

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

23 " 08 / 2025 г.



"утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
О.И. Лишников П.А.
2025 г.

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

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	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	
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		4,8	7,38	3,6	0,16					
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92						5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		тк
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	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38		0,1		418
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5										
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		111
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		293
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		330
Итого за Обед	805	30,3	41,97	98,96	893,28	0,95	0,35	5,14	341,38	0,18	9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	411
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	69,91	473,67	208,06	9,15	781,66	0,02	0,19	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				
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			14	14	8	2,8		0,01	0,02	0,01	406
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		418
Итого за день	1 760	48,05	65,55	267,28	1 858,56	1,1	0,57	17,24	414,33	0,79	150,23	612,29	251,48	19,49	1 200,24	0,03	0,32	0,02	386

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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша "Дружба" жидкая	270	23,76	16,74	55,35	467,1														
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,19	0,23	1,8	55,58	0,14	180,82	222,4	52,87	1,16	282,74	0,01	0,04	0,01	199
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6				6
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Итого за Завтрак	550	28,62	33,03	96,47	797,81	0,26	0,28	1,9	146,08	0,4	202,27	275,64	65,17	2,77	369,04	0,01	0,14	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				
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				63
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			0,02	тпк
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				218
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02										0,1		
Итого за Обед	830	24,47	35,24	118,21	887,73	0,57	0,26	31,61	396,31	0,44	127,55	299,6	78,71	5,61	897,75		0,03	0,02	411
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
Фрукт	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	1760	61,34	77,21	270,14	2 029,2	0,96	0,72	45,51	614,84	1,45	386,09	684,24	171,3	14,91	1 680,27	0,02	0,3	0,06	

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	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
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 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				332
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	26,81	16,5	111,7	729,94	0,25	0,22	0,36	45,3	0,2	97,07	382,27	98,32	3,77	231,31		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 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		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	98,47	839,19	0,67	0,34	101,82	526,23		126,12	336,55	110,42	5,55	1 923,6	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
Фрукт	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	20
Омлет натуральный	180	19,28	24,24	3,69	310,36	0,12	0,7												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,72	399,2	3,19	149,55	319,65	24,72	3,57	277,68	0,03	0,09	0,04	229
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	550	23,71	26,22	51,17	539,07	0,22	0,75	12,82	399,7	3,19	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		183,5	373,59	46,42	7,66	682,38	0,03	0,2	0,04	386
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				73
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	0,03	тк
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	27,66	44,09	97,34	898,65	0,85	0,39	42,63	278,19	0,71	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				110,73	477,74	209,5	9,46	1 084,92	0,01	0,13	0,04	
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Фрукт	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	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,01	0,03	0,01	386
Итого за день	1 730	59,62	79,25	203,97	1 781,38	1,2	1,32	67,45	750,34	4,51	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,05	0,36	0,09	

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	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	150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04		249
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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01												
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	14	14	8	2,8					
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14		418
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,01		87
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	0,04	тк
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	411
Итого за Обед	800	29,33	38,69	131,04	989,57	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14				89,82	422,68	128,01	6,78	1 060,87		0,13	0,05	
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Фрукт	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	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,01	0,03	0,01	386
Итого за день	1 770	61,33	56,44	280,23	1 888,7	1,14	0,82	31,47	976,08	1,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	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	К	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	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				
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				0,02
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				0,02
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				
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				0,01
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				0,01
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		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
Фрукт	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	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	Mg	Fe	К	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	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				
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				0,02
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				0,02
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				
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				0,01
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				0,01
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		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
Фрукт	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	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	Mg	Fe	К	I	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Каша пшеничная жидкая	270	14.04	15,66	59.4	434.7	0.16	0.2	1.54	56.78	0.15	159.58	173.48	39.55	0.94	222.08	0.01	0.02	0.01	199		
Масло сливочное	20	0.16	14.5	0.26	132.2		0.02		90	0.26	4.8	6	0.1	0.04	6				6		
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		
Батончик к чаю	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0.02				11.4	39	7.8	0.72	55.2						
Итого за Завтрак	550	18.9	31.95	105.51	785.36	0.23	0.25	1.64	147.28	0.41	181.18	226.72	51.85	2.57	308.53	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						
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				111		
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	ттк		
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		330		
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	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		
Фрукт	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	53.69	81.26	262.08	2 002.02	1.14	0.76	21.34	518.43	1.55	327.35	766.85	270.39	17.55	1 453.82	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	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	
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/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	ттк	
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,02				14	14	8	2,8				0,1	411	
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					
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	ттк	
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					
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,1			
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	0,01	411	
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						
Фрукт	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		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	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																				

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	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Омлет натуральный	200	21,42	26,93	4,1	344,84	0,13	0,78	0,8	443,55	3,55	166,17	355,17	27,46	3,97	308,54	0,04	0,1	0,05	229	
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71	
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	26,47	28,63	43,62	541,15	0,19	0,81	0,9	444,05	3,55	194,92	421,91	58,36	6,32	379,64	0,04	0,2	0,05		
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	
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				271	
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		332	
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					
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		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	
Фрукт	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	1730	62,21	58,32	206,7	1638,86	0,61	1,26	39,33	858,22	4,35	396,98	957,92	209,71	17,77	1449,4	0,05	0,36	0,08		

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	
Пудинг из творога с джемом	150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04		249
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	40	3	1,18	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					
Итого за Завтрак	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14		418
Суп картофельный с горохом, Рагу из овощей с мясом	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	0,01	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		87
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		148,02
Итого за Обед	800	25,11	41,47	103,47	882,14	0,88	0,36	96,32	525,05		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	146,07	364,41	124,7	7,11	1 942,65	0,01	0,17	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
Фрукт	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	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		
Итого за день	1 770	57,11	59,22	252,66	1 781,27	1,15	0,89	109,3	682,94	1,1	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386
											412,34	763,04	201,22	18,86	2 599,51	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	
Пудинг из творога с джемом	150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04		249
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	40	3	1,18	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					
Итого за Завтрак	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14		418
Суп картофельный с горохом, Рагу из овощей с мясом	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	0,01	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		87
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		148,02
Итого за Обед	800	25,11	41,47	103,47	882,14	0,88	0,36	96,32	525,05		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	146,07	364,41	124,7	7,11	1 942,65	0,01	0,17	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
Фрукт	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	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		
Итого за день	1 770	57,11	59,22	252,66	1 781,27	1,15	0,89	109,3	682,94	1,1	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386
											412,34	763,04	201,22	18,86	2 599,51	0,03	0,34	0,02	

5 день 2 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	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	
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			0,02	тгк	
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	
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02												411	
Итого за Завтрак	550	22,63	30,36	107,76	795,6	0,5	0,19	5,54	97,1	0,44	9,5	32,5	6,5	0,6	46					
Рассольник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		75,07	237,19	48,04	4,25	455,94		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	
Фрукт	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	57,97	75,21	259,08	1 953,45	1,54	0,74	39,78	533,71	1,12	202,1	820,56	283,7	19,66	2 035,18	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)								№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
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	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	тпк
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	332
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
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	520	21,06	37,4	96,53	809,4	0,51	0,2	0,9	42,05	0,71	49,02	302,03	70,6	4,3	404,78		0,1	0,04	
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	тпк
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		70
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	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		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
Фрукт	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	1 700	45,88	93,99	243,05	2 013,34	1,24	0,67	77,85	495,77	1,61	189,54	701,02	194,92	15,84	2 590,37	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		654,61	864,11	3 056,91	22 793,48	13,24	9,65	677,42	7 381,96	21,57	3 431,11	9 038,72	2 603,85	214,26	23 522,53	0,31	3,62	0,62	
Среднее значение за период		54,551	72,009	254,743	1 899,457	1,103	0,804	56,452	615,163	1,798	285,926	753,227	216,988	17,855	1 960,211	0,026	0,302	0,052	

Нормативная документация:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

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

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт