

с 16.09 2024

"Согласовано"
Директор МОУ СШ

"16" 09 2024 г.



"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Ивченко С.В.
2024 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.
1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Оладьи с джемом 135/55	190	8,4	14,4	93,4	529	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			тг/ту
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	386
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Итого за Завтрак	500	9,1	19,5	116,1	631	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000	
Обед																			
Суп вермишелевый с курицей 240/10	250	4,7	5,3	15,2	127,2	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Тестели с соусом 70/50	120	10,1	23,7	17,4	323,6	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тгк/303
Рис отварной	180	4,6	4,7	48,0	252,7	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			332
Напиток из сухофруктов ш	200	0,4	0,0	25,8	112,7	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			394
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	785	22	34	121	886	0,4	1,6	477,6	0,1	0,6	317,8	43,2	301,0	5,9	292,4	2,0	0,3	0,0	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1585	45	68	304	1980	1,2	45,7	853,8	2,4	1,4	824,1	202,1	838,1	10,1	625,4	2,0	0,5	0,0	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" жидкая	250	8,0	8,4	45,8	291,7	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10	199	
Сыр порционный	10	2,6	2,6		34,4	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Какао на молоке витаминизированный	180	2,8	3,0	16,1	103,9		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			-116
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Итого за Завтрак	585	16,5	15,5	90,6	573,4	0,340	4,520	543,880	6,420	0,240	259,460	69,610	266,110	3,191	292,810	0,086	0,100	0,000	
Обед																			
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,1	5,2	13,5	109,9	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	63
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тгк
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,2	34,3	214,6		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			330
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,1	23,2	101,2	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			417
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	740	26	42	101	896	0,3	21,5	520,1	6,4	0,1	187,8	45,1	153,4	4,0	313,1	2,048	0,2	0,022	
Полдник																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ту
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Полдник	370	5	8	62	348	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000	
Итого за день	1695	48	66	254	1818	0,7	39,2	1127,1	13,1	0,5	665,9	146,6	578,7	7,4	765,6	2,144	0,5	0,033	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 140/40	180	22,8	8,3	53,7	381,4	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Чай с низким содержанием сахара, лимон 200/5	205	0,3	0,6	10,2	43		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			-111
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	540	27	11	98	594	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	7,0	4,4	21,7	154,6	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87
Плов со свининой	250	16,4	32,5	59,5	596,6	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тгк/265
Компот из ягод с/м	200	0,2	0,1	21,4	88,0	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	740	26	37	119	919	0,3	20,3	285,1	12,4	0,6	271,5	71,5	329,2	4,2	383,2	2,009	0,5	0,031	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	99,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1580	67	63	284	1976	0,6	31,7	1261,8	25,7	0,8	847,1	145,1	721,5	9,1	954,8	2,053	1,4	0,031	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Котлета рыбная	90	13,3	9,5	14,5	198,9	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	тлх/271
Рис с овощами	150	3,5	7,0	34,9	216,7	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			450
Огурец свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6														71
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	510	19,7	17,5	81,3	565,1	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,3	5,3	16,3	126,3	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	83
Капуста тушеная со свиной	250	14,3	22,9	18,9	342,0	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			тлх/143
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,1	23,2	101,2	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			417
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	760	22,4	29,3	85,5	702,0	0,3	6,5	461,5	12,6	0,5	287,4	73,1	271,7	6,3	531,5	2,011	0,3	0,019	
Полдник																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ту
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Полдник	370	5	8	62	348	0,15	13	211,96	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20		
Итого за день	1640	47,4	54,4	229,2	1615,0	0,6	33,4	911,2	13,0	0,9	923,7	152,6	552,5	11,8	944,9	2,056	0,5	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	100	15,3	28,8	16,1	386,9	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тлх/229
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,2	34,3	214,6	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	123,61	1,94	115,14	0,021		0,018	330
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0														71,01
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,2	0,1	14,8	61,4		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411,04
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	545	26,6	35,4	87,6	779,7	0,2	27,1	480,6	13,0	0,3	374,0	61,2	222,3	6,5	569,8	0,071	0,3	0,010	
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,2	10,2	97,6	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73
Гуляш из свинины	90	11,3	22,1	3,2	256,8	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	293
Макаронные изделия отварные	150	7,1	4,3	45,5	249,7	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			418
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	735	25	32	98	786	0,9	18,1	288,3	6,6	0,3	213,4	73,2	377,8	4,9	393,8	2,012	1,3	0,025	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1580	65	83	252	2029	1,3	52,2	894,1	19,8	0,7	642,8	168,3	690,9	12,7	1090,6	2,083	1,8	0,035	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ п/п	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Каша пшеничная жидкая	200	7,4	7,1	35,8	237,2	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	199
Сыр порционный	15	3,9	3,9		51,6	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,1	3,3	17,9	115,4		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				416
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			386
Итого за Завтрак	555	17,1	15,6	79,8	535	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		
Обед																			
Суп вермишелевый с курой 240/10	250	4,7	5,3	15,2	127,2	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тпк
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	6,3	41,2	257,5	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	112,7	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			394
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Итого за Обед	755	29	43	106	938	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1530	62	67	289	1722	0,6	24,1	507,8	6,9	0,6	745,8	135,8	497,5	9,4	780,9	0,052	0,4	0,030	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ п/п	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Люля-кебаб из свинины	100	15,8	29,8	12,1	379,7	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	тпк/322
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	218
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,2	0,1	14,8	61,4		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				411
Батон йодированный	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	565	30,1	37,4	118,4	931,3	0,070	2,680	227,220	6,420	0,100	250,160	33,530	96,680	6,150	439,560	0,058	0,100	0,010	
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,3	5,3	16,3	126,3	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	83
Капуста тушеная со свининой	250	14,3	22,9	18,9	342,0	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,80	0,000	тпк/143
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,1	23,2	101,2	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			417
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Итого за Обед	760	22,4	29,3	85,5	702,0	0,4	20,4	510,7	12,7	0,6	185,5	79,5	343,8	6,6	623,1	2,012	1,4	0,023	
Полдник																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		35,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ту
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Полдник	370	5,3	7,6	62,4	348	0,01	13,14	163,3	0,24	0,01	218,59	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020	
Итого за день	1695	58	74	266	1981	0,5	36,2	901,2	19,4	0,7	654,2	145,0	599,8	13,0	1122,4	2,102	1,7	0,053	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	№
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 140/40	180	22,8	8,3	53,7	381,4	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Чай с низким содержанием сахара, лимоном 200/5	205	0,3	0,6	10,2	43		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	540	27	11	98	594	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	7,0	4,4	21,7	154,6	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87
Котлета рыбная	100	14,8	10,5	16,1	221,0	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	271
Рис отварной	150	3,8	3,9	40,0	210,6	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	332
Компот из ягод с/м	180	0,2	0,1	21,4	88,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			393
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,5	1,96			
Итого за Обед	700	27,1	19,1	107,6	714,1	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	37,4	0,000			
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		tv
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1540	68	45	272	1771	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0	

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	№
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	100	15,3	28,8	16,1	386,9	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ткм/229
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	6,3	41,2	257,5	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	71
Чай с низким содержанием сахара, лимоном 200/5	205	0,3	0,6	10,2	43,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	565	28,1	37,0	89,5	801,7	0,3	26,6	500,4	12,7	0,3	294,8	62,5	173,7	7,3	505,8	0,071	2,1		
Обед																			
Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ткм/261
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			418
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	705	17,7	34,0	82,8	785	0,2	18,0	265,8	6,3	0,2	268,7	66,5	310,5	4,8	321,0	2,009	0,4	0,044	
Полдник																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			tv
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Полдник	370	1,4	0,6	62,4	348	0,02	13	211,95	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20		
Итого за день	1640	47	72	235	1934	0,5	57,6	978,1	25,0	0,6	613,2	157,7	566,8	12,5	898,3	2,081	2,7	0,044	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ порции	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Блишечки с джемом 150/50	200	9,3	15,0	95,8	549	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			тг/ту
Чай с низким содержанием сахара, лимоном 200/5	205	0,3	0,6	10,2	43,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Завтрак	515	10	16	117	644	0,1	16,2	295,6	6,6	0,1	142,4	15,9	49,8	3,4	98,2	0,043	0,1		
Обед																			
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,1	5,2	13,5	109,9	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	63
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ттк
Макаронные изделия отварные	150	7,1	4,3	45,5	249,7	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,1	23,2	101,2		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			417
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	735	25	42	110	922	1,0	20,5	307,6	12,8	0,7	216,2	78,2	396,4	4,3	456,0	2,012	1,4	0,010	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Итого за Полдник	300	14	15	67	463	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1695	49	73	132	2028	1,2	43,7	728,5	19,5	0,9	414,1	127,9	537,0	8,9	681,2	2,055	1,7	0,010	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	554,9	597,5	2228	16879	11,2	531,2	6244,0	86,3	12,4	8560,3	2210,0	9189,0	99,9	9589,9	0,831	28,8	0,227		
Среднее значение за период	55,5	59,8	222,8	1687,9	0,9	44,3	520,3	7,2	1,0	713,4	184,2	765,8	8,3	807,5	0,069	2,4	0,019		

Нормативная документация:

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

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

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

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