

"Согласовано"  
 Директор МОУ СШ

" 20 2021 г.



"Утверждаю"  
 Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"  
 Филиппников П.А.  
 2021 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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	
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01					4,8	7,38	3,6	0,16					
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		тгк
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						411
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>9,5</b>	<b>14,64</b>	<b>112,86</b>	<b>621,62</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>		<b>24,05</b>	<b>29,62</b>	<b>16</b>	<b>3,81</b>	<b>25,1</b>			<b>0,1</b>		<b>418</b>
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
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05			293
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02			330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411
Хлеб ржаной	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>805</b>	<b>30,3</b>	<b>41,97</b>	<b>98,96</b>	<b>893,28</b>	<b>0,95</b>	<b>0,35</b>	<b>5,14</b>	<b>341,38</b>	<b>0,18</b>	<b>69,91</b>	<b>473,67</b>	<b>208,06</b>	<b>9,15</b>	<b>761,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>		
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01		406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,25</b>	<b>8,94</b>	<b>55,46</b>	<b>343,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>12</b>	<b>72,45</b>	<b>0,61</b>	<b>56,27</b>	<b>109</b>	<b>27,42</b>	<b>6,53</b>	<b>413,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1760</b>	<b>48,05</b>	<b>65,55</b>	<b>267,28</b>	<b>1 858,56</b>	<b>1,1</b>	<b>0,57</b>	<b>17,24</b>	<b>414,33</b>	<b>0,79</b>	<b>150,23</b>	<b>612,29</b>	<b>251,48</b>	<b>19,49</b>	<b>1 200,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</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	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 "Дружба" жидкая	270	23,76	16,74	55,35	467,1	0,19	0,23	1,8	55,58	0,14	180,82	222,4	52,87	1,16	282,74	0,01	0,04	0,01	199
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6				6
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02												
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28,62</b>	<b>33,03</b>	<b>96,47</b>	<b>797,81</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>1,9</b>	<b>146,08</b>	<b>0,4</b>	<b>11,4</b>	<b>39</b>	<b>7,8</b>	<b>0,72</b>	<b>55,2</b>				
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		0,14	0,01	63
Тефтели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				ттк
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			0,02	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
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02												
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>24,47</b>	<b>35,24</b>	<b>118,21</b>	<b>887,73</b>	<b>0,57</b>	<b>0,26</b>	<b>31,61</b>	<b>396,31</b>	<b>0,44</b>	<b>10</b>	<b>32,5</b>	<b>7</b>	<b>0,55</b>	<b>46,5</b>		<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		385
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,25</b>	<b>8,94</b>	<b>55,46</b>	<b>343,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>12</b>	<b>72,45</b>	<b>0,61</b>	<b>56,27</b>	<b>109</b>	<b>27,42</b>	<b>6,53</b>	<b>413,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 760</b>	<b>61,34</b>	<b>77,21</b>	<b>270,14</b>	<b>2 029,2</b>	<b>0,96</b>	<b>0,72</b>	<b>45,51</b>	<b>614,84</b>	<b>1,45</b>	<b>386,09</b>	<b>684,24</b>	<b>171,3</b>	<b>14,91</b>	<b>1 680,27</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>0,06</b>	

**3 день 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)						№ рец.		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I		F	Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2				271
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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,81</b>	<b>16,5</b>	<b>111,7</b>	<b>729,94</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,36</b>	<b>45,3</b>	<b>0,2</b>	<b>97,07</b>	<b>382,27</b>	<b>98,32</b>	<b>3,77</b>	<b>231,31</b>		<b>0,11</b>	<b>0,01</b>	
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
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 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												
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>19,88</b>	<b>41,21</b>	<b>98,47</b>	<b>839,19</b>	<b>0,67</b>	<b>0,34</b>	<b>101,82</b>	<b>526,23</b>		<b>126,12</b>	<b>336,55</b>	<b>110,42</b>	<b>5,55</b>	<b>1 923,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		385
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,25</b>	<b>8,94</b>	<b>55,46</b>	<b>343,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>12</b>	<b>72,45</b>	<b>0,61</b>	<b>56,27</b>	<b>109</b>	<b>27,42</b>	<b>6,53</b>	<b>413,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 730</b>	<b>54,94</b>	<b>66,65</b>	<b>265,63</b>	<b>1 912,79</b>	<b>1,05</b>	<b>0,74</b>	<b>114,18</b>	<b>643,98</b>	<b>0,81</b>	<b>279,46</b>	<b>827,82</b>	<b>236,16</b>	<b>15,85</b>	<b>2 568,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	

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	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	
Омлет натуральный	180	19,28	24,24	3,69	310,36	0,12	0,7	0,72	399,2	3,19	149,55	319,65	24,72	3,57	277,68	0,03	0,09	0,04	229
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,71</b>	<b>26,22</b>	<b>51,17</b>	<b>539,07</b>	<b>0,22</b>	<b>0,75</b>	<b>12,82</b>	<b>399,7</b>	<b>3,19</b>	<b>183,5</b>	<b>373,59</b>	<b>46,42</b>	<b>7,66</b>	<b>682,38</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>386</b>
Ши 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				
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				73
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				ттк
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	0,03	330
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,66</b>	<b>44,09</b>	<b>97,34</b>	<b>898,65</b>	<b>0,85</b>	<b>0,39</b>	<b>42,63</b>	<b>278,19</b>	<b>0,71</b>	<b>110,73</b>	<b>477,74</b>	<b>209,5</b>	<b>9,46</b>	<b>1 084,92</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>406</b>
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	418
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	418
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,25</b>	<b>8,94</b>	<b>55,46</b>	<b>343,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>12</b>	<b>72,45</b>	<b>0,61</b>	<b>56,27</b>	<b>109</b>	<b>27,42</b>	<b>6,53</b>	<b>413,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>386</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 730</b>	<b>59,62</b>	<b>79,25</b>	<b>203,97</b>	<b>1 781,38</b>	<b>1,2</b>	<b>1,32</b>	<b>67,45</b>	<b>750,34</b>	<b>4,51</b>	<b>350,5</b>	<b>960,33</b>	<b>283,34</b>	<b>23,65</b>	<b>2 180,78</b>	<b>0,05</b>	<b>0,36</b>	<b>0,09</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	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	
Пудинг из творога с джемом	150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04		249
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>23,75</b>	<b>8,81</b>	<b>93,73</b>	<b>555,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>0,98</b>	<b>85,44</b>	<b>0,49</b>	<b>210</b>	<b>289,63</b>	<b>49,1</b>	<b>5,22</b>	<b>243,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</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			0,01	87
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06				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	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	411
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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29,33</b>	<b>38,69</b>	<b>131,04</b>	<b>989,57</b>	<b>0,87</b>	<b>0,29</b>	<b>18,49</b>	<b>818,19</b>	<b>0,51</b>	<b>89,82</b>	<b>422,68</b>	<b>128,01</b>	<b>6,78</b>	<b>1 060,87</b>			<b>0,13</b>	<b>0,05</b>
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	418
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,25</b>	<b>8,94</b>	<b>55,46</b>	<b>343,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>12</b>	<b>72,45</b>	<b>0,61</b>	<b>56,27</b>	<b>109</b>	<b>27,42</b>	<b>6,53</b>	<b>413,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>386</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 770</b>	<b>61,33</b>	<b>56,44</b>	<b>280,23</b>	<b>1 888,7</b>	<b>1,14</b>	<b>0,82</b>	<b>31,47</b>	<b>976,08</b>	<b>1,61</b>	<b>356,09</b>	<b>821,31</b>	<b>204,53</b>	<b>18,53</b>	<b>1 717,73</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>0,06</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	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	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				
Макаронные изделия отварные	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				0,02
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
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,63</b>	<b>30,36</b>	<b>112,75</b>	<b>815,55</b>	<b>0,5</b>	<b>0,19</b>	<b>5,54</b>	<b>97,1</b>	<b>0,44</b>	<b>75,22</b>	<b>237,19</b>	<b>48,04</b>	<b>4,27</b>	<b>456,09</b>				<b>0,1</b>
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				
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				
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				0,01
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>16,57</b>	<b>47,65</b>	<b>91,06</b>	<b>860,28</b>	<b>0,6</b>	<b>0,29</b>	<b>64,95</b>	<b>381,27</b>	<b>0,29</b>	<b>84,25</b>	<b>289,99</b>	<b>96,9</b>	<b>5,01</b>	<b>1 772,11</b>				<b>0,12</b>
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,25</b>	<b>8,94</b>	<b>55,46</b>	<b>343,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>12</b>	<b>72,45</b>	<b>0,61</b>	<b>56,27</b>	<b>109</b>	<b>27,42</b>	<b>6,53</b>	<b>413,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 730</b>	<b>47,45</b>	<b>86,95</b>	<b>259,27</b>	<b>2 019,49</b>	<b>1,23</b>	<b>0,66</b>	<b>82,49</b>	<b>550,82</b>	<b>1,34</b>	<b>215,74</b>	<b>636,18</b>	<b>172,36</b>	<b>15,81</b>	<b>2 641,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеничная жидкая	270	14,04	15,66	59,4	434,7	0,16	0,2	1,54	56,78	0,15	159,58	173,48	39,55	0,94	222,08	0,01	0,02	0,01	199
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6				6
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				411
Батончик к чаю	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2			0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>31,95</b>	<b>105,51</b>	<b>785,36</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>1,64</b>	<b>147,28</b>	<b>0,41</b>	<b>181,18</b>	<b>226,72</b>	<b>51,85</b>	<b>2,57</b>	<b>308,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	
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	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
Каша гречневая рассычатая	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,54</b>	<b>40,37</b>	<b>101,11</b>	<b>873</b>	<b>0,78</b>	<b>0,33</b>	<b>7,7</b>	<b>298,7</b>	<b>0,53</b>	<b>89,9</b>	<b>431,13</b>	<b>191,12</b>	<b>8,45</b>	<b>731,81</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,25</b>	<b>8,94</b>	<b>55,46</b>	<b>343,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>12</b>	<b>72,45</b>	<b>0,61</b>	<b>56,27</b>	<b>109</b>	<b>27,42</b>	<b>6,53</b>	<b>413,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 730</b>	<b>53,69</b>	<b>81,26</b>	<b>262,08</b>	<b>2 002,02</b>	<b>1,14</b>	<b>0,76</b>	<b>21,34</b>	<b>518,43</b>	<b>1,55</b>	<b>327,35</b>	<b>766,85</b>	<b>270,39</b>	<b>17,55</b>	<b>1 453,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>	



4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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
Пудинг из творога с джемом	150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04		249
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					
Итого за Завтрак	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14		418
Суп картофельный с горохом.	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 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	25,11	41,47	103,47	882,14	0,88	0,36	96,32	525,05		146,07	364,41	124,7	7,11	1 942,65	0,01	0,17	0,01	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
Итого за день	1 770	57,11	59,22	252,66	1 781,27	1,15	0,89	109,3	682,94	1,1	412,34	763,04	201,22	18,86	2 599,51	0,03	0,34	0,02	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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
Тефтели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	ттк
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 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	22,63	30,36	107,76	795,6	0,5	0,19	5,54	97,1	0,44	75,07	237,19	48,04	4,25	455,94		0,1	0,02	
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	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	35,91	95,86	814,19	0,91	0,37	22,24	364,16	0,07	70,76	474,37	208,24	8,88	1 165,76	0,02	0,18	0,01	
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
Итого за день	1 730	57,97	75,21	259,08	1 953,45	1,54	0,74	39,78	533,71	1,12	202,1	820,56	283,7	19,66	2 035,18	0,03	0,31	0,04	

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	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					
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				0,03	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,01	
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,06</b>	<b>37,4</b>	<b>96,53</b>	<b>809,4</b>	<b>0,51</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>42,05</b>	<b>0,71</b>	<b>49,02</b>	<b>302,03</b>	<b>70,6</b>	<b>4,3</b>	<b>404,78</b>				<b>0,1</b>	<b>0,04</b>
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					
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					99
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				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					70
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				0,1	411
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>16,57</b>	<b>47,65</b>	<b>91,06</b>	<b>860,28</b>	<b>0,6</b>	<b>0,29</b>	<b>64,95</b>	<b>381,27</b>	<b>0,29</b>	<b>84,25</b>	<b>289,99</b>	<b>96,9</b>	<b>5,01</b>	<b>1 772,11</b>				<b>0,12</b>	<b>0,02</b>
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01			0,02	0,01
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						406
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				0,01	418
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,25</b>	<b>8,94</b>	<b>55,46</b>	<b>343,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>12</b>	<b>72,45</b>	<b>0,61</b>	<b>56,27</b>	<b>109</b>	<b>27,42</b>	<b>6,53</b>	<b>413,48</b>				<b>0,01</b>	<b>386</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 700</b>	<b>45,88</b>	<b>93,99</b>	<b>243,05</b>	<b>2 013,34</b>	<b>1,24</b>	<b>0,67</b>	<b>77,85</b>	<b>495,77</b>	<b>1,61</b>	<b>189,54</b>	<b>701,02</b>	<b>194,92</b>	<b>15,84</b>	<b>2 590,37</b>	<b>0,01</b>			<b>0,25</b>	<b>0,07</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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se		
Итого за весь период	654,61	864,11	3 056,91	22 793,48	13,24	9,65	677,42	7 381,96	21,57	3 431,11	9 038,72	2 603,85	214,26	23 522,53	0,31				3,62	0,62
Среднее значение за период	54,551	72,009	254,743	1 899,457	1,103	0,804	56,452	615,163	1,798	285,926	753,227	216,988	17,855	1 960,211	0,026				0,302	0,052

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.

\* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт