



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     |
| Каша "Дружба" молочная жидкая   | 250          | 22                   | 15,5  | 51,25  | 432,5                          | 0,17     | 0,22   | 1,67  | 51,47  | 0,13  | 167,43                    | 205,93 | 48,95  | 1,07  | 261,8  | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 199    |
| Блины с начинкой                | 70           | 4,2                  | 2,8   | 28     | 154                            |          |        |       |        |       |                           |        |        |       |        |      |      |      | 411    |
| 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  |      |        |
| 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                | 550          | 28,65                | 19,22 | 109,68 | 726,36                         | 0,2      | 0,24   | 1,77  | 51,97  | 0,13  | 178,53                    | 233,67 | 57,25  | 2,3   | 314,65 | 0,01 | 0,13 | 0,01 |        |
| Суп вермишелевый с мясом        | 260          | 4,5                  | 9,95  | 15,71  | 170,64                         | 0,12     | 0,04   | 1,73  | 201,78 | 0,1   | 18,04                     | 53,6   | 12,45  | 0,78  | 106,38 |      |      |      | 111    |
| 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 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 низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1   |      | 0,1  |      | 411    |
| Хлеб ржаной                     | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80                             | 0,04     | 0,01   |       |        |       | 8                         | 26     | 5,6    | 0,44  | 37,2   |      | 0,02 | 0,01 |        |
| Итого за Обед                   | 800          | 25,67                | 47,12 | 108,83 | 963,36                         | 0,64     | 0,25   | 2,63  | 246,62 | 0,82  | 68,92                     | 366,8  | 87,11  | 5,1   | 518,8  |      | 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 | 406,02 |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт      | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |        |      |      |      | 418    |
| 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    |
| Итого за Полдник                | 500          | 12,48                | 14,02 | 74,37  | 478,69                         | 0,14     | 0,26   | 0,1   | 121,25 | 1,01  | 57,85                     | 158,58 | 26,77  | 5,48  | 158,39 | 0,01 | 0,14 | 0,02 |        |
| Итого за день                   | 1 850        | 66,8                 | 80,36 | 292,88 | 2 168,41                       | 0,98     | 0,75   | 4,5   | 419,84 | 1,96  | 305,3                     | 759,05 | 171,13 | 12,88 | 991,84 | 0,02 | 0,39 | 0,08 |        |

### 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 | 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     |
| 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    |
| 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                   | 31,79 | 100,01 | 790,61                         | 0,65     | 0,19   | 2,93  | 139,8  | 0,08  | 54,13                     | 260,16 | 49,66  | 4,48  | 461,18   | 0,01 | 0,15 |      |        |
| Борщ со свежей капустой, картофелем | 280          | 2,34                 | 5,83  | 15,15  | 123,13                         | 0,07     | 0,07   | 26,07 | 299,21 |       | 51,98                     | 62,41  | 30,17  | 1,41  | 441,31   |      |      |      | 63     |
| Тефтели с соусом                    | 100          | 7,23                 | 27,91 | 12,43  | 331,14                         | 0,22     | 0,09   | 3,89  | 50,49  | 0,26  | 26,86                     | 90,02  | 17,38  | 1,07  | 205,65   |      |      | 0,01 | 456    |
| 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 |      | 330    |
| Чай с низким содержанием сахара     | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1     |      | 0,1  |      | 411    |
| Хлеб ржаной                         | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80                             | 0,04     | 0,01   |       |        |       | 8                         | 26     | 5,6    | 0,44  | 37,2     |      | 0,02 | 0,01 |        |
| Итого за Обед                       | 800          | 21,49                | 40,48 | 95,58  | 833,03                         | 0,64     | 0,33   | 30,49 | 375,94 | 0,33  | 113,09                    | 403,93 | 201,69 | 8,65  | 984,48   | 0,01 | 0,13 | 0,02 |        |
| Выпечное изделие                    | 100          | 5,23                 | 8,25  | 45,68  | 278,89                         | 0,09     | 0,06   | 4,4   | 19,4   | 0,12  | 21,11                     | 53,76  | 11,74  | 1,67  | 185,5    |      | 0,02 | 0,01 | 406    |
| Сок в инд.упаковке/ Фрукт*          | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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    |
| Итого за Полдник                    | 500          | 6,43                 | 8,5   | 80,89  | 432,15                         | 0,11     | 0,09   | 4,5   | 19,9   | 0,12  | 40,51                     | 76     | 24,14  | 5,34  | 210,75   |      | 0,12 | 0,01 |        |
| Итого за день                       | 1 850        | 53,92                | 80,77 | 276,48 | 2055,79                        | 1,4      | 0,61   | 37,92 | 535,64 | 0,53  | 207,73                    | 740,09 | 275,69 | 18,47 | 1 656,41 | 0,02 | 0,4  | 0,03 |        |

### 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     |
| Каша пшеничная молочная жидкая  | 250          | 13                   | 14,5  | 55     | 402,5                          | 0,15     | 0,18   | 1,43  | 52,58  | 0,14  | 147,76                    | 160,63 | 36,62  | 0,87  | 205,63   | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 199    |
| Бутерброд с маслом, сыром       | 60           | 8,28                 | 13,63 | 20,69  | 239,7                          | 0,05     | 0,08   | 0,16  | 96,6   | 0,13  | 210                       | 157    | 14,25  | 0,7   | 58,8     |      |      |      | 3,04   |
| 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          | 24,48                | 29,34 | 106,27 | 788,31                         | 0,24     | 0,28   | 1,69  | 149,68 | 0,27  | 370,61                    | 351,87 | 60,47  | 2,9   | 326,33   | 0,01 | 0,12 | 0,01 |        |
| Суп картофельный с горохом      | 280          | 7,86                 | 4,9   | 24,29  | 173,11                         | 0,33     | 0,1    | 13,38 | 226,24 |       | 42,17                     | 109,55 | 43,65  | 2,67  | 564,76   |      | 0,01 |      | 87     |
| Рагу из овощей с мясом          | 280          | 14,45                | 36,12 | 52,36  | 587,72                         | 0,51     | 0,24   | 82,84 | 298,31 |       | 90,65                     | 220,62 | 71,05  | 3,15  | 1 315,59 | 0,01 | 0,04 |      | 148,02 |
| 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          | 25,11                | 41,47 | 108,46 | 902,09                         | 0,88     | 0,36   | 96,32 | 525,05 |       | 146,22                    | 364,41 | 124,7  | 7,13  | 1 942,8  | 0,01 | 0,17 | 0,01 |        |
| Выпечное изделие                | 100          | 9,52                 | 10,74 | 70,7   | 417,14                         | 0,14     | 0,08   |       | 15,44  | 0,14  | 22,84                     | 89,48  | 14,7   | 1,26  | 118,26   |      | 0,02 | 0,02 | 424    |
| Сок в инд.упаковке/ Фрукт*      | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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    |
| Итого за Полдник                | 500          | 10,72                | 10,99 | 105,91 | 570,4                          | 0,16     | 0,11   | 0,1   | 15,94  | 0,14  | 42,24                     | 111,72 | 27,1   | 4,93  | 143,51   |      | 0,12 | 0,02 |        |
| Итого за день                   | 1 850        | 60,31                | 81,8  | 320,64 | 2 260,8                        | 1,28     | 0,75   | 98,11 | 690,67 | 0,41  | 559,07                    | 828    | 212,27 | 14,96 | 2 412,64 | 0,02 | 0,41 | 0,04 |        |

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     |
| Тефтели с соусом                  | 100          | 7,23                 | 16,91 | 12,43  | 231,14                         | 0,22     | 0,09   | 3,89  | 50,49   | 0,26  | 26,86                     | 90,02  | 17,38  | 1,07  | 205,65   |      |      | 0,01 | 456    |
| Каша гречневая рассыпчатая        | 200          | 10,13                | 6,99  | 45,76  | 266,06                         | 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   | 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          | 21,31                | 25,4  | 93,91  | 689,51                         | 0,62     | 0,29   | 4,47  | 79,59   | 0,34  | 64,94                     | 372,16 | 188,66 | 7,94  | 582,55   | 0,01 | 0,12 | 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  |       | 54,78                     | 58,94  | 27,06  | 1,04  | 470,99   |      |      |      | 73     |
| 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 | 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  |      | 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 |        |
| 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 Обед                     | 800          | 23,93                | 39,64 | 118,16 | 925,73                         | 0,62     | 0,26   | 46,41 | 827,46  | 0,51  | 102,43                    | 372,07 | 111,42 | 5,15  | 967,1    |      | 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 | 406,02 |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*       | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |         |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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    |
| Итого за Полдник                  | 500          | 12,48                | 14,02 | 74,37  | 478,69                         | 0,14     | 0,26   | 0,1   | 121,25  | 1,01  | 57,85                     | 158,58 | 26,77  | 5,48  | 158,39   | 0,01 | 0,14 | 0,02 |        |
| Итого за день                     | 1 850        | 57,72                | 79,06 | 286,44 | 2 093,93                       | 1,38     | 0,81   | 50,98 | 1 028,3 | 1,86  | 225,22                    | 902,81 | 326,85 | 18,57 | 1 708,04 | 0,02 | 0,38 | 0,08 |        |

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          | 20,89                | 7,93  | 38,35  | 310,46                         | 0,09     | 0,33   | 0,94  | 91,01  | 0,52  | 194,95                    | 256,7  | 32,79  | 1,12  | 194,44   | 0,01 | 0,04 |      | 249,09 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1     |      | 0,1  |      | 411    |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*     | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| Батон йодированный              | 20           | 1,5                  | 0,58  | 10,28  | 52,4                           | 0,02     | 0,01   |       |        |       | 3,8                       | 13     | 2,6    | 0,24  | 18,4     |      |      |      |        |
| Итого за Завтрак                | 570          | 23,59                | 8,76  | 78,85  | 496,17                         | 0,13     | 0,37   | 1,04  | 91,51  | 0,52  | 218                       | 291,94 | 47,79  | 5,01  | 237,94   | 0,01 | 0,14 |      |        |
| Суп картофельный с крупой       | 280          | 2,63                 | 3,35  | 19,11  | 117,52                         | 0,14     | 0,07   | 18,48 | 226,69 |       | 26,71                     | 76,58  | 30,41  | 1,16  | 530,94   |      |      |      | 101    |
| Шницель из свинины              | 100          | 13,28                | 31,5  | 12,94  | 390,67                         | 0,42     | 0,15   | 0,8   | 16,44  | 0,64  | 21,55                     | 167,3  | 28,1   | 2,23  | 276,26   |      |      | 0,03 | тгк    |
| 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    |      |      |      | 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          | 27,27                | 40,48 | 118,5  | 949,14                         | 0,73     | 0,28   | 19,38 | 269,55 | 0,72  | 84,37                     | 348,54 | 81,32  | 6     | 966,58   |      | 0,12 | 0,04 |        |
| Выпечное изделие                | 100          | 5,23                 | 8,25  | 45,68  | 278,89                         | 0,09     | 0,06   | 4,4   | 19,4   | 0,12  | 21,11                     | 53,76  | 11,74  | 1,67  | 185,5    |      | 0,02 | 0,01 | 406    |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*     | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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    |
| Итого за Полдник                | 500          | 6,43                 | 8,5   | 80,89  | 432,15                         | 0,11     | 0,09   | 4,5   | 19,9   | 0,12  | 40,51                     | 76     | 24,14  | 5,34  | 210,75   |      | 0,12 | 0,01 |        |
| Итого за день                   | 1 870        | 57,29                | 57,74 | 278,24 | 1 877,46                       | 0,97     | 0,74   | 24,92 | 380,96 | 1,36  | 342,88                    | 716,48 | 153,25 | 16,35 | 1 415,27 | 0,01 | 0,38 | 0,05 |        |

**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 | 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     |
| 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    |
| 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    |
| 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          | 21,58                | 31,25 | 97,65  | 758,32                         | 0,56     | 0,19   | 2,93  | 138,9  | 0,08  | 45,12                     | 293,58 | 71,99  | 3,85  | 427,49   | 0,01 | 0,15 | 0,01 |        |
| 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    |      |      |      | 99     |
| 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 |      |      | 0,01 | 70     |
| 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     |      |      |      | 411    |
| 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  |      |        |
| 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          | 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               | 100          | 9,52                 | 10,74 | 70,7   | 417,14                         | 0,14     | 0,08   |       | 15,44  | 0,14  | 22,84                     | 89,48  | 14,7   | 1,26  | 118,26   |      | 0,02 | 0,02 | 424    |
| Сок в инд.упаковке/ Фрукт*     | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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    |
| Итого за Полдник               | 500          | 10,72                | 10,99 | 105,91 | 570,4                          | 0,16     | 0,11   | 0,1   | 15,94  | 0,14  | 42,24                     | 111,72 | 27,1   | 4,93  | 143,51   |      | 0,12 | 0,02 |        |
| Итого за день                  | 1 850        | 48,87                | 89,89 | 294,62 | 2 189                          | 1,32     | 0,59   | 67,98 | 536,11 | 0,51  | 171,61                    | 695,29 | 195,99 | 13,79 | 2 343,11 | 0,01 | 0,39 | 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 | 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 молочная жидкая  | 250          | 12                   | 10,75 | 55     | 364,75                         | 0,26     | 0,21   | 1,61  | 48,95  | 0,12  | 164,84                    | 227,27 | 58,13  | 1,49  | 285,6    | 0,01 | 0,04 |      | 199    |
| Бутерброд с маслом,сыром        | 60           | 8,28                 | 13,63 | 20,69  | 239,7                          | 0,05     | 0,08   | 0,16  | 96,6   | 0,13  | 210                       | 157    | 14,25  | 0,7   | 58,8     |      |      |      | 3,04   |
| 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                | 550          | 23,48                | 25,59 | 111,26 | 770,51                         | 0,35     | 0,31   | 1,87  | 146,05 | 0,25  | 387,84                    | 418,51 | 81,98  | 3,54  | 406,45   | 0,01 | 0,14 |      |        |
| Суп вермишелевый с мясом        | 260          | 4,5                  | 9,95  | 15,71  | 170,64                         | 0,12     | 0,04   | 1,73  | 201,78 | 0,1   | 18,04                     | 53,6   | 12,45  | 0,78  | 106,38   |      |      |      | 111    |
| Тефтели с соусом                | 100          | 7,23                 | 16,91 | 12,43  | 231,14                         | 0,22     | 0,09   | 3,89  | 50,49  | 0,26  | 26,86                     | 90,02  | 17,38  | 1,07  | 205,65   |      |      | 0,01 | 456    |
| 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 низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1     |      | 0,1  |      | 411    |
| Хлеб ржаной                     | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80                             | 0,04     | 0,01   |       |        |       | 8                         | 26     | 5,6    | 0,44  | 37,2     |      | 0,02 | 0,01 |        |
| Итого за Обед                   | 800          | 19,62                | 32,53 | 108,32 | 803,83                         | 0,44     | 0,19   | 5,72  | 280,67 | 0,44  | 74,23                     | 289,52 | 76,39  | 3,94  | 448,19   |      | 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 | 406,02 |
| Сок в инд.упаковке/ Фрукт*      | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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    |
| Итого за Полдник                | 500          | 12,48                | 14,02 | 74,37  | 478,69                         | 0,14     | 0,26   | 0,1   | 121,25 | 1,01  | 57,85                     | 158,58 | 26,77  | 5,48  | 158,39   | 0,01 | 0,14 | 0,02 |        |
| Итого за день                   | 1 850        | 55,58                | 72,14 | 293,95 | 2 053,03                       | 0,93     | 0,76   | 7,69  | 547,97 | 1,7   | 519,92                    | 866,61 | 185,14 | 12,96 | 1 013,03 | 0,02 | 0,4  | 0,05 |        |

