

с 01.10.2024

"Согласовано"  
Директор МОУ СШ

"16" 09 2024 г.



"Утверждаю"  
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

"25" 09 2024 г.  
Ивченко С.В.



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
<b>Завтрак</b>																			
Блинчики с джемом 150/60	210	9,3	14,99	102,96	576,51	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			тгк/ту
Чай с сахаром лимонный 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	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	411
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	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	0,44	0,44	10,78	51,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>14,5</b>	<b>17,2</b>	<b>159,7</b>	<b>848</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,76</b>	<b>125,00</b>	<b>446,31</b>	<b>2,89</b>	<b>205,97</b>	<b>0,040</b>	<b>0,03</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп вермишелевый с курой 240/10	250	4,69	5,26	15,21	127,17	0,09	1,35	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Тфтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тгк/303
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			332
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			394
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	<b>122</b>	<b>884</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>	<b>477,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>317,8</b>	<b>43,2</b>	<b>301,0</b>	<b>5,9</b>	<b>292,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>51</b>	<b>66</b>	<b>348</b>	<b>2195</b>	<b>1,2</b>	<b>45,7</b>	<b>853,8</b>	<b>2,4</b>	<b>1,4</b>	<b>824,1</b>	<b>202,1</b>	<b>838,1</b>	<b>10,1</b>	<b>625,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	



2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Полубка" жидкая	250	8.03	8.39	45.75	291.71	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	
Сью порционный	15	3.9	3.92		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	3.14	3.33	17.88	115.42		3.2	253.3	6.3		103.24	1.41	6.6	0.06	14.82	0.040		416	
Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	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	0.44	0.44	10.78	51.7	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001		386	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>18.5</b>	<b>17.2</b>	<b>95.0</b>	<b>615.2</b>	<b>0.340</b>	<b>4.520</b>	<b>543.850</b>	<b>6.420</b>	<b>0.240</b>	<b>259.460</b>	<b>69.610</b>	<b>266.110</b>	<b>3.191</b>	<b>292.810</b>	<b>0.086</b>	<b>0.100</b>	<b>0.000</b>	
<b>Обед</b>																			
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2.09	5.21	13.53	109.94	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
Гуляш из свинины	100	12.54	24.53	3.58	285.32	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001		293	
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74		3.2	253.3	6.3		103.24	1.41	6.6	0.06	14.82	0.040		218	
Напиток из шиповника с изюмом	200	0.6	0.14	23.22	101.22	0.01	3.3	235.6		0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040		417	
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.6	60	0.06				0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>24</b>	<b>35</b>	<b>98</b>	<b>806</b>	<b>0.3</b>	<b>21.5</b>	<b>520.1</b>	<b>6.4</b>	<b>0.1</b>	<b>187.8</b>	<b>45.1</b>	<b>153.4</b>	<b>4.0</b>	<b>313.1</b>	<b>2.048</b>	<b>0.2</b>	<b>0.022</b>	
<b>Полдник</b>																			
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		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>348</b>	<b>0.12</b>	<b>13.14</b>	<b>63.1</b>	<b>0.24</b>	<b>0.13</b>	<b>218.59</b>	<b>31.96</b>	<b>159.25</b>	<b>0.23</b>	<b>159.73</b>	<b>0.010</b>	<b>0.20</b>	<b>0.000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1715</b>	<b>48</b>	<b>59</b>	<b>256</b>	<b>1769</b>	<b>0.7</b>	<b>39.2</b>	<b>1127.1</b>	<b>13.1</b>	<b>0.5</b>	<b>665.9</b>	<b>146.6</b>	<b>578.7</b>	<b>7.4</b>	<b>765.6</b>	<b>2.144</b>	<b>0.5</b>	<b>0.033</b>	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога с джемом 150/40	190	24.46	9.29	55.52	404.17	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
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0.25	0.06	15.16	62.95	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001		411	
Батон йодированный	50	3.75	1.45	25.7	131		3.2	253.3	6.3		103.24	1.41	6.6	0.06	14.82	0.040			
Яблоко	110	0.44	0.44	10.78	51.7	0.02		253.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002		386	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>107</b>	<b>650</b>	<b>0.1</b>	<b>4.4</b>	<b>851.4</b>	<b>13.2</b>	<b>0.1</b>	<b>520.1</b>	<b>39.8</b>	<b>301.5</b>	<b>3.6</b>	<b>444.5</b>	<b>0.044</b>	<b>0.7</b>	<b>0.000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	250	7.02	4.38	21.69	154.56	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 свиной с овощами натуральными свежими 200/50	250	13.68	26.07	49.52	489.28	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/265/71
Компот из ягод с/м	200	0.16	0.08	21.4	88	0.01	3.3	235.6		0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040		393	
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.6	60	0.06				0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>105</b>	<b>792</b>	<b>0.3</b>	<b>20.3</b>	<b>285.1</b>	<b>12.4</b>	<b>0.6</b>	<b>271.5</b>	<b>71.5</b>	<b>329.2</b>	<b>4.2</b>	<b>383.2</b>	<b>2.009</b>	<b>0.5</b>	<b>0.031</b>	
<b>Полдник</b>																			
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	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0.14</b>	<b>7</b>	<b>125.30</b>	<b>0.11</b>	<b>0.1</b>	<b>55.48</b>	<b>33.83</b>	<b>90.8</b>	<b>1.26</b>	<b>127.07</b>	<b>0.000</b>	<b>0.20</b>	<b></b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>65</b>	<b>57</b>	<b>279</b>	<b>1905</b>	<b>0.6</b>	<b>31.7</b>	<b>1261.8</b>	<b>25.7</b>	<b>0.8</b>	<b>847.1</b>	<b>145.1</b>	<b>721.5</b>	<b>9.1</b>	<b>954.8</b>	<b>2.053</b>	<b>1.4</b>	<b>0.031</b>	



4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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
<b>Завтрак</b>																			
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	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	ткм/271
Рис с овощами	150	3,48	7,01	34,88	216,71	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			450
Овощи натуральные свежие	40	0,44	0,08	1,52	9,6														71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,1</b>	<b>17,8</b>	<b>82,5</b>	<b>578,1</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>237,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>385,68</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>241,87</b>	<b>0,044</b>	<b>0,02</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	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	14,32	22,87	18,92	342,04	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			ткм/143
Напиток из ягод сушеных	200	0,6	0,14	23,22	101,22	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	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>22,4</b>	<b>29,3</b>	<b>85,5</b>	<b>702,0</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>461,5</b>	<b>12,6</b>	<b>0,5</b>	<b>287,4</b>	<b>73,1</b>	<b>271,7</b>	<b>6,3</b>	<b>531,5</b>	<b>2,011</b>	<b>0,3</b>	<b>0,019</b>	
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>348</b>	<b>0,15</b>	<b>13</b>	<b>211,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>249,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>0,32</b>	<b>171,47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>48,8</b>	<b>54,7</b>	<b>230,4</b>	<b>1628,0</b>	<b>0,6</b>	<b>33,4</b>	<b>911,2</b>	<b>13,0</b>	<b>0,9</b>	<b>923,7</b>	<b>152,6</b>	<b>552,5</b>	<b>11,8</b>	<b>944,9</b>	<b>2,056</b>	<b>0,5</b>	<b>0,029</b>	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,50	0,040	ткм/229
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	218
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2														71,01
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411,04
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>26,3</b>	<b>34,6</b>	<b>101,0</b>	<b>824,7</b>	<b>0,22</b>	<b>27,1</b>	<b>480,6</b>	<b>13,0</b>	<b>0,3</b>	<b>374,0</b>	<b>61,2</b>	<b>222,3</b>	<b>6,5</b>	<b>569,8</b>	<b>0,071</b>	<b>0,3</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Щи 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
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	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
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			330
Сок	200	1	0,2	20,2	92		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			418
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>78</b>	<b>711</b>	<b>0,9</b>	<b>18,1</b>	<b>288,3</b>	<b>6,6</b>	<b>0,3</b>	<b>213,4</b>	<b>73,2</b>	<b>377,8</b>	<b>4,9</b>	<b>393,8</b>	<b>2,012</b>	<b>1,3</b>	<b>0,025</b>	
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>64</b>	<b>83</b>	<b>246</b>	<b>1999</b>	<b>1,3</b>	<b>52,2</b>	<b>894,1</b>	<b>19,8</b>	<b>0,7</b>	<b>642,8</b>	<b>168,3</b>	<b>690,9</b>	<b>12,7</b>	<b>1090,6</b>	<b>2,083</b>	<b>1,8</b>	<b>0,035</b>	



1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	№ рецеп-	
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшенная жидкая	250	9,26	8,84	44,7	296,51	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	3,92		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	3,14	3,33	17,88	115,42		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				416	
Батончик к чаю	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001				
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			386	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>17,8</b>	<b>96,5</b>	<b>633</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>237,66</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>2,30</b>	<b>256,11</b>	<b>0,030</b>	<b>0,10</b>			
<b>Обед</b>																				
Суп вермишелевый с курой 240/10	250	4,69	5,26	15,21	127,17	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	
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,05	0,2	200		0,3	284	10	140	1,6	123,2	0,001			293	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330	
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			394	
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				
<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>94</b>	<b>810</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>326,78</b>	<b>6,3</b>	<b>0,21</b>	<b>452,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>0,032</b>	<b>0,10</b>			
<b>Полдник</b>																				
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	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<b>289</b>	<b>1722</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>507,8</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>745,8</b>	<b>135,8</b>	<b>497,5</b>	<b>9,4</b>	<b>780,9</b>	<b>0,062</b>	<b>0,4</b>	<b>0,030</b>		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	№ рецеп-	
<b>Завтрак</b>																				
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	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	пи/322	
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	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 низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				411	
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,0</b>	<b>36,9</b>	<b>106,1</b>	<b>873,6</b>	<b>0,070</b>	<b>2,680</b>	<b>227,220</b>	<b>6,420</b>	<b>0,100</b>	<b>250,160</b>	<b>33,530</b>	<b>96,680</b>	<b>6,150</b>	<b>439,560</b>	<b>0,058</b>	<b>0,100</b>	<b>0,010</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	127,31	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	
Рагу из овощей со свининой с овощами натуральными свежими 250/40	290	12,73	26,14	27,21	395,02	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	пи/148/71	
Компот из клубники	200	0,16	0,08	21,4	88	0,02		225,6	6,3	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			417	
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>18,2</b>	<b>31,8</b>	<b>77,5</b>	<b>670,3</b>	<b>0,4</b>	<b>17,1</b>	<b>275,1</b>	<b>12,7</b>	<b>0,6</b>	<b>176,9</b>	<b>73,6</b>	<b>337,2</b>	<b>6,5</b>	<b>566,1</b>	<b>1,972</b>	<b>1,4</b>	<b>0,023</b>		
<b>Полдник</b>																				
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	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5,3</b>	<b>7,6</b>	<b>62,4</b>	<b>348</b>	<b>0,01</b>	<b>13,14</b>	<b>163,3</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>0,23</b>	<b>59,73</b>	<b>0,032</b>	<b>0,20</b>	<b>0,020</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>52</b>	<b>76</b>	<b>246</b>	<b>1892</b>	<b>0,4</b>	<b>32,9</b>	<b>655,6</b>	<b>19,4</b>	<b>0,7</b>	<b>645,7</b>	<b>139,3</b>	<b>593,2</b>	<b>12,9</b>	<b>1055,4</b>	<b>2,062</b>	<b>1,7</b>	<b>0,053</b>		



## 3 день. 2 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	
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога с джемом 150/40	190	24,46	9,29	55,52	404,17	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	23,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>107</b>	<b>650</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,3</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	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	14,77	9,78	15,63	211,94	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	180	4,58	4,69	48,02	252,67	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
Напиток из сиенных фруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			393
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>29,9</b>	<b>19,7</b>	<b>131,9</b>	<b>834,2</b>	<b>0,05</b>	<b>2,3</b>	<b>12,3</b>		<b>0,02</b>	<b>4,5</b>	<b>4,75</b>	<b>21,75</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>0,000</b>			
<b>Полдник</b>																			
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		17
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>72</b>	<b>46</b>	<b>306</b>	<b>1947</b>	<b>0,3</b>	<b>13,7</b>	<b>989,0</b>	<b>13,3</b>	<b>0,2</b>	<b>580,1</b>	<b>78,4</b>	<b>414,1</b>	<b>5,9</b>	<b>605,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	

## 4 день. 2 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	
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	171/229
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	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 с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,6</b>	<b>36,3</b>	<b>86,6</b>	<b>786,2</b>	<b>0,3</b>	<b>26,6</b>	<b>500,4</b>	<b>12,7</b>	<b>0,3</b>	<b>294,8</b>	<b>62,5</b>	<b>173,7</b>	<b>7,3</b>	<b>505,8</b>	<b>0,071</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>																			
Щи 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 с овощами натуральными свежими 200/45	245	13,63	26,06	49,33	488,08	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	171/265/71
Напиток из яблок сиенных	200	0,24	0,01	20,46	83,69	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			
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>16,1</b>	<b>31,3</b>	<b>80,0</b>	<b>739</b>	<b>0,2</b>	<b>18,0</b>	<b>265,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0,2</b>	<b>268,7</b>	<b>66,5</b>	<b>310,5</b>	<b>4,8</b>	<b>321,0</b>	<b>2,009</b>	<b>0,4</b>	<b>0,044</b>	
<b>Полдник</b>																			
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			17
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>62,4</b>	<b>348</b>	<b>0,02</b>	<b>13</b>	<b>211,96</b>	<b>6,11</b>	<b>0,09</b>	<b>49,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>0,32</b>	<b>71,47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>45</b>	<b>68</b>	<b>229</b>	<b>1874</b>	<b>0,5</b>	<b>57,6</b>	<b>978,1</b>	<b>25,0</b>	<b>0,6</b>	<b>613,2</b>	<b>157,7</b>	<b>566,8</b>	<b>12,5</b>	<b>898,3</b>	<b>2,081</b>	<b>2,7</b>	<b>0,044</b>	



5 день, 2 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
<b>Завтрак</b>																			
Блинчики с джемом 150/60	210	9,3	14,99	102,96	576,51	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		тпк/ту	
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		411	
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	386	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>160</b>	<b>848</b>	<b>0,1</b>	<b>16,2</b>	<b>521,2</b>	<b>12,9</b>	<b>0,1</b>	<b>256,4</b>	<b>23,9</b>	<b>63,8</b>	<b>6,2</b>	<b>338,2</b>	<b>0,045</b>	<b>0,1</b>		
<b>Обед</b>																			
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	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	13,28	31,5	12,94	390,67	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	тпк
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			417
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>25</b>	<b>41</b>	<b>108</b>	<b>913</b>	<b>1,0</b>	<b>20,5</b>	<b>307,6</b>	<b>12,8</b>	<b>0,7</b>	<b>216,2</b>	<b>78,2</b>	<b>396,4</b>	<b>4,3</b>	<b>456,0</b>	<b>2,012</b>	<b>1,4</b>	<b>0,010</b>	
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>53</b>	<b>74</b>	<b>132</b>	<b>2224</b>	<b>1,3</b>	<b>43,7</b>	<b>954,1</b>	<b>25,8</b>	<b>0,9</b>	<b>528,1</b>	<b>135,9</b>	<b>551,0</b>	<b>11,7</b>	<b>921,2</b>	<b>2,057</b>	<b>1,7</b>	<b>0,010</b>	

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	561,1	584,0	2272	17250	11,2	531,2	6244,0	85,3	12,4	8560,3	2210,0	9189,0	99,9	9689,9	0,831	28,8	0,227	
Среднее значение за период	56,1	58,4	227,2	1725,0	0,9	44,3	520,3	7,2	1,0	713,4	184,2	765,8	8,3	807,5	0,059	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., Тугельяна В.А. 2015 г.

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

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