

"Согласовано"
Руководитель МОУ СШ ОК № _____

" _____ 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	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							
Каша "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199							
	Блинчик с начинкой	70	4,2	2,8	28	154													т.т.							
	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	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	28,65	19,22	109,68	726,36	0,2	0,24	1,77	51,97	0,13	178,53	233,67	57,25	2,3	314,65	0,01	0,13	0,01							
Суп вермишелевый с мясом	250	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				111,11							
	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	т.т.							
	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	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	30,71	48,89	101,23	968,68	0,92	0,38	3,11	247,32	0,82	76,17	496,54	210,93	9,72	750,74	0,01	0,14	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	406,02							
	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		0,01	386							
	Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22			394							
	Итого за Полдник	420	12	14,26	71,38	465,52	0,16	0,25	12,22	121,08	1,01	70,28	188,01	28,47	5,15	530,96	0,01	0,05	0,02							
	Итого за день	1770	71,36	82,37	282,29	2160,56	1,28	0,87	17,1	420,37	1,96	324,98	888,22	296,65	17,17	1596,35	0,03	0,32	0,07							

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"Утверждаю"
Директор МОУ "Архарево-Прославль"
Михайлов П.А.
2026 г.

2 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	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Угущи 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			
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			
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	26	31.79	100.01	790.61	0.65	0.19	2.93	139.8	0.08	54.13	260.16	49.66	4.48	461.18	0.01	0.15					

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
Тестерти с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65		0,01		456
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		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	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	16,95	27,88	102,42	728,25	0,38	0,21	30,06	375,31	0,33	106,56	287,16	90,45	4,49	775,73		0,12	0,03	

Выпечное изделие Фрукт*	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	189,5		0,02	0,01	406
Напиток из сухофруктов	200	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	420	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		0,03	0,01	394
Итого за день	1770	6,15	8,75	83,21	447,95	0,13	0,1	16,95	49	0,12	63,73	85,76	35,74	5,26	667,52		0,03	0,04	
		49,1	68,42	285,64	1966,81	1,16	0,5	49,94	564,11	0,53	224,42	633,08	176,85	14,23	1904,43	0,01	0,3	0,04	

3 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	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 молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199
Бутерброд с маслом, сыром	60	8,28	13,63	20,89	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3,04
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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	550	24,48	29,34	106,27	788,31	0,24	0,28	1,69	149,68	0,27	370,61	351,87	60,47	2,9	326,33	0,01	0,12	0,01	

Суп картофельный с горохом, Рат 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 сахаром	200	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,66	220,62	71,05	3,15	1315,59		0,04		148,02
Хлеб ржаной	40	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,01		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	108,46	902,09	0,88	0,36	96,32	525,05		146,22	364,41	124,7	7,13	1942,8	0,01	0,17	0,01	

Выпечное изделие Фрукт*	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	12	15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424
Напиток из шиповника с мясом	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02				19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78		0,03	0,02	417
Итого за день	420	10,6	11,36	105,68	574,76	0,2	0,14	92,38	81,12	0,14	54,14	114,04	30,14	4,44	527,64		0,03	0,02	
	1770	60,19	82,17	320,41	2265,16	1,32	0,78	190,39	755,85	0,41	570,97	830,32	215,31	14,47	2796,77	0,02	0,32	0,04	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	7		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								
Тертые с соусом	100	7.23	16.91	12.43	231.14	0.22	0.09	3.89	50.49	0.26	26.86	90.02	17.38	1.07	205.65				0.01								
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	0.02								
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									
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	21.31	25.4	93.91	689.51	0.62	0.29	4.47	79.59	0.34	64.94	372.16	188.66	7.94	582.55		0.01	0.12	0.01								
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								
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				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								
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	23.93	39.64	118.16	925.73	0.62	0.26	46.41	827.46	0.51	102.43	372.07	111.42	5.15	967.1			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		0.01	0.04	0.02								
Фрукт*	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12	0.33		19.2	13.2	10.8	2.64	333.6			0.01									
Напиток из яблок сушеных	200	0.24	0.01	20.46	83.89		0.22	0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22				386								
Итого за Полдник	420	12	14.26	71.38	465.52	0.16	0.25	12.22	121.08	1.01	70.28	158.01	28.47	5.15	530.96		0.01	0.05	0.02								
Итого за день	1770	57.24	79.3	283.45	2080.76	1.4	0.8	63.1	1028.13	1.86	237.65	902.24	328.55	18.24	2080.61		0.02	0.29	0.08								

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	Мg	Fe	K	I	F	Se				
						4														5	6	7	
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 **	140	19.5	7.4	35.79	310.46	0.09	0.33	0.94	91.01	0.52	194.95	256.7	32.79	1.12	194.44	0.01	0.04		249.09				
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/ Фрукт*	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	560	23.59	8.76	78.85	496.17	0.13	0.37	1.04	91.51	0.52	218	291.94	47.79	5.01	237.94	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				101				
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		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 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	27.27	40.48	118.5	949.14	0.73	0.28	19.38	269.55	0.72	84.37	348.54	81.32	6	966.58		0.12	0.04					
Выпечное изделие Фрукт*	100	5.23	8.25	45.68	278.89	0.09	0.06	4.4	19.4	0.12	21.11	53.76	11.74	1.67	185.5		0.02	0.01	406				
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.66	0.04	0.02	0.55	29.6		19.2	13.2	10.8	2.64	333.6		0.01		386				
Итого за Полдник	420	6.15	8.75	83.21	447.95	0.13	0.1	16.95	49	0.12	63.73	85.76	35.74	5.26	667.52		0.03	0.01	394				
Итого за день	1790	57.01	57.99	280.56	1893.26	0.99	0.75	37.37	410.06	1.36	366.1	726.24	164.85	16.27	1872.04	0.01	0.29	0.05					

6 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		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			
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05					
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					
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					
Батон поджаренный	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	21,58	31,25	97,65	758,32	0,56	0,19	2,93	138,9	0,08	45,12	293,58	71,99	3,85	427,49	0,01	0,15		0,01			
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	435,6				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		тпк			
Овощи по сезону	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		0,1		70			
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		411			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,01					
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		0,12					
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02		424			
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			
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	4,9	33,4		0,1		412			
Итого за Подлник	425	10,25	11,28	97,62	536,5	0,18	0,11	14,1	15,94	0,14	49,44	112,02	30,5	4,8	485,26		0,13		0,02			
Итого за день	1.775	48,4	90,18	286,33	2.155,1	1,34	0,59	81,98	536,11	0,51	178,81	695,59	199,39	13,66	2.684,86	0,01	0,4		0,05			

1 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
																				8	9	10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша пшеничная молочная жидкая Бутерброд с маслом, сыром Чай с сахаром Батон поджаренный Итого за Завтрак	250 60 200 40 550	12 8,28 0,2 3 23,48	10,75 13,63 0,05 1,16 25,59	55 20,69 15,01 20,56 111,26	364,75 239,7 61,26 104,8 770,51	0,26 0,05 0,01 0,04 0,35	0,21 0,08 0,01 0,01 0,31	1,61 0,16 0,1 0,5 1,87	48,95 96,6 0,5 25,25 146,05	0,12 0,13 0,1 0,25 0,25	164,84 210 5,4 8,24 387,84	227,27 157 26 4,4 418,51	58,13 14,25 4,4 5,2 81,98	1,49 0,7 0,87 0,48 3,54	285,6 58,8 25,25 36,8 406,45	0,01 0,01 0,1 0,1 0,01	0,04 0,1 0,1 0,14 0,14										
	Суп вермишелевый с мясом	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			111,11								
	Тертая капуста с соусом	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65			456								
	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			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	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	19,62	32,53	108,32	803,83	0,44	0,19	5,72	280,67	0,44	74,23	289,52	76,39	3,94	448,19		0,12	0,03									
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	406,02								
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		0,01		386								
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394								
Итого за Подлник	420	12,2	14,27	76,69	494,49	0,16	0,27	12,55	150,35	1,01	81,07	168,34	38,37	5,4	615,16	0,01	0,05	0,02									
Итого за день	1.770	55,3	72,39	296,27	2.068,83	0,95	0,77	20,14	577,07	1,7	543,14	876,37	196,74	12,88	1.469,8	0,02	0,31	0,05									

2 день 2 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	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							
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							
	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		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	26	31,79	105	810,56	0,65	0,19	2,93	139,8	0,08	54,28	260,16	49,66	4,5	461,33	0,01	0,15								
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				101							
	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	2,23	276,26			0,03	TK							
	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	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	27,83	41,59	105,04	906,9	0,91	0,39	19,81	269,37	0,71	82,66	495,38	212,85	9,58	1144,87	0,01	0,13	0,04								
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01	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		0,01	386							
	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							
	Итого за Полдник	420	5,91	8,78	72,45	396,55	0,13	0,09	16,5	19,9	0,12	45,71	75,2	26,94	5,18	544,35		0,13	0,01							
	Итого за день	1770	59,74	82,16	282,49	2114,01	1,69	0,67	39,24	429,07	0,91	182,65	830,74	289,45	19,26	2150,55	0,02	0,41	0,05							

3 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							
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199							
Блинчики	90	5,4	9	36	246,55						0,11								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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Итого за Завтрак	580	21,6	24,71	121,58	795,16	0,19	0,2	1,53	53,08	0,14	160,61	194,98	46,22	2,2	267,53	0,01	0,12	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							
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	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							
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	23,81	39,62	116,91	919,64	0,61	0,26	31,18	891,16	0,51	99,48	376,54	114,53	5,5	937,27		0,12	0,05								
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424							
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		0,01		386							
Напиток из бобов сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22		0,03	0,02	394							
Итого за Полдник	420	10,24	11,23	102,92	557,23	0,18	0,1	12,22	15,77	0,14	54,67	111,15	28,8	4,6	516,08		0,03	0,02								
Итого за день	1800	55,65	75,56	341,41	2272,03	0,98	0,56	44,93	960,01	0,79	314,76	681,67	189,55	12,3	1720,88	0,01	0,27	0,08								

4 День 2 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б	Ж	У	γ		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								
Тертая с соусом	100	7.23	16.91	12.43	231.14	0.22	0.09	3.89	50.49	0.26	26.86	90.02	17.38	1.07	205.65			0.01									
	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									
	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									
	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46												
	Батон поджаренный	550	16.27	23.63	106.5	704.14	0.34	0.16	3.99	78.89	0.34	57.84	242.42	64.84	3.34	350.76			0.1	0.02							
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									
	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			0.04	148.02								
	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	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2			0.02	0.01								
	800	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			0.17	0.01								
Хлеб ржаной																											
Итого за Обед																											
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								
	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			0.01	406.02								
	Напиток из шиповника с мясом	200	0.6	0.14	23.22	101.22	0.02	0.04	80.38	65.68	12.1	11.36	4.64	0.54	75.78				386								
	Итого за Полдник	420	12.36	14.39	74.14	483.05	0.18	0.29	92.38	186.43	1.01	69.75	160.9	29.81	4.99	542.52			0.05	417							
	Итого за день	1770	53.74	79.49	284.11	2069.33	1.4	0.81	192.69	790.37	1.35	273.66	767.73	219.35	15.44	2835.93			0.32	0.05							

5 День 2 недели

Пример 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	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	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				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			0.1				
Батон поджаренный	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	26.74	38.76	114.36	915.91	0.63	0.22	0.9	45.74	0.72	61.69	286.28	53.23	5.15	455.21			0.1	0.03			
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			
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			
Каша гречневая рассыпчатая	180	9.12	6.29	41.18	297.45	0.31	0.15	0.43	25.74	0.07	21	217.26	144.34	4.88	275.22			0.01	0.01			
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				
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	26.92	37.12	87.98	793.3	0.87	0.36	44.66	372.25	0.07	103.32	451.62	205.93	8.81	1091.04			0.02	0.18			
Выпечное изделие	100	5.23	8.25	45.68	278.89	0.09	0.06	4.4	19.4	0.12	21.11	53.76	11.74	1.67	185.5			0.02	0.01			
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				406			
Напиток из шиповников	200	0.44	0.02	25.77	112.66		0.02	0.55	29.6		23.42	18.8	13.2	0.95	148.42				386			
Итого за Полдник	420	6.15	8.75	83.21	447.95	0.13	0.1	16.95	49	0.12	63.73	85.76	35.74	5.26	667.52			0.03	0.01			
Итого за день	1770	59.81	84.63	285.55	2157.16	1.63	0.68	62.51	466.99	0.91	228.74	823.66	294.9	19.22	2213.77			0.02	0.05			

6 день 2 недели

Прим 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	Na	Cl	F	Se							
2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Плов со свиной	300	19,7	38,96	71,42		715,91	0,56	0,2	6,02	709,74	0,61	34,25	311,26	84,55	2,93	487,28				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							
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	23,65	40,46	112,13		908,17	0,62	0,23	6,12	710,24	0,61	49,15	352	95,45	4,4	558,53			0,1	0,05							
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	435,6				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	1231,76				тк							
Овощи по сезону	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	0,1	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	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	0,02							
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7		417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26			0,02	0,02							
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			0,01	386							
Чай с сахаром,	200	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							
Итого за Полдник	420	10,25	11,28	97,62		536,5	0,18	0,11	14,1	15,94	0,14	49,44	112,02	30,5	4,8	485,26			0,13	0,02							
Итого за день	1775	50,47	99,39	300,81		2304,95	1,4	0,63	85,17	1107,45	1,04	182,84	754,01	222,85	14,21	2815,9			0,35	0,09							
Итого	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	Na	Cl	F	Se								
Итого за весь период		678,01	954,05	3529,32		25507,96	15,54	8,41	884,56	8045,59	13,33	3628,72	9409,87	2793,44	187,35	26141,89			0,19	3,89	0,7						
Среднее значение за период		56,501	79,504	294,11		2125,663	1,295	0,701	73,713	670,466	1,111	302,393	784,156	232,787	15,613	2178,491			0,016	0,324	0,058						

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 питания детей 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.Г. Лапиной 2004г.
* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт
** Согласно приложению №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблице 1 "Каша, или овощное, или личное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюда завтрака)"