

"Согласовано"

Директор МОУ "ОШ № 86"

О.В. Беляева

2025 г.

Для документов

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

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	К	І	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Люля-кебаб из свинины,	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06				
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				тук		
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1	0,01	332		
Батончик к чаю	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				411		
Итого за Завтрак	550	24,53	36,39	98,72	821,39	0,61	0,24	3,21	40,4	0,16	68,56	332,05	75,19	4,12	458,19	0,01	0,16	0,01			
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28			0,01	111		
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293		
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330		
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411		
Хлеб ржаной	46	2,99	0,46	19,32	92	0,05	0,01				9,2	29,9	6,44	0,51	42,78		0,02	0,01			
Итого за Обед	826	32,45	46,65	99,68	948,66	1,02	0,37	9,14	341,66	0,28	75,09	499,48	212,76	9,46	818,79	0,02	0,19	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386		
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02			
Итого за день	1776	69,66	97,41	267,56	2234,48	1,8	0,88	22,35	502,81	1,45	212,1	992,87	319,32	20,39	1688,12	0,04	0,4	0,05			

"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Митяников П.А.

2025 г.

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

18.08.2025

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	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
Каши "Дружба" жидкая с маслом 250/10	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		199
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				7
Какао на молоке витаминизированный	180	2,83	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02		416
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				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				
Итого за Завтрак	585	17,49	23,83	87,18	638,89	0,27	0,45	17,71	152,72	0,73	454,24	439,86	96,55	4,71	770,43	0,02	0,06		386
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95
Тефтели с соусом 70/50	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	тлк
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01	
Итого за Обед	800	27,53	41,22	130,44	1003,59	0,64	0,29	29,27	304,98	4,47	104,81	352,85	83,2	5,29	1141,46	0,01	0,37	0,04	
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1785	57,7	79,42	286,78	2106,91	1,08	1,01	56,98	578,45	6,21	627,5	954,05	211,12	16,81	2323,03	0,04	0,48	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	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 140/50	190	22,88	8,63	60,85	411,65	0,09	0,36	1,03	99,1	0,57	215,48	284,32	38,1	1,33	211,73	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	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				
Итого за Завтрак	550	27,98	10,82	111,51	657,16	0,19	0,41	11,13	99,6	0,57	248,13	342,56	59,3	5,1	570,03	0,01	0,01		386
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
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			0,04	тлк
Напиток из яблок сухих	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394,03
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6		0,01	0,01	
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24		0,01		
Итого за Обед	800	28,57	45,34	135,51	1066,07	0,86	0,32	18,7	830,99	0,6	109,58	426,25	125,9	6,39	1102,88		0,03	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1750	69,23	70,53	316,18	2187,66	1,22	1	39,83	1051,34	2,18	426,16	930,15	216,57	18,3	2084,05	0,02	0,23	0,07	

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
Ляля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		тлк
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330
Кукуруза	25	0,55	0,1	2,8	14,5	0,01	0,01	1,2	0,5		10,5	10,25	3,25	0,09	34		0,01		306
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2				
Итого за Завтрак	570	29,41	37,97	93,92	836,66	0,89	0,38	6,89	41,6	0,16	86,56	466,64	201,56	8,76	723,23	0,02	0,19		
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22		0,01		83
Рагу из овощей со свининой	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,85	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148
Огурец консервированный	25	0,2	0,03	0,43	3,25	0,01	0,01	1,25	1,25		5,75	6	3,5	0,15	35,25				70
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	825	21,19	34,96	97,81	791,03	0,7	0,4	106,03	555,08	0,25	140,63	355,25	115,39	6,01	2 043,36	0,01	0,17	0,01	
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	59,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 795	63,28	87,3	260,89	2 092,12	1,76	1,05	122,92	717,43	1,42	295,64	983,23	348,32	21,58	3 177,73	0,04	0,41	0,03	

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
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	тлк
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1,95	306	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9			0,01	450
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		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	560	21,96	42,35	95,47	855,32	0,54	0,23	6,85	322,94	0,8	54,31	320,23	77,42	4,63	475,56		0,1	0,04	
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65				73
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
Напиток из яблок сухих	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394,03
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	
Итого за Обед	810	29,52	40,68	115,37	946,17	0,79	0,26	34,5	351,31	0,18	105,55	332,19	74,76	5,38	927,45	0,01	0,08	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	59,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 770	64,16	97,4	280	2 265,92	1,5	0,76	51,35	795	1,99	238,31	813,76	183,55	16,82	1 814,15	0,02	0,23	0,08	

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	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
Плов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34			0,03	тк
Огурец консервированный	25	0,2	0,03	0,43	3,25	0,01	0,01	1,25	1,25		5,75	6	3,5	0,15	35,25				70
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	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0,01				4,75	16,25	3,25	0,3	23				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		
Итого за Завтрак	570	17,13	29,78	85,48	682,06	0,48	0,19	15,76	522,23	0,45	56,87	269,75	82,15	5,65	718,69		0,11	0,03	386
Суп картофельный с горохом с мясом 250/10	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		87,09
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		0,01		271
Картофельное пюре	200	4,35	5,37	29,39	183,84	0,21	0,17	34,34	32,5	0,07	61,22	129,6	43,98	1,63	1016,73		0,01		339
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	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03	0,02	
Итого за Обед	815	34,92	25,04	106,82	818,83	0,77	0,46	46,65	252,18	0,29	182,34	524,24	149,28	7,23	1723,48		0,16	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	386
Итого за день	1785	64,73	69,19	261,46	1965,32	1,42	0,92	72,41	895,16	1,75	307,66	955,33	262,8	19,69	2853,31	0,01	0,32	0,07	

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
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		тк
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330
Кукуруза	20	0,44	0,08	2,24	11,6		0,01	0,96	0,4		8,4	8,2	2,6	0,07	27,2				306
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	570	29,67	38,09	95,93	846,86	0,88	0,38	6,65	41,5	0,16	85,41	467,84	201,56	8,8	721,03	0,02	0,18		
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28			0,01	111
Тефтели с соусом 70/50	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	тк
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	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
Хлеб ржаной	51	3,32	0,51	21,42	102	0,06	0,02				10,2	33,15	7,14	0,56	47,43		0,03	0,02	
Итого за Обед	841	25,23	44,07	122,9	988,22	0,62	0,25	7,27	301,14	0,64	88,31	355,64	88,24	4,75	580,73		0,13	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	386
Итого за день	1811	67,58	96,53	287,99	2299,51	1,67	0,9	23,92	463,39	1,81	242,17	984,82	321,17	20,36	1712,9	0,03	0,36	0,08	

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
Каша пшенная жидкая с малом сливочным 250/10	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				7
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
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				
Итого за Завтрак	610	19,41	24,76	90,5	668,33	0,37	0,46	18,31	154,65	0,78	465,31	476,22	109,48	5,29	819,71	0,02	0,07		386
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом 250/10	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63,09
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	тх
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
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	29,62	47,57	119,4	1026,17	0,74	0,29	21,98	313,02	0,82	106,1	357,42	81,98	6,47	866,65		0,12	0,04	
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 810	61,71	86,7	279,06	2 158,93	1,28	1,02	50,29	588,42	2,61	639,86	994,98	222,83	18,57	2 097,5	0,03	0,24	0,06	

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
Пудинг из творога с джемом 140/50	190	22,88	8,63	60,85	411,65	0,09	0,36	1,03	99,1	0,57	215,48	284,32	38,1	1,33	211,73	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	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				
Итого за Завтрак	550	27,98	10,82	111,51	657,16	0,19	0,41	11,13	99,6	0,57	248,13	342,56	59,3	5,1	570,03	0,01	0,15		386
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
Плов со свининой	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			0,04	тх
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				394,03
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6		0,01	0,01	
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24		0,01		
Итого за Обед	800	28,57	45,34	135,51	1 066,07	0,86	0,32	18,7	830,99	0,6	109,58	426,25	125,9	6,39	1 102,88		0,03	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 750	69,23	70,53	316,18	2 187,66	1,22	1	39,83	1 051,34	2,18	426,16	930,15	216,57	18,3	2 084,05	0,02	0,23	0,07	

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
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	тк
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1,95	306	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9			0,01	450
Чай с низким содержанием сахара	210	0,21	0,05	10,52	43,38		0,01	0,11	0,53		5,51	8,65	4,62	0,89	26,36		0,11		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	560	21,88	42,34	95,67	853,99	0,54	0,23	2,86	322,97	0,8	60,57	318,44	76,44	4,61	460,52		0,11	0,04	
Рассольник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82,09
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		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	41	2,67	0,41	17,22	82	0,05	0,01				8,2	26,65	5,74	0,45	38,13		0,02	0,01	
Итого за Обед	801	29,89	40,78	98,8	880,84	1,01	0,4	20,27	342,94	0,18	71,89	513,37	224,63	9,55	1 178,7	0,02	0,19	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 761	64,45	97,49	253,63	2 199,26	1,72	0,9	33,13	786,66	1,99	200,91	993,15	332,44	20,97	2 050,36	0,03	0,35	0,08	

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
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06							тк
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
Кукуруза	20	0,44	0,08	2,24	11,6		0,01	0,96	0,4		8,4	8,2	2,6	0,07	27,2				306
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411
Батон йодированный	41	3,08	1,19	21,07	107,42	0,05	0,01				7,79	26,65	5,33	0,49	37,72				
Итого за Завтрак	621	23,61	17,54	119,13	729,83	0,2	0,07	5,06	29,7	0,08	50,83	123,59	27,76	2,94	214,17		0,1		
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22		0,01		83
Рагу из овощей со свининой	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148
Огурец консервированный	25	0,2	0,03	0,43	3,25	0,01	0,01	1,25	1,25		5,75	6	3,5	0,15	35,25				70
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	825	21,19	34,96	97,81	791,03	0,7	0,4	106,03	555,08	0,25	140,63	355,25	115,39	6,01	2 043,36	0,01	0,17	0,01	
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 846	57,48	66,87	286,1	1 985,29	1,07	0,74	121,09	705,53	1,34	259,91	640,18	174,52	15,76	2 668,67	0,02	0,32	0,03	

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	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
Ежики из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444
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				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		
Итого за Завтрак	550	19,56	38,2	64,54	683,41	0,61	0,21	17,85	68,9	0,63	59,76	254,16	60,22	5,94	770,04		0,11	0,03	386
Суп картофельный с горохом с мясом 250/10	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		87,09
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		0,01		271
Картофельное пюре	200	4,35	5,37	29,39	183,84	0,21	0,17	34,34	32,5	0,07	61,22	129,6	43,98	1,63	1 016,73		0,01		339
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	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03	0,02	
Итого за Обед	815	34,92	25,04	106,82	818,83	0,77	0,46	46,65	252,18	0,29	182,34	524,24	149,28	7,23	1 723,48		0,16	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 765	67,16	77,61	240,52	1 966,67	1,55	0,94	74,5	441,83	1,93	310,55	939,74	240,87	19,98	2 904,66	0,01	0,32	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	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se
Итого за весь период	776,37	996,98	3 346,35	25 649,73	17,29	11,12	708,6	8 577,36	26,86	4 186,93	11 112,41	3 050,08	227,53	27 458,53	0,31	3,89	0,75
Среднее значение за период	64,698	83,082	278,863	2 137,478	1,441	0,927	59,05	714,78	2,238	348,911	926,034	254,173	18,961	2 288,211	0,026	0,324	0,063

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., Тугельяна В.А. 2015 г.

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

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