

"Согласовано"
Директор МОУ СШ



Коммерческое меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет

1 день 1 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	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	

Капуста белокочанная	150	7.8	8.7	3.3	241.5	0.09	0.11	0.86	31.55	0.08	88.66	96.38	21.97	0.52	123.39	0.01	0.01	199
Бутерброд с сыром 10/30	40	4.95	3.48	15.42	113	0.04	0.04	0.06	25.8		105.7	83.5	8.4	0.46	37.1			3
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			412
Сок в ин. упаковке/Фруит*	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8				418
Итого за Завтрак	595	13.9	12.44	83.78	509.46	0.15	0.18	3.04	57.85	0.08	215.76	203.22	43.37	4.68	193.88	0.01	0.11	0.01

Итого за Обед	700	3.25	0.5	21	160	0.06	0.02	0.38	10.92	189.99	0.7	84.42	467.34	190.97	9.6	980.61	0.01	0.15								0.05
Выпечное изделие	160	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									406
Сок	280	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		120.75	1.01	14	14	8	2.8												418
Итого за Подлунник	360	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.51	133.14	0.01	0.04									0.02
Итого за день	1595	55.13	67.2	238.77	1797.07	1.27	0.81	13.86	378.59	1.79	352.63	820.9	256.71	18.89	1307.63	0.03	0.3									0.08

2 день 1 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	Д, 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								444
Ежик из свинины с соусом	200	16.07	38.44	20.88	400.4	0.5	0.15	7.34	68.36	0.61	27.08	201.1	40.7	2.24	410.89											
Кондитерское изделие	60	3.54	2.82	4.5	219.6	0.05	0.01				6.6	30	5.4	0.48												411
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 подорожный	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	21.81	42.47	95.46	855.11	0.59	0.18	7.44	68.86	0.61	46.53	255.34	55.7	4.05	472.79											0.1

Солонина по-домашнему с мясом 200/10	210	3.3	6.47	8.14	104.53	0.13	0.06	11.22	16.89	0.1	21.2	60.74	18.21	0.92	318.02											124
Гуляш "Болоньезе"	160	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											116
Макaronные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03		21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78											411
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
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	700	23.84	35.41	84.54	752.16	0.67	0.23	15.63	298.39	0.65	68.31	285.66	64.72	4.8	753.57											0.12

Выпечное изделие	160	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									406
Сок	280	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		120.75	1.01	14	14	8	2.8												418
Итого за Подлунник	360	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.51	133.14	0.01	0.04									0.02
Итого за день	1500	57.93	91.85	240.36	2025.7	1.4	0.85	22.97	488	2.27	187.29	700.14	142.79	13.46	1359.5	0.01	0.26									0.08



"Утверждено"
Министром образования
Министерства
20.05.2018 г.

3 день 1 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, мкг	Са	Р	Мg	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								
Пудинг из творога с джемом	185	24,44	9,29	51,94	390,37	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35	226,99	0,01	0,05		249								
Кондитерское изделие Чай с низким содержанием сахара	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					411								
	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 Итого за Завтрак	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
	500	32,31	13,76	135,23	795,38	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	251,06	376,45	56,13	3,34	302,69	0,01	0,15										
Борщ со свежей капустой, картофелем Печенье тушканов Рис отварной Чай с низким содержанием сахара	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,82	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22		0,17	0,03	63								
	100	18,4	15,1	8,64	245,63	0,25	1,64	26,21	6,278,87	0,96	40,49	263,48	21,21	5,3	274,9	0,01	0,17	0,03									
	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4		0,1	0,01									
	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									
Хлеб ржаной Итого за Обед	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	48,5		0,03	0,02									
	700	27,76	23,78	94,94	705,43	0,41	1,75	44,93	6,514,02	1,02	105,41	441,55	84,58	8,37	723,12	0,01	0,3	0,06									
Выпечное изделие Сок	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	405								
	200	0,2	20,2	92	417,43	0,02	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02									
Итого за Полдник Итого за день	300	12,28	13,97	59,38	417,43	0,14	0,25		46,13	2,64	408,91	967,34	163,08	16,32	1,158,95	0,03	0,49	0,08	418								
	1,500	72,35	51,51	289,53	1,918,24	0,76	2,42		6,741,71	2,64	408,91	967,34	163,08	16,32	1,158,95	0,03	0,49	0,08									

4 день 1 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, 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								
Каша "Пшеница" жидкая	150	13,2	9,3	30,75	239,5	0,1	0,13	1	30,88	0,08	100,46	123,56	29,37	0,64	157,08	0,01	0,02		199								
Бутерброд с сыром 10/30	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		0,1		3								
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				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	595	19,3	13,04	76,54	507,51	0,16	0,2	3,18	57,18	0,08	227,41	230,4	50,77	4,78	227,43	0,01	0,12										
Рассольник ленинградский	200	1,88	3,31	13,76	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79				82								
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271								
Картофель отварной	150	4,35	15,86	36,43	302,21	0,26	0,15	43,47	6,52		47,13	131,54	51,51	2,16	1 234,55				314								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,12	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	700	27,45	29,5	97,86	793,43	0,54	0,38	57,31	186,36	0,12	144,34	460,5	134,15	5,85	1 782,14		0,14	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	0,01	0,04	0,02	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		120,75	1,01	52,45	160,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418								
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		46,13	2,64	408,91	967,34	163,08	16,37	1 158,95	0,03	0,49	0,08									
Итого за день	1 595	59,03	56,51	233,76	1 718,37	0,84	0,63	60,49	364,29	1,21	424,2	841,24	207,89	13,24	2 142,71	0,02	0,3	0,04									

5 день 1 недели

Примен. пищу, 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	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	0,06	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Каша пшеничная 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 низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	3,29	132,45	0,05	9,5	32,5	6,5	0,6	46		0,02	0,16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Итого за Завтрак	500	24,09	31,27	73,82	672,18	0,76	0,28				46,39	362,97	155,72	7,09	582,83		0,02	0,16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Суп картофельный с рыбой	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	87,42	22,03	1,01	450,16		0,05	0,02	83																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01			TK																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		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	700	28,5	37,94	105,63	878,98	0,54	0,3	16,63	212,38	0,51	100,09	344,77	72,28	6,6	907,48	0,01	0,18	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	405																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		120,75	1,01	14	14	8	2,8					418																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25	19,92	465,58	1,58	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Итого за день	1 500	64,87	83,18	238,61	1 968,59	1,44	0,83				198,93	858,08	250,37	17,3	1 623,45	0,04	0,38	0,06																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1 день 2 недели																				2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		31		32		33		34		35		36		37		38		39		40		41		42		43		44		45		46		47		48		49		50		51		52		53		54		55		56		57		58		59		60		61		62		63		64		65		66		67		68		69		70		71		72		73		74		75		76		77		78		79		80		81		82		83		84		85		86		87		88		89		90		91		92		93		94		95		96		97		98		99		100		101		102		103		104		105		106		107		108		109		110		111		112		113		114		115		116		117		118		119		120		121		122		123		124		125		126		127		128		129		130		131		132		133		134		135		136		137		138		139		140		141		142		143		144		145		146		147		148		149		150		151		152		153		154		155		156		157		158		159		160		161		162		163		164		165		166		167		168		169		170		171		172		173		174		175		176		177		178		179		180		181		182		183		184		185		186		187		188		189		190		191		192		193		194		195		196		197		198		199		200		201		202		203		204		205		206		207		208		209		210		211		212		213		214		215		216		217		218		219		220		221		222		223		224		225		226		227		228		229		230		231		232		233		234		235		236		237		238		239		240		241		242		243		244		245		246		247		248		249		250		251		252		253		254		255		256		257		258		259		260		261		262		263		264		265		266		267		268		269		270		271		272		273		274		275		276		277		278		279		280		281		282		283		284		285		286		287		288		289		290		291		292		293		294		295		296		297		298		299		300		301		302		303		304		305		306		307		308		309		310		311		312		313		314		315		316		317		318		319		320		321		322		323		324		325		326		327		328		329		330		331		332		333		334		335		336		337		338		339		340		341		342		343		344		345		346		347		348		349		350		351		352		353		354		355		356		357		358		359		360		361		362		363		364		365		366		367		368		369		370		371		372		373		374		375		376		377		378		379		380		381		382		383		384		385		386		387		388		389		390		391		392		393		394		395		396		397		398		399		400		401		402		403		404		405		406		407		408		409		410		411		412		413		414		415		416		417		418		419		420		421		422		423		424		425		426		427		428		429		430		431		432		433		434		435		436		437		438		439		440		441		442		443		444		445		446		447		448		449		450		451		452		453		454		455		456		457		458		459		460		461		462		463		464		465		466		467		468		469		470		471		472		473		474		475		476		477		478		479		480		481		482		483		484		485		486		487		488		489		490		491		492		493		494		495		496		497		498		499		500		501		502		503		504		505		506		507		508		509		510		511		512		513		514		515		516		517		518		519		520		521		522		523		524		525		526		527		528		529		530		531		532		533		534		535		536		537		538		539		540		541		542		543		544		545		546		547		548		549		550		551		552		553		554		555		556		557		558		559		560		561		562		563		564		565		566		567		568		569		570		571		572		573		574		575		576		577		578		579		580		581		582		583		584		585		586		587		588		589		590		591		592		593		594		595		596		597		598		599		600		601		602		603		604		605		606		607		608		609		610		611		612		613		614		615		616		617		618		619		620		621		622		623		624		625		626		627		628		629		630		631		632		633		634		635		636		637		638		639		640		641		642		643		644		645		646		647		648		649		650		651		652		653		654		655		656		657		658		659		660		661		662		663		664		665		666		667		668		669		670		671		672		673		674		675		676		677		678		679		680		681		682		683		684		685		686		687		688		689		690		691		692		693		694		695		696		697		698		699		700		701		702		703		704		705		706		707		708		709		710		711		712		713		714		715		716		717		718		719		720		721		722		723		724		725		726		727		728		729		730		731		732		733		734		735		736		737		738		739		740		741		742		743		744		745		746		747		748		749		750		751		752		753		754		755		756		757		758		759		760		761		762		763		764		765		766		767		768		769		770		771		772		773		774		775		776		777		778		779		780		781		782		783		784		785		786		787		788		789		790		791		792		793		794		795		796		797		798		799		800		801		802		803		804		805		806		807		808		809		810		811		812		813		814		815		816		817		818		819		820		821		822		823		824		825		826		827		828		829		830		831		832		833		834		835		836		837		838		839		840		841		842		843		844		845		846		847		848		849		850		851		852		853		854		855		856	

100

2 день 2 недели																										
№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se							
20	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
411	Каши рисовая жидкая	150	3.1	5	18.36	131.3	0.04	0.11	0.86	31.4	0.08	85.93	86.18	17.77	0.28	114.08	0.01	0.01								
	Кондитерское изделие	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0.02	0.01			3.3	15	2.7	0.24	0.85	25.1		0.1								
	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												
	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.28	92.4	0.02	0.01				3.8	13	2.6	0.24	18.4										
418	Сок в индивидуальной упаковке*	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	0.16	0.96	31.9	0.08	112.28	135.42	39.47	4.41	157.58	0.01	0.11							
	Итого за Завтрак	600	7.57	7.24	61.36	426.81	0.1	0.16																		
63	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										
	Котлета из мяса хур	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							
	Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	245.74	0.11	0.03		21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78										
	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	0.02							
406	Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5	0.01	0.03	0.04							
	Итого за Обед	700	28.61	29.7	100.9	786.2	0.31	0.26	18.88	245.66	0.07	107.53	312.58	66.97	5.44	756.97	0.01	0.24	0.04							
418	Выпечное изделие	180	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							
	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04	0.02							
	Итого за Полдник	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25	19.84	398.31	1.16	272.26	599.34	124.81	14.46	1 047.63	0.03	0.39	0.06							
	Итого за день	1 600	48.46	50.91	241.82	1 630.44	0.55	0.67																		
3 день 2 недели																										
№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se							
20	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
249	Пудинг из творога с джемом	185	24.44	9.29	51.94	390.37	0.1	0.38	1.1	106.44	0.61	228.75	301.46	39.18	1.35	226.99	0.01	0.05								
	Кондитерское изделие	60	3.54	2.82	45	219.6	0.05	0.01				6.6	30	5.4	0.48			0.1								
	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										
	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										
82	Итого за Завтрак	500	32.31	13.76	135.23	795.38	0.21	0.42	1.2	106.94	0.61	251.05	375.45	56.13	3.34	302.69	0.01	0.15								
	Расходный, ленинградский	200	1.88	3.31	13.78	92.67	0.09	0.05	13.48	162.44		15.87	58.35	20.98	0.79	389.79		0.01								
411	Жаркое по-домашнему	200	9.16	33	37	421.6	0.26	0.16	31.64	117.22	0.23	24.94	151.58	46.53	2.07	985.41		0.1								
	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										
418	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							
	Сок в индивидуальной упаковке*	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	45.42	280.16	0.23	66.06	251.67	84.11	6.34	1 428.2		0.12	0.02							
406	Итого за Обед	830	14.19	36.86	93.6	767.86	0.5	0.25																		
	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							
418	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04	0.02							
	Итого за Полдник	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25	46.42	507.85	1.85	369.56	777.46	162.61	14.79	1 864.03	0.02	0.31	0.04							
	Итого за день	1 630	58.78	64.59	288.19	1 980.69	0.85	0.92																		

4 день 2 недели

Продукты, наименование 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	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								20
Каша пшенная жидкая	150	7.2	6.45	33	218.95	0.15	0.13	0.97	29.37	0.07	98.9	136.36	34.88	0.69	171.36	0.01	0.02									199
Бутерброд с сыром 10/30	40	4.85	3.48	15.42	113	0.04	0.04	0.09	25.8		105.7	83.5	8.4	0.46	37.1											3
Чай с сахаром, лимоник 200/5	205	0.25	0.06	15.16	62.66	0.01	0.01	2.1	0.5		7.4	9.34	0.01	5	33.4		0.1									412
Сок в инд. упаковке/фрукт*	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8												418
Итого за Завтрак	595	13.3	10.19	83.78	486.81	0.21	0.22	3.15	55.67	0.07	226	243.2	56.28	5.05	241.86	0.01	0.12									
Суп картофельный с курицей	200	1.88	2.39	13.65	83.94	0.1	0.05	13.2	161.92		19.08	54.7	21.72	0.63	379.24											101
Ежки из свинины 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	410.69											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	0.35	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									
Кондитерское изделие	60	3.54	2.82	45	219.6	0.05	0.01				6.6	30	5.4	0.48												
Итого за Обед	700	23.29	44.1	106.35	915.25	0.69	0.23	20.64	230.78	0.61	65.01	320.04	77.82	4.94	652.43		0.12									0.04
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	39.45	135.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04									406
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04									0.02
Итого за Полдник	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25	23.29	407.2	1.99	34.46	713.68	156.47	14.5	1227.43	0.02	0.28									0.06
Итого за день	1595	48.87	68.26	249.49	1819.49	1.04	0.68																			

5 день 2 недели

Продукты, наименование 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	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								20
Гречка "Болоньезе"	100	10.81	24.17	4.04	216.56	0.39	0.12	4.21	259.4	0.49	14.83	131.4	25.84	1.51	292.47		0.01									ТК
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									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	0.35	25.1		0.1									411
Батон подорожаный	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	22.16	30.91	74.08	663.44	0.71	0.28	4.67	281.35	0.55	47.18	353.19	157.03	7.02	592.92	0.01	0.11									0.02
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.76	4.18	8.15	78.05	0.06	0.05	29.5	168.22		39.13	42.1	19.33	0.74	336.42											73
Нагетсы куриные	100	12.29	12.45	20.8	244.41						0.06															ТК
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03		21.6	0.08	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78											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	0.35	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	700	24.63	21.5	105.51	713.51	0.23	0.11	29.6	190.32	0.06	73.31	141.58	41.4	3.22	488.8		0.13									0.02
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	39.45	135.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04									406
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04									0.02
Итого за Полдник	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25	23.29	407.2	1.99	34.46	713.68	156.47	14.5	1227.43	0.02	0.28									0.06
Итого за день	1500	59.07	66.38	238.95	1794.38	1.08	0.64	34.27	592.42	1.52	172.94	645.11	220.8	14.85	1214.56	0.02	0.28									0.06

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І
Итого за весь период	562.03	657.91	2515.54	18431.49	10.43	9.13	300.72	10785.05	16.88	296.74	7621.09	191.61	157.5	14128.41	0.25	3.33								
Среднее значение за период	58.203	65.791	251.554	1843.149	1.043	0.913	30.072	1078.505	1.688	29.674	762.109	19.161	15.75	1412.841	0.025	0.333								

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. Мотыльнова В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мотыльнова В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для общедоездовательных школ под ред. В.Т. Лавиной 2004 г.

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фруте