



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

1 День, 1 неделя

| Примерный рацион, наименование блюда | Масса порции | Пищевое вещество (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | NN реч. | |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|------|---|---------------------------|---|----|----|--|--|--|--|--|--|---------|-----|
| | | Б | Ж | У | В | С | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe | K | I | F | Na | 20 | | | | | | | | |
| Екани по свинины с соусом 150/50 | 200 | 15.21 | 36.3 | 19.02 | 46.41 | 0.52 | 0.16 | 7.75 | 86.4 | 0.83 | 29.01 | 202.42 | 40.32 | 2.29 | 420.94 | | | | | | | | | | | | | | 444 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0.2 | 0.05 | 10.02 | 41.31 | | 0.01 | 0.1 | 0.5 | | 5.26 | 8.24 | 4.4 | 0.85 | 25.1 | | | | | | | | | | | | | | 411 |
| Батончик в чаю | 20 | 1.5 | 0.36 | 10.26 | 52.4 | 0.02 | 0.01 | | | | 3.8 | 13 | 2.6 | 0.24 | 18.4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Рисово | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 0.02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2.2 | 27.6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 520 | 17.31 | 37.33 | 49.12 | 60.481 | 0.57 | 0.2 | 17.45 | 88.9 | 0.83 | 54.06 | 234.68 | 56.32 | 5.58 | 742.44 | | | | | | | | | | | | | | 386 |
| Сул картофельный с горохом | 200 | 5.62 | 3.5 | 17.15 | 123.85 | 0.24 | 0.07 | 9.56 | 161.5 | | 30.12 | 78.25 | 31.16 | 1.91 | 403.4 | | | | | | | | | | | | | | 87 |
| Гуаш "Болонья"* | 100 | 10.81 | 24.17 | 4.94 | 270.58 | 0.39 | 0.12 | 4.21 | 259.4 | 0.49 | 14.83 | 131.4 | 25.84 | 1.51 | 292.47 | | | | | | | | | | | | | | 178 |
| Каша гречневая разогретая | 150 | 7.6 | 5.24 | 34.32 | 214.55 | 0.26 | 0.13 | 0.35 | 21.45 | 0.06 | 17.5 | 181.05 | 120.29 | 4.06 | 220.35 | 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 | | | | | | | | | | | | | | 411 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.25 | 0.5 | 21 | 100 | 0.06 | 0.02 | | | | 10 | 32.5 | 7 | 0.55 | 46.5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 700 | 27.28 | 33.45 | 91.72 | 776.04 | 0.95 | 0.38 | 14.23 | 442.95 | 0.55 | 77.95 | 431.44 | 188.71 | 8.9 | 996.92 | 0.01 | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 50 | 5.64 | 6.89 | 19.98 | 182.72 | 0.66 | 0.12 | | | | 19.23 | 68.17 | 7.19 | 0.91 | 66.97 | 0.01 | | | | | | | | | | | | | 406 |
| Сок | 200 | 1 | 0.2 | 70.2 | 92 | 0.02 | 0.02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2.8 | 27.8 | | | | | | | | | | | | | | 478 |
| Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 0.02 | 18 | | | 16 | 11 | 9 | 2.2 | 27.6 | | | | | | | | | | | | | | 286 |
| Итого за Полдник | 300 | 7.04 | 7.49 | 49.98 | 301.72 | 0.11 | 0.16 | 10 | 60.38 | 0.51 | 49.23 | 93.17 | 24.19 | 5.91 | 344.57 | 0.01 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за День | 1570 | 51.83 | 78.58 | 190.42 | 1682.97 | 1.83 | 0.71 | 42.08 | 572.23 | 1.89 | 181.24 | 758.27 | 298.22 | 20.39 | 2093.98 | 0.02 | | | | | | | | | | | | | |



2 день 1 недели

| Продукты, наименование, группа | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|--|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|--------------------------------|----------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|---------------------------|------|-----|---------|--|--|--|--|--|--|
| | | Б | Ж | У | Ф | У | | В1, мкг | В2, мкг | С, мкг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | Se | № поед. | | | | | | |
| Молоко пастеризованное, жирное | 150 | 3,07 | 5,33 | 16,12 | 123,61 | 0,09 | 0,11 | 0,81 | 31,95 | 0,08 | 88,66 | 96,38 | 21,97 | 0,52 | 123,38 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 199 | | | | | | | |
| Сыр с сахаром, жирным 100/40 | 50 | 5,8 | 3,77 | 20,56 | 139,2 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 23,8 | 0,05 | 107,6 | 90 | 5,7 | 0,56 | 45,3 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 199 | | | | | | | | |
| Чай с сахаром, жирным 200/5 | 205 | 0,25 | 0,06 | 15,10 | 62,90 | 0,01 | 0,01 | 2,1 | 0,8 | 0,05 | 7,4 | 9,34 | 5 | 0,9 | 33,4 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 3 | | | | | | | | |
| Рисовое | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 0,5 | 0,05 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 27,8 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 412 | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | 505 | 9,92 | 9,58 | 61,64 | 372,77 | 0,17 | 0,18 | 13,04 | 57,85 | 0,08 | 219,56 | 206,72 | 45,67 | 4,2 | 451,08 | 0,01 | 0,12 | 0,12 | 395 | | | | | | | | |
| Соевый напиток со вкусом шоколада с мясом 200/10 | 210 | 3,3 | 6,47 | 8,14 | 104,53 | 0,13 | 0,06 | 11,22 | 16,80 | 0,1 | 21,2 | 60,74 | 19,21 | 0,92 | 318,02 | 0,01 | 0,12 | 0,12 | 124 | | | | | | | | |
| Шоколадный напиток с сахаром | 150 | 13,28 | 31,5 | 12,94 | 399,07 | 0,42 | 0,15 | 0,8 | 16,44 | 0,84 | 21,56 | 167,3 | 28,1 | 2,23 | 276,26 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 199 | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,13 | 4,32 | 45,54 | 248,74 | 0,11 | 0,03 | 0,1 | 21,6 | 0,05 | 18,53 | 58,68 | 10,67 | 1,08 | 60,70 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 199 | | | | | | | | |
| Чай с мятой со вкусом сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | 0,05 | 5,23 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 35,1 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 218 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | 0,05 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 411 | | | | | | | | |
| Итого за обед | 700 | 26,51 | 42,74 | 93,44 | 666,25 | 0,7 | 0,26 | 12,12 | 55,43 | 0,8 | 24,03 | 320,86 | 65,99 | 5,52 | 737,56 | 0,02 | 0,12 | 0,12 | 406 | | | | | | | | |
| Выпеченные изделия | 50 | 5,64 | 6,89 | 18,58 | 162,72 | 0,08 | 0,12 | 0,1 | 80,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 68,57 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 406 | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 0,5 | 0,05 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 27,8 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 418 | | | | | | | | |
| Рисовое | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 0,5 | 0,05 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 27,8 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 385 | | | | | | | | |
| Итого за полдник | 350 | 7,04 | 7,49 | 49,58 | 301,72 | 0,11 | 0,15 | 10,0 | 60,38 | 0,51 | 49,73 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,03 | 385 | | | | | | | | |
| Итого за день | 1 555 | 43,47 | 58,79 | 204,66 | 1 540,74 | 0,98 | 0,6 | 35,16 | 173,96 | 1,99 | 343,82 | 620,85 | 136,84 | 15,63 | 1 563,01 | 0,02 | 0,27 | 0,27 | 606 | | | | | | | | |

3 день 1 недели

| Продукты, наименование, группа | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|--------------------------------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|---------------------------|-----|----|---------|--|--|--|--|--|--|
| | | Б | Ж | У | Ф | У | | В1, мкг | В2, мкг | С, мкг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | Se | № поед. | | | | | | |
| Дрожжи из теста с сахаром 150/50 | 200 | 24,51 | 9,29 | 62,68 | 431,77 | 0,1 | 0,39 | 1,1 | 106,44 | 0,81 | 230,55 | 304,16 | 40,53 | 1,41 | 226,99 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 249 | | | | | | | | |
| Чай с мятой со вкусом сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | 0,05 | 5,23 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 29,1 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 411 | | | | | | | | |
| Батон хлебобулочный | 55 | 4,13 | 1,6 | 28,27 | 144,1 | 0,06 | 0,02 | 0,1 | 0,5 | 0,05 | 10,45 | 35,75 | 7,16 | 0,66 | 39,6 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 411 | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 48 | 2,65 | 2,12 | 33,75 | 164,7 | 0,04 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | 0,05 | 4,95 | 22,5 | 4,05 | 0,38 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 411 | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | 500 | 31,5 | 13,08 | 134,72 | 781,88 | 0,2 | 0,43 | 1,2 | 106,94 | 0,81 | 261,2 | 370,65 | 56,13 | 3,28 | 307,69 | 0,01 | 0,15 | 0,15 | 411 | | | | | | | | |
| Борщ со сметаной капуста, репчатый | 200 | 1,67 | 4,16 | 10,82 | 87,85 | 0,05 | 0,06 | 19,62 | 213,72 | 0,88 | 37,13 | 44,58 | 21,55 | 1,01 | 315,22 | 0,01 | 0,17 | 0,17 | 63 | | | | | | | | |
| Рисовые отварные | 100 | 14,32 | 9,28 | 10,27 | 195,6 | 0,24 | 1,61 | 26,64 | 6 330,97 | 0,88 | 19,11 | 249,17 | 21,92 | 5,34 | 287,12 | 0,01 | 0,17 | 0,17 | 63 | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | 4,24 | 3,97 | 44,46 | 230,54 | 0,08 | 0,03 | 0,1 | 20,93 | 0,05 | 12,54 | 92,75 | 30,42 | 0,88 | 61,4 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 199 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | 0,05 | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 35,25 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 411 | | | | | | | | |
| Итого за обед | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,05 | 0,02 | 0,1 | 0,5 | 0,05 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 48,5 | 0,01 | 0,03 | 0,03 | 411 | | | | | | | | |
| Итого за день | 700 | 23,68 | 17,96 | 191,96 | 875,35 | 0,4 | 1,22 | 46,36 | 8 626,06 | 0,94 | 84,18 | 427,24 | 84,59 | 8,43 | 715,49 | 0,01 | 0,3 | 0,3 | 411 | | | | | | | | |
| Валенки из шерсти | 50 | 5,94 | 6,89 | 19,58 | 162,72 | 0,06 | 0,12 | 0,1 | 80,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 68,57 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 406 | | | | | | | | |
| Рисовое | 200 | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 0,5 | 0,05 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 27,8 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 418 | | | | | | | | |
| Итого за полдник | 350 | 7,04 | 7,49 | 49,58 | 301,72 | 0,11 | 0,15 | 10,0 | 60,38 | 0,51 | 49,73 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,03 | 385 | | | | | | | | |
| Итого за день | 1 550 | 62,22 | 38,51 | 285,96 | 1 759,95 | 0,71 | 2,31 | 56,96 | 6 713,58 | 2,06 | 384,61 | 891,06 | 165,31 | 17,02 | 1 262,76 | 0,03 | 0,43 | 0,43 | 607 | | | | | | | | |

4 День 1 недели

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный | | | | | | | | | | | | № рецепта |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|------|--------------------------------|------------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|-----|---|-----------|
| | | Б | Ж | У | Ф | К | С | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | l | F | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Каша "Геркулес" жидкая | 150 | 4,82 | 5,04 | 27,45 | 170,03 | 0,1 | 0,13 | 1 | 29,53 | 0,07 | 100,35 | 123,47 | 29,37 | 0,64 | 146,96 | 0,01 | 0,02 | | | | |
| Бульон с овощами 10/40 | 50 | 5,6 | 3,77 | 20,56 | 139,2 | 0,05 | 0,04 | 0,05 | 25,8 | 107,6 | 50 | 9,7 | 0,55 | 49,3 | 0,01 | 0,02 | | | 199 | | |
| Чай с мятой, подслащенный сахаром | 205 | 0,25 | 0,05 | 10,17 | 43,01 | | 0,01 | 2,1 | 0,5 | 7,25 | 9,34 | 3 | 0,68 | 33,25 | | 0,1 | | | 3 | | |
| Сливочное 200/3 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | | | | 411 | | |
| Итого за завтрак | 505 | 11,07 | 9,27 | 67,98 | 404,24 | 0,19 | 0,2 | 13,12 | 55,83 | 0,07 | 237,2 | 233,81 | 53,07 | 4,3 | 514,51 | 0,01 | 0,13 | | 386 | | |
| Цукки свежие, капуста с салатными | 200 | 1,76 | 4,18 | 6,15 | 76,05 | 0,06 | 0,05 | 29,5 | 166,22 | | 39,13 | 42,1 | 19,33 | 0,74 | 336,42 | | | | 73 | | |
| Котлета мясная | 100 | 15,25 | 29,84 | 16,07 | 358,89 | 0,27 | 0,15 | 0,93 | 8,72 | 0,27 | 43,78 | 177,93 | 28,18 | 2,11 | 304,94 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | | | |
| Картофель отварной с маслом | 190 | 3,48 | 3,39 | 26,72 | 157,27 | 0,2 | 0,12 | 33,6 | 23,19 | 0,05 | 27,11 | 102,2 | 41,36 | 1,66 | 955,07 | | | | 314 | | |
| Картофельная каша 150/30 | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 6,24 | 4,4 | 0,87 | 26,25 | | | | 411 | | |
| Чай с сахаром | 40 | 2,5 | 0,4 | 19,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | | | | 411 | | |
| Хлеб ржаной | 700 | 23,20 | 39,85 | 82,73 | 758,46 | 0,57 | 0,34 | 64,13 | 200,03 | 0,32 | 134,02 | 356,47 | 80,07 | 5,82 | 1 958,83 | 0,01 | 0,12 | 0,03 | | | |
| Выпечные изделия | 50 | 5,84 | 6,69 | 19,56 | 167,72 | 0,08 | 0,12 | | 60,38 | 0,57 | 19,23 | 69,17 | 7,19 | 0,91 | 66,67 | 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 | | |
| Резюме | 180 | 0,4 | 0,4 | 6,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 18 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | | | 395 | | |
| Итого за полдник | 350 | 7,04 | 7,49 | 45,58 | 301,72 | 0,11 | 0,16 | 10 | 60,38 | 0,51 | 49,23 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | | | |
| Итого за день | 1 575 | 41,4 | 53,62 | 200,31 | 1 464,42 | 0,86 | 0,7 | 87,31 | 316,24 | 0,9 | 404,55 | 633,45 | 176,13 | 15,03 | 2 517,36 | 0,03 | 0,33 | 0,04 | | | |

5 День 1 недели

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный | | | | | | | | | | | | № рецепта |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|------|--------------------------------|------------|--------|--------|--------|--------|------|----------|------|------|------|-----|---|-----------|
| | | Б | Ж | У | Ф | К | С | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | l | F | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Грилья "Бодоница" | 100 | 10,61 | 24,17 | 4,04 | 276,58 | 0,39 | 0,12 | 4,21 | 239,4 | 0,49 | 14,93 | 131,4 | 23,94 | 1,51 | 292,47 | 0,01 | 0,02 | | 20 | | |
| Каша гречневая, рассыпчатая | 150 | 7,8 | 5,24 | 34,32 | 214,55 | 0,25 | 0,13 | 0,36 | 21,45 | 0,06 | 17,5 | 181,05 | 120,29 | 4,06 | 229,35 | 0,01 | 0,01 | | 395 | | |
| Чай с мятой, подслащенный сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 8,28 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 28,1 | | | | 411 | | |
| Батон поджаренный | 50 | 3,75 | 1,45 | 29,7 | 131 | 0,05 | 0,02 | | | | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | 46 | | | | | | |
| Итого за завтрак | 505 | 22,15 | 30,91 | 74,08 | 663,44 | 0,71 | 0,28 | 4,87 | 281,35 | 0,95 | 47,18 | 353,18 | 157,03 | 7,02 | 692,92 | 0,01 | 0,11 | 0,02 | | | |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 2,67 | 4,23 | 13 | 101,05 | 0,1 | 0,09 | 15,6 | 192,16 | 0,18 | 22,13 | 67,42 | 22,03 | 1,01 | 450,16 | | | | 83 | | |
| Телятина с соусом 70/30 | 120 | 10,12 | 23,66 | 17,4 | 323,6 | 0,31 | 0,12 | 5,44 | 79,63 | 0,36 | 37,61 | 156,03 | 24,33 | 1,5 | 287,81 | | | | 316 | | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 7,13 | 4,32 | 45,54 | 249,74 | 0,11 | 0,03 | 21,6 | 21,6 | 0,06 | 18,93 | 58,68 | 10,67 | 1,08 | 80,78 | | | | 316 | | |
| Чай с мятой, подслащенный сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 28,1 | | | | 411 | | |
| Каша ржаная | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,5 | 60 | 0,03 | 0,01 | | | | 8 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 27,9 | | | | 411 | | |
| Итого за обед | 700 | 22,07 | 32,59 | 98,56 | 775,7 | 0,55 | 0,26 | 21,14 | 274,94 | 0,6 | 89,92 | 279,67 | 65,63 | 4,77 | 871,85 | | | | | | |
| Выпечные изделия | 50 | 5,84 | 6,69 | 19,56 | 167,72 | 0,08 | 0,12 | | 60,38 | 0,51 | 19,23 | 69,17 | 7,19 | 0,91 | 66,67 | 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 | | |
| Резюме | 180 | 0,4 | 0,4 | 6,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 18 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | | | 395 | | |
| Итого за полдник | 350 | 7,04 | 7,49 | 45,58 | 301,72 | 0,11 | 0,16 | 10 | 60,38 | 0,51 | 49,23 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | | | |
| Итого за день | 1 550 | 51,27 | 70,98 | 222,22 | 1 740,86 | 1,37 | 0,7 | 35,81 | 618,67 | 1,66 | 186,33 | 726,23 | 248,85 | 17,7 | 1 809,34 | 0,02 | 0,26 | 0,06 | | | |

3 День 2 недели

| Продукт, наименование бренда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № п/п |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|------|--------------------------------|------------------------|---------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|---------------------------|---|----|-------|--|--|--|--|--|--|-------|
| | | Б | Ж | У | В | У | У | | Витаминный состав (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | В1, мкг | В2, мкг | С, мкг | А, мкг | Д, мкг | Св | Р | Мg | Fe | К | И | Ф | Se | № п/п | | | | | | | |
| Пюре из творога с добавкой 150/50 | 200 | 24,51 | 9,29 | 62,68 | 431,77 | 0,1 | 0,39 | 1,1 | 106,44 | 0,61 | 230,56 | 304,16 | 40,53 | 1,41 | 226,39 | 0,01 | 0,05 | 249 | | | | | | | | | | | |
| Чай с мятой содержащий сахар | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | | 0,1 | | | | 6,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | 411 | | | | | | | | | | | |
| Батон изюмовый | 55 | 4,13 | 1,6 | 28,27 | 144,1 | 0,06 | 0,02 | | | | 10,45 | 36,75 | 7,16 | 0,66 | 22,5 | 4,05 | 0,26 | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,75 | 164,7 | 0,04 | 0,01 | | | | 4,95 | 22,5 | 4,05 | 0,26 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | 500 | 31,5 | 13,06 | 134,72 | 781,89 | 0,2 | 0,43 | 1,2 | 106,94 | 0,61 | 251,2 | 370,65 | 56,13 | 3,28 | 202,69 | 0,01 | 0,15 | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник пенитенциарский | 200 | 1,68 | 3,21 | 13,78 | 92,97 | 0,09 | 0,05 | 13,48 | 162,44 | | 15,87 | 59,35 | 20,98 | 0,79 | 389,79 | | | 62 | | | | | | | | | | | |
| Жареное подливочное | 200 | 0,16 | 3,3 | 37 | 481,5 | 0,36 | 0,15 | 31,64 | 117,22 | 0,23 | 24,94 | 151,58 | 48,53 | 2,87 | 909,41 | | | 111 | | | | | | | | | | | |
| Чай с мятой содержащий сахар | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | | 111 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб мясной | 100 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | | | | | | | | 411 | | | | | | | | | | | |
| Бюбюло | 50 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 10 | 32,6 | 7 | 0,65 | 46,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед | 750 | 14,89 | 37,26 | 91,6 | 762,88 | 0,54 | 0,26 | 55,22 | 286,16 | 0,23 | 72,06 | 261,67 | 87,91 | 6,46 | 1724,8 | | | 286 | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 50 | 5,64 | 0,69 | 19,56 | 162,72 | 0,06 | 0,13 | | 60,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 66,67 | 0,01 | 0,02 | 406 | | | | | | | | | | | |
| Солоно | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 278 | | | 418 | | | | | | | | | | | |
| Итого за полдник | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 60,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 66,67 | 0,01 | 0,02 | 385 | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | 1 800 | 53,43 | 57,81 | 219,9 | 1 846,49 | 0,65 | 0,65 | 65,42 | 447,40 | 1,35 | 372,49 | 725,49 | 168,23 | 15,65 | 2 377,06 | 0,02 | 0,32 | 0,04 | | | | | | | | | | | |

4 День 2 недели

| Продукт, наименование бренда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № п/п |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|------|--------------------------------|------------------------|---------|--------|--------|--------|-------|----------|------|-------|------|---------------------------|---|----|-------|--|--|--|--|--|--|-------|
| | | Б | Ж | У | В | У | У | | Витаминный состав (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | В1, мкг | В2, мкг | С, мкг | А, мкг | Д, мкг | Св | Р | Мg | Fe | К | И | Ф | Se | № п/п | | | | | | | |
| Каша пшеничная ячневая | 150 | 3,67 | 5,33 | 16,12 | 123,61 | 0,09 | 0,11 | 0,80 | 31,56 | 0,08 | 69,66 | 66,38 | 21,97 | 6,52 | 123,98 | 0,01 | 0,01 | 199 | | | | | | | | | | | |
| Булочка с сахаром 100/0 | 50 | 5,6 | 3,77 | 20,59 | 133,2 | 0,05 | 0,04 | 0,08 | 25,9 | 0,7 | 107,6 | 90 | 9,7 | 0,58 | 48,3 | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| Чай с мятой содержащий сахар с лимонкой 200/5 | 205 | 0,26 | 0,06 | 10,17 | 43,01 | | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,25 | 9,34 | 5 | 0,68 | 33,25 | | | 411 | | | | | | | | | | | |
| Бюбюло | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 10 | 32,6 | 7 | 0,65 | 46,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | 505 | 9,52 | 9,58 | 66,65 | 352,92 | 0,17 | 0,18 | 13,04 | 57,86 | 0,08 | 219,61 | 266,72 | 48,67 | 4,18 | 480,93 | 0,01 | 0,12 | 386 | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с курицей | 200 | 1,68 | 2,35 | 13,65 | 83,94 | 0,1 | 0,25 | 13,2 | 161,92 | | 19,08 | 54,7 | 21,72 | 0,83 | 379,24 | | | 101 | | | | | | | | | | | |
| Емеля на сахаре с соусом 150/50 | 200 | 19,21 | 36,3 | 19,02 | 464,1 | 0,52 | 0,16 | 7,75 | 68,4 | 0,63 | 29,01 | 202,42 | 40,32 | 2,29 | 420,94 | | | 444 | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,01 | 51,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | | | 6,24 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | 101 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб мясной | 45 | 3,58 | 0,55 | 23,1 | 110 | 0,06 | 0,02 | | | | 4,4 | 6,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | 411 | | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,75 | 164,7 | 0,04 | 0,01 | | | | 4,95 | 22,5 | 4,05 | 0,26 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед | 700 | 23,53 | 41,41 | 104,53 | 884 | 0,72 | 0,25 | 21,05 | 220,82 | 0,63 | 69,44 | 323,61 | 78,19 | 4,95 | 876,68 | | | 411 | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 50 | 5,64 | 0,69 | 19,56 | 162,72 | 0,06 | 0,13 | | 60,38 | 0,51 | 19,23 | 68,17 | 7,19 | 0,91 | 66,67 | 0,01 | 0,02 | 406 | | | | | | | | | | | |
| Солоно | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 278 | | | 418 | | | | | | | | | | | |
| Итого за полдник | 150 | 7,04 | 7,49 | 49,58 | 301,72 | 0,11 | 0,16 | 10 | 60,38 | 0,51 | 49,23 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 385 | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | 1 595 | 49,49 | 69,76 | 210,76 | 1 538,54 | 1 | 0,59 | 44,09 | 349,05 | 1,22 | 138,16 | 623,5 | 148,05 | 19,05 | 1 702,08 | 0,02 | 0,28 | 0,07 | | | | | | | | | | | |

5 День 2 недели

| Пункт ввода, наименование блока | Масса порошки | Щелочные вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация | | | | | | | | | | | № п/п | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------|-----------------------|--------|--------|----------|-------|--------------------------------|---------------|-----------|-------|---------|---------|---------|---------|-----------|-------|-------|-------|-------|---|----|--|--|--|--|--|--|-----|-----|
| | | Б | Ж | У | У | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | l | | F | Se | | | | | | | | |
| Группы "Большой бел" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капша белочная расщепленная | 150 | 10,61 | 24,17 | 4,04 | 27,5,58 | 0,29 | 0,12 | 4,71 | 259,4 | 0,40 | 14,03 | 131,4 | 29,84 | 1,51 | 292,47 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | | | | | | | | | 20 | |
| Чаша белочная соевый белок сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | 0,26 | 0,13 | 0,35 | 21,45 | 0,05 | 17,5 | 181,05 | 120,73 | 4,05 | 229,35 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | | | | | | | | | 114 | |
| Блок белочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блок белочный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,05 | 0,02 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | | | | | | | | | | | | 330 | |
| Итого за 2 недели | 500 | 22,16 | 30,91 | 74,09 | 613,44 | 0,71 | 0,28 | 4,67 | 281,35 | 0,75 | 47,18 | 333,19 | 32,5 | 6,5 | 46 | 0,6 | 46 | 0,6 | 46 | | | | | | | | | 411 | |
| Шля на соевый белок с какао | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Летиса белочная | 800 | 1,76 | 4,19 | 8,15 | 79,05 | 0,06 | 0,05 | 29,5 | 188,72 | | 39,13 | 42,1 | 19,13 | 0,74 | 336,42 | | | | | | | | | | | | | | 73 |
| Морковные желтки отварные | 100 | 10,29 | 10,45 | 19,8 | 213,17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 114 |
| Чаша белочная соевый белок сахара | 150 | 7,13 | 4,32 | 45,54 | 249,74 | 0,11 | 0,03 | 27,6 | 27,6 | 0,05 | 18,03 | 58,58 | 10,67 | 1,08 | 80,78 | | | | | | | | | | | | | | 215 |
| Итого за 2 недели | 200 | 0,2 | 0,05 | 19,02 | 41,31 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | | | | | | | | | | | | | 411 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,05 | 0,02 | 29,6 | 190,32 | 0,06 | 73,31 | 141,56 | 41,4 | 3,22 | 489,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 недели | 700 | 22,53 | 19,5 | 154,51 | 682,27 | 0,23 | 0,11 | 29,6 | 190,32 | 0,06 | 73,31 | 141,56 | 41,4 | 3,22 | 489,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соя | 10 | 5,64 | 6,89 | 19,59 | 182,72 | 0,06 | 0,12 | | 60,98 | 0,51 | 19,33 | 88,17 | 7,19 | 0,91 | 69,57 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Рисовый | 200 | 0,4 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 6 | 2,8 | 278 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 недели | 100 | 7,04 | 7,49 | 49,58 | 301,72 | 0,11 | 0,16 | 10 | 60,98 | 0,51 | 49,23 | 93,17 | 24,19 | 5,91 | 344,57 | 0,01 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 недели | 350 | 51,83 | 57,9 | 228,17 | 1,647,43 | 1,03 | 0,55 | 44,37 | 532,05 | 1,12 | 199,72 | 397,94 | 232,62 | 18,15 | 1,426,29 | 0,02 | 0,27 | 0,27 | 0,05 | | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за весь период | | 49 68,2 | 57 033 | 231,43 | 1 557,54 | 1,014 | 0,873 | 49 286 | 1 044 082 | 1,288 | 305 328 | 690 532 | 192 348 | 169 937 | 1 815 392 | 0,024 | 0,324 | 0,324 | 0,057 | | | | | | | | | | |
| Среднее значение за период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3.2.4.3500-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в общеобразовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозова М.П., Турицына В.А. 2015 г.
 Сборник рецептур на продукцию для инвалидов в общеобразовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозова М.П., Турицына В.А. 2016 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Г. Давыдова 2004 г.