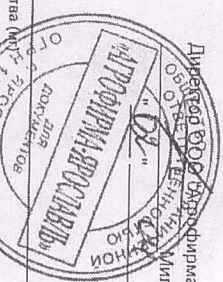




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	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	11.6	4.4	32.2	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	199									
Кондитерское изделие	90	5.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02	2.1	0.5	9.9	4.5	8.1	0.72	0.9	33.4	0.01	0.1	0.01	412									
Чай с сахаром, лимонный 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	0.66	50.6	0.01	0.12	0.01	199									
Батончик к чаю	55	4.13	1.6	28.27	14.1	0.06	0.02	0.2	3.24	42.56	0.11	145.96	218.59	49.55	2.98	248.5	0.01	0.12	0.01									
Итого за Завтрак	550	20.09	17.49	154.93	858.46	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	199									
Суп картофельный с горохом.	250	7.02	4.38	21.69	154.56	0.3	0.09	11.95	202	0.64	37.65	97.81	38.98	2.39	504.25	0.01	0.02	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	0.01	0.02	0.01	330									
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.13	6.99	45.76	286.06	0.34	0.17	0.48	28.6	0.08	23.33	241.4	160.38	5.42	305.8	0.01	0.02	0.01	411									
Чай с лимонным 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	0.01	0.1	0.01	411										
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02	0.44	13.33	0.72	97.78	547.25	238.86	11.44	1157.91	0.01	0.16	0.05	406									
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	238.86	11.44	1157.91	0.01	0.16	0.05	418									
Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12	0.02	60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.02	0.01	386									
Яблоко	200	0.2	0.2	20.2	92	0.02	0.02	0.02	14	19.2	13.2	10.8	2.64	333.6	0.01	0.03	0.01	406										
Итого за Полдник	370	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	0.02	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	61.09	68.48	317.88	2142.18	1.49	0.8	28.57	350.48	1.34	296.17	861.21	314.4	20.77	1806.58	0.03	0.31	0.07	418									

2 день 1 недели

Приним пищи, 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, мг	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										
Ежики из свинины с соусом																					20								
Чай с низким содержанием сахара	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	63,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89			0,03	444										
Батон йодированный	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411										
Сок в инд. упаковке/ фронт*	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6														
Итого за завтрак	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	463,99		0,1	0,03	418										
Солянка по-домашнему с мясом																													
Гуляш "Борщевое"	250/10	3,62	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										
Макаронные изделия отварные	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	ТК										
Чай с низким содержанием сахара	200	9,51	5,76	80,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218										
Хлеб ржаной	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411										
Итого за Обед	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01											
	800	26,54	37,3	101,74	849,04	0,73	0,25	18,34	309,74	0,67	79,68	314,07	71,99	5,35	850,02		0,12	0,03											
Выпечное изделие																													
Сок	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										
Рыболо	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	33,6				418										
Итого за Полдник	370	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01	386										
Итого за день	1 800	52,18	84,43	219,8	1 882,47	1,4	0,5	37,78	438,98	1,79	184,14	652,28	154,98	17,95	1 713,78	0,01	0,25	0,07											
3 день 1 недели																													

Приним. лица, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
							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								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Пудинг из творога с джемом																				20							
Чай с низким содержанием сахара	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								
Батон йодированный	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Сок в инд. упаковке/ фронт*	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	57,63	5,58	298,09	0,01	0,15		418								
Борщ со свежей капустой, картофелем																											
Печенье тушеная	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	63								
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	ТТК								
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		332								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				411								
Итого за Обед	800	29,59	26,16	112,47	804,26	0,43	1,77	40,59	6 574,42	1,04	118,87	483,61	100,11	8,84	822,39	0,01	0,3	0,02									
Выпечное изделие																											
Сок	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								
Ряблцо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01	418								
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	386								
Итого за день	1 800	66,07	44,72	288,29	1 756,26	0,73	2,36	62,79	6 741,74	2,16	428,2	934,28	183,73	20,77	1 520,65	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.
										В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
			Б	Ж	У	6	7	8															9	10	11	12	13	14	15	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
4 День 1 недели																														
Каша "Дружба" жидкая																														
Кондитерское изделие		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											
Чай с низким содержанием сахара		90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02		9,9	45	8,1	0,72		0,88	33,25		0,1	411											
Чай с лимонном 200/5		205	0,25	0,06	10,17	43,01			2,1	0,5		7,25	9,34	5																
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	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 ленинградский																														
Котлета рыбная		250	2,35	9,18	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24			82											
Картофель отварной		100	17,77	4,74	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											
Чай с низким содержанием сахара		200	5,8	21,14	47,24	402,95	0,35	0,2	57,96	8,69		82,84	175,36	68,68	2,88	1 646,06			314											
Хлеб ржаной		50	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411											
Итого за Обед		800	3,25	0,5	21	100		0,06	0,02			10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02											
Выпечное изделие		50	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											
Сок																														
Яблоко		200	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	406											
Итого за Полдник		120	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418											
Чай с низким содержанием сахара		370	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	0,03	0,01	386											
Итого за день		1 720	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	90,61	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01											
			63,78	61,47	311,6	2 091,05	1,04	0,83		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)										№ рецеп.
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Гречка из свинины																														
Каша гречневая рассыпчатая		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	293											
Чай с низким содержанием сахара		200	10,13	6,99	45,76	266,06	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											
Батон подорожный		200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411											
Итого за Завтрак		550	3,75	1,45	25,7	131		0,06	0,02			9,5	32,5	6,5	0,6	46														
			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		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	83											
Макаронные изделия отварные		100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	117,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	83											
Итого за Обед		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		0,02	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	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																														
Яблоко		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	406											
Итого за Полдник		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418											
Чай с низким содержанием сахара		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	250,65	2 042,29	1,57	0,82	35,94	465,1	1,16	216,58	899,88	303,15	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)										№ 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				
Жаркое по-домашнему																				20			
Сало из курасты	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								
Чай с сахаром	100	1.57	10.08	7.44	127.77	0.03	0.04	36.5	202.4		44.87	31.25	16.82	0.59	260.09				ТРК				
Батон подорожанный	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								
Итого за Завтрак	550	3.75	1.45	1.58	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46				411				
	550	14.68	44.58	85.15	801.63	0.45	0.23	68.24	320.12	0.23	84.71	223.57	74.25	4.13	1316.75								
Суп картофельный с крупой																							
Щициль из свинины	250	2.35	2.39	17.05	104.93	0.12	0.06	16.5	202.4		23.95	66.38	27.15	1.03	474.05				0.01				
Рис отварной	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				101				
Чай с низким содержанием сахара	200	5.65	5.3	59.28	307.38	0.06	0.04		27.9	0.08	16.72	123.65	40.56	0.88	81.86				ТРК				
Итого за Обед	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				332				
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02												411				
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								
Выпеющее изделие																							
Сок	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				0.02				
Яблоко	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.84	333.6				0.01				
Итого за Полдник	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6				406				
Итого за День	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				418				
Итого за День	1720	46.53	92.49	256.99	2057.04	1.23	0.67		97.64	627.74	1.46	214.51	719.02	16.02	2620.69				366				
1 день 2 недели																							

1 день 2 недели

Пример птицы, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
			Б	Ж	У	7		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2		3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Блинчик с начинкой		210	12,6	8,4	84	462													20									
Бутерброд с сыром 10/30		40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	93,5	8,4	0,46	37,1			т.т.к.									
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			3									
Сок в индивидуальной упаковке/фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02											411									
Итого за Завтрак		650	18,65	12,13	120,64	708,31	0,06	0,07	0,18	26,3		124,95	105,74	20,8	4,11	62,2			418									
Суп из картофеля с горохом.		250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,61	38,98	2,39	504,25			0,1									
Хлеб из овсянки		100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,38	282,38	0,01	0,05	87									
Каши гречневая рассыпчатая		200	10,13	6,99	45,76	285,05	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02	293									
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			330									
Хлеб ржаной		50	3,25	0,5	21	100	0,05	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			411									
Итого за Обед		800	33,14	36,45	107,04	887,2	1,14	0,41	15,36	341,6	0,08	90,52	521,13	235,29	10,81	1164,18	0,02											
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									
Сок		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02											406									
Рисово		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02				14	13,2	8	2,8				418									
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	386									
Итого за День		1820	56,91	56,15	286,22	1906,63	1,32	0,64	27,54	428,28	0,59	267,9	722,24	282,08	21,27	1626,55	0,03	0,34	0,03									

