

"Согласовано"
Руководитель МОУ СШ ОК № _____
" 20 ____ г.

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
"Утверждено"
" 20 ____ г.
ООО "Агрофирма-Ярославль"
"Согласовано"
" 20 ____ г.
ОПР. Ярославль
1147604016364
для документов

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы Дети 7-11 лет
1 день 1 недели

Примем 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 "Дружба" молочная жидкая																				199						
	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									
Блинчик с начинкой																				199						
	70	4,2	2,8	28	154																					
Чай с сахаром																				411						
	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 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																										
	500	24,25	16,12	99,43	639,86	0,17	0,19	1,43	41,67	0,1	145,04	192,48	47,46	2,09	262,29	0,01	0,13									
Суп вермишелевый с мясом																										
	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111							
Шницель из свинины																				111						
	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				111							
Каша гречневая рассыпчатая																				330						
	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									
Напиток из яблок сушеных																				394						
	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22											
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																										
	700	27,72	46,04	97,08	915,42	0,83	0,32	2,76	199,7	0,8	74,31	430,29	167,92	8,1	700,11	0,01	0,03	0,04								
Выпечное изделие																				406,02						
	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*																				386						
	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									
Напиток из яблок сушеных																				394						
	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22											
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																										
	1 620	63,97	76,42	267,89	2 020,8	1,16	0,76	16,41	362,45	1,91	289,63	780,78	243,85	15,34	1 493,36	0,03	0,21	0,06								

2 день 1 недели

Присен пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п.ц.
		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			
Утиш из свиинны	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05		293			
Мажорные изделия отарные	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 низкии 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	510	23,05	28,47	88,44	702,59	0,56	0,17	2,64	125,87	0,08	48,29	231,72	44,48	4,05	412,97	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			
Тертели 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	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332			
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			
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	700	16,41	25,5	110,04	742,31	0,37	0,21	23,06	314,74	0,32	109,47	269,65	86,55	4,18	771,19		0,03	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			
Брун*	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							
Итого за Полдник	420	6,15	8,75	83,21	447,95	0,13	0,1	16,95	49,1	0,12	63,73	85,76	35,74	5,26	667,52		0,03	0,01	394			
Итого за День	1630	45,61	62,72	281,69	1892,85	1,06	0,48	42,65	489,61	0,52	221,49	587,13	166,77	13,49	1851,68	0,01	0,21	0,05				

3 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	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 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	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3,04			
Чай с низкими 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			
Итого за Завтрак	510	21,48	28,18	85,71	683,51	0,2	0,27	1,69	149,68	0,27	363,01	325,87	55,27	2,42	289,53	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			
Рагу из овощей с мясом	200	10,32	25,8	37,4	419,8	0,36	0,17	59,17	213,08		64,75	157,59	50,75	2,25	939,71		0,03		148,02			
Напиток из шиповника с изюмом	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				417			
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	700	21,19	30,82	103,31	775,58	0,74	0,32	151,5	480,76		124,5	299,26	101,37	5,73	1566,24		0,07	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	424			
Брусок	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 шиповника с изюмом	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				417			
Итого за Полдник	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				
Итого за день	1630	53,27	70,36	294,7	2033,85	1,14	0,73	245,57	711,56	0,41	541,65	739,17	186,78	12,59	2383,41	0,01	0,22	0,05				

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, мкг	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							
Тертыели 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							
	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							
	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											
	520	19.55	24.41	84.19	634.7	0.57	0.26	4.42	76.73	0.33	60.71	341.52	171.32	7.28	542.77		0.01	0.11	0.01							
Итого за Завтрак																										
Щи из свежей капусты с картошкой	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							
	200	13.13	26.97	47.62	477.28	0.37	0.13	4.01	473.16	0.41	22.84	207.51	56.36	1.95	324.85			0.03	т.к.							
	200	0.24	0.01	20.46	83.69			0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22				394							
	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										
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							
	700	18.82	31.71	99.27	758.53	0.5	0.21	41.11	683.77	0.41	94.38	301.11	90.83	4.13	856.1			0.03	0.05							
Итого за Обед																										
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		12	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				19.2	13.2	10.8	2.64	333.6		0.01	0.01							
	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			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	1 640	50.37	70.38	254.84	1 858.75	1.23	0.72	57.75	881.58	1.75	225.37	800.64	290.62	16.56	1 929.83	0.02	0.19	0.08								

5 День 1 недели

Прием 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, мкг	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 **	140	19,5	7,4	35,79	289,76	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	181,95	239,59	30,6	1,05	181,48	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								
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								
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	500	23,18	9,09	78,13	492,27	0,16	0,35	12,98	85,44	0,49	214	287,03	51	5,02	576,98	0,01	0,15										
Суп картофельный с крупой	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				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	т.к								
Макаронные 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				218								
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								
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	700	25,98	38,73	118,9	937,01	0,69	0,27	14,55	229,56	0,7	92,98	331,98	80,69	5,64	931,2		0,03	0,05									
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	405								
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 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	1 620	55,31	56,57	280,24	1 877,23	0,98	0,72	44,48	364	1,31	370,71	704,77	167,43	15,92	2 175,7	0,01	0,21	0,06									

1 день 2 недели

Приним пищу, 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	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199									
Булгур с маслом, сыром	60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3,04									
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 Завтрак	510	20,48	24,43	90,7	665,71	0,31	0,3	1,87	146,05	0,25	380,24	392,51	76,78	3,06	369,65	0,01	0,14											
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111									
Тфтели 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	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4				332									
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									
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	700	18,09	30,13	107,58	780,87	0,41	0,18	5,82	262,5	0,42	84,97	266,04	74,23	3,73	539,75		0,02	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 Полдник	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	1 630	50,77	68,83	274,97	1 941,07	0,88	0,75	20,24	558,9	1,68	546,28	826,89	189,38	12,19	1 524,56	0,02	0,21	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	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se								
						4														5	6	8	9	10	11	12	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Гуляш из свинины		90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05	293								
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								
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		510	23,05	28,47	93,43	722,54	0,56	0,17	2,64	125,87	0,08	48,44	231,72	44,48	4,07	413,12	0,01	0,15									
Суп картофельный с крутой шинцель из свинины		200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24			101								
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	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									
Итого за Обед		700	26,21	39,68	96,92	850,42	0,84	0,36	14,46	200,31	0,7	73,53	443,79	181,51	8,54	956,6	0,01	0,14	0,05								
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		1 630	55,17	76,93	262,8	1 969,51	1,53	0,62	33,6	346,08	0,9	167,68	750,71	252,93	17,79	1 914,07	0,02	0,42	0,06								

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		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 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	45	2,7	4,5	18	123,27							0,05							т/к			
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	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	515	17,4	19,63	93,3	619,48	0,17	0,2	1,53	53,08	0,14	156,81	181,92	43,62	1,96	249,13	0,01	0,12	0,01				
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			
Плов со свинойной	200	13,13	25,97	47,62	477,28	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85		0,03		т/к			
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			
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	700	18,71	31,69	102,61	770,91	0,49	0,21	27,51	740,64	0,41	91,88	304,21	93,6	4,46	829,6		0,03	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	33,6		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	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	1 635	46,35	62,55	298,83	1 947,62	0,84	0,51	41,26	809,49	0,69	303,36	597,28	166,02	11,02	1 594,81	0,01	0,18	0,08				

4 день 2 недели

Присм 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				
																			4	5	6	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Тертыеги 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	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				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				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	520	15.01	22.81	96.02	649.87	0.31	0.14	3.99	76.1	0.33	54.33	224.75	59.88	3.14	334.17			0.1	0.02			
Супл 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			
Рату из овощей с мясом	200	10.32	25.8	37.4	419.8	0.36	0.17	59.17	213.08		64.75	157.59	50.75	2.25	939.71			0.03	148.02			
Напиток из шиповника с изюмом	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				417			
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02		21		10	32.5	7	0.55	46.5			0.03	0.02			
Итого за Обед	700	21.19	30.82	103.31	775.58	0.74	0.32	151.5	480.76		124.5	299.26	101.37	5.73	1566.24			0.07	0.02			
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	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	33.6			0.01	386			
Напиток из шиповника с изюмом	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				417			
Итого за День	1640	48.56	68.02	273.47	1439	0.18	0.29	92.87	186.43	1.01	69.75	160.9	29.81	4.99	562.52			0.05	0.02			
Итого за день	1640	48.56	68.02	273.47	1439	0.18	0.29	92.87	186.43	1.01	69.75	160.9	29.81	4.99	562.52			0.05	0.02			

5 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	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							т/к
Макаронные 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			218							218
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			411							411
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	500	24,36	37,32	99,19	832,67	0,59	0,21	0,9	38,54	0,7	55,38	286,72	49,67	4,78	428,29			0,1							0,03

Шп 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			73							
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05	293							
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							
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,55	148,42			394							
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	710	25,21	32,97	95,12	784,95	0,8	0,34	33,02	323,01	0,07	104,28	431,22	204,54	8,43	1 051,4	0,02	0,08	0,01							

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	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	200	0,44	0,02	25,77	112,66	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	420	6,15	8,75	83,21	447,95	0,13	0,65	50,87	410,55	0,89	223,39	783,7	289,95	18,47	2 147,21	0,02	0,21	0,05							

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	І	Е	Se				
Итого за весь период	525,1	691,82	2 766,95	19 515,75	11,57	6,69	800,7	5 677,51	11,4	3 138,14	7 255,98	2 144,79	147,23	19 457,56	0,16	2,28	0,6				
Среднее значение за период	52,51	69,182	276,695	1 951,575	1,157	0,669	80,07	567,751	1,14	313,814	725,598	214,479	14,723	1 945,756	0,016	0,228	0,06				

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. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

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

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

* Выдается ск в индивидуальной упаковке или фрукт

** Согласно приложению №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблице 1 "Каша, или овощное, или яичное, 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)"