

"Согласовано"
Директор МОУ СШ

2023 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	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
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
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		0,1	0,01	450
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				411
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				
Итого за Завтрак	550	24,08	40,51	91,87	829,59	0,61	0,25	5,16	318,5	0,24	76,49	330,38	75,85	4,21	496,23	0,01	0,16	0,01	
Суп вермишелевый с мясом 250/30	280	8,5	19,27	15,71	270,6	0,26	0,08	1,73	202,34	0,29	20	99,52	19,17	1,25	186,18			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
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	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6		0,01	0,01	
Итого за Обед	800	32,55	51,07	95,37	971,18	1,07	0,38	7,04	341,44	0,37	65,27	497,3	208,68	8,97	849,16	0,02	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 в инд. упаковке	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	69,31	105,95	250,4	2265,2	1,85	0,9	22,2	780,69	1,62	210,21	989,02	315,9	19,99	1756,53	0,04	0,29	0,05	



2 день 1 недели

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	D, 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 "Дружба" жидкая с маслом сливочным	255	8,07	12,02	45,81	324,76	0,17	0,22	1,67	71,72	0,19	168,46	207,28	48,97	1,08	263,09	0,01	0,03		199
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				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	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
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 Завтрак	615	17,73	19,56	99,36	650,44	0,31	0,43	19,67	117,32	0,67	410,04	421,56	98,67	5,33	838,18	0,02	0,06		
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	тгк
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 сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
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	27,89	41,16	134,29	1 027,05	0,63	0,31	27,82	334,56	4,47	124,43	369,45	94,6	5,74	1 233,68	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 в инд.упаковке	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	1 815	58,3	75,09	302,81	2 141,92	1,11	1,01	57,49	572,65	6,15	602,92	952,35	224,64	17,88	2 483	0,04	0,48	0,06	

3 день 1 недели

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	D, 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	170	22,78	8,63	46,53	356,45	0,09	0,36	1,03	99,1	0,57	213,08	280,72	36,3	1,25	211,73	0,01	0,04		249/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		411
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
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				
Итого за Завтрак	600	26,23	9,75	92,17	568,36	0,14	0,4	1,13	99,6	0,57	238,03	322,46	52,6	5,26	264,43	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
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	тгк
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				417
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	
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	810	29,58	45,57	142,47	1 103,6	0,89	0,36	98,86	896,34	0,6	111,05	435,64	128,64	6,34	1 123,74		0,04	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	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	68,49	69,69	303,8	2 138,39	1,2	1,03	109,99	1 116,69	2,18	417,53	919,44	212,61	18,41	1 799,31	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
Людя-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
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				7
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	37	2,78	1,07	19,02	96,94	0,04	0,01				7,03	24,05	4,81	0,44	34,04				
Итого за Завтрак	562	32,91	41,84	92,15	879	0,88	0,42	5,81	79,8	0,16	226,44	553,69	205,32	8,84	705,32	0,02	0,18		
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
Рыб 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
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	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	810	19,97	32,37	103,58	787,18	0,69	0,33	105,42	525,5		134,76	333,64	112,66	5,68	1 925,28	0,01	0,16	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 в инд.упаковке	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	1 772	65,56	88,58	264,89	2 130,61	1,74	1,02	121,23	726,05	1,17	429,65	1 048,67	349,35	21,33	3 041,74	0,04	0,39	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	тк
Рис с овощами	180	4,18	8,41	41,86	260,05	0,06	0,05	1,76	275,4	0,14	21,61	98,99	33,5	0,8	100,71			0,01	450
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2						6,9	12,6	4,2	0,18					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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	550	20,99	41,18	86,52	804,03	0,52	0,22	2,66	292,34	0,78	62,91	313,13	75,4	4,54	438,67		0,1	0,04	
Чи 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
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	58,2				390
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	28,71	40,65	112,63	931,68	0,78	0,25	36,28	350,98	0,18	94,72	319,42	71,86	5,07	910,13	0,01	0,07	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 в инд.упаковке	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	62,38	96,2	268,31	2 200,14	1,47	0,74	48,94	764,07	1,97	226,08	793,89	178,63	16,42	1 760,14	0,02	0,22	0,07	

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	20
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	тк
Овощи натуральные свежие	45	0,5	0,09	1,71	10,8						6,3	11,7	9	0,41					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	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6				
Итого за Завтрак	550	21,25	34,21	99,52	792,81	0,53	0,19	5,11	591,95	0,51	50,55	315,08	91,01	4,36	481,76		0,1	0,04	
Суп картофельный с горохом и мясом 280/10	290	9,09	9,51	22,67	213,04	0,37	0,11	13,32	226,45	0,1	40,16	124,92	44,06	2,68	580,1		0,01		87
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
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				тк
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	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	
Итого за Обед	815	33,12	24,89	98,99	779,26	0,73	0,39	43,7	464,11	0,22	147,74	488,3	144,3	7,04	1580,57		0,14	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 в инд.упаковке	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	1765	67,05	73,47	267,67	2036,5	1,43	0,85	58,81	1176,81	1,74	266,74	964,72	266,68	18,21	2473,47	0,01	0,29	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	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
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	285,06	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
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				7
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412
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	560	33,09	41,93	93,54	885,16	0,88	0,42	3,81	79,8	0,16	225,01	554,54	205,11	8,85	699,93	0,02	0,18		
Суп вермишелевый с мясом 250/30	280	8,5	19,27	15,71	270,6	0,26	0,08	1,73	202,34	0,29	20	99,52	19,17	1,25	186,18			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	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
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	820	26	48,09	112,94	988,13	0,66	0,25	7,27	298,63	0,72	85,48	360,28	86,4	4,78	603,01		0,12	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	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	1780	71,77	104,39	275,64	2337,72	1,71	0,94	21,08	499,18	1,89	378,94	1076,16	322,88	20,44	1714,08	0,03	0,35	0,07	

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	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 сливочным	257	9,28	13,86	44,62	341,45	0,26	0,22	1,6	80,14	0,21	165,87	228,48	57,93	1,49	286,58	0,01	0,04		199
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72					
Итого за Завтрак	577	23,02	24,86	148,77	913,93	0,41	0,42	7,6	125,74	0,69	396,25	468,06	103,63	3,7	518,87	0,02	0,06		
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
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
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 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				417
Хлеб ржаной	42	2,73	0,42	17,64	84	0,05	0,01				8,4	27,3	5,88	0,46	39,06		0,02	0,01	
Итого за Обед	802	30,15	47,68	128,45	1 070,13	0,77	0,32	102,26	378,2	0,82	113,2	361,84	82,5	6,16	919,04		0,02	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 в инд.упаковке	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	1 779	65,85	86,91	346,38	2 448,49	1,35	1,01	119,86	624,69	2,52	577,9	991,24	217,5	16,67	1 849,05	0,03	0,13	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	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
Пудинг из творога с джемом	170	22,78	8,63	46,53	356,45	0,09	0,36	1,03	99,1	0,57	213,08	280,72	36,3	1,25	211,73	0,01	0,04		249/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
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
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				
Итого за Завтрак	600	26,23	9,75	92,17	568,36	0,14	0,4	1,13	99,6	0,57	238,03	322,46	52,6	5,26	264,43	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
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	тк
Напиток из ягод сушеных	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				417
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	
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	810	29,58	45,57	142,47	1 103,6	0,89	0,36	98,86	896,34	0,6	111,05	435,64	128,64	6,34	1 123,74		0,04	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	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	68,49	69,69	303,8	2 136,39	1,2	1,03	109,99	1 116,69	2,18	417,53	919,44	212,61	18,41	1 799,31	0,02	0,23	0,07	

4 день 2 недели

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	D, 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	180	4,18	8,41	41,86	260,05	0,06	0,05	1,76	275,4	0,14	21,61	98,99	33,5	0,8	100,71			0,01	450
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2						6,9	12,6	4,2	0,18					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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	550	20,99	41,18	86,52	804,03	0,52	0,22	2,66	292,34	0,78	62,91	313,13	75,4	4,54	438,87		0,1	0,04	
Рассольник ленинградский с мясом 250/15	265	5,35	11,13	17,23	191,19	0,22	0,1	16,86	203,48	0,15	21,31	107,38	31,26	1,34	547,09			0,01	82
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 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		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	810	30,87	43,11	93,54	885,58	1,04	0,41	22,27	343,08	0,23	74,03	525,3	226,77	9,66	1 205,72	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 в инд.упаковке	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	1 760	64,54	98,66	249,22	2 154,04	1,73	0,9	34,93	756,17	2,02	205,39	999,77	333,54	21,01	2 055,73	0,03	0,34	0,08	
5 день 2 недели																			

5 день 2 недели

Итого за день		1760	64,54	98,66	249,22	2154,04	1,73	0,9	37,5	0,4	5 день 2 недели								Минеральные вещества (мг)				№ ре- ц.				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины													Ca	P	Mg	Fe		K	I	F	Se
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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								
																				тк							
Наггетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17				25,92	0,08	22,71	0,06	12,81	1,3	96,93					218							
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04				4,2	7,8	6	0,27					71								
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2				0,5		5,4	8,24	4,4	0,87			0,1		411								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1			7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01			0,08	39,91	112,52	28,41	2,92	158,98		0,1										
Итого за Завтрак	600	22,38	16,9	111,15	686,12	0,17	0,06	0,1	26,42		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				101								
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	228,69		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148								
Рагу из овощей со свининой	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411								
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				134,76	333,64	112,66	5,68	1925,28	0,01	0,16	0,01									
Итого за Обед	810	19,97	32,37	103,58	787,18	0,69	0,33	105,42	525,5		243,12	607,5	172,44	15,41	2495,4	0,02	0,31	0,03	406								
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	418								
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,01		386								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,05	0,02									
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	0,31	0,03									
Итого за день	1810	55,03	63,64	283,89	1937,73	1,03	0,66	115,52	672,67	1,09	243,12	607,5	172,44	15,41	2495,4	0,02	0,31	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	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
Ежики из свинины с соусом	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 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				
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 Завтрак	560	18,89	37,99	66,35	686,56	0,6	0,2	19,85	68,9	0,63	61,21	249,86	60,72	6,28	816,59		0,11	0,03	
Суп картофельный с горохом и мясом 280/10	290	9,09	9,51	22,67	213,04	0,37	0,11	13,32	226,45	0,1	40,16	124,92	44,06	2,68	580,1		0,01		87
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
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				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		411
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	8,3	0,5	41,85		0,02	0,01	
Итого за Обед	815	33,12	24,89	98,99	779,26	0,73	0,39	43,7	464,11	0,22	147,74	488,3	144,3	7,04	1 580,57		0,14	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 в инд.упаковке	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	1 775	64,69	77,25	234,5	1 930,25	1,5	0,86	73,55	653,76	1,86	277,4	899,5	236,39	20,13	2 808,3	0,01	0,3	0,06	
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	Mg	Fe	K	I	F	Se	
Итого за весь период		781,46	1 009,52	3 357,31	25 855,38	17,32	10,95	893,59	9 460,12	26,39	4 253,41	11 161,7	3 043,17	224,31	26 036,06	0,31	3,56	0,72	
Среднее значение за период		65,122	84,127	279,776	2 154,615	1,443	0,913	74,466	788,343	2,199	354,451	930,142	253,598	18,693	2 169,672	0,026	0,297	0,06	

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. Лапиной 2004г.