

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

" 25 " 09 2024 г.



Директор ООО "Агростирма-Ярославль"

Иваненко С.В.

" 25 " 09 2024 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Блинчики с джемом 150/60	210	9,3	14,99	102,96	576,51	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			г/л/г
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	411
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	386
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>14,5</b>	<b>17,2</b>	<b>159,7</b>	<b>848</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,76</b>	<b>125,00</b>	<b>446,31</b>	<b>2,89</b>	<b>205,97</b>	<b>0,040</b>	<b>0,03</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп вермишелевый с курой 240/10	250	4,69	5,26	15,21	127,17	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			г/л/103
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			332
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			394
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	<b>122</b>	<b>884</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>	<b>477,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>317,8</b>	<b>43,2</b>	<b>301,0</b>	<b>5,9</b>	<b>292,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		г/л
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>51</b>	<b>66</b>	<b>348</b>	<b>2195</b>	<b>1,2</b>	<b>45,7</b>	<b>853,8</b>	<b>2,4</b>	<b>1,4</b>	<b>824,1</b>	<b>202,1</b>	<b>838,1</b>	<b>10,1</b>	<b>625,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Дюжба" жидкая	250	8.03	8.39	45.75	291.71	0.22	1.12	37.28	0.12	0.15	120.75	49.67	184.86	1.48	121.99	0.005	0.10	199	
Сыр порционный	15	3.9	3.92		51.6	0.00	0	0	0	0.02	10.3	8.8	16.5	1.64	50.2	0.020	0.000	7	
Какао на молоке витаминизированный	200	3.14	3.33	17.88	115.42		3.2	253.3	6.3		103.21	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040		416	
Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.10	0.0	0.0	0.00	0.05	11.17	2	44.2	0.01	65.80	0.020	0	0.000	
Яблоко	110	0.44	0.44	10.78	51.7	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001		386	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>18.5</b>	<b>17.2</b>	<b>95.0</b>	<b>615.2</b>	<b>0.340</b>	<b>4.520</b>	<b>543.880</b>	<b>6.420</b>	<b>0.240</b>	<b>259.460</b>	<b>69.610</b>	<b>266.110</b>	<b>3.191</b>	<b>292.810</b>	<b>0.086</b>	<b>0.100</b>	<b>0.000</b>	
<b>Обед</b>																			
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2.09	5.21	13.53	109.94	0.09	15	10.2	0.01	0.04	46.8	20.2	49.2	1.3	192.7	0.007	0.2	0.030	63
Гуляш из свинины	100	12.54	24.53	3.58	285.32	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001		293	
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040		218	
Напиток из шиповника с изюмом	200	0.6	0.44	23.22	101.22	0.01	3.3	235.6		0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040		417	
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.6	60	0.06				0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.95			
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>24</b>	<b>35</b>	<b>98</b>	<b>806</b>	<b>0.3</b>	<b>21.5</b>	<b>520.1</b>	<b>6.4</b>	<b>0.1</b>	<b>187.8</b>	<b>45.1</b>	<b>153.4</b>	<b>4.0</b>	<b>313.1</b>	<b>2.048</b>	<b>0.2</b>	<b>0.022</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	60	3.9	6.9	31.4	204.2	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020		406	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001		ту	
Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.04	13	12.3		0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.002	0.10	386	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>348</b>	<b>0.12</b>	<b>13.14</b>	<b>63.1</b>	<b>0.24</b>	<b>0.13</b>	<b>218.59</b>	<b>31.96</b>	<b>159.25</b>	<b>0.23</b>	<b>159.73</b>	<b>0.010</b>	<b>0.20</b>	<b>0.000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1715</b>	<b>48</b>	<b>59</b>	<b>256</b>	<b>1769</b>	<b>0.7</b>	<b>39.2</b>	<b>1127.1</b>	<b>13.1</b>	<b>0.5</b>	<b>665.9</b>	<b>146.6</b>	<b>578.7</b>	<b>7.4</b>	<b>765.6</b>	<b>2.144</b>	<b>0.5</b>	<b>0.033</b>	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога с джемом 150/40	190	24.46	9.29	55.52	404.17	0.06	1.15	119.16	0.56	0.02	288.84	22.35	266.91	0.74	149.67	0.001	0.70	0.000	249
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0.25	0.06	15.16	62.96	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001		411	
Батон йодированный	50	3.75	1.45	25.7	131		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			
Яблоко	110	0.44	0.44	10.78	51.7	0.02		225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002		386	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>107</b>	<b>650</b>	<b>0.1</b>	<b>4.4</b>	<b>851.4</b>	<b>13.2</b>	<b>0.1</b>	<b>520.1</b>	<b>39.8</b>	<b>301.5</b>	<b>3.6</b>	<b>444.5</b>	<b>0.044</b>	<b>0.7</b>	<b>0.000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	250	7.02	4.38	21.69	154.56	0.16	15.9	20.2	6.18	0.4	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023	87
Плов со свининой с овощами натуральными свежими 200/50	250	13.68	26.07	49.52	489.28	0.10	1.1	29.30	6.25	0.15	229.30	30.40	192.40	2.10	104.90	0.003	0.0	0.013	тк/265/71
Компот из ягод см	200	0.16	0.08	21.4	88	0.01	3.3	235.6		0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040		393	
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.6	60	0.06				0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.95			
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>105</b>	<b>792</b>	<b>0.3</b>	<b>20.3</b>	<b>285.1</b>	<b>12.4</b>	<b>0.6</b>	<b>271.5</b>	<b>71.5</b>	<b>329.2</b>	<b>4.2</b>	<b>383.2</b>	<b>2.009</b>	<b>0.5</b>	<b>0.031</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12.6	14.9	46.4	371.0	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020		538	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.03	7			0.04	26.6	16.8	22.4	2.8	117	0.003	0.10	ту	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0.14</b>	<b>7</b>	<b>125.30</b>	<b>0.11</b>	<b>0.1</b>	<b>55.48</b>	<b>33.83</b>	<b>90.8</b>	<b>1.26</b>	<b>127.07</b>	<b>0.000</b>	<b>0.20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>65</b>	<b>57</b>	<b>279</b>	<b>1905</b>	<b>0.6</b>	<b>31.7</b>	<b>1261.8</b>	<b>25.7</b>	<b>0.8</b>	<b>847.1</b>	<b>145.1</b>	<b>721.5</b>	<b>9.1</b>	<b>954.8</b>	<b>2.053</b>	<b>1.4</b>	<b>0.031</b>	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ п/п
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	тп/271
Рис с овощами	150	3,48	7,01	34,88	216,71	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			450
Овощи натуральные свежие	40	0,44	0,08	1,52	9,6														71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,1</b>	<b>17,8</b>	<b>82,5</b>	<b>578,1</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>237,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>385,68</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>241,87</b>	<b>0,044</b>	<b>0,02</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	83
Капуста тушеная со свиной	250	14,32	22,87	18,92	342,04	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			тп/143
Напиток из ягод сушеных	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			417
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>22,4</b>	<b>29,3</b>	<b>85,5</b>	<b>702,0</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>461,5</b>	<b>12,6</b>	<b>0,5</b>	<b>287,4</b>	<b>73,1</b>	<b>271,7</b>	<b>6,3</b>	<b>531,5</b>	<b>2,011</b>	<b>0,3</b>	<b>0,019</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ту
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>348</b>	<b>0,15</b>	<b>13</b>	<b>211,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>249,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>0,32</b>	<b>171,47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>48,8</b>	<b>54,7</b>	<b>230,4</b>	<b>1628,0</b>	<b>0,6</b>	<b>33,4</b>	<b>911,2</b>	<b>13,0</b>	<b>0,9</b>	<b>923,7</b>	<b>152,6</b>	<b>552,5</b>	<b>11,8</b>	<b>944,9</b>	<b>2,056</b>	<b>0,5</b>	<b>0,029</b>	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ п/п
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	395,88	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тп/229
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	218
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2														71,01
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411,04
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>26,3</b>	<b>34,6</b>	<b>101,0</b>	<b>824,7</b>	<b>0,2</b>	<b>27,1</b>	<b>480,6</b>	<b>13,0</b>	<b>0,3</b>	<b>374,0</b>	<b>61,2</b>	<b>222,3</b>	<b>6,5</b>	<b>569,8</b>	<b>0,071</b>	<b>0,3</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	293
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			330
Сок	200	1	0,2	20,2	92		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			418
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>78</b>	<b>711</b>	<b>0,9</b>	<b>18,1</b>	<b>288,3</b>	<b>6,6</b>	<b>0,3</b>	<b>213,4</b>	<b>73,2</b>	<b>377,8</b>	<b>4,9</b>	<b>393,8</b>	<b>2,012</b>	<b>1,3</b>	<b>0,025</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,90</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>64</b>	<b>83</b>	<b>246</b>	<b>1999</b>	<b>1,3</b>	<b>52,2</b>	<b>694,1</b>	<b>19,8</b>	<b>0,7</b>	<b>642,8</b>	<b>168,3</b>	<b>690,9</b>	<b>12,7</b>	<b>1090,6</b>	<b>2,083</b>	<b>1,8</b>	<b>0,035</b>	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Каша пшенная жидкая	250	9,26	8,84	44,7	296,51	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	199
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				416
Батончик к чаю	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>17,8</b>	<b>96,5</b>	<b>633</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>237,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>2,30</b>	<b>256,11</b>	<b>0,030</b>	<b>0,10</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп вермишелевый с курой 240/10	250	4,69	5,26	15,21	127,17	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			293
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>94</b>	<b>810</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>326,78</b>	<b>6,3</b>	<b>0,21</b>	<b>452,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>0,032</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<b>289</b>	<b>1722</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>507,8</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>745,8</b>	<b>135,8</b>	<b>497,5</b>	<b>9,4</b>	<b>780,9</b>	<b>0,062</b>	<b>0,4</b>	<b>0,030</b>	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	тп/322
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	218
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				411
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,0</b>	<b>36,9</b>	<b>106,1</b>	<b>873,6</b>	<b>0,070</b>	<b>2,680</b>	<b>227,220</b>	<b>6,420</b>	<b>0,100</b>	<b>250,160</b>	<b>33,530</b>	<b>96,680</b>	<b>6,150</b>	<b>439,360</b>	<b>0,058</b>	<b>0,100</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	127,31	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	38,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	83
Рагу из овощей со свининой с овощами натуральными свежими 250/40	290	12,73	26,14	27,21	395,02	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тп/148/71
Компот из клубники	200	0,16	0,08	21,4	88	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			417
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>18,2</b>	<b>31,8</b>	<b>77,5</b>	<b>670,3</b>	<b>0,4</b>	<b>17,1</b>	<b>275,1</b>	<b>12,7</b>	<b>0,6</b>	<b>176,9</b>	<b>73,8</b>	<b>337,2</b>	<b>6,5</b>	<b>566,1</b>	<b>1,972</b>	<b>1,4</b>	<b>0,023</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ту
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5,3</b>	<b>7,6</b>	<b>62,4</b>	<b>348</b>	<b>0,01</b>	<b>13,14</b>	<b>163,3</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>0,23</b>	<b>59,73</b>	<b>0,032</b>	<b>0,20</b>	<b>0,020</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>52</b>	<b>76</b>	<b>246</b>	<b>1892</b>	<b>0,4</b>	<b>32,9</b>	<b>665,6</b>	<b>19,4</b>	<b>0,7</b>	<b>645,7</b>	<b>139,3</b>	<b>593,2</b>	<b>12,9</b>	<b>1065,4</b>	<b>2,062</b>	<b>1,7</b>	<b>0,053</b>	

## 3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога с джемом 150/40	190	24,46	9,29	55,52	404,17	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>107</b>	<b>650</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,11</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,3</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	271
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	332
Напиток из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			393
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>29,9</b>	<b>19,7</b>	<b>131,9</b>	<b>834,2</b>	<b>0,05</b>	<b>2,3</b>	<b>12,3</b>		<b>0,02</b>	<b>4,5</b>	<b>4,75</b>	<b>21,75</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>0,000</b>			
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>60,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>72</b>	<b>46</b>	<b>306</b>	<b>1947</b>	<b>0,3</b>	<b>13,7</b>	<b>989,0</b>	<b>13,3</b>	<b>0,2</b>	<b>580,1</b>	<b>78,4</b>	<b>414,1</b>	<b>5,9</b>	<b>605,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	

## 4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	гтк/229
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	71
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,6</b>	<b>36,3</b>	<b>86,6</b>	<b>786,2</b>	<b>0,3</b>	<b>26,6</b>	<b>500,4</b>	<b>12,7</b>	<b>0,3</b>	<b>294,8</b>	<b>62,5</b>	<b>173,7</b>	<b>7,3</b>	<b>505,8</b>	<b>0,071</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73
Плов со свиной с овощами натуральными свежими 200/45	245	13,63	26,06	49,33	488,08	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	гтк/265/71
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			418
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>16,1</b>	<b>31,3</b>	<b>80,0</b>	<b>739</b>	<b>0,2</b>	<b>18,0</b>	<b>265,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0,2</b>	<b>268,7</b>	<b>66,5</b>	<b>310,5</b>	<b>4,8</b>	<b>321,0</b>	<b>2,009</b>	<b>0,4</b>	<b>0,044</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ту
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>62,4</b>	<b>348</b>	<b>0,02</b>	<b>13</b>	<b>211,96</b>	<b>6,11</b>	<b>0,09</b>	<b>49,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>0,32</b>	<b>71,47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>45</b>	<b>68</b>	<b>229</b>	<b>1874</b>	<b>0,5</b>	<b>57,6</b>	<b>978,1</b>	<b>25,0</b>	<b>0,6</b>	<b>613,2</b>	<b>157,7</b>	<b>566,8</b>	<b>12,5</b>	<b>898,3</b>	<b>2,081</b>	<b>2,7</b>	<b>0,044</b>	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Блинчики с джемом 150/60	210	9,3	14,99	102,96	576,51	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			тк/ту
Чай с сахаром лимонный 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			386
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>160</b>	<b>848</b>	<b>0,1</b>	<b>16,2</b>	<b>521,2</b>	<b>12,9</b>	<b>0,1</b>	<b>256,4</b>	<b>23,9</b>	<b>63,8</b>	<b>6,2</b>	<b>338,2</b>	<b>0,045</b>	<b>0,1</b>		
<b>Обед</b>																			
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	63
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тк
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			417
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>25</b>	<b>41</b>	<b>108</b>	<b>913</b>	<b>1,0</b>	<b>20,5</b>	<b>307,6</b>	<b>12,8</b>	<b>0,7</b>	<b>216,2</b>	<b>78,2</b>	<b>396,4</b>	<b>4,3</b>	<b>456,0</b>	<b>2,012</b>	<b>1,4</b>	<b>0,010</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>53</b>	<b>74</b>	<b>132</b>	<b>2224</b>	<b>1,3</b>	<b>43,7</b>	<b>954,1</b>	<b>25,8</b>	<b>0,9</b>	<b>528,1</b>	<b>135,9</b>	<b>551,0</b>	<b>11,7</b>	<b>921,2</b>	<b>2,057</b>	<b>1,7</b>	<b>0,010</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	561,1	584,0	227,2	1725,0	11,2	531,2	6244,0	86,3	12,4	8560,3	2210,0	9189,0	99,9	9689,9	0,831	28,8	0,227		
Среднее значение за период	56,1	58,4	22,72	172,50	0,9	44,3	520,3	7,2	1,0	713,4	184,2	765,8	8,3	807,5	0,069	2,4	0,019		

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тутьяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тутьяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лалшиной 2004г.