

Согласовано
 Директор МОУ СШ

20.05.11 г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет
 1 день 1 недели

Наименование продукта	Масса порции	Липидные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.		
		Б	Ж	У	В	С		В1. мг	В2. мг	С. мг	А. мкг	Д. мг	Св	Р	Кг	Fe	К			Л	F
Чай с низким содержанием сахара	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,18	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94						444
Батончик к чаю	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	0,1	0,5		5,75	8,24	4,4	0,85	26,1						411
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			9,5	32,5	6,5	0,6	46						
Итого за Завтрак	550	19,58	38,2	64,54	683,41	0,61	0,21	17,85	68,9	0,63	59,76	254,16	60,22	5,94	770,04						385
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,59	154,56	0,3	0,64	11,95	202	0,49	37,65	97,81	38,98	2,39	504,25						87
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	4,48	28,0	0,08	14,93	131,4	25,84	1,51	392,47						114
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		23,33	24,4	180,38	5,42	305,8						114
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,1			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25						330
Итого за Обед	800	31,21	38,09	107,5	878,45	1,09	0,41	16,74	430,5	0,57	91,31	511,95	236,6	10,74	1174,27						411
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57						406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278						418
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57						386
Итого за День	1700	57,81	81,76	221,62	1863,59	1,81	0,78	44,59	619,78	1,71	200,3	856,60	321,01	22,59	2286,88						



20.05.11 г.

2 День 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
																					8	9	10	11	12	13	14	
Каша пшеничная жидкая	200	4,89	7,1	21,49	164,81	0,12	0,15	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	164,5	0,01	0,02	0,01	0,01	20								
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	164,5	0,01	0,02	0,01	0,01	199								
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	0,08	9,9	45	8,1	0,72	33,4	0,01	0,01	0,01	0,01	412								
Батон изюмный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02	0,1	0,5	0,08	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,01	0,01	0,01	0,01	412								
Итого за Завтрак	550	14,58	12,99	132,42	701,27	0,25	0,2	3,24	42,56	0,11	145,96	218,59	49,55	2,98	248,5	0,01	0,12	0,01	0,01									
Солёная про-домашнему с мясом 250/10	250	3,62	6,92	10,17	118,17	0,15	0,07	14,03	21,04	0,1	26,26	70,19	21,92	1,1	387,55					124,06								
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					124,06								
Мекронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,1	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					124,06								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					124,06								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2					124,06								
Итого за Обед	800	29,21	44,63	110,64	963,13	0,76	0,28	14,93	66,78	0,82	86,3	349,97	74,25	6,07	833,81					124,06								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57					405								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8					405								
Яблоко	100	0,4	9,8	47	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8					418								
Итого за Поддник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57					418								
Итого за День	1700	50,83	65,11	292,64	1966,12	1,12	0,64	28,17	169,72	1,44	281,49	661,73	147,99	14,96	1426,88	0,02	0,27	0,02	0,06	386								

3 День 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
																					8	9	10	11	12	13	14	
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05			249								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					249								
Батон изюмный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6					411								
Яблоко	100	0,4	9,8	47	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8					411								
Итого за Завтрак	555	29,24	11,34	110,77	664,18	0,19	0,44	11,2	106,94	0,61	262,25	359,15	61,08	5,12	580,69	0,01	0,16			386								
Борщ со свежей капустой, картошкой	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	56,73	26,94	1,26	394,03					63								
Печень тушеная	100	14,32	9,28	10,27	195,6	0,24	1,61	26,64	6390,91	0,88	19,11	249,17	21,62	5,34	267,12	0,01	0,17			63								
Рис отварной	200	5,65	5,3	59,28	307,38	0,06	0,04		27,9	0,08	16,72	123,66	40,56	0,88	81,86					63								
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					63								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5					63								
Итого за Обед	800	25,51	20,34	119,09	774,18	0,42	1,74	50,02	6666,46	0,96	97,64	469,3	100,52	8,9	814,76	0,01	0,3	0,03	0,02	411								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57					406								
Яблоко	100	0,2	9,8	47	47	0,03	0,02	10			14	14	8	2,8	27,8					418								
Итого за Поддник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,03	0,01	386								
Итого за День	1705	61,79	39,17	279,44	1740,08	0,72	2,34	71,22	6853,78	2,08	409,12	921,62	185,79	19,93	1740,02	0,03	0,49	0,03	0,08	411								

4 День 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	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								
Каша "Дружба" жидкая	200	6,42	6,71	36,6	233,37	0,14	0,17	1,33	39,37	0,1	133,81	164,62	39,16	0,85	209,27	0,01	0,03		20								
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72					199								
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88					411								
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Итого за Завтрак	550	16,11	12,6	142,54	749,88	0,27	0,22	3,43	39,87	0,1	161,41	254,71	59,41	3,11	293,12	0,01	0,13										
Пи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73								
Котлета мясная	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02									
Картофель отварной с опрорцом консервированным 180/30	210	4,13	4,06	31,96	181,95	0,24	0,15	40,02	27,53	0,06	31,88	121,2	48,8	1,96	1137,62				314								
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				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	24,38	38,58	90,03	807,65	0,62	0,38	77,93	246,43	0,33	137,97	386	111,15	6,31	1925,54	0,01	0,17	0,03									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406								
Сок	200	0,2	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				218								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	91,36	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	386								
Итого за день	1700	47,53	58,67	282,15	1859,25	1	0,76		346,68	0,94	348,61	733,88	194,75	15,33	2563,23	0,03	0,33	0,04									

5 День 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	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								
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47	0,01	0,02	0,02	330								
Капса 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	0,02	411								
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												
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	550	24,69	32,66	85,52	734,95	0,79	0,32	4,79	288,5	0,57	53,01	413,54	197,12	8,38	669,37	0,01	0,12	0,02									
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7	0,01	0,01		83								
Тертель 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				218								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7												
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	810	25,77	35,18	121,18	904,2	0,63	0,3	25,04	327,68	0,66	103,76	322,79	76,1	5,51	1020,61	0,01	0,13	0,03									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406								
Сок	200	0,2	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				218								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	386								
Итого за день	1710	57,5	75,33	256,28	1940,67	1,53	0,78	39,83	676,56	1,74	206	829,5	297,41	19,8	2034,55	0,02	0,28	0,06									

6 День 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.		
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К			І	F
Жаркое по-домашнему (Попятка)	200	9.16	33	37	481.6	0.36	0.16	31.64	117.22	0.23	24.94	151.58	46.53	2.07	985.41					20
Салат из свежих капусты	100	1.57	10.08	7.44	127.77	0.03	0.04	36.5	202.4	0.23	44.87	31.25	16.82	0.59	260.09					ТК
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.1	0.5	0.5	0.08	5.4	8.24	4.4	0.87	25.25					ТК
Батон йодированный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02	0.23	68.24	0.23	84.71	223.57	74.25	4.13	1316.75					411
Итого за Завтрак	550	14.68	44.58	85.15	801.63	0.45	0.23													
Суп картофельный с крупой	250	2.35	2.99	17.06	104.93	0.12	0.06	16.5	202.4	0.51	23.85	66.38	27.15	1.03	474.05					101
Шиндель 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					ТК
Рис отварной	200	5.65	5.3	59.28	307.38	0.06	0.04	10	27.9	0.08	16.72	123.66	40.56	0.88	81.86					ТК
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.1	0.1	0.5	0.51	5.25	8.24	4.4	0.85	25.1					332.04
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5					411
Итого за Обед	800	24.73	40.34	120.3	944.29	0.66	0.28	17.4	247.24	0.72	77.37	400.08	107.21	5.54	903.77					
Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12				60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.02	0.01
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	278					418
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278					385
Итого за Полдник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16	10	60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57					
Итого за День	1700	46.45	92.41	255.03	2047.64	1.22	0.57	95.64	627.74	1.46	211.31	716.82	205.65	15.58	2565.09	0.01	0.26	0.03	0.01	0.09

1 День 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.		
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К			І	F
Блинчик с вишней	210	12.6	8.4	84	462	0.04	0.04	0.08	25.8		105.7	83.5	8.4	0.46	37.1					ТК
Бутерброд с сыром 10/30	40	4.65	3.48	15.42	113	0.04	0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1					3
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278					411
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278					386
Итого за Завтрак	550	18.05	12.33	119.24	663.31	0.07	0.07	10.18	26.3		126.95	102.74	21.8	3.51	340.2					
Суп картофельный с горохом.	250	7.02	4.38	21.69	154.56	0.3	0.09	11.95	202		37.65	97.81	38.98	2.39	504.25					87
Улитки "Болоньезе"	100	10.61	24.17	4.04	276.58	0.39	0.12	4.21	259.4	0.49	14.93	131.4	25.84	1.51	292.47					ТК
Капша 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	0.02		ТК
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.1	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25					330
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5					411
Итого за Обед	800	31.21	36.09	107.5	878.46	1.09	0.41	16.74	490.5	0.57	91.31	511.35	236.6	10.74	1174.27	0.01	0.16	0.03	0.02	
Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12				60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.02	0.01
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	278					406
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278					418
Итого за Полдник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16	10	60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.01		385
Итого за День	1700	56.3	55.91	276.32	1943.49	1.27	0.64	36.92	577.18	1.08	267.49	707.26	282.59	20.16	1859.04	0.02	0.3	0.03	0.01	0.05

2 День 2 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, мкг	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 пшеничная жидкая	200	7,41	7,07	35,76	237,21	0,2	0,17	1,29	39,16	0,1	131,87	181,82	46,5	1,19	228,48	0,01	0,03		20	
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72					199,06	
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	
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6					
Ряблоско	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	10		16	11	9	2,2	278					
Итого за Завтрак	645	17,45	13,35	151,35	799,02	0,36	0,24	11,39	39,66	0,1	173,47	281,81	75,15	5,62	582,18	0,01	0,14		386	
Борщ со свежей капустой, картофель	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	56,73	26,94	1,26	394,03				63	
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	406	
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218	
Чай с сахаром	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				411	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5					
Итого за Обед	800	31,41	32,19	118,78	891,43	0,36	0,28	23,54	306,29	0,09	123,12	343,29	75,92	6,06	862,64	0,01	0,24	0,02	411	
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				418	
Ряблоско	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				386	
Итого за Подлник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	386	
Итого за День	1795	55,9	53,03	319,71	1992,17	0,83	0,68	44,93	406,33	0,7	345,82	718,27	175,26	17,59	1789,39	0,03	0,41	0,05		

3 День 2 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, мкг	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	
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411	
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					
Ряблоско	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278					
Итого за Завтрак	550	28,86	11,19	108,2	651,08	0,19	0,44	11,2	106,94	0,61	261,3	355,9	60,43	5,06	576,09	0,01	0,16		386	
Расолюнок льнянградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07		16,86	203,06	19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				82	
Жаркое по-домашнему (пловта)	200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				82	
Салат свекольный	100	4,2	10,2	13,1	161	0,03	0,05	14,3	2,5		53,7	64,67	30,13	1,91	391,53				82	
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	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9				411	
Итого за Обед	780	17,86	47,69	89,95	860,13	0,53	0,3	62,9	323,28	0,23	109,73	316,93	111,48	6,15	1917,18					
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406	
Нюгоско	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				418	
Итого за Подлник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	386	
Итого за День	1680	53,76	66,37	247,73	1812,93	0,83	0,9	84,1	490,6	1,35	420,26	766	196,1	17,12	2837,84	0,02	0,31	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	Ц	Д		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									
Каша пшеничная жидкая	200	4,89	7,1	21,49	164,81	0,12	0,15	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	164,5	0,01	0,02	0,01	199									
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72	164,5													
Чай с низким содержанием сахара	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25				411									
С лимонном 200г/5	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6													
Батон йодированный	550	14,38	12,99	127,43	681,32	0,25	0,2	3,24	42,56	0,11	145,81	218,59	49,55	2,96	248,35	0,01	0,12	0,01										
Итого за Завтрак																												
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101									
Ежики из свинины с соусом 150/50.	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94				444									
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				411									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				386									
Ряблцо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01										
Итого за Обед	800	21,41	40,24	81,89	777,29	0,73	0,27	34,35	271,3	0,63	84,26	322,54	87,87	6,94	1244,74				386									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12				19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				418									
Ряблцо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	386									
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01										
Итого за день	1700	43,03	60,72	289,9	1760,33	1,09	0,63	47,59	374,24	1,25	279,3	634,3	161,61	15,81	1837,66	0,02	0,29	0,01	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	Ц	Д		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									
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47				20									
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 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									
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46													
Итого за Завтрак	550	24,69	32,66	85,52	734,95	0,79	0,32	4,79	288,5	0,57	53,01	413,54	197,12	8,38	669,37	0,01	0,12	0,02										
Ши из свежей капусты с картофелем.	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73									
Нагетсы куриные	100	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06																
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218									
Чай с 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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5													
Итого за Обед	800	25,45	21,99	121,72	785,02	0,28	0,13	36,98	239,58	0,08	89,4	171,67	49,8	3,78	599,83													
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12				19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				418									
Ряблцо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	386									
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01										
Итого за день	1700	57,18	62,14	256,82	1821,69	1,18	0,61	51,77	588,46	1,16	191,64	678,38	271,11	18,07	1613,77	0,02	0,28	0,05	0,05									

6 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рец.		
		Б	Ж	У	6	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К			І	F
Тертые 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						20
Рис отварной	200	5,65	5,3	59,28	307,38	0,06	0,04		27,9	0,08	16,72	123,66	40,56	0,88	81,86						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						332,04
Батон калорийный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46						411
Итого за Завтрак	570	19,72	30,48	117,39	823,24	0,43	0,19	5,54	99,08	0,44	69,23	290,43	75,79	3,85	441,02						
Сул картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7						
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						83
Картофельное пюре	200	4,35	5,37	29,39	183,84	0,21	0,17	34,34	32,5	0,07	61,22	129,6	43,98	1,63	1016,73						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						339
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5						411
Итого за Обед	800	24,42	42,71	89,6	842,13	0,82	0,47	54,74	277,14	0,93	125,68	421,92	111,02	6,53	1927,29						
Выпечные изделия	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57						406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8	27,8						418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8						386
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57						
Итого за День	1720	51,18	80,68	256,57	1967,09	1,36	0,82	70,28	436,6	1,88	244,14	805,52	211	16,29	2712,88						
Итого	Итого за весь период	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	6	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К			І	F
		639,26	791,32	3203,21	22615,25	13,96	10,25	706,4	12167,67	16,79	3405,48	9031,96	2650,27	213,23	25269,23						
	Среднее значение за период	53,272	65,943	266,934	1884,604	1,163	0,854	58,867	1013,973	1,399	283,79	752,663	220,856	17,769	2105,769						

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3890-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринятой общественной организации при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лавиной 2004г.