## 2 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |          |      |      |      | № рец. |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|--------|
|                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са                        | Р      | Mg     | 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     |
| 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 | 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    |
| 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             | 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          | 26,74                | 38,76 | 114,36 | 915,91                         | 0,63     | 0,22   | 0,9   | 45,74  | 0,72  | 61,69                     | 286,28 | 53,23  | 5,15  | 455,21   |      | 0,1  | 0,03 |        |
| 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    |
| 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     | 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 |      | 330    |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25    |      | 0,1  |      | 411    |
| Хлеб ржаной                    | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80                             | 0,04     | 0,01   |       |        |       | 8                         | 26     | 5,6    | 0,44  | 37,2     |      | 0,02 | 0,01 |        |
| Итого за Обед                  | 800          | 27,09                | 34,62 | 95,68  | 801,55                         | 0,93     | 0,36   | 21,84 | 363,43 | 0,07  | 75,25                     | 469,26 | 209,28 | 8,93  | 1 150,99 | 0,02 | 0,18 | 0,01 |        |
| Выпечное изделие               | 100          | 5,23                 | 8,25  | 45,68  | 278,89                         | 0,09     | 0,06   | 4,4   | 19,4   | 0,12  | 21,11                     | 53,76  | 11,74  | 1,67  | 185,5    |      | 0,02 | 0,01 | 406    |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*    | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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    |
| Итого за Полдник               | 500          | 6,43                 | 8,5   | 80,89  | 432,15                         | 0,11     | 0,09   | 4,5   | 19,9   | 0,12  | 40,51                     | 76     | 24,14  | 5,34  | 210,75   |      | 0,12 | 0,01 |        |
| Итого за день                  | 1 850        | 60,26                | 81,88 | 290,93 | 2 149,61                       | 1,67     | 0,67   | 27,24 | 429,07 | 0,91  | 177,45                    | 831,54 | 286,65 | 19,42 | 1 816,95 | 0,02 | 0,4  | 0,05 |        |

## 3 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |          |      |      |      | № рец. |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|--------|
|                                     |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са                        | Р      | Mg     | Fe    | К        | І    | F    | Se   |        |
| 2                                   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17       | 18   | 19   | 20   | 20     |
| Каша пшеничная молочная жидкая      | 250          | 13                   | 14,5  | 55     | 402,5                          | 0,15     | 0,18   | 1,43  | 52,58  | 0,14  | 147,76                    | 160,63 | 36,62  | 0,87  | 205,63   | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 199    |
| Блинчики                            | 90           | 5,4                  | 9     | 36     | 246,55                         |          |        |       |        |       |                           | 0,11   |        |       |          |      |      |      | 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    |
| 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                    | 580          | 21,6                 | 24,71 | 121,58 | 795,16                         | 0,19     | 0,2    | 1,53  | 53,08  | 0,14  | 160,61                    | 194,98 | 46,22  | 2,2   | 267,53   | 0,01 | 0,12 | 0,01 |        |
| Борщ со свежей капустой, картофелем | 280          | 2,34                 | 5,83  | 15,15  | 123,13                         | 0,07     | 0,07   | 26,07 | 299,21 |       | 51,98                     | 62,41  | 30,17  | 1,41  | 441,31   |      |      |      | 63     |
| 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    |
| 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 |        |
| 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 Обед                       | 800          | 23,81                | 39,62 | 116,91 | 919,64                         | 0,61     | 0,26   | 31,18 | 891,16 | 0,51  | 99,48                     | 375,54 | 114,53 | 5,5   | 937,27   |      | 0,12 | 0,05 |        |
| Выпечное изделие                    | 100          | 9,52                 | 10,74 | 70,7   | 417,14                         | 0,14     | 0,08   |       | 15,44  | 0,14  | 22,84                     | 89,48  | 14,7   | 1,26  | 118,26   |      | 0,02 | 0,02 | 424    |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*         | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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    |
| Итого за Полдник                    | 500          | 10,72                | 10,99 | 105,91 | 570,4                          | 0,16     | 0,11   | 0,1   | 15,94  | 0,14  | 42,24                     | 111,72 | 27,1   | 4,93  | 143,51   |      | 0,12 | 0,02 |        |
| Итого за день                       | 1 880        | 56,13                | 75,32 | 344,4  | 2 285,2                        | 0,96     | 0,57   | 32,81 | 960,18 | 0,79  | 302,33                    | 662,24 | 187,85 | 12,63 | 1 348,31 | 0,01 | 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   | 20     |
| Тефтели с соусом               | 100          | 7,23                 | 16,91 | 12,43  | 231,14                         | 0,22     | 0,09   | 3,89   | 50,49  | 0,26  | 26,86                     | 90,02  | 17,38  | 1,07  | 205,65   |      |      | 0,01 | 456    |
| 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    |
| 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          | 16,27                | 23,63 | 106,5  | 704,14                         | 0,34     | 0,16   | 3,99   | 78,89  | 0,34  | 57,84                     | 242,42 | 64,84  | 3,34  | 350,76   |      | 0,1  | 0,02 |        |
| Суп картофельный с горохом.    | 280          | 7,86                 | 4,9   | 24,29  | 173,11                         | 0,33     | 0,1    | 13,38  | 226,24 |       | 42,17                     | 109,55 | 43,65  | 2,67  | 564,76   |      | 0,01 |      | 87     |
| Рагу из овощей с мясом         | 280          | 14,45                | 36,12 | 52,36  | 587,72                         | 0,51     | 0,24   | 82,84  | 298,31 |       | 90,65                     | 220,62 | 71,05  | 3,15  | 1 315,59 | 0,01 | 0,04 |      | 148,02 |
| 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          | 25,11                | 41,47 | 108,46 | 902,09                         | 0,88     | 0,36   | 96,32  | 525,05 |       | 146,22                    | 364,41 | 124,7  | 7,13  | 1 942,8  | 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 | 406,02 |
| Сок в инд.упаковке/ Фрукт*     | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |        |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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    |
| Итого за Полдник               | 500          | 12,48                | 14,02 | 74,37  | 478,69                         | 0,14     | 0,26   | 0,1    | 121,25 | 1,01  | 57,85                     | 158,58 | 26,77  | 5,48  | 158,39   | 0,01 | 0,14 | 0,02 |        |
| Итого за день                  | 1 850        | 53,86                | 79,12 | 289,33 | 2 084,92                       | 1,36     | 0,78   | 100,41 | 725,19 | 1,35  | 261,91                    | 765,41 | 216,31 | 15,95 | 2 451,95 | 0,02 | 0,41 | 0,05 |        |

**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     |
| 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 | ттк    |
| 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    |
| 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          | 26,74                | 38,76 | 114,36 | 915,91                         | 0,63     | 0,22   | 0,9   | 45,74  | 0,72  | 61,69                     | 286,28 | 53,23  | 5,15 | 455,21   |      | 0,1  | 0,03 |        |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 280          | 2,46                 | 5,85  | 11,41  | 109,27                         | 0,08     | 0,07   | 41,3  | 235,51 |       | 54,78                     | 58,94  | 27,06  | 1,04 | 470,99   |      |      |      | 73     |
| 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        | 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 |      | 330    |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,87 | 25,25    |      | 0,1  |      | 411    |
| Хлеб ржаной                       | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80                             | 0,04     | 0,01   |       |        |       | 8                         | 26     | 5,6    | 0,44 | 37,2     |      | 0,02 | 0,01 |        |
| Итого за Обед                     | 800          | 26,92                | 37,12 | 87,98  | 793,3                          | 0,87     | 0,36   | 44,66 | 372,25 | 0,07  | 103,32                    | 451,62 | 205,93 | 8,81 | 1 091,04 | 0,02 | 0,18 | 0,01 |        |
| Выпечное изделие                  | 100          | 5,23                 | 8,25  | 45,68  | 278,89                         | 0,09     | 0,06   | 4,4   | 19,4   | 0,12  | 21,11                     | 53,76  | 11,74  | 1,67 | 185,5    |      | 0,02 | 0,01 | 406    |
| Сок в инд.упаковке/ Фрукт*        | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |          |      |      |      | 418    |
| 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    |
| Итого за Полдник                  | 500          | 6,43                 | 8,5   | 80,89  | 432,15                         | 0,11     | 0,09   | 4,5   | 19,9   | 0,12  | 40,51                     | 76     | 24,14  | 5,34 | 210,75   |      | 0,12 | 0,01 |        |
| Итого за день                     | 1 850        | 60,09                | 84,38 | 283,23 | 2 141,36                       | 1,61     | 0,67   | 50,06 | 437,89 | 0,91  | 205,52                    | 813,9  | 283,3  | 19,3 | 1 757    | 0,02 | 0,4  | 0,05 |        |

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     |
| Плов со свиной                 | 300          | 19,7                 | 38,96   | 71,42   | 715,91                         | 0,56     | 0,2    | 6,02   | 709,74   | 0,61  | 34,25                     | 311,26   | 84,55  | 2,93    | 487,28   |       |        | 0,05  | 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    |       | 411    |
| Батон поджаренный              | 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          | 23,65                | 40,46   | 112,13  | 908,17                         | 0,62     | 0,23   | 6,12   | 710,24   | 0,61  | 49,15                     | 352      | 95,45  | 4,4     | 558,53   |       | 0,1    | 0,05  |        |
| 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    |       |        |       | 99     |
| 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 |       |        | 0,01  | тгк    |
| 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     |       |        |       | 70     |
| 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                  | 600          | 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               | 100          | 9,52                 | 10,74   | 70,7    | 417,14                         | 0,14     | 0,08   |        | 15,44    | 0,14  | 22,84                     | 89,48    | 14,7   | 1,26    | 118,26   |       |        |       | 424    |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*    | 200          | 1                    | 0,2     | 20,2    | 92                             | 0,02     | 0,02   |        |          |       | 14                        | 14       | 8      | 2,8     |          |       |        |       | 418    |
| 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    |
| Итого за Полдник               | 500          | 10,72                | 10,99   | 105,91  | 570,4                          | 0,16     | 0,11   | 0,1    | 15,94    | 0,14  | 42,24                     | 111,72   | 27,1   | 4,93    | 143,51   |       | 0,12   | 0,02  |        |
| Итого за день                  | 1 850        | 50,94                | 99,1    | 309,1   | 2 338,85                       | 1,38     | 0,63   | 71,17  | 1 107,45 | 1,04  | 175,64                    | 753,71   | 219,45 | 14,34   | 2 474,15 |       | 0,34   | 0,09  |        |
| 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           |              | 681,77               | 818,556 | 3440,24 | 23855,052                      | 9,48     | 12     | 517,39 | 6599,268 | 73,44 | 8857,44                   | 8635,128 | 2235   | 153,624 | 8578,2   | 0,69  | 28,656 | 0,408 |        |
| Среднее значение за период     |              | 56,814               | 68,213  | 286,687 | 1987,921                       | 0,79     | 1      | 43,116 | 549,939  | 6,12  | 738,12                    | 719,594  | 186,25 | 12,802  | 714,85   | 0,058 | 2,388  | 0,034 |        |

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.

\* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт