

10.03.2025

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

20.03.25 г.



"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

А.А. Милюшников П.А.

20.03.25 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
																				4	5
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			
Рис отварной с овощами консервированными 200/15	215	4,47	4,52	46,49	244,55	0,05	0,03	0,13	24,2	0,07	15,09	97,77	32	0,7	67,71			0,01	ттк		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		332 306		
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				411		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20,95</b>	<b>37,23</b>	<b>95</b>	<b>801,28</b>	<b>0,51</b>	<b>0,2</b>	<b>1,03</b>	<b>41,14</b>	<b>0,71</b>	<b>49,64</b>	<b>299,31</b>	<b>69,7</b>	<b>4,28</b>	<b>406,02</b>		<b>0,1</b>	<b>0,04</b>			
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	295,32	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	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			
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>32,39</b>	<b>46,64</b>	<b>99,26</b>	<b>946,66</b>	<b>1,02</b>	<b>0,37</b>	<b>9,14</b>	<b>341,66</b>	<b>0,28</b>	<b>74,89</b>	<b>498,83</b>	<b>212,62</b>	<b>9,45</b>	<b>817,86</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,02</b>			
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	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	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1 800</b>	<b>66,1</b>	<b>98,32</b>	<b>265,38</b>	<b>2 221,77</b>	<b>1,71</b>	<b>0,84</b>	<b>22,17</b>	<b>503,55</b>	<b>2</b>	<b>196,18</b>	<b>961,68</b>	<b>315,49</b>	<b>20,98</b>	<b>1 690,62</b>	<b>0,03</b>	<b>0,34</b>	<b>0,08</b>			

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	260	19,7	10,41	52,65	382,98	0,18	0,23	1,73	53,52	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	199
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15		0,02		67,5	0,2	3,6	4,5	0,08	0,03	4,5				6
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6			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	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02												
Итого за Завтрак	550	31,36	30,28	101,57	806,35	0,29	0,48	8,43	181,72	0,87	464,55	469,86	96,54	3,03	552,88	0,02	0,05	0,01	
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	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
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				
Итого за Обед	820	28,95	41,39	131,93	1 015,65	0,66	0,31	27,37	305,48	4,47	110,41	371,89	88,6	5,88	1 129,11	0,01	0,48	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 790	73,07	86,12	304,62	2 295,83	1,13	1,06	47,8	607,95	6,35	646,61	1 005,29	218,31	16,16	2 148,73	0,04	0,58	0,08	

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 130/40	170	21,21	8,02	51,9	364,51	0,09	0,33	0,95	92,02	0,53	199,32	262,86	34,8	1,21	196,61	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
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
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Итого за Завтрак	550	26,39	10,29	104,52	619,42	0,2	0,38	13,05	92,52	0,53	235,17	323,3	57,8	5,42	610,51	0,01	0,15		
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				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			0,01	ттк
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		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	29,33	38,69	126,05	959,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1 050,72		0,13	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 770	68,48	63,43	301,69	2 062,87	1,25	0,94	43,54	1 031,46	2,05	396,49	909,52	218,98	19,43	2 137,97	0,02	0,33	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	В12, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	l	F	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				
Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными 200/20	220	10,57	7,07	48	297,66	0,35	0,18	1,44	29	0,08	31,73	249,6	162,98	5,49	333	0,01	0,02			ттк	
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		
Батон йодированный	41	3,08	1,19	21,07	107,42	0,05	0,01				9,4	10,44	5,6	0,93	41,55				0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>571</b>	<b>29,75</b>	<b>38,12</b>	<b>96,44</b>	<b>849,48</b>	<b>0,9</b>	<b>0,38</b>	<b>6,65</b>	<b>41,5</b>	<b>0,16</b>	<b>7,79</b>	<b>26,65</b>	<b>5,33</b>	<b>0,49</b>	<b>37,72</b>						<b>411</b>
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		
Рагу из овощей со свиной	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		83
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1		148
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01														411
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>20,99</b>	<b>34,93</b>	<b>97,38</b>	<b>787,78</b>	<b>0,69</b>	<b>0,39</b>	<b>104,78</b>	<b>553,83</b>	<b>0,25</b>	<b>134,88</b>	<b>349,25</b>	<b>111,89</b>	<b>5,86</b>	<b>2 008,11</b>	<b>0,01</b>			<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12													
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>			<b>0,01</b>		<b>386</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 791</b>	<b>63,5</b>	<b>87,5</b>	<b>264,94</b>	<b>2 111,09</b>	<b>1,77</b>	<b>1,04</b>	<b>123,43</b>	<b>716,08</b>	<b>1,42</b>	<b>292,13</b>	<b>981,28</b>	<b>346,75</b>	<b>21,92</b>	<b>3 196,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>			

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	В12, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	l	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Каша пшеничная жидкая	250	9,26	8,84	44,7	296,51	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
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01				2,4	3	0,05	0,02	3						6
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
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12													
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				0,01		386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>17,46</b>	<b>21,64</b>	<b>105,31</b>	<b>691,63</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>20,19</b>	<b>115,95</b>	<b>0,78</b>	<b>323,26</b>	<b>398,67</b>	<b>107,78</b>	<b>5,88</b>	<b>884,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>				
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
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26						
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04				25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					0,03	ттк
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						218
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		412
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>29,08</b>	<b>43,72</b>	<b>123,32</b>	<b>1 005,88</b>	<b>0,71</b>	<b>0,29</b>	<b>44,2</b>	<b>281,25</b>	<b>0,72</b>	<b>119,97</b>	<b>349,57</b>	<b>82,09</b>	<b>6,23</b>	<b>939,5</b>				<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	
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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12													
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>			<b>0,01</b>		<b>386</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 900</b>	<b>59,3</b>	<b>79,81</b>	<b>299,75</b>	<b>2 171,34</b>	<b>1,3</b>	<b>0,98</b>	<b>76,39</b>	<b>517,95</b>	<b>2,51</b>	<b>514,88</b>	<b>911,78</b>	<b>223,04</b>	<b>19,36</b>	<b>2 290,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0,25</b>	<b>0,07</b>			

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Плов со свиной	200	13,13	25,97	47,62	477,28	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,03	ТТК
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			0,1	411
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4			0,01	386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>17,19</b>	<b>27,81</b>	<b>97,52</b>	<b>712,84</b>	<b>0,46</b>	<b>0,17</b>	<b>16,11</b>	<b>473,66</b>	<b>0,41</b>	<b>55,99</b>	<b>258,2</b>	<b>77,41</b>	<b>6</b>	<b>725,1</b>			<b>0,11</b>	<b>0,03</b>
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				
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	87
Картофельное пюре	180	7,92	5,83	35,45	225,95	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06			0,01	271
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	339
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01												411
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>36,35</b>	<b>20,96</b>	<b>104,19</b>	<b>777,31</b>	<b>0,69</b>	<b>0,42</b>	<b>44,65</b>	<b>272,89</b>	<b>0,18</b>	<b>176,61</b>	<b>490,3</b>	<b>144,09</b>	<b>6,92</b>	<b>1 628,32</b>			<b>0,15</b>	<b>0,01</b>
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	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 785</b>	<b>62,3</b>	<b>62,22</b>	<b>263,83</b>	<b>1 903,49</b>	<b>1,33</b>	<b>0,86</b>	<b>72,76</b>	<b>867,3</b>	<b>1,6</b>	<b>304,25</b>	<b>912,04</b>	<b>254,67</b>	<b>20,17</b>	<b>2 820,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,31</b>	<b>0,06</b>	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F		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		ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными 200/20	220	10,57	7,07	48	297,66	0,35	0,18	1,44	29	0,08	31,73	249,6	162,98	5,49	333	0,01	0,02		330 306
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96														
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1	412
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>29,63</b>	<b>38,09</b>	<b>95,78</b>	<b>845,16</b>	<b>0,89</b>	<b>0,38</b>	<b>4,65</b>	<b>41,5</b>	<b>0,16</b>	<b>83,41</b>	<b>466,74</b>	<b>200,96</b>	<b>8,77</b>	<b>712,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>		
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
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				111
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			0,02	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	332
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01												411
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>24,19</b>	<b>43,91</b>	<b>111,19</b>	<b>936,27</b>	<b>0,6</b>	<b>0,24</b>	<b>7,27</b>	<b>301,14</b>	<b>0,64</b>	<b>84,96</b>	<b>345,24</b>	<b>86</b>	<b>4,56</b>	<b>565,7</b>			<b>0,12</b>	<b>0,05</b>
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	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 810</b>	<b>66,58</b>	<b>96,45</b>	<b>278,09</b>	<b>2 255,26</b>	<b>1,67</b>	<b>0,89</b>	<b>23,92</b>	<b>463,39</b>	<b>1,81</b>	<b>240,02</b>	<b>975,52</b>	<b>320,13</b>	<b>20,58</b>	<b>1 745,32</b>	<b>0,03</b>	<b>0,35</b>	<b>0,07</b>	

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	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 рисовая жидкая	250	5,37	8,66	31,82	227,59	0,07	0,19	1,49	54,42	0,14	148,94	149,37	30,81	0,49	197,73	0,01	0,02	0,01	199
Масло сливочное	12	0,1	8,7	0,16	79,32		0,01		54	0,16	2,88	3,6	0,06	0,02	3,6				6
Сыр порционный	20	5,2	5,22		68,8	0,01	0,06	0,16	51,5		200	128	9	0,2	19				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	205,66	0,01	0,02		416
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Итого за Завтрак	552	18,31	27,65	80,7	648,33	0,19	0,44	8,23	182,02	0,83	488,64	436,17	78,67	2,44	482,19	0,02	0,04	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
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, 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	830	28,02	43,55	120,91	991,44	0,68	0,28	30,97	344,95	0,72	116,17	344,39	83,7	6,46	904,02		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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 802	59,09	85,65	272,73	2 113,6	1,05	0,99	51,2	647,72	2,56	676,46	944,1	195,54	16,15	1 852,95	0,03	0,21	0,07	

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	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 130/40	170	21,21	8,02	51,9	364,51	0,09	0,33	0,95	92,02	0,53	199,32	262,86	34,8	1,21	196,61	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
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
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Итого за Завтрак	550	26,39	10,29	104,52	619,42	0,2	0,38	13,05	92,52	0,53	235,17	323,3	57,8	5,42	610,51	0,01	0,15		
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
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	20,99	34,93	97,38	787,78	0,69	0,39	104,78	553,83	0,25	134,88	349,25	111,89	5,86	2 008,11	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 770	60,14	59,67	273,02	1 881,03	1,07	1,04	129,83	767,1	1,79	441,7	836,09	202,86	18,53	3 085,35	0,03	0,37	0,03	

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						
																				4	5	6	7	8	9
Каша пшеничная жидкая	260	9,63	9,19	46,49	308,37	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04								20
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6										199
Сыр порционный	12	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4										6
Какао на молоке	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							7	
Батон йодированный витаминизированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2									416	
Итого за Завтрак	552	20,55	31,89	95,47	754,47	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06								
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										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							0,01			TTK
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										
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							0,02	0,01		
Итого за Обед	800	29,33	38,69	126,05	969,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1 060,72							0,13	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6							0,01			386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05						0,02		
Итого за день	1 772	62,64	85,03	292,64	2 197,92	1,43	1,02	36,84	1 132,8	2,43	594,37	1 060,58	265,93	17,45	2 103,75	0,03	0,24						0,07		

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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se						
																				4	5	6	7	8	9
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17																				20
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										TTK
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	0,01		332
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										411
Итого за Завтрак	560	17,32	16,06	98,25	605,7	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32							0,1	0,01		
Рассольник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71										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 сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4							0,1			412
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	835	28,8	36,72	104,79	864,5	0,96	0,4	24,29	367,02	0,08	77,09	506,11	226,28	9,56	1 213,79	0,02	0,2					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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6							0,01			386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05						0,02		
Итого за день	1 815	58,88	67,23	274,16	1 944,03	1,22	0,72	36,39	513,38	1,16	174,31	797,94	300,65	18,76	1 799,85	0,03	0,35						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	Mg	Fe	К	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
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		
Макаронные изделия отварные с овощами консервированными 200/20	220	9,95	5,84	62,95	344,58	0,15	0,05	0,96	29,2	0,08	33,64	86,44	16,83	1,52	134,9				тк
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		218 306
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				412
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>29,76</b>	<b>37,15</b>	<b>115,87</b>	<b>918,28</b>	<b>0,71</b>	<b>0,26</b>	<b>4,17</b>	<b>41,7</b>	<b>0,16</b>	<b>87,22</b>	<b>310,08</b>	<b>56,11</b>	<b>4,92</b>	<b>523,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>		
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				
Котлета рыбная из фарша 23%	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	87
Картофельное пюре	180	7,92	5,83	35,45	225,95	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06			0,01	271
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	339
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	411
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>36,35</b>	<b>20,96</b>	<b>104,19</b>	<b>777,31</b>	<b>0,69</b>	<b>0,42</b>	<b>44,65</b>	<b>272,89</b>	<b>0,18</b>	<b>176,61</b>	<b>490,3</b>	<b>144,09</b>	<b>6,92</b>	<b>1 628,32</b>			<b>0,15</b>	<b>0,01</b>
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	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 795</b>	<b>74,87</b>	<b>71,56</b>	<b>282,18</b>	<b>2 108,93</b>	<b>1,58</b>	<b>0,95</b>	<b>60,82</b>	<b>435,34</b>	<b>1,35</b>	<b>335,48</b>	<b>963,92</b>	<b>233,37</b>	<b>19,09</b>	<b>2 619,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>0,03</b>	
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	К	I	F		Se	
Итого за весь период	774,95	942,99	3 373,03	25 267,16	16,51	11,33	727,09	8 204,02	27,03	4 812,88	11 259,74	3 095,72	228,58	27 490,85	0,34	4,09	0,71		
Среднее значение за период	64,579	78,583	281,086	2 105,597	1,376	0,944	60,591	683,668	2,253	401,073	938,312	257,977	19,048	2 290,904	0,028	0,341	0,059		

Нормативная документация:

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

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

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

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