

"Согласовано"
Директор МОУ СШ

"01"



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

1 день 1 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31																
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16							
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1			
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04		0,1	0,5	14	14	8	2,8					411		
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1		418		
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		18,04	53,6	12,45	0,78	106,38						
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		111,11		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		293		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		330		
Итого за Обед	800	29,97	41,92	91,87	863,33	0,94	0,35	5,14	341,38	0,18	8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	411		
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	68,76	470,42	207,36	9,07	756,86	0,02	0,19	0,01			
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02														
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02		12		23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406		
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18				14	14	8	2,8							
Итого за день	1755	47,72	65,5	260,19	1828,61	1,09	0,57	17,24	414,33	0,79	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,01	0,03	0,01	418		
											56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386		
											149,08	609,04	250,78	19,41	1195,44	0,03	0,32	0,02			

2 день 1 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se			
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31																
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16							
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1			
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04		0,1	0,5	14	14	8	2,8					411		
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1		418		
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		18,04	53,6	12,45	0,78	106,38						
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		111,11		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		293		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		330		
Итого за Обед	800	29,97	41,92	91,87	863,33	0,94	0,35	5,14	341,38	0,18	8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	411		
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	68,76	470,42	207,36	9,07	756,86	0,02	0,19	0,01			
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02														
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02		12		23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406		
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18				14	14	8	2,8							
Итого за день	1755	47,72	65,5	260,19	1828,61	1,09	0,57	17,24	414,33	0,79	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,01	0,03	0,01	418		
											56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386		
											149,08	609,04	250,78	19,41	1195,44	0,03	0,32	0,02			

2 день 1 недели

2 день 1 недели																				386	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Каша "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199		
Кекс чайный	100	6	4	40	220																
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411		
Итого за Завтрак	550	28,2	19,55	101,27	693,81	0,17	0,23	1,77	51,97	0,13	172,68	214,17	53,35	1,92	286,9	0,01	0,13	0,01			
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63		
Тефтели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91						
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93						
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		218		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	411		
Итого за Обед	820	23,82	35,14	114,01	867,73	0,55	0,25	31,61	396,31	0,44	125,55	293,1	77,31	5,5	888,45		0,12	0,03			
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406		
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01				
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386		
Итого за день	1750	60,27	63,63	270,74	1905,2	0,85	0,66	45,38	520,73	1,18	354,5	616,27	158,08	13,95	1588,83	0,02	0,28	0,05			



3 день 1 недели																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2				
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86		0,01		271
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	0,01	332
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				411
Итого за Завтрак	550	26,81	16,5	106,71	709,99	0,25	0,22	0,36	45,3	0,2	96,92	382,27	98,32	3,75	231,16		0,11	0,01	
Рассольник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				
Рагу из овощей с мясом	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		82
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		148,02
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	411
Итого за Обед	800	19,88	41,21	103,46	859,14	0,67	0,34	101,82	526,23		126,27	336,55	110,42	5,57	1 923,75	0,01	0,16	0,01	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
Итого за день	1 730	54,94	66,65	265,63	1 912,79	1,05	0,74	114,18	643,98	0,81	279,46	827,82	236,16	15,85	2 568,39	0,02	0,3	0,03	

4 день 1 недели																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Каша рисовая молочная жидкая	250	5,17	8,33	30,59	218,84	0,07	0,18	1,43	52,33	0,14	143,21	143,63	29,62	0,47	190,13	0,01	0,02	0,01	199
Булочка Удача	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		0,01	0,01	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	550	13,88	15,2	101,66	599,72	0,2	0,25	1,53	60,55	0,21	169,38	229,11	47,87	2,55	320,36	0,01	0,13	0,02	
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	0,03	330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	800	27,66	44,09	97,34	898,65	0,85	0,39	42,63	278,19	0,71	110,73	477,74	209,5	9,46	1 084,92	0,01	0,13	0,04	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
Итого за день	1 730	49,79	68,23	254,46	1 842,03	1,18	0,82	56,16	411,19	1,53	336,38	815,85	284,79	18,54	1 818,76	0,03	0,29	0,07	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Пудинг из творога с джемом	150	20,89	7,93	38,35	310,46	0,09	0,33	0,94	91,01	0,52	194,95	256,7	32,79	1,12	194,44	0,01	0,04		249,09
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
Итого за Завтрак	570	23,59	8,76	78,85	496,17	0,13	0,37	1,04	91,51	0,52	218	291,94	47,79	5,01	237,94	0,01	0,14		
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76				
Плов со свиной	250	18,42	32,47	59,52	595,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,01		87
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,04	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,1		411
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6		0,02	0,01	
Итого за Обед	800	29,33	38,69	131,04	989,57	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,82	422,68	128,01	6,78	1 060,87		0,13	0,05	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14				23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18		72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
Итого за день	1 750	61,17	56,39	265,35	1 829,4	1,13	0,84	31,53	982,15	1,64	364,09	823,62	203,22	18,32	1 712,29	0,02	0,3	0,06	

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Тефтели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	20
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46		0,1		411
Итого за Завтрак	550	22,63	30,36	112,75	815,55	0,5	0,19	5,54	97,1	0,44	75,22	237,19	48,04	4,27	456,09		0,1	0,02	
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6				
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76				99
Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3			0,01	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				70
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,1		411
Итого за Обед	800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1 772,11		0,12	0,02	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14				23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18		72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
Итого за день	1 730	47,45	86,95	259,27	2 019,49	1,23	0,66	82,49	550,82	1,34	215,74	636,18	172,36	15,81	2 641,68	0,01	0,25	0,05	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199
Коржик	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01				5,5	25	4,5	0,4					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5										
Батончик к чаю	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Завтрак	550	19,9	18,35	133,21	777,76	0,25	0,22	1,53	53,08	0,14	168,16	226,37	52,02	2,74	276,88	0,01	0,12	0,01	
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111,11
Тефтели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	0,02	330
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	800	26,54	40,37	101,11	873	0,78	0,33	7,7	298,7	0,53	89,9	431,13	191,12	8,45	731,81	0,01	0,13	0,03	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386
Итого за день	1730	54,69	67,66	289,78	1994,42	1,16	0,73	21,23	424,23	1,28	314,33	766,5	270,56	17,72	1422,17	0,03	0,28	0,05	

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16					
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1		418
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				101
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93			0,03	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		218
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	411
Итого за Обед	800	27,27	40,48	118,5	949,14	0,73	0,28	19,38	269,55	0,72	84,37	348,54	81,32	6	966,58		0,12	0,04	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386
Итого за день	1755	45,02	64,06	286,82	1914,42	0,88	0,5	31,48	342,5	1,33	164,69	487,16	124,74	16,34	1405,16	0,01	0,25	0,05	

3 день 2 недели																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшенная молочная жидкая	250	12	10,75	55	364,75														
Кекс чайный	100	6	4	40	220	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31														
Итого за Завтрак	550	18,2	14,8	105,02	626,06	0,26	0,22	1,71	49,45	0,12	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	86,09	229,87	50,86	1,5	86,2				63
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47		0,01		271
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,01	332
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	411
Итого за Обед	800	27,49	20,75	107,62	754,05	0,29	0,27	26,43	341,72	0,19	145,79	427,01	123,93	4,92	656,28		0,13	0,02	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14				23,07	81,8	8,62	1,09	79,88		0,01	0,02	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		72,45	0,61	14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	0,03	386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18		72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
Итого за день	1730	53,94	44,49	268,1	1723,77	0,68	0,67	40,14	463,62	0,92	372,15	771,52	213,88	13,79	1380,46	0,02	0,3	0,03	

4 день 2 недели																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Пудинг из творога с джемом	140	19,5	7,4	35,79	289,76	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	181,95	239,59	30,6	1,05	181,48	0,01	0,04		249,09
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
Итого за Завтрак	560	22,2	8,23	76,29	475,47	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	205	274,83	45,6	4,94	224,98	0,01	0,14		
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
Рагу из овощей с мясом	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148,02
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01
Итого за Обед	800	25,11	41,47	103,47	882,14	0,88	0,36	96,32	525,05		146,07	364,41	124,7	7,11	1942,65	0,01	0,17	0,01	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14				23,07	81,8	8,62	1,09	79,88		0,01	0,02	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		72,45	0,61	14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	0,03	386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18		72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
Итого за день	1740	55,56	58,64	235,22	1701,27	1,13	0,89	109,3	682,94	1,1	407,34	748,24	197,72	18,58	2581,11	0,03	0,34	0,02	

5 день 2 недели																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Тестели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12												
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	5,44	70,68	0,36									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	28,8	0,08	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01		0,5		25,24	78,24	14,23	1,45	107,7			0,02	218
Итого за Завтрак	560	22,83	30,65	113,68	822,64	0,5	0,18	5,54	99,98	0,44	7,6	26	5,2	0,48	36,8		0,1		411
Рассольник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		75,85	238,51	48,16	4,3	457,66		0,1	0,02	
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		82
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		293
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		330
Итого за Обед	800	27,09	35,91	95,86	814,19	0,91	0,37	22,24	364,16	0,07	8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	411
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	70,76	474,37	208,24	8,88	1 165,76	0,02	0,18	0,01	
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			14	14	8	2,8					418
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386
Итого за день	1 740	58,17	75,5	265	1 980,49	1,54	0,73	39,78	536,59	1,12	202,88	821,88	283,82	19,71	2 036,9	0,03	0,31	0,04	

6 день 2 недели																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64									
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,03	
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,01	332
Итого за Завтрак	550	22,32	38,22	107,01	863,67	0,54	0,22	0,9	44,84	0,72	9,5	32,5	6,5	0,6	46		0,1		411
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		52,53	319,7	75,56	4,5	421,37		0,1	0,04	
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	32,77	59,08	24,54	0,93	435,6				
Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76				99
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3			0,01	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				70
Итого за Обед	800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	8,8	26	5,6	0,44	37,2		0,1		411
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	84,25	289,99	96,9	5,01	1 772,11		0,12	0,02	
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			14	14	8	2,8					418
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386
Итого за день	1 730	47,14	94,81	253,53	2 067,61	1,27	0,69	77,85	498,56	1,62	193,05	718,69	199,88	16,04	2 606,96	0,01	0,25	0,07	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se
Итого за весь период	635,86	812,51	3 174,09	22 719,5	13,19	8,5	666,76	6 471,64	14,66	3 353,69	8 642,77	2 595,99	204,06	22 958,15	0,26	3,47	0,54
Среднее значение за период	52,988	67,709	264,508	1 893,292	1,099	0,708	55,563	539,303	1,222	279,474	720,231	216,333	17,005	1 913,179	0,022	0,289	0,045

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. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.