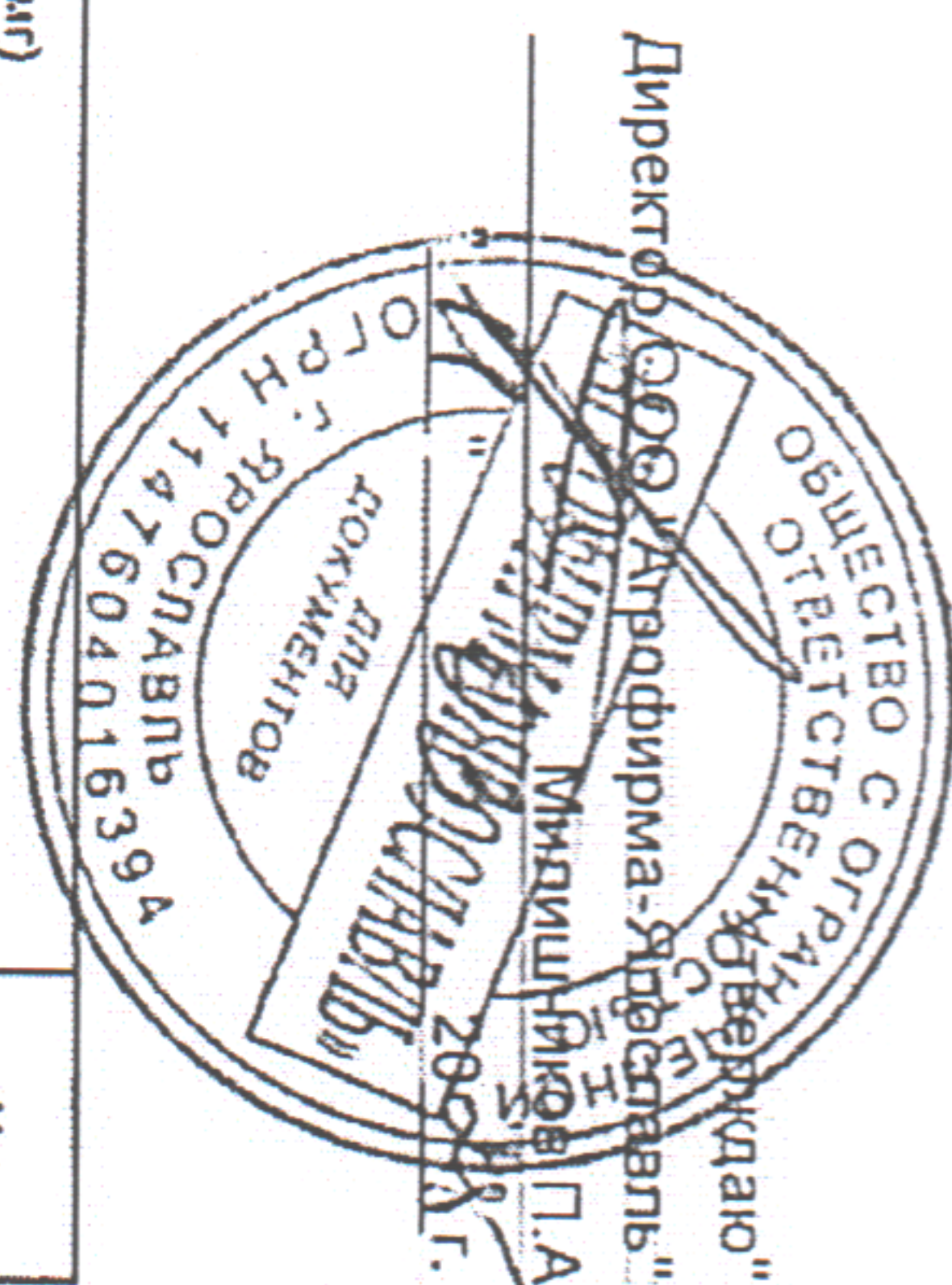




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет



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 пшеничная жидкая	200	10.4	11.6	44	322	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				
	90	5.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02				9.9	45	8.1	0.72									
	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				
	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	20.09	17.49	154.93	858.46	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				
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		0.01		87				
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	тик				
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		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	33.88	43.42	111.41	972.6	1.12	0.44	13.33	247.54	0.72	97.78	547.25	238.86	11.44	1 157.91	0.01	0.16	0.05					
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					418				
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6		0.01		386				
Итого за Полдник	370	7.12	7.57	51.54	311.12	0.12	0.16	12	60.38	0.51	52.43	95.37	25.99	6.35	400.17	0.01	0.03	0.01					
Итого за День	1 720	61.09	68.48	317.88	2 142.18	1.49	0.8	28.57	350.48	1.34	296.17	861.21	314.4	20.77	1 806.58	0.03	0.31	0.07					

2 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		

Жижи из свинины с соусом 150/50.	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89			0,03	444						
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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6										
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386						
Итого за Завтрак	550	18	39,84	58,08	666,71	0,57	0,19	19,44	68,86	0,61	57,23	242,04	59,8	6,09	797,19		0,11	0,03							

Солонка по-домашнему с рисом 250/10	260	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						
Гуляш "Болонезе"	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			0,02	TK						
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		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	26,54	37,3	101,74	849,04	0,73	0,25	18,34	309,74	0,67	79,68	314,07	71,99	5,35	850,02		0,12	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	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418						
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386						
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	99,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01							
Итого за День	1720	51,66	84,71	211,36	1826,87	1,42	0,6	49,78	438,98	1,79	189,34	651,48	157,78	17,79	2047,38	0,01	0,26	0,07							

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ пп.
		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 150/30	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		249/TK						
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	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46										
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386						
Итого за Завтрак	550	28,84	11,27	95,84	605,28	0,2	0,43	13,2	106,94	0,61	262,1	354,5	60,43	5,42	631,69	0,01	0,16								

Борщ со свежей капустой, картошкой	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63						
Печень тушеная	100	18,4	15,1	8,64	245,63	0,25	1,64	28,21	6278,87	0,96	40,49	263,48	21,21	5,3	274,9	0,01	0,17	0,03	TK						
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			0,02	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	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	29,59	26,16	112,47	804,26	0,43	1,77	49,59	6574,42	1,04	118,87	483,61	100,11	8,84	822,39	0,01	0,3	0,07							

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					418						
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386						
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	99,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01							
Итого за День	1720	65,55	45	259,85	1720,66	0,75	2,36	74,79	6741,74	2,16	433,4	933,48	186,53	20,61	1854,25	0,03	0,49	0,08							

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	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	200	17,6	12,4	41	346	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,86	209,44	0,01	0,03	199
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02		9,9	45	8,1	0,72						
Чай с низким содержанием сахара	205		0,06		10,17		0,01	2,1	0,5		7,25		5	0,88	33,25		0,1	411
С лимонном 200/5																		
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	27,29	18,29	146,94	862,51	0,27	0,22	3,43	41,67	0,1	161,54	254,83	59,41	3,12	293,29	0,01	0,13	

Расходник ленинградский	250	2,35	2,35	116,22	0,11	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24	82
Колбаса дынная	100	17,77	9,78	17,63	0,13	9,78	0,26	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2	271
Картофель отварной	200	5,8	21,14	47,24	402,95	0,35			57,96	8,69	62,84	175,38	68,68	314
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01			0,1	0,5	8,24	4,4	0,85	411
Хлеб ржаной	50	3,25		21		0,06								
Итого за Обед	800	29,37	35,61	113,12	917,42	0,65	0,45	75,18	229,15	0,12	164,02	518,93	157,16	6,77
									10		32,5	7	0,55	46,5
											2,291,1	0,14	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	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Ряблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02		12		19,2	13,2	20,9	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Поддник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16		60,38	0,51	52,43	95,37	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01		
Итого за День	1 720	63,78	61,47	311,6	2 091,05	1,04	0,83		90,61	331,2	377,99	869,13	242,56	16,24	2 984,56	0,02	0,3	0,03	

5 день 1 недели

Продукт, 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	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	

Улучш 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 низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,65	25,1		0,1	411	
Батон дрожжевой	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02			9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Запек	550	26,62	33,02	85,06	743,69	0,84	0,32	3,41	139,6	0,08	52,22	423,32	195,81	8,45	659,28	0,02	0,17	

Суп харчофельный с янцом	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		83
Копченая 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		тик
Макаронные изделия отварные	200	9.31	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	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	31.55	40.44	124.05	987.48	0.61	0.34	20.53	265.12	0.57	111.93	361.19	81.35	6.23	1046.94	0.01	0.19	0.04

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					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	20,9	2,64	33,6		0,01		386
Итого за Поддник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	15,98	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01	
Итого за день	1 720	65,29	81,03	260,65	2 042,29	1,57	0,82	35,94	465,1	1,16	216,58	899,88	303,15	21,03	2 106,39	0,04	0,39	0,05	

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ пц.
		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							

Жаркое по-домашнему	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				0,01	тг
Салат из капусты	100	1,57	10,08	7,44	127,77	0,03	0,04	36,5	202,4		44,87	31,25	16,82	0,59	260,09					55
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 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	14,68	44,58	85,15	801,63	0,45	0,23	68,24	320,12	0,23	84,71	223,57	74,25	4,13	1316,75			0,1	0,01	

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
Щициль из свинины	100	13,28	31,5	12,94	380,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26						TK
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						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						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	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							406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01							386
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17			0,03							
Итого за день	1720	46,53	92,49	256,99	2057,04	1,23	0,67	97,64	627,74	1,46	214,51	719,02	207,45	16,02	2520,69	0,01	0,26	0,09							

1 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	К	І	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		

Блинчик с вишней	210	12,6	8,4	84	462																				TK
Бутерброд с сыром 10/30	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1										3
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
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01							386
Итого за Завтрак	570	18,13	12,41	121,2	672,71	0,08	0,07	12,18	26,3		130,15	104,94	23,6	3,95	395,8			0,11							

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			0,01							87
Угущ из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,33	1,58	282,38			0,05							293
Куша 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			0,02							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	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	33,14	36,45	107,04	887,2	1,14	0,41	15,36	341,6	0,08	90,52	521,13	235,29	10,81	1164,18	0,02	0,21	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							406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01							386
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17			0,03							
Итого за день	1740	58,39	56,43	279,78	1871,03	1,34	0,64	39,54	428,28	0,59	273,1	721,44	284,88	21,11	1960,15	0,03	0,35	0,03							

2 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 пшеница жидкая	200	9,6	8,6	44	291,8	0,2	0,17	1,29	39,16	0,1	131,87	181,82	46,5	1,19	228,48	0,01	0,03		199									
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72														
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	33,25		0,1		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													
Итого за Завтрак	550	19,29	14,49	149,94	808,31	0,33	0,22	3,39	39,66	0,1	159,47	271,91	66,75	3,45	312,33	0,01	0,13											
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	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		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	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	0,04										
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					418									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386									
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01										
Итого за день	1720	57,82	54,25	320,26	2010,86	0,81	0,66	38,93	406,33	0,7	335,02	710,57	168,66	15,86	1575,14	0,03	0,4	0,05										

3 День 2 недели

Примем пищу, 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	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
																				249/тк			
																				411			
																				386			

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	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				
Каша пшеничная жидкая	200	10,4	11,6	44	322	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									
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,66	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412				
Батон подорожаный	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	20,09	17,49	154,93	858,46	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					
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	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89			0,03	444				
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				
Рисово	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				
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01					
Итого за Обед	800	20,05	42,26	72,32	753,04	0,69	0,25	35,94	271,26	0,61	81,38	310,42	87,25	7,09	1271,54		0,13	0,04					
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					418				
Рисово	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 Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01					
Итого за день	1720	47,26	67,32	278,79	1922,62	1,06	0,61	51,18	374,2	1,23	279,77	624,38	162,79	16,42	1920,21	0,02	0,28	0,06					

5 день 2 недели

Пример пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Э		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								
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		0,02									
	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								
	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								
Чай с низким содержанием сахара	50	3,75	1,45	25,7		131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
	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								
Итого за Завтрак																											
Щи 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								
	100	12,29	12,45	20,8		244,41							0,06						т.т.к.								
	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								
Макаронные изделия отварные	200																										
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								
	800	27,45	23,99	122,72		816,26	0,28	0,13	36,98	239,58	0,08	89,4	171,67	49,8	3,78	599,83		0,13	0,02								
Итого за Обед																											
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								
	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				406								
	120	0,48	0,48	11,76		56,4	0,04	0,02	12	60,38	0,51	19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01	418								
	370	7,12	7,57	51,54		311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01								
Итого за Полдник	1720	59,26	64,22	239,78		1862,33	1,19	0,61	53,77	588,46	1,16	194,84	680,58	272,91	18,51	1669,37	0,02	0,28	0,05								
Итого за день																											

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	Y	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									
Тедфетли 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	т/к								
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				0.02	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	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	550	18.22	29.9	107.11	770.84	0.4	0.18	5.54	99.08	0.44	65.43	277.43	73.19	3.61	422.62				0.1	0.04								
Суп картофельный с мясом	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	83								
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								
Картофельное пюре	200	4.35	5.58	29.36	185.69	0.22	0.17	34.56	36.2	0.09	61.22	129.6	43.98	1.63	1016.73				0.01	339								
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	24.42	42.92	89.57	843.98	0.83	0.47	54.96	280.84	0.95	125.68	421.92	111.02	6.53	1927.29				0.15	0.05								
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								
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8						0.01								
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6				0.01	0.01								
Итого за Полдник	370	7.12	7.57	51.54	311.12	0.12	0.16	12	60.38	0.51	52.43	95.37	25.99	6.35	400.17				0.01	0.03								
Итого за День	1720	49.76	80.39	248.22	1925.94	1.35	0.81	72.5	440.3	1.9	243.54	794.72	210.2	16.49	2750.08				0.01	0.28								
Итого		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se									
Итого за весь период		681.13	825.62	3246.19	23297.56	14.14	10.31	724.51	11695.13	15.6	3481.02	9247.84	2713.86	218.97	26342.38	0.27	3.91	0.71										
Среднее значение за период		56.761	68.802	270.516	1941.463	1.178	0.859	60.376	974.594	1.3	290.085	770.653	226.155	18.248	2195.198	0.023	0.326	0.059										

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. Мотильного В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для детей дошкольного образовательных учреждений "Дети плюс" под ред. Мотильного В.А. 2016 г.

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