

"Согласовано"
Директор МОУ СШ

20 10 г.

с 05.11.2024

Общество с ограниченной ответственностью "Аурострима-Прогресс"
Директор ООО "Аурострима-Прогресс"
Ивченко С.В.
20 10 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет
1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	
Блинчики с джемом 150/40	190	9,2	14,99	88,64	521,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16						
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		ттк
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8			0,01		411
Итого за Завтрак	500	9,84	15,48	114,43	634,27	0,03	0,04	11,1	0,5		27,8	27,72	17,9	3,45	331,05			0,11		386
Суп вермишелевый с мясом 240/10	250	4,4	9,74	15,08	165,61	0,12	0,04	1,66	193,72	0,1	17,36	52,37	12,09	0,76	103,72					111
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02		ттк
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01		332
Компот из клубники	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8					393
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55			0,02	0,01	
Итого за Обед	755	20,78	37,76	108,6	857,97	0,52	0,21	19,1	286,33	0,52	82,63	289,5	72,34	3,31	512,38			0,02	0,04	
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	216,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111			0,02	0,01	
Итого за день	1 555	44,18	68,38	289,62	1 955,23	0,69	0,4	30,36	369,53	0,69	342,93	529,72	118,54	10,72	954,43			0,15	0,05	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	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	220	7,07	7,39	40,26	256,71	0,15	0,19	1,47	43,31	0,11	147,19	181,08	43,07	0,94	230,2	0,01	0,03		199
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				7
Какао на молоке витаминизированный	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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
Итого за Завтрак	585	17,55	16,24	89,48	580,23	0,26	0,43	19,17	104,01	0,64	447,81	431,38	95,92	5	793,71	0,02	0,06		

Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				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			0,03	
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01	
Итого за Обед	735	25,33	41,42	109,14	920,63	0,64	0,27	38,23	277,92	0,7	119,81	320,16	61,04	5,58	958,54		0,02	0,04	

Пирожок с яблоком	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01	
Итого за день	1 690	48,19	65,24	261,04	1 848,80	1,01	0,78	71	399,8	1,44	616,86	817,9	203,11	16,91	2 177,23	0,02	0,1	0,05	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	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 150/40	190	24,46	9,29	55,52	404,17	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	229,35	302,36	39,63	1,37	226,99	0,01	0,05		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	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
Итого за Завтрак	545	28,48	11,09	99,45	615,08	0,18	0,43	12,2	106,94	0,61	260,75	351,95	59,78	5,18	599,29	0,01	0,16		

Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01		87
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	ттк
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01	
Итого за Обед	735	25,96	37,21	116,37	904,85	0,81	0,26	17,18	793,78	0,51	85,83	388,42	117,64	5,92	1 007,08		0,03	0,05	

Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01	
Итого за день	1 580	68	63,44	282,41	1 982,92	1,13	0,84	29,54	983,42	1,29	579,08	952,87	205,72	15,06	1 717,37	0,01	0,21	0,06	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2					
Рис с овощами	180	4,18	8,41	41,86	260,05	0,06	0,05	1,76	275,4	0,14	21,61	98,99	33,5	0,8	100,71			0,01	271	
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66														0,01	450
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,4	10,44	5,6	0,93	41,55			0,1		411
Итого за Завтрак	540	22,99	19,7	98,5	667,65	0,25	0,23	6,12	292,8	0,26	106,6	371,8	96,46	3,83	274,46			0,11	0,01	
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03					
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		63
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01		0,01		293
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78					330
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01													417
Итого за Обед	745	25,76	35,57	93,55	801,03	0,83	0,36	106,85	464,78	0,06	99,15	418,57	182,7	7,94	1 023,39	0,02		0,08	0,01	
Пирожок с яблоком	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18					
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				0,01	0,01	406
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8			0,01		418
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,88			0,02	0,01	386
Итого за день	1 655	54,06	62,65	254,47	1 816,62	1,19	0,67	126,57	775,45	0,42	254,99	856,73	305,31	18,1	1 722,83	0,02		0,21	0,03	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	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	
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		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 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96						7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1		411
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2					
Итого за Завтрак	565	30,07	37,36	118,77	932,88	0,72	0,25	3,21	41,3	0,16	80,72	308,38	54,81	4,97	505,98	0,01		0,16		
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7			0,01		83
Рагу из овощей со свининой	280	13,77	21,68	37,77	403,15	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01		0,04		148
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01													
Итого за Обед	765	19,83	27,34	94,49	712,12	0,68	0,39	102,89	555,61	0,22	148,73	346,45	116,69	5,76	2 059,26	0,01		0,07	0,01	
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111			0,02	0,01	
Итого за день	1 630	63,46	79,84	270,85	2 071,98	1,54	0,79	106,26	679,61	0,55	461,95	867,33	199,8	14,69	2 676,24	0,02		0,25	0,02	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Каша пшениная жидкая	220	8,15	7,78	39,33	260,93	0,22	0,18	1,42	43,07	0,11	145,06	200	51,15	1,31	251,33	0,01	0,04		199	
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				7	
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416	
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8					
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01			
Итого за Завтрак	585	18,63	16,63	88,55	584,45	0,33	0,42	19,12	103,77	0,64	445,68	450,3	104	5,37	814,84	0,02	0,07			
Суп вермишелевый с мясом 240/10	250	4,4	9,74	15,08	165,81	0,12	0,04	1,66	193,72	0,1	17,36	52,37	12,09	0,76	103,72				111	
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	тпк	
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332	
Компот из клубники	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8				393	
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01		
Итого за Обед	755	20,78	37,76	108,6	857,97	0,52	0,21	19,1	286,33	0,52	82,63	289,5	72,34	3,31	512,38		0,02	0,04		
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01		
Итого за день	1 640	52,97	69,53	263,74	1 905,41	0,99	0,78	38,38	472,8	1,33	760,81	952,3	204,64	12,64	1 438,22	0,02	0,11	0,05		

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	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	
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		тпк	
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 200/5	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		411	
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2					
Итого за Завтрак	565	30,07	37,36	116,77	932,88	0,72	0,25	3,21	41,3	0,16	80,72	308,38	54,81	4,97	505,98	0,01	0,16			
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63	
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	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330	
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417	
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01		
Итого за Обед	745	25,76	35,57	93,55	601,03	0,83	0,36	106,85	464,78	0,06	99,15	418,57	182,7	7,94	1 023,39	0,02	0,08	0,01		
Пирожок с яблоком	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	406	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386	
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01		
Итого за день	1 680	61,14	80,51	274,74	2 081,85	1,66	0,69	123,66	523,95	0,32	229,11	793,31	263,66	19,24	1 954,35	0,03	0,26	0,02		

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 150/40	190	24,46	9,29	55,52	404,17	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	229,35	302,36	39,63	1,37	226,99	0,01	0,05		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	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,65	0,54	41,4				
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
Итого за Завтрак	545	28,48	11,09	99,45	615,08	0,18	0,43	12,2	106,94	0,61	260,75	351,95	59,78	5,18	599,29	0,01	0,16		
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01		87
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	ттк
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01	
Итого за Обед	735	25,96	37,21	116,37	904,85	0,81	0,26	17,18	793,78	0,51	85,83	388,42	117,64	5,92	1 007,08		0,03	0,05	
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,95	111		0,02	0,01	
Итого за день	1 580	68	63,44	282,41	1 982,92	1,13	0,84	29,54	983,42	1,29	579,08	952,87	205,72	15,06	1 717,37	0,01	0,21	0,06	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Нагетсы куриные с соусом 75/50	75	8,38	8,76	19,05	187,84	0,02	0,02	3,54	55,5		5,81	9,31	5,08	0,25	73,49				ттк/336
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332
Чай с сахаром, 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		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	16,21	14,67	102,79	608,27	0,11	0,07	5,64	81,11	0,07	35,28	145,19	48,18	2,35	210,16		0,1	0,01	
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01		83
Рагу из овощей со свиной	280	13,77	21,68	37,77	403,15	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148
Напиток из шиповника с изюмом	180	0,54	0,12	20,9	91,1	0,02	0,03	72,34	59,11		10,89	10,22	4,18	0,49	68,2				417
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25		0,01	0,01	
Итого за Обед	735	19,28	27,34	85,42	670,56	0,69	0,4	174,68	585,12	0,22	134,2	331,37	106,27	5,19	1 969,74	0,01	0,06	0,01	
Пирожок с яблоком	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01	
Итого за день	1 655	40,8	49,59	241,63	1 590,76	0,91	0,55	193,92	684,1	0,39	218,72	542,92	180,6	13,97	2 604,88	0,01	0,18	0,03	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Блинчики с джемом 150/40	190	9,2	14,99	88,64	521,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16					
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	
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8			0,01	
Итого за Завтрак	500	9,84	15,48	114,43	634,27	0,03	0,04	11,1	0,5		27,8	27,72	17,9	3,45	331,05			0,11	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				
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	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55			0,02	0,01
Итого за Обед	735	25,33	41,42	109,14	920,63	0,64	0,27	38,23	277,92	0,7	119,81	320,16	81,04	5,58	958,54			0,02	0,04
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					538
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111			0,02	0,01
Итого за день	1 535	48,73	72,04	290,16	2 017,89	0,81	0,46	49,49	361,12	0,87	380,11	560,38	127,24	12,99	1 400,59			0,15	0,05

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	549,53	674,86	2 711,07	19 254,38	11,06	6,8	798,72	6 233,20	8,59	4 423,64	7 826,33	2 014,34	149,28	18 363,51	0,14	1,83	0,42		
Среднее значение за период	54,953	67,486	271,107	1 925,44	1,106	0,68	79,872	623,32	0,859	442,364	782,633	201,434	14,928	1 836,35	0,014	0,183	0,042		

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., Тутьяна В.А. 2015 г.

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

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