

"Согласовано"
Директор МОУ СШ

28 2025

Общество с ограниченной ответственностью
"Агрофирма Ярославль"
Директор ООО "Агрофирма Ярославль" Милишников П.А.
2025 г.
ОГРН 1147604016394
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АГРОФИРМА ЯРОСЛАВЛЬ"
ОГРН 1147604016394
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АГРОФИРМА ЯРОСЛАВЛЬ"

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 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		0,01														
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	0,02	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				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 вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	0,1	0,5		24,05	29,62	16	2,8	25,1		0,1		418		
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08						
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		111		
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		293		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				330		
Итого за Обед	700	27,18	39,08	93,03	839,04	0,85	0,31	5,12	323,03	0,16	8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	394		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	77,69	414,5	174,25	7,7	790,43	0,02	0,08	0,01			
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02			
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	14	14	8	2,8					406		
Итого за день	1575	48,96	67,69	265,25	1878,09	1,01	0,6	5,22	444,28	1,17	154,19	594,46	212,62	16,12	948,67	0,03	0,22	0,03	418		

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		
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				4,8	7,38	3,6	0,16							
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	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				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 вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	0,1	0,5		24,05	29,62	16	2,8	25,1		0,1		418		
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08						
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		111		
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		293		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				330		
Итого за Обед	700	27,18	39,08	93,03	839,04	0,85	0,31	5,12	323,03	0,16	8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	394		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	77,69	414,5	174,25	7,7	790,43	0,02	0,08	0,01			
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02			
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	14	14	8	2,8					406		
Итого за день	1575	48,96	67,69	265,25	1878,09	1,01	0,6	5,22	444,28	1,17	154,19	594,46	212,62	16,12	948,67	0,03	0,22	0,03	418		

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день 1 недели																		№ рец.
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									
		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" жидкая молочная с маслом	260	8,11	15,64	45,87	357,81	0,17	0,23	1,67	94,22	0,25	169,66	208,78	49	1,09	264,59	0,01	0,03		20	
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		199	
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				416	
Итого за Завтрак	520	15,75	20,71	94,59	630,43	0,28	0,41	8,25	116,22	0,78	306,48	363,98	87,8	2,82	526,45	0,02	0,05			
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22					
Тестели 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	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78			0,02	тк	
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	710	21,72	32,61	100,58	782,6	0,51	0,22	24,16	306,5	0,42	106,92	263,53	66,55	4,88	746,21		0,12	0,03		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406	
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418	
Итого за день	1530	49,75	67,29	254,53	1830,46	0,93	0,88	32,41	543,47	2,21	465,85	777,85	176,72	12,31	1405,8	0,03	0,21	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	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			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		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	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79				
Рагу из овощей со свиной	250	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03		82
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				148
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	417
Итого за Обед	700	18,63	29,45	104,75	762,94	0,63	0,32	167,82	494,47		118,91	299,2	96,06	4,69	1 686,71	0,01	0,06	0,02	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	
Итого за день	1 550	57,72	59,92	275,81	1 910,31	1,02	0,79	168,18	660,52	1,21	268,43	831,81	216,75	13,07	2 051,16	0,02	0,21	0,05	

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	150	16,07	20,2	3,08	258,63	0,1	0,59	0,6	332,66	2,66	124,63	266,38	20,6	2,98	231,4	0,03	0,08	0,03	229
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				
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 Завтрак	520	20,5	22,18	50,56	487,34	0,2	0,64	12,7	333,16	2,66	158,58	320,32	42,3	7,07	636,1	0,03	0,19	0,03	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42				
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				73
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	0,03	тгк
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		330
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	411
Итого за Обед	700	26,09	41,47	91,42	844,53	0,8	0,36	30,76	206,61	0,7	93,58	431,19	179,12	8,45	913,78	0,01	0,14	0,05	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	
Итого за день	1 520	58,87	77,62	201,34	1 749,3	1,14	1,25	43,46	660,52	4,37	304,61	901,85	243,79	20,13	1 683,02	0,05	0,37	0,1	

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	1,76	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.	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06				87
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22			0,04	ттк
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	394
Итого за Обед	700	25,53	36,48	118,33	903,94	0,77	0,25	14,79	753,38	0,51	81,3	378,61	111,94	5,6	920,18		0,04	0,06	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418
Итого за день	1 590	61,56	59,26	271,42	1 876,84	1,05	0,85	15,77	959,57	2,01	343,75	818,58	183,41	15,43	1 296,7	0,02	0,22	0,08	

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	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 пшеничная жидкая с маслом	260	6,2	16,13	27	272,11	0,15	0,19	1,43	97,58	0,27	150,16	163,63	36,67	0,89	208,63	0,01	0,02	0,01	199
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
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	520	13,84	21,2	75,72	544,73	0,26	0,37	8,01	119,58	0,8	286,98	318,83	75,47	2,62	470,49	0,02	0,04	0,01	
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111
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	150	7,8	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	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	720	24,52	38,26	91,1	805,97	0,72	0,3	7,28	254,11	0,52	82,99	388,79	165,25	7,52	672,64	0,01	0,13	0,03	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418
Итого за день	1 540	50,64	73,43	226,18	1 768,13	1,12	0,92	15,29	494,44	2,33	422,42	857,96	263,09	14,75	1 276,27	0,04	0,21	0,06	

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	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	
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												
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92			0,1	0,5		4,8	7,38	3,6	0,16					тгк
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,02				5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Суп картофельный с крупой	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		14	14	8	2,8					
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1		418
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		19,08	54,7	21,55	167,3	21,72	0,83	379,24				
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,03		16,44	0,64	28,1	167,3	26,1	2,23	276,26				101
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,55	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78			0,03	тгк
Итого за Обед	700	25,98	38,73	118,9	937,01	0,69	0,27	14,55	229,56	0,7	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				218
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				10	32,5	7	0,55	46,5				394
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		120,75	1,01	92,98	331,98	80,69	5,64	931,2		0,03	0,02	
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25				14	14	8	2,8			0,03	0,05	
Итого за день	1575	47,76	67,34	291,12	1976,06	0,85	0,56	14,65	350,81	1,71	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	406
											169,48	511,94	119,06	14,06	1089,44	0,01	0,17	0,07	418

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	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Омлет натуральный	150	16,07	20,2	3,08	258,63	0,1	0,59	0,6	332,66	2,66	124,63	266,38	20,6	2,98	231,4	0,03	0,08	0,03	229
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				
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		
Итого за Завтрак	520	20,5	22,18	50,56	487,34	0,2	0,64	12,7	333,16	2,66	158,58	320,32	42,3	7,07	636,1	0,03	0,19	0,03	386
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				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				
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4		0,01		
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4				
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02		0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22			0,01	271
Итого за Обед	700	26,75	18,36	109,93	739,14	0,28	0,25	19,1	251,88	0,18	12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				332
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				10	32,5	7	0,55	46,5				394
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		120,75	1,01	137,91	399,17	110,13	4,36	567,54		0,03	0,02	
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25				14	14	8	2,8			0,04	0,03	
Итого за день	1520	59,53	54,51	219,85	1643,91	0,62	1,14	31,8	705,79	3,85	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	406
											348,94	869,83	174,8	16,04	1336,78	0,04	0,27	0,08	418

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	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
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				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.	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		
Рагу из овощей со свиной	250	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03		87
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				148
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	417
Итого за Обед	700	22,37	29,64	108,32	793,62	0,78	0,34	163,9	493,63		133,16	319,1	106,26	5,81	1 700,32	0,01	0,07	0,02	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418
Итого за день	1 590	58,4	52,42	261,41	1 766,52	1,06	0,94	164,88	699,82	1,5	395,61	759,07	177,73	15,64	2 076,84	0,03	0,25	0,04	

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	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
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				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.	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		
Рагу из овощей со свиной	250	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03		87
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				148
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	417
Итого за Обед	700	22,37	29,64	108,32	793,62	0,78	0,34	163,9	493,63		133,16	319,1	106,26	5,81	1 700,32	0,01	0,07	0,02	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418
Итого за день	1 590	58,4	52,42	261,41	1 766,52	1,06	0,94	164,88	699,82	1,5	395,61	759,07	177,73	15,64	2 076,84	0,03	0,25	0,04	

5 день 2 недели																				418
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	
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	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					
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			0,02	тк	
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01												218	
Итого за Завтрак	510	20,45	29,21	93,52	719,45	0,46	0,17	5,54	92,78	0,42	7,6	26	5,2	0,48	36,8		0,1		411	
Рассольник ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		69,39	218,95	44,6	3,91	430,59		0,1	0,02		
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79					
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	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		17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		293	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		330	
Итого за Обед	700	25,47	33,63	87,69	754,1	0,85	0,33	16,77	294,89	0,06	10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	411	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406	
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418	
Итого за день	1 510	58,2	76,81	240,57	1 890,98	1,45	0,75	22,31	508,42	1,49	184,75	790,61	244,17	16,37	1 537	0,03	0,33	0,06		
Итого		Пищевые вещества (г)			Энерге-															

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se
Итого за весь период	551,39	656,29	2 507,48	18 290,6	10,25	8,68	513,97	6 027,64	21,85	3 058,03	7 713,96	2 012,14	153,92	14 701,68	0,3	2,46	0,62
Среднее значение за период	55,139	65,629	250,748	1 829,06	1,025	0,868	51,397	602,764	2,185	305,803	771,396	201,214	15,392	1 470,168	0,03	0,246	0,062

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. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Мопильного 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 2004г.

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт