

«Согласовано»
 Директор МОУ СШ № 4
 И.В. Давыдова
 2025 г.

«Утверждаю»
 Директор ООО «Агротехника-Ярославль»
 Милушиных Л.А.
 2025 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет
 1 День 1 недели

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецепта
			Б	Ж	У	В1. мг	В2. мг	С. мг		А. мкг	Д. мг	Са	Р	Мg	Fe	К	Ca	Na		
1	Ежики из свинины с соусом 150/50.	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	0.03	444		
2	Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.4	0.05	5.25	8.24	4.4	0.85	25.1	0.1	411		
3	Батончик к чаю	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0.01	3.8	4.3	0.24	3.8	4.3	2.6	0.24	18.4	0.03	386		
4	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	1.9	2.2	15	11	9	2.2	27.8	0.01	386		
5	Итого за завтрак	520	17.31	37.33	49.12	504.81	0.57	0.22	17.85	68.9	0.63	54.06	234.66	56.32	5.58	742.44	0.11	386		
6	Суп картофельный с горохом	200	5.62	3.5	17.35	123.65	0.24	0.07	9.56	161.6	0.49	30.12	78.25	31.16	1.91	403.4	0.01	27		
7	Угашь «Болоньезе»	100	10.61	24.17	4.04	276.58	0.39	0.12	4.21	259.4	0.49	14.93	101.4	25.84	1.51	292.47	0.02	116		
8	Каша гречневая рассычатая	150	7.6	5.24	34.32	214.55	0.26	0.13	0.35	21.45	0.05	17.5	181.05	120.29	4.06	229.05	0.01	330		
9	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.9	0.05	5.4	8.24	4.4	0.87	25.25	0.1	411		
10	Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.05	0.02	14.23	442.95	0.55	10	32.5	7	0.55	46.5	0.03	411		
11	Итого за обед	700	27.28	33.46	91.72	776.04	0.95	0.35	14.23	442.95	0.55	77.95	431.44	188.71	8.9	946.97	0.01	0.04		
12	Выпечное изделие	50	5.64	6.39	19.59	162.72	0.05	0.14	60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.01	406		
13	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	14	14	0.02	14	14	8	2.8	27.8	0.01	418		
14	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	1.9	2.2	15	11	9	2.2	27.8	0.01	386		
15	Итого за полдник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.19	60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	34.57	0.01	0.01	386		
16	Итого за день	1570	51.63	78.28	190.42	1682.57	1.63	0.74	42.08	572.93	1.99	181.24	759.27	269.27	20.39	2083.98	0.02	0.08		

2 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	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									
Каша пшеничная жидкая	150	6	7	28,5	201,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	0,01									
Бутерброд с сыром 10/40	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8		107,6	90	9,7	0,58	46,3				199								
Чай с сахаром, лимоном 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				3								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				412								
Итого за Завтрак	505	12,63	11,43	80,02	477,37	0,17	0,18	13,04	57,85	0,08	219,66	206,72	45,67	4,2	481,08	0,01	0,12	0,01	386								
Солонка про-домашнему с маслом 200/10	210	3,3	6,47	8,14	104,53	0,13	0,06	11,22	16,89	0,1	21,2	60,74	18,21	0,92	318,02												
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								
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	0,02	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				0,03								
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				218								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				411								
Итого за Обед	700	26,51	42,74	93,44	866,25	0,7	0,26	12,12	55,43	0,8	74,93	320,96	66,98	5,52	737,36												
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					418								
Яблоко	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									
Итого за день	1555	46,18	61,66	223,04	1645,34	0,98	0,6	35,16	173,66	1,39	343,82	620,85	136,84	15,63	1563,01	0,02	0,27	0,06									

3 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	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									
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								
Балон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36													
Итого за Завтрак	500	31,5	13,06	134,72	781,88	0,2	0,43	1,2	106,94	0,61	251,2	370,65	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15										
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63								
Печень тушенная	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										
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4				0,03								
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								
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	700	23,68	17,96	101,56	673,35	0,4	1,72	45,36	6626,06	0,94	84,18	427,24	84,99	8,43	715,49	0,01	0,3	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				406								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			14	14	8	2,8					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									
Итого за день	1550	62,22	38,51	285,86	1758,95	0,71	2,31	56,56	6793,38	2,06	384,61	891,06	165,31	17,62	1362,75	0,03	0,48	0,07									

4 День 1 недели

Применяемые продукты	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	І	F	Se	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	
Каша "Дружба" жидкая	150	11,36	6	30,37	220,95	0,1	0,13	1	30,88	0,08	100,46	123,56	29,37	0,64	157,08	0,01	0,02	199											
Бутерброд с сыром 10/40	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8	107,6	90	9,7	0,58	46,3	0,01	0,02	3												
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01	0,01	0,01	2,1	0,5	7,25	9,34	5	0,88	33,25	0,01	0,1	411												
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	11	9	2,2	278	0,01	0,01	386													
Итого за Завтрак	505	17,99	10,43	76,9	476,76	0,18	0,2	13,18	57,18	0,08	231,31	233,9	53,07	4,3	514,63	0,01	0,13	386											
Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22	0,27	39,13	42,1	19,33	0,74	336,42	0,01	0,02	73											
Котлета мясная рубленая	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 маслом консервированным 150/30	180	3,48	3,39	26,72	152,27	0,2	0,12	33,6	23,19	0,05	27,71	102,2	41,36	1,66	955,07	0,01	0,02	314											
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	0,01	0,1	411												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	64,13	200,03	0,32	124,02	356,47	98,87	5,82	1 658,88	0,01	0,17	0,03											
Итого за Обед	720	23,29	36,86	82,75	758,46	0,57	0,34	64,13	200,03	0,32	124,02	356,47	98,87	5,82	1 658,88	0,01	0,17	0,03											
Выпечное изделие Сок	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	0,02	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	11	9	2,2	278	0,01	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	1 575	48,32	54,78	209,23	1 536,94	0,86	0,7	87,31	317,59	0,91	404,56	663,54	176,13	16,03	2 518,08	0,03	0,33	0,04											

5 День 1 недели

Применяемые продукты	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	І	F	Se	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	
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	330											
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	411											
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	0,01	0,1	411												
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	4,67	281,35	0,55	47,18	353,19	157,03	7,02	592,92	0,01	0,11	0,02											
Итого за Завтрак	500	22,16	30,91	74,08	663,44	0,71	0,28	4,67	281,35	0,55	47,18	353,19	157,03	7,02	592,92	0,01	0,11	0,02											
Суп картофельный с яйцом	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16	0,01	0,02	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	0,01	0,02	218											
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6	18,93	0,06	58,68	10,67	1,08	80,78	0,01	0,1	411												
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	0,01	0,1	411												
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01	21,14	274,94	0,6	89,92	279,87	65,63	4,77	871,85	0,01	0,12	0,03											
Итого за Обед	700	22,07	32,58	98,56	775,7	0,55	0,26	21,14	274,94	0,6	89,92	279,87	65,63	4,77	871,85	0,01	0,12	0,03											
Выпечное изделие Сок	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	0,02	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	11	9	2,2	278	0,01	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	1 550	51,27	70,98	222,22	1 740,86	1,37	0,7	35,81	616,67	1,66	186,33	726,23	246,65	17,7	1 809,34	0,02	0,26	0,06											

1 День 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Y	Э		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
																					8	9	10	11	12	13	14	
Блинчик с вишней	140	8,4	5,6	56	308	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	15,4	14,2	0,68	55,8						454							
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	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																411							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278						411							
Итого за Завтрак	500	17,2	12,43	96,38	569,91	0,08	0,1	10,26	52,1		228,85	173,24	27,6	3,73	368,9						386							
Сулг картофельный с горохом.	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4													
Котлета мясная рубленая.	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						87							
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35						0,02							
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						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	700	31,92	38,13	103,75	886,34	0,83	0,38	10,95	191,67	0,33	106,8	477,97	191,05	9,5	1009,44						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		10		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						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	1 550	56,16	58,05	249,71	1 757,97	1,02	0,64	31,21	304,15	0,84	384,88	744,38	242,84	19,14	1 712,91						0,03							
2 День 2 недели																												
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Y	Э		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
Каша пшеничная жидкая	150	5,56	5,3	26,82	177,91	0,15	0,13	0,97	29,37	0,07	98,9	136,36	34,88	0,89	171,36						199,06							
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01		0,1		4,95	22,5	4,05	0,36	41,31						411							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31				0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1						411							
Батон подпорованный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6						411							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278						411							
Итого за Завтрак	525	11,07	8,74	95,81	509,52	0,25	0,18	11,07	29,87	0,07	130,8	197,6	56,23	4,66	502,06						386							
Борщи со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,92	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22						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						63							
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	16,93	58,68	10,67	1,08	80,78						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						218							
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	700	28,61	29,7	100,9	786,2	0,31	0,26	18,88	245,66	0,07	107,53	312,58	66,97	5,44	756,91						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		10		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						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	1 575	46,72	45,93	246,29	1 597,44	0,67	0,6	39,95	335,91	0,65	287,56	603,55	147,39	16,01	1 603,54						0,03							

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	Э		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
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		0,1					411					
Батон йогуртовый	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36													
Итого за Завтрак	500	31,5	13,06	134,72	781,88	0,2	0,43	1,2	106,94	0,61	251,2	370,65	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15										
Расположник ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	56,35	20,98	0,79	389,79												
Жаркое по-домашнему (палатка)	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					
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										
Ряблело	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01										
Итого за Обед	750	14,89	37,26	91,6	762,88	0,54	0,26	55,22	280,16	0,23	72,06	261,67	87,91	6,46	1724,8		0,14					386					
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					406					
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	2,2							418					
Ряблело	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01										
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					386					
Итого за день	1600	53,43	67,81	275,9	1846,48	0,85	0,85	66,42	447,48	1,35	372,49	725,49	168,23	15,65	2372,06	0,02	0,32										

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Э		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Каша пшеничная жидкая	150	6	7	28,5	201,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01					199					
Бутерброд с сыром 10/40	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8		107,6	90	9,7	0,58	46,3							3					
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1					411					
Ряблело	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01										
Итого за Завтрак	505	12,63	11,43	80,02	477,37	0,17	0,18	13,04	57,85	0,08	219,51	206,72	45,67	4,18	480,93	0,01	0,12					386					
Суп картофельный с крупой	200	1,88	2,39	13,95	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24							101					
Ежки 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		0,1					411					
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03										
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36													
Итого за Обед	700	23,53	41,41	104,53	884	0,72	0,25	21,05	230,82	0,63	69,44	323,61	78,19	4,96	876,58		0,13										
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					406					
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	2,2							418					
Ряблело	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01										
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					386					
Итого за день	1555	43,2	60,33	229,14	1643,14	1	0,59	44,09	349,05	1,22	338,18	623,5	148,05	15,05	1702,08	0,02	0,28										

5 День 2 недели

Прем 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												
Гуляш "Болоньезе"	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20											
Каша гречневая рассыпчатая	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															
Чай с низким содержанием сахара	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01				0,02										
Батон кудрявый	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					0,01										
Итого за Завтрак	500	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	4,57	281,35	0,55	9,5	32,5	6,5	0,6	46					0,1										
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42					0,11	0,02									
Нагетсы куриные микродоз	100	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06									0,13									
Макaronные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78						0,01									
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						0,01									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5						0,01									
Итого за Обед	700	22,63	19,5	104,51	682,27	0,23	0,11	29,6	190,32	0,06	73,31	141,58	41,4	3,22	488,8						0,02									
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	0,01					0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8							0,02									
Улопоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8						0,01									
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					0,01									
Итого за День	1550	51,83	57,9	228,17	1647,43	1,05	0,55	44,27	532,05	1,12	169,72	587,94	222,62	16,15	1426,29	0,02					0,27									
Итого	Итого за весь период	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины															Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se												
		510,96	584,23	235,998	1685,712	10,14	8,25	482,86	10442,17	12,89	305,339	696,561	192,348	16,937	1815,404	0,24					3,24	0,57								
	Среднее значение за период	51,096	58,423	23,5998	168,5712	1,014	0,825	48,286	1044,217	1,289	30,5339	69,6561	19,2348	1,6937	181,5404	0,024					0,324	0,057								

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.390-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" год ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" год ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

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