

"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)										№ 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																				ТК		
Чай с низким содержанием сахара		175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01			4,8	7,38	3,6	0,16					411			
Сок в инд.упаковке/ фронт*		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				
Итого за Завтрак		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,1				
		575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1				
Суп вермишелевый с мясом																				111		
Пюре из свинины		100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05	293			
Каша гречневая рассыпчатая		200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02	330			
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411			
Хлеб ржаной		45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01			
Итого за Обед		805	30,3	41,97	98,96	893,28	0,95	0,35	5,14	341,38	0,18	69,91	473,67	208,06	9,15	761,66	0,02	0,19	0,01			
Выпечное изделие																				406		
Сок в инд.упаковке		60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01			
Фрукт		120	0,48	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12			14	14	8	2,8			0,01				
Итого за Полдник		380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01			
Итого за день		1760	48,05	65,55	267,28	1858,56	1,1	0,57	17,24	414,33	0,79	150,23	612,29	251,48	19,49	1200,24	0,03	0,32	0,02			

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Прославль"
_____ 20 ____ г.

ООО "Агрофирма-Прославль"
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
№ 14760401637

2 день 1 недели

Приним 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	Мг	Fe	К	I	F	Se											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Каша "Дружба" жидкая Масло сливочное Чай с низким содержанием сахара Батон изюбиновый Итого за Завтрак	270	23.76	16.74	55.35	467.1	0.19	0.23	1.8	55.58	0.14	180.82	222.4	52.87	1.16	282.74	0.01	0.04	0.01	199										
	20	0.16	14.5	0.26	132.2		0.02		90	0.26	4.8	6	0.1	0.04	6				6										
	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										
	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0.02				11.4	39	7.8	0.72	55.2														
	550	28.62	33.03	96.47	797.81	0.26	0.28	1.9	146.08	0.4	202.27	275.64	65.17	2.77	369.04	0.01	0.14	0.01											
Борщ со свежей капустой, картофелем Тедфтели с соусом Макаронные изделия отварные Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	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										
	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										
	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										
	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										
	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5			0.02											
830	24.47	35.24	118.21	887.73	0.57	0.26	31.61	396.31	0.44	127.55	299.6	78.71	5.61	897.75		0.13	0.04												
Выпечное изделие Сок в индивидуальной упаковке Фрукт Итого за Полдник Итого за день	60	6.77	8.26	23.5	195.26	0.07	0.14		72.45	0.61	23.07	81.8	8.62	1.09	79.88	0.01	0.02	0.01	406										
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418										
	120	0.48	0.89	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	33.6	0.01	0.01		386										
	380	8.25	8.94	55.46	343.66	0.13	0.18	12	72.45	0.61	56.27	109	27.42	6.53	413.48	0.01	0.03	0.01											
	1760	61.34	77.21	270.14	2029.2	0.96	0.72	45.51	614.84	1.45	386.09	684.24	171.3	14.91	1680.27	0.02	0.3	0.06											

3 день 1 недели

Пример 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	Мг	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 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							
Рис отварной	200	5.09	5.22	53.36	280.74	0.06	0.04		27.9	0.08	16.08	111.66	36.56	0.8	73.86			0.01	332							
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411							
Батон поджаренный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02		32.5	0.6	9.5	32.5	6.5	0.6	46											
Итого за Завтрак	550	26.81	16.5	111.7	729.94	0.25	0.22	0.36	45.3	0.2	97.07	382.27	98.32	3.77	231.31		0.11	0.01								
Рассольник пенитенциарный	280	2.63	4.64	19.29	130.16	0.12	0.08	18.88	227.42		22.22	81.69	29.37	1.11	545.71				82							
Рагу из овощей с мясом	280	14.45	36.12	52.36	587.72	0.51	0.24	82.84	298.31		90.65	220.62	71.05	3.15	1315.59	0.01	0.04		148.02							
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411							
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01								
Итого за Обед	800	19.88	41.21	98.47	839.19	0.67	0.34	101.82	526.23		126.12	336.55	110.42	5.55	1923.6	0.01	0.16	0.01								
Выпечное изделие	60	6.77	8.26	23.5	195.26	0.07	0.14		72.45	0.61	23.07	81.8	8.62	1.09	79.88	0.01	0.02	0.01	406							
Сок в инд.упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418							
Фрукт	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			13.2	10.8	2.64	33.6		0.01			386							
Итого за Полдник	380	8.25	8.94	55.46	343.66	0.13	0.18	12	72.45	0.61	56.27	109	27.42	6.53	413.48	0.01	0.03	0.01								
Итого за день	1730	54.94	66.65	265.63	1912.79	1.05	0.74	114.18	643.98	0.81	279.46	827.82	236.16	15.85	2568.39	0.02	0.3	0.03								

4 День 1 недели

Пример 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									
Омлет натуральный																												
Чай с низким содержанием сахара	180	19,28	24,24	3,69	310,36	0,12	0,7	0,72	399,2	3,19	149,55	319,65	24,72	3,57	277,68	0,03	0,09	0,04	229									
	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 поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46													
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386									
Итого за Завтрак	550	23,71	26,22	51,17	539,07	0,22	0,75	12,82	399,7	3,19	183,5	373,59	46,42	7,66	682,38	0,03	0,2	0,04										
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									
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	тпк									
Капша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01										
Итого за Обед	800	27,66	44,09	97,34	898,65	0,85	0,39	42,63	278,19	0,71	110,73	477,74	209,5	9,46	1 084,92	0,01	0,13	0,04										
Выпечное изделие																												
Сок в инд.упаковке	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406									
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			14	14	8	2,8	33,6		0,01		418									
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386									
Итого за день	1 730	59,62	79,25	203,97	1 781,38	1,2	1,32	67,45	750,34	4,51	350,5	960,33	283,34	23,65	2 180,78	0,05	0,36	0,09										

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	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							
Пудинг из творога с джемом																				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									
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				411							
Сок в инд.упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
Итого за Завтрак	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14									
Суп картофельный с горохом.																										
Плов со свинойной	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		0,01		87							
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		тпк							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		411							
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6		0,01									
Итого за Обед	800	29,33	38,69	131,04	989,57	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,82	422,68	128,01	6,78	1 060,87		0,13		0,05							
Выпечное изделие																										
Сок в инд.упаковке	200	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02		406							
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			14	14	8	2,8	33,6		0,01		418							
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03		386							
Итого за день	1 770	61,33	56,44	280,23	1 888,7	1,14	0,82	31,47	976,08	1,61	356,09	821,31	204,53	18,53	1 717,73	0,02	0,3		0,06							

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	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							
Тестерли с соусом																				тк						
Макаронные изделия отварные	180	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						
Чай с сахаром	200	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							
Батон йодированный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				411							
Итого за Завтрак	550	22.63	30.36	112.75	815.55	0.5	0.19	5.54	97.1	0.44	75.22	237.19	48.04	4.27	456.09				0.1							
Суп из овощей																				99						
Жаркое по-домашнему	280	2.08	5.92	12.49	113.12	0.1	0.06	23.8	232.74		32.77	59.08	24.54	0.93	435.6				тк							
Огурец консервированный	250	11.45	41.25	46.25	602	0.45	0.2	39.55	146.53	0.29	31.18	189.47	58.16	2.59	1231.76				70							
Чай с сахаром	30	0.24	0.03	0.51	3.9	0.01	0.01	1.5	1.5		6.9	7.2	4.2	0.18	42.3				тк							
Хлеб ржаной	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				411							
Итого за Обед	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2											
	800	16.57	47.65	91.06	860.28	0.6	0.29	64.95	381.27	0.29	84.25	289.99	96.9	5.01	1772.11				0.12							
Выпечное изделие																				406						
Сок в инд. упаковке	200	6.77	8.26	23.5	195.26	0.07	0.14		72.45	0.61	23.07	81.8	8.62	1.09	79.88				418							
Фрукт	120	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					386							
Итого за Полдник	380	8.25	8.94	55.46	343.66	0.13	0.18	12	72.45	0.61	56.27	109	27.42	6.53	413.48											
Итого за день	1730	47.45	86.95	259.27	2019.49	1.23	0.66	82.49	550.82	1.34	215.74	636.18	172.36	15.81	2641.68				0.05							
1 день 2 недели																										
Прием пищи, наименование блюда																				№ рец.						
2	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша пшеничная жидкая																				199						
Масло сливочное	270	14.04	15.66	59.4	434.7	0.16	0.2	1.54	56.78	0.15	159.58	173.48	39.55	0.94	222.08				6							
Чай с сахаром	20	0.16	14.5	0.26	132.2	0.02	0.01	0.1	0.5	0.26	4.8	6	0.1	0.04	6				411							
Батончик к чаю	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.07	0.02				5.4	8.24	4.4	0.87	25.25											
Итого за Завтрак	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.23	0.25	1.64	147.28	0.41	181.18	226.72	51.85	2.57	308.53				0.01							
	550	18.9	31.95	105.51	785.36	0.23	0.25	1.64	147.28	0.41	181.18	226.72	51.85	2.57	308.53				0.12							
Суп вермишелевый с мясом																				111						
Тестерли с соусом	260	4.5	9.95	15.71	170.64	0.12	0.04	1.73	201.78	0.1	18.04	53.6	12.45	0.78	106.38											
Каша гречневая рассыпчатая	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							
Чай с низким содержанием сахара	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				330							
Хлеб ржаной	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							
Итого за Обед	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2											
	800	26.54	40.37	101.11	873	0.78	0.33	7.7	298.7	0.53	89.9	431.13	191.12	8.45	731.81				0.13							
Выпечное изделие																				406						
Сок в инд. упаковке	60	6.77	8.26	23.5	195.26	0.07	0.14		72.45	0.61	23.07	81.8	8.62	1.09	79.88				418							
Фрукт	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					386							
Итого за Полдник	380	8.25	8.94	55.46	343.66	0.13	0.18	12	72.45	0.61	56.27	109	27.42	6.53	413.48											
Итого за день	1730	53.69	81.26	262.08	2002.02	1.14	0.76	21.34	518.43	1.55	327.35	766.85	270.39	17.55	1453.82				0.03							

2 день 2 недели

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	γ	тихокая ценность (ккал)		Витамины										Минеральные вещества (мг)										
								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								
																				229								
																				71								
																				411								

4 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	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	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04		249								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Сок в индивидуальной упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Итого за Завтрак	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14										
Суп картофельный с горохом.																											
Рату из овощей с мясом	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	200	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148,02								
Хлеб ржаной	40	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								
Итого за Обед	800	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
		25,11	41,47	103,47	882,14	0,88	0,36	96,32	525,05		146,07	364,41	124,7	7,11	1942,65	0,01	0,17	0,01									
Выпечное изделие																											
Сок в индивидуальной упаковке	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406								
Фрукт	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Итого за Полдник	380	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386								
Итого за День	1770	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01									
		57,11	59,22	252,66	1781,27	1,15	0,89	109,3	682,94	1,1	412,34	763,04	201,22	18,86	2599,51	0,03	0,34	0,02									

5 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
																				тк							
																				218							
																				411							
																				0,02							
																				82							
																				293							
																				330							
																				411							
																				0,01							
																				0,01							
																				406							
																				418							
																				386							
																				0,01							
																				0,04							

6 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	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								
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								
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								
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.2	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				0.1								
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	520	21.06	37.4	96.53	809.4	0.51	0.2	0.9	42.05	0.71	49.02	302.03	70.6	4.3	404.78				0.04								
Суп из овощей	280	2.08	5.92	12.49	113.12	0.1	0.06	23.8	232.74		32.77	59.08	24.54	0.93	436.6				99								
Жаркое по-домашнему	250	11.45	41.25	46.25	602	0.45	0.2	39.55	146.53	0.29	31.18	189.47	58.16	2.59	1 231.76				0.01								
Огурец консервированный	30	0.24	0.03	0.51	3.9	0.01	0.01	1.5	1.5		6.9	7.2	4.2	0.18	42.3				70								
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				0.1								
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2				0.02								
Итого за Обед	800	16.57	47.65	91.06	860.28	0.6	0.29	64.95	381.27	0.29	84.25	289.99	96.9	5.01	1 772.11				0.02								
Выпечное изделие	60	6.77	8.26	23.5	195.26	0.07	0.14		72.45	0.61	23.07	81.8	8.62	1.09	79.88				0.01								
Сок в инд.упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					406								
Фрукт	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6				418								
Итого за Полдник	380	8.25	8.94	55.46	343.66	0.13	0.18	12	72.45	0.61	56.27	109	27.42	6.53	413.48				386								
Итого за День	1 700	45.88	93.99	243.05	2 013.34	1.24	0.67	77.85	495.77	1.61	189.54	701.02	194.92	15.84	2 590.37				0.01								
Итого	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
	Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
Итого за весь период		654.61	864.11	3 056.91	22 793.48	13.24	9.65	677.42	7 381.96	21.57	3 431.11	9 038.72	2 603.85	214.26	23 522.53				0.31								
Среднее значение за период		54.551	72.009	254.743	1 899.457	1.103	0.804	56.452	615.163	1.798	285.926	753.227	216.988	17.855	1 960.211				0.026								

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. Мольного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для питаниидетей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред В.Т. Лапиной 2004г.
* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт