

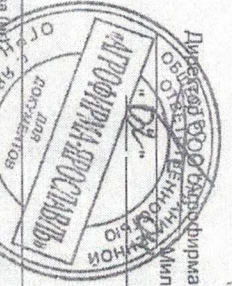


Директор
С.Б. Чернецова

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)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	18	19	20										
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	11,5	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	189									
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, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1	412									
Батончик к чаю	55	4,13	1,6	28,22	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	859,46	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	286,05	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 мятой 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	0,05	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02										
Итого за Обед	800	33,86	43,42	111,41	972,6	1,12	0,44	13,33	247,54	0,72	97,78	547,25	238,66	11,44	1157,91	0,01	0,16	0,05										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	182,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406									
Сок	200		0,2	29,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Итого за Ужин	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 Поддник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	80,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01										
Итого за день	1720	61,09	68,48	317,88	2142,18	1,49	0,8	28,57	350,48	1,34	296,17	891,21	314,4	20,77	1806,58	0,03	0,31	0,07										



Директор
С.Б. Чернецова

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

Ежики из свирины с соусом	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 поджаренный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				418
Сок в индивидуальной упаковке*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					
Итого за Завтрак	630	18,52	39,56	66,52	702,31	0,55	0,19	7,44	68,86	0,61	52,03	242,84	57	6,25	483,59			0,1	0,03

Салатка по-домашнему с мясом	260	3,82	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
250/10																			
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	118
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	389,74	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	66,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02		405
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	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	1 800	52,18	84,43	219,8	1 562,47	1,4	0,5	37,78	438,98	1,79	184,14	652,28	194,98	17,95	1 713,78	0,01	0,25	0,07	

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	

Пудинг из творога с Аджамон	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
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 поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46										418
Сок в индивидуальной упаковке*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											
Итого за Завтрак	630	29,36	10,99	104,28	640,86	0,18	0,43	1,2	106,94	0,61	256,9	355,3	57,63	5,58	298,09	0,01	0,15								

Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	6,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	65,73	26,94	1,26	394,03				63	
Печенье, тушеная	100	18,4	15,1	0,64	245,63	0,25	1,64	26,21	6 278,87	0,95	40,49	263,48	21,21	5,3	274,9	0,01	0,17	0,03	118	
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	6 574,42	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	69,17	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	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	1 800	66,07	44,72	266,29	1 756,26	0,73	2,36	62,79	6 741,74	2,16	428,2	934,28	183,73	20,77	1 520,55	0,03	0,48	0,08	

4 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, мкг	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								
Каши "Пюре" жидкая Каша геркулесовая из овсянки Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5 Батон поджаренный Итого за Завтрак	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								
	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72					411								
	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										
	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
	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										
Рассольник вегетарианский Котлета рыбная Картофель отварной Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	497,24				82								
	100	17,77	9,78	17,63	256,84	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271								
	200	5,8	21,14	47,24	402,95	0,35	0,2	57,96	8,69		62,84	175,38	68,68	2,88	1 646,06				314								
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,86	25,1		0,1		411								
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02									
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	2 291,1		0,14	0,02										
Выпечное изделие Сок Рисово Итого за Полдник Итого за день	50	6,64	6,89	19,58	162,72	0,05	0,12				19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406								
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
	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								
	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									
	1 720	63,78	61,47	311,6	2 091,05	1,04	0,83	90,61	331,2	0,73	377,99	869,13	242,56	16,24	2 984,56	0,02	0,3	0,03									

5 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ р-ра.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Группа из свинины Каша гречневая рассыпчатая Чай с низким содержанием сахара	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	282,36		0,01	0,05				
	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	0,02				
	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				
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46							
Батон поджаренный	500	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 картофельный с мясом Котлета мясная рубленая Макаронные изделия отварные Чай с низким содержанием сахара	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01	0,01				
	100	15,25	28,84	16,07	386,98	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			
	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	26,24	78,24	14,23	1,45	107,7							
	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					
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	381,19	81,35	6,23	1 046,94	0,01	0,19	0,04				
Выпечное изделие Сок Рисово Итого за Полдник Итого за день	50	6,64	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			
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
	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	386			
	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	65,29	81,03	260,65	2 042,29	1,57	0,92	35,94	465,1	1,16	216,58	869,88	303,16	21,03	2 106,39	0,04	0,39	0,05				

6 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, мкг	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

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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
---------------------	-----	------	----	----	-------	------	------	-------	--------	------	-------	--------	-------	------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Суп картофельный с куркой	250	2,35	2,99	17,06		104,93	0,12	0,05	16,5	202,4		23,95	68,38	27,15	1,03	474,05											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.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 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								
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			0,13								

Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58		182,72	0,05	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57			0,01								406
Сок	200	0,2	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								385
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								
Итого за день	1 720	46,53	92,49	256,99		2 057,04	1,23	0,67	97,64	627,14	1,46	214,51	719,02	207,45	16,02	2 620,69			0,01								

1 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, мкг	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			

Блинчик с начинкой	210	12,6	9,4	84		462																					т.т.к.
Бутерброд с сыром 10/20	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
Сок в индивидуальной упаковке*	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												418
Итого за Завтрак	650	18,65	12,13	129,64		708,31	0,06	0,07	0,18	26,3		124,95	105,74	20,8	4,11	62,2			0,1								

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
Гуляш из свинины	100	12,94	24,53	3,58		285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,56	282,38			0,01								293
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	8,99	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								
Итого за Обед	800	33,14	36,45	107,04		687,2	1,14	0,41	15,36	341,5	0,08	90,52	521,13	235,29	10,81	1 164,18			0,02								

Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58		182,72	0,05	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57			0,01								406
Сок	200	0,2	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								
Итого за день	1 920	59,91	56,15	288,22		1 906,63	1,32	0,64	27,54	422,28	0,59	261,9	722,24	282,08	21,27	1 626,55			0,03								

2 День 2 недели

Примен. 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		
Капша рисовая жидкая	200	4,13	6,66	24,47	175,07	0,05	0,15	1,14	41,86	0,11	114,57	114,9	23,7	0,38	152,1	0,01	0,02		199		
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72					411		
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				
Батон подорожный	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	13,82	12,55	130,41	691,58	0,18	0,2	3,24	42,36	0,11	142,17	204,99	43,95	2,64	235,95	0,01	0,12				
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,05	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	116		
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	1,46	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	405		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
Сдобное	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		385		
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	52,35	52,31	300,73	1894,13	0,66	0,64	38,78	409,03	0,71	317,72	643,65	145,86	15,05	1498,76	0,03	0,39	0,05			

3 День 2 недели

Примен. 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			
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			
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 виде упаковки/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
Батон подорожный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46							
Итого за Завтрак	630	29,36	10,99	104,28	640,88	0,18	0,43	1,2	106,94	0,61	256,9	355,3	57,53	5,58	298,09	0,01	0,15					
Распущенный лимонад/Сок	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				82			
Жаркое по-домашнему	220	10,08	36,3	40,7	329,76	0,4	0,17	34,8	128,94	0,26	27,44	196,73	51,18	2,27	1083,95			0,01	116			
Салат свекольный	100	4,2	10,2	13,1	161	0,03	0,05	14,3	2,5		53,7	64,67	30,13	1,91	391,53				55			
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	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	18,78	50,99	93,65	908,29	0,57	0,31	66,06	335	0,26	112,23	332,08	116,13	6,35	2015,72		0,12	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			
Рыболо	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	1800	55,26	69,55	249,47	1860,29	0,87	0,9	79,26	502,32	1,38	421,56	782,75	199,75	18,28	2713,98	0,02	0,3	0,03				

4 день 2 недели

Применяемые наименования блюд	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								
Каши пшенная, жидкая	200	9,6	8,5	4,4	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					412								
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,18	62,86	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1										
Батон поджаренный	55	4,13	1,6	23,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Итого за Завтрак	550	19,29	14,49	154,93	828,26	0,33	0,22	3,39	39,66	0,1	159,82	271,91	66,75	3,47	312,48	0,01	0,13										
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								
Ежик из свинины с соусом	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,81	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	26,1		0,1		411								
Сок в индикаторе/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418,01								
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	890	20,57	41,98	80,76	788,64	0,67	0,25	23,94	271,26	0,61	76,18	311,22	84,45	7,25	937,94		0,12	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								
Рыболо	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	333,6		0,01	0,01	386								
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	39,33	371,3	28,23	67,85	17,19	17,07	1650,99	0,02	0,28	0,05									
Итого за день	1800	46,98	64,04	287,23	1928,02	1,12	0,63																				

5 день 2 недели

Применяемые наименования блюд	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, 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						
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	293,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47			0,02	ТК						
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							
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	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	699,37	0,01	0,12	0,02							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06		36,88		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53			73							
Напиток куриный	100	12,29	12,45	20,8	244,41						0,06							ТК							
Макаронные изделия отварные	200	5,51	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	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	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							
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							
Рыболо	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	386						
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	37,17	25,89	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01							
Итого за день	1720	59,26	64,22	259,16	1862,33	1,19	0,61	53,77	586,46	1,16	194,84	680,58	272,91	18,51	1669,37	0,02	0,28	0,05							

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	Энергетическая ценность (ккал)		Витамины												Минеральные вещества (мг)										
							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										
Творог с маслом 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	ТР										
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 подорожный	30	2,25	0,87	15,42	76,6	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	94,28	27,54	1,27	562,7			0,01	83										
Шницель из свинины	100	13,29	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	ТР										
Картофельное пюре	200	4,35	5,58	29,36	185,69	0,22	0,17	34,55	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			0,02											
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	406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				0,02	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		60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17			0,03	0,01										
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			0,28	0,1										
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	F	Se											
Итого за весь период	677,46	819,28	3268,86		23328,63	13,97	10,31	664,51	11694,93	15,6	3451,38	9238,24	2694,26	219,45	24661,98	0,27	3,86	0,7											
Среднее значение за период	56,455	68,273	272,405		1944,053	1,164	0,859	55,376	974,578	1,3	287,615	769,853	224,522	18,288	2055,165	0,023	0,322	0,058											

Нормативная документация:
СанПиН 2.3.32.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мотильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мотильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Липиной 2004 г.
• Выдается сок в индивидуальной упаковке или фруит