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша рисовая жидкая																											
Кондитерское изделие	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								
Чай с низким содержанием сахара с лимонной 200/5	90	5.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02				9.9	46	8.1	0.72													
Батон йодированный	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		411								
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												
	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																											
Котлета из мяса худ	250	2.09	5.21	13.53	109.94	0.06	0.06	23.28	267.15		46.41	55.73	26.94	1.26	394.03				63								
Макаронные изделия отварные	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	тик								
	200	9.51	5.76	60.71	332.98	0.15	0.04		28.8	0.08	25.24	78.24	14.23	1.45	107.7				218								
Чай с сахаром																											
Хлеб ржаной	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411								
Итого за Обед	50	3.25	0.5	21	101	0.06	0.02				10	32.5	46.5	7	0.55	46.5	0.03	0.02									
	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																											
Сок	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								
Яблоко	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418								
Итого за Полдник	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									
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

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	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										
Пудинг из творога с джемом 150/30																												
Чай с низким содержанием сахара	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									
Сок в инд. упаковке/ "Фрукт"	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411									
Батон йодированный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418									
Итого за Завтрак	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46													
	630	29.36	10.99	104.28	640.88	0.18	0.43	1.2	106.94	0.61	256.9	355.3	57.63	5.58	298.09	0.01	0.15											
Расходник Ленинградский																												
Жаркое по-домашнему	220	10.08	36.3	40.7	529.76	0.4	0.17	16.86	203.06		19.84	72.94	26.22	0.99	487.24				82									
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	1083.95				тик									
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		55									
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	411									
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	2 015.72		0.12	0.02										
Выпечное изделие																												
Сок	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									
Яблоко	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418									
Итого за Полдник	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 день	1 800	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										
		55.26	69.55	249.47	1 860.29	0.87	0.9	79.26	502.32	1.38	421.56	782.75	199.75	18.28	2 713.96	0.02	0.3	0.03										

4 день 2 недели

Принятая пища, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша пшениная жидкая	200	9,6	8,6	4,4	291,9	0,2	0,17	1,29	39,16	0,1	131,87	181,82	46,5	1,19	228,48	0,01	0,03										
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02					9,9	4,5	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									
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											
Итого за Завтрак	550	19,29	14,49	154,93	828,26	0,33	0,22	3,39	39,66	0,1	159,62	271,91	66,75	3,47	312,48	0,01	0,13										
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,59	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4			23,85	68,38	27,15	1,03	474,05											
Ежки из свинины с соусом	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,3	0,15	7,34	68,36	0,61		27,08	201,1	40,7	2,24	410,89											
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									
Сок в инд. упаковке, фрucht*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02																				
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01					14	14	8	2,8												
Итого за Обед	880	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		0,02	0,01								
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								
Рисово	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02					14	14	8	2,8												
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	29,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01								
Итого за день	1 800	46,98	64,04	287,23	1 928,02	1,12	0,63	39,33	371,3	1,22		288,23	678,5	177,19	17,07	1 650,59	0,02	0,28	0,05								
5 день 2 недели																											

5 день 2 недели

Принимать пищу, наименование блюда	порции	пищевые вещества (г)						витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Гуляш "Болонезе"	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											
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		ттк									
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		330									
Батон йодированный	50	3.75	1.45	26.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46				411									
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	669.37	0.01	0.12	0.02										
Щи из свежей капусты с картошкой	250	2.2	5.23	10.19	97.56	0.07	0.06	36.88	210.28		48.91	52.63	24.17	0.93	420.53				73									
Напиток из фруктов	100	12.29	12.45	20.8	244.41						0.06								ттк									
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	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5													
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		0.03	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									
Слобоко	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	0.03	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	1 720	59.26	64.22	259.78	1 862.33	1.19	0.61	53.77	586.46	1.16	194.84	680.58	272.91	18.51	1 669.37	0.02	0.28	0.05										

6 день 2 недели

Примеч. пище., наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
							Витамины										Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І		І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І

Итого

Итого за весь период	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		
Среднее значение за 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	0,023	3,86								0,7	
	56,455	68,273	272,405	1944,053	1,164	0,899	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 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольникова М.П., Тугельна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольникова М.П., Тугельна В.А. 2016 г.

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт