

"Согласовано"
Директор МОУ СШ _____

_____ 20 ____ 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)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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 мясная Рис отварной Чай с сахаром Батончик к чаю Итого за Завтрак	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		ТК			
	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			
	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			
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	-0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46							
	550	24,85	36,52	106,13	852,74	0,62	0,25	1,21	40,4	0,16	67,66	334,2	75,24	4,17	454,79	0,01	0,16	0,01				
Суп вермишелевый с мясом 250/25	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	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	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, 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	805	32,05	48,22	92,58	933,04	1,02	0,36	9,09	338,94	0,32	72,05	482,92	197,56	8,96	802,58	0,02	0,18	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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386			
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	20,3	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02				
Итого за день	1755	69,58	99,11	267,87	2250,21	1,81	0,88	20,3	500,09	1,49	208,16	978,46	304,17	19,94	1668,51	0,04	0,39	0,05				



"Утверждаю"
Директор ООО «Белорусская-Прославль»
Минишников П.А.
20.05.2018 г.

2 день 1 недели

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	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 с маслом сливочным	275	22,88	16,12	53,3	449,8	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								
Сыр полужирный	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	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									
Витаминизированный 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	34,42	25,11	102,02	774,02	0,29	0,46	8,43	114,22	0,67	460,95	465,36	96,46	3	548,38	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								
Тфтели 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			тк									
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									
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	800	28	40,81	120,87	982,41	0,64	0,31	27,37	302,6	4,47	107,73	364,07	87,18	5,71	1118,19	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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418									
Яблоко	100	0,4	9,8		47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	386									
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02									
Итого за день	1750	75,1	80,29	292,05	2200,86	1,1	1,04	45,8	537,57	6,15	637,13	990,77	215,01	15,52	2077,71	0,04	0,58	0,08									

3 день 1 недели

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Пудинг из творога с джемом	160	19,6	7,4	50,11		344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		249/тк			
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			
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28		52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4							
Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61		530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14					
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 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	тк			
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		969,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1060,72		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 в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
Яблоко	100	0,4	9,8			47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386			
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16		464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02				
Итого за день	1780	64,31	61,29	285,82		1964,72	1,16	0,91	29,47	1024,38	2,01	365,52	862,45	206,78	18,59	1696,84	0,02	0,32	0,07				

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		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								
Котлета мясная	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										
	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								
	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7								
	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		412								
	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4												
	Итого за Завтрак	560	32,17	40,77	96,11	881,06	0,89	0,4	3,77	66,9	0,16	175,96	525,79	203,51	8,86	699,78	0,02	0,18									
	Суп картофельный с крупной	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				101							
		280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148							
		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	19,88	32,36	98,29	763,83	0,69	0,33	101,42	525,5		130,61	331,44	111,46	5,6	1908,83	0,01	0,16	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 в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2	278		0,01		386								
	Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02								
Итого за день	1760	64,73	87,5	263,56	2109,32	1,75	1	115,19	713,15	1,17	375,02	1018,57	346,34	21,27	3019,75	0,04	0,39	0,03									

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		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							
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199							
	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							
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72												
Итого за Завтрак	590	20,79	24,81	150,77	912,23	0,41	0,44	8,27	141,75	0,78	410,16	481,47	106,98	3,82	541,56	0,02	0,06									
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							
	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	ТК							
	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							
	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		412							
Чай с сахаром, лимоном 200/5	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								
Хлеб ржаной	820	27,78	43,52	114,92	965,88	0,69	0,28	44,2	281,25	0,72	115,97	336,57	79,29	6,01	920,9		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							
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386							
	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02								
	1810	63,85	85,31	334,85	2376,94	1,27	0,99	62,47	543,75	2,51	594,58	979,38	217,64	16,64	1873,6	0,03	0,23	0,06								

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		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							
Плов со свинойной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34			0,03	ТК							
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	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0,01				4,75	16,25	3,25	0,3	23											
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418,01							
Итого за Завтрак	645	17,53	29,55	95,45	723,81	0,46	0,18	4,51	520,98	0,45	49,12	266,75	77,65	6,1	405,44			0,1	0,03							
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							
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	271							
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				ТК							
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	31,56	20,23	98,51	729,33	0,68	0,38	43,76	463,9	0,12	148,75	469,68	143,19	6,97	1 560,58			0,14	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			0,04	0,02							
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
Яблоко	100	0,4	9,8	47	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386							
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14			0,05	0,02							
Итого за день	1 845	61,77	64,15	263,12	1 917,57	1,31	0,83	58,27	1 105,63	1,58	266,32	897,77	252,21	19,88	2 377,16			0,29	0,06							

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		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							
Котлета мясная	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		ТК							
Каша пшеничная 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							
Сыр порционный	10	2.6	2.61		34.4		0.03	0.08	25.8		100	64	4.5	0.1	9.5				7							
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0.25	0.06	10.17	43.01		0.01	2.1	0.5		7.25	9.34	5	0.88	33.25		0.1		411							
Батончик к чаю	35	2.63	1.02	17.99	91.7	0.04	0.01				6.65	22.75	4.55	0.42	32.2											
Итого за Завтрак	550	31.42	40.48	85.98	834.91	0.88	0.4	3.77	66.9	0.16	173.91	519.29	202.21	8.72	690.43	0.02	0.18									
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							
Тфлетти 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	ТК							
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	73.66			0.01	332							
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	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	825	24.19	43.91	111.19	936.27	0.6	0.24	7.27	301.14	0.64	84.96	345.24	86	4.56	565.7		0.12	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		0.04	0.02	406							
Сок в инд.упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418							
Яблоко	100	0.4	9.8	47	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278		0.01		386							
Итого за Полдник	400	12.68	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27	10	120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411.14		0.05	0.02								
Итого за День	1 775	68.29	98.76	266.33	2 235.61	1.65	0.91	21.04	488.79	1.81	327.32	1 025.87	319.58	20.09	1 667.27		0.35	0.07								

2 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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			

Каши рисовая жидкая с маслом сливочным	272	5,47	17,36	31,97	306,91	0,07	0,21	1,49	108,42	0,3	151,82	152,97	30,87	0,51	201,33	0,01	0,02	0,01								199
Сыр порционный	20	5,2	5,22		68,8	0,01	0,06	0,16	51,6		200	128	9	0,2	19											7
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									416
Витаминизированный																										
Батон поджаренный	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	16,31	27,65	80,69	646,33	0,19	0,45	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											т/к
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 сахаром, лимонном 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											411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2											
Итого за Обед	810	27,07	42,97	114,84	958,15	0,66	0,28	30,97	342,07	0,72	113,64	336,57	82,28	6,31	893,25											

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 в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												418
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278											386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02								
Итого за День	1762	58,06	84,99	264,69	2070,91	1,02	1	49,2	644,84	2,56	670,73	994,08	192,32	15,56	1786,58	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)								№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04									249/т/к
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
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												418
Батон поджаренный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4											
Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14									

Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94	0,01	0,04									101
Рату 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	1315,59	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											411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2											
Итого за Обед	800	19,88	32,36	98,29	763,83	0,69	0,33	101,42	525,5		130,61	331,44	111,46	5,6	1908,83	0,01	0,16	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 в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												418
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278											386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02								
Итого за день	1780	54,86	54,96	258,06	1758,93	0,98	0,95	112,4	731,69	1,5	406,46	771,21	190,23	17,43	2544,95	0,03	0,35	0,03								

4 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	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 пшенная жидкая	260	12,48	11,18	57,2	379,34	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04		199										
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90		4,8	6	0,1	0,04	6				6										
Сыр полужирный	12	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4				7										
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		416										
Витаминизированный 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	23,4	33,88	106,18	825,44	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, Плов со свиной	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										
Чай с низким содержанием сахара	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		0,1		411										
	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														
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02												
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	969,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1060,72		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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01		386										
Итого за Поддник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02											
Итого за день	1752	65,41	86,94	301,39	2259,49	1,42	1,02	36,84	1132,8	2,43	591,17	1058,38	264,13	17,01	2048,15	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)								№ рецеп.
		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			

Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47		0,01		332										
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26																								
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 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											

Распашник 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										
Туш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	286,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293										
Каши 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, лимонном 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		412										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02												
Итого за Обед	825	28,15	36,62	100,59	844,5	0,94	0,39	24,29	367,02	0,08	75,09	499,61	224,88	9,45	1204,49	0,02	0,19	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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01		386										
Итого за Поддник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02											
Итого за день	1785	58,15	67,05	268	1914,63	1,19	0,71	34,39	513,38	1,16	169,11	789,24	297,45	18,21	1734,95	0,03	0,34	0,04											

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	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									
Котлета мясная	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										
	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									
	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	412									
	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24													
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
	Батон йодированный	585	31,09	38,48	136,13	1 016,48	0,73	0,26	3,21	41,3	0,16	82,12	316,88	56,21	5,09	496,78	0,01	0,16									
	Итого за Завтрак																										
	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								
		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	271							
		Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17		0,1	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		0,02									
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	31,56	20,23	98,51	729,33	0,68	0,38	43,76	463,9	0,12	148,75	469,68	143,19	6,97	1 560,58		0,14	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	406								
		Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			418								
		Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	386							
		Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02							
	Итого за День	1785	75,33	73,08	303,8	2 210,24	1,58	0,91	56,97	625,95	1,29	299,32	947,9	230,77	18,87	2 468,5	0,02	0,35	0,03								
	Итого	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se									
	Итого за весь период	779,44	943,43	3 369,54	25 269,43	16,24	11,15	642,34	8 562,02	25,66	4 910,84	11 254,08	3 036,63	219,01	24 963,97	0,35	4,04	0,66									
	Среднее значение за период	64,953	78,619	280,795	2 105,786	1,353	0,929	53,528	713,502	2,138	409,237	937,84	253,053	18,251	2 080,331	0,029	0,337	0,055									

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 "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.

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