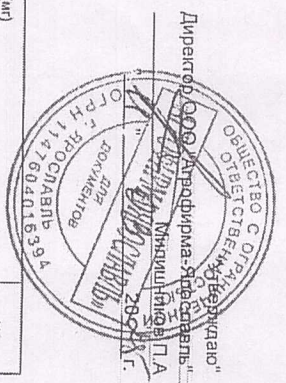




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 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	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 овсянная 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	45	8,1	0,72	33,4		0,1		412								
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												
Батончик к чаю	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	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									
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01		87								
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	тпк								
Каша гречневая рассычатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330								
Чай с лимоном с добавлением 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	33,88	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									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Рыболо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386								
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01									
Итого за день	1720	61,09	68,48	317,88	2142,18	1,49	0,8	28,57	350,48	1,34	298,17	861,21	314,4	20,77	1806,58	0,03	0,31	0,07									



2 день 1 недели

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ пп.
		Б	Ж	У	7	В1, мкг	В2, мкг		С, мкг	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										
Ежики из свиной с соусом 150/50.	200	15.07	39.44	20.88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,09	201,1	40,7	2,24	410,89			0,03	444										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,95	25,1		0,1		411										
Батон поджаренный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6														
Рисовое	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386										
Итого за Завтрак	550	18	39,84	58,08	666,71	0,57	0,19	19,44	68,86	0,61	57,23	242,04	59,8	6,09	797,19		0,11	0,03											
Салатка по-домашнему с мясом 250/10	260	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										
Угги "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47			0,02	118										
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01											
Итого за Обед	800	26,54	37,3	101,74	849,04	0,73	0,25	18,34	309,74	0,67	79,68	314,07	71,99	5,35	850,02		0,12	0,03											
Вспышное изделие Сок	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		0,02	0,01	406										
Рисовое	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	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		0,03	0,01	386										
Итого за день	1720	51,66	84,71	211,36	1826,87	1,42	0,6	49,78	428,98	1,79	189,34	651,48	157,78	17,79	2047,38		0,26	0,07											

3 день 1 недели

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мкг	В2, мкг		С, мкг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Пудинг из творога с джемом 150/30																													
	180	24.41	9.29	48.36	376.57	0.1	0.38	1.1	106.44	0.61	228.15	300.66	38.73	1.33	226.99		0.01	0.05	249гггк										
Чай с низким содержанием сахара																													
	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411										
Батон поджаренный																													
	50	3.75	1.45	26.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46														
Рисовый																													
	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	0.01	386										
Итого за Завтрак																													
	550	28.84	11.27	95.84	605.28	0.2	0.43	13.2	106.94	0.61	262.1	364.5	60.43	5.42	631.69		0.01	0.16											
Борщ со свежей капустой, картофелем																													
	250	2.09	5.21	13.53	109.94	0.06	0.06	23.28	267.15		46.41	55.73	26.94	1.26	394.03				63										
Печень тушеная																													
	100	18.4	15.1	8.64	245.63	0.25	1.64	26.21	6278.87	0.96	40.49	263.48	21.21	5.3	274.9		0.01	0.17	ггк										
Рис отварной																													
	200	5.65	5.3	59.28	307.38	0.06	0.04		27.9	0.08	16.72	123.66	40.56	0.88	81.86			0.02	332										
Чай с низким содержанием сахара																													
	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411										
Хлеб ржаной																													
	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5		0.03	0.02											
Итого за Обед																													
	800	29.59	26.16	112.47	804.26	0.43	1.77	49.59	6574.42	1.04	118.87	483.61	100.11	8.84	822.39		0.01	0.3	0.07										
Вспышка изюма																													
	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										
Сок																													
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418										
Рисовый																													
	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	33.6		0.01		386										
Итого за Полдник																													
	370	7.12	7.57	51.54	311.12	0.12	0.16	12	60.38	0.51	52.43	95.37	25.99	6.35	400.17		0.01	0.03	0.01										
Итого за день																													
	1720	65.55	45	259.85	1220.65	0.75	2.36	74.79	6741.74	2.16	433.4	933.48	186.53	20.61	1554.25		0.03	0.49	0.08										

4 день 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	K	I	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша "Дружба" жидкая	200	17,6	12,4	41	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,86	209,44	0,01	0,03											
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02			9,9	45	8,1	0,72														
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1										
Батон подорожанный	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	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24												
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										
Картофель отварной	200	5,8	21,14	47,24	402,95	0,35	0,2	57,96	8,69		62,84	175,98	68,68	2,88	1 646,06												
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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02									
Итого за Обед	800	29,37	35,61	113,12	917,42	0,65	0,45	75,18	229,15	0,12	164,02	518,93	157,16	6,77	2 291,1		0,14	0,02									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	182,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01										
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	31,12	111,12	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									
Итого за день	1 720	63,78	61,47	311,6	2 091,05	1,04	0,83	50,61	331,2	0,73	377,99	869,13	242,56	16,24	2 984,56	0,02	0,3	0,03									
5 День 1 недели																											
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	K	I	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Гречиха из семени	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	282,38	0,01	0,05										
Каша гречневая рассычатая	200	10,13	6,99	45,76	286,05	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02										
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 подорожанный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	550	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	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,26	27,54	1,27	562,7		0,01										
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,64	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,53	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02									
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												
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	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	50	5,64	6,89	19,58	182,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01										
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	31,12	111,12	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									
Итого за день	1 720	65,29	81,03	260,65	2 042,29	1,57	0,82	35,94	405,1	1,16	216,58	699,88	303,15	21,03	2 106,39	0,04	0,39	0,05									

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	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	20						
Жаркое по-домашнему	200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,84	151,58	46,53	2,07	985,41										
	Салат из капусты	100	1,57	10,08	7,44	122,77	0,03	0,04	36,5	202,4	0,23	44,87	31,25	16,82	0,59	280,09			т/к 418						
	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			55						
	Батон подорожаный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46			411						
	Итого за Завтрак	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			0,1						
Суп картофельный с крутой щинелью из свинины	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101						
	Рис отварной,	100	13,28	31,5	12,84	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,54	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			т/к 332						
	Чай с низким содержанием сахара	200	5,65	5,3	59,28	307,38	0,06	0,04	27,9	123,66	0,08	16,72	123,66	40,56	0,88	81,86									
	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	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	993,77			0,13						
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			0,02	0,01						
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418						
	Рыболо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			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			0,03						
	Итого за день	1720	46,53	92,49	256,99	2057,04	1,23	0,67	1,23	97,64	1,46	214,51	719,02	207,45	16,02	2520,89			0,09						

Приним пиццу, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
			Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Блинчик с вишней		210	12,6	8,4	84	462														тик				
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				3				
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
Рисово		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						
Итого за Завтрак		570	18,13	12,41	121,2	672,71	0,08	0,07	12,16	26,3		130,15	104,94	23,6	3,95	395,8		0,11		386				
Суп харчо с говядиной		250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01		87				
Гуляш из свинины		100	12,54	24,33	3,56	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		141,18	141,18	24,53	1,58	282,38		0,01		293				
Каша гречневая рассыпчатая		200	10,13	6,99	45,76	226,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8		0,02		330				
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	26,25		0,1		411				
Хлеб ржаной		50	3,25		21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за Обед		800	33,14	36,45	107,04	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	68,17	7,19	0,91	66,57		0,01		405				
Сок		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,02		418				
Рисово		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 Подзавтрак		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		0,03						
Итого за день		1740	58,39	56,43	279,78	1871,03	1,34	0,64	39,54	428,28	0,59	273,1	721,44	264,88	21,11	1960,15		0,03						

2 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша пшенная жидкая	200	9,6	8,6	44	291,8	0,2	0,17	1,29	39,16	0,1	131,87	181,82	46,5	1,19	228,48	0,01	0,03											
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72														
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1											
Батон 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	149,94	808,31	0,33	0,22	3,39	39,66	0,1	159,47	271,91	66,75	3,45	312,33	0,01	0,13											
Борщ со свежими капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,83													
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02										
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													
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											
Хлеб ржаной	80	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02										
Итого за Обед	800	31,41	32,19	118,78	891,43	0,36	0,28	23,54	306,29	0,09	123,12	343,29	75,92	6,06	862,64	0,01	0,24	0,04										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,6														
Рябленое	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											
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01										
Итого за день	1720	57,82	54,25	320,26	2101,86	0,81	0,66	38,93	406,33	0,7	335,02	710,57	168,66	15,86	1575,14	0,03	0,4	0,05										

3 день 2 недели

Принем 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	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										
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
																				20								
</																												

4 День 2 недели

Примечание, 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	20										
Каша пшеничная жидкая Кондитерское изделие Чай с сахаром, лимонном 200/5 Батон йодированный Итого за Завтрак	200	10.4	11.6	4.4	322	0.12	0.15	1.14	42.06	0.11	118.21	128.5	29.3	0.7	164.5	0.01	0.02												
	90	5.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02		9.9	45	8.1	0.72			33.4														
	205	0.25	0.06	15.16	62.96	0.01	0.01	2.1	0.5		7.4	9.34	5	0.9															
	35	4.13	1.6	28.27	144.1	0.06	0.02		10.45	35.75	7.15	0.66	50.6																
	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												
Суп картофельный с крупой Ежики из свинины с соусом 150/50. Чай с низким содержанием сахара Яблоко Хлеб ржаной Итого за Обед	250	2.35	2.99	17.06	104.93	0.12	0.06	16.5	202.4		23.85	68.38	27.15	1.03	474.05														
	200	15.07	38.44	20.88	490.4	0.5	0.15	7.34	68.36	0.61	27.08	201.1	40.7	2.24	410.89														
	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														
	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	33.6														
	30	1.95	0.3	12.6	60	0.03	0.01		19.5	4.2	6	19.5	4.2	0.33	27.9														
800	20.05	42.26	72.32	753.04	0.69	0.25	35.94	271.26	0.61	81.38	310.42	87.25	7.09	1 271.54															
Выпечное изделие Сок Яблоко Итого за Полдник Итого за день	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												
	200	0.2	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8															
	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	33.6														
	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												
	1 720	47.26	67.32	278.79	1 922.62	1.06	0.61	51.18	374.2	1.23	279.77	624.38	162.79	16.42	1 920.21	0.02	0.28												
		5. Итого за день																		406									

5 День 2 недели

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	γ	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, 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									
Ужин "Болоньезе"	100	10.61	24.17	4.04	276.58	0.39	0.12	4.21	259.4	0.49	14.93	131.4	25.84	1.51	292.47													
	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										
	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	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02		9.5	32.5	6.5	32.5	6.5	0.6	46													
	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										
Итого за Завтрак																												
Чип из свежей капусты с картофелем	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										
	100	12.29	12.45	20.8	244.41							0.06																
	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				73									
Макаронные изделия отварные																												
	200																		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											
Хлеб ржаной																												
	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02		10	32.5	7	32.5	7	0.55	46.5				411									
Итого за Обед	800	27.45	23.99	122.72	816.26	0.28	0.13	36.98	239.58	0.08	89.4	171.67	49.8	3.78	599.83		0.13	0.02										
Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.02	0.01										
	200	0.2	0.2	20.2	92		0.02					14	14	8	2.8				406									
	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		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	1720	59.26	64.22	259.78	1862.33	1.19	0.61	53.77	588.46	1.16	194.84	680.58	272.91	18.51	1669.37	0.02	0.28	0.05										

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Теддтем с соусом 70/50																											
Рис отварной	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	т/к								
Чай с сахаром	200	5,65	5,3	59,28	307,38	0,06	0,04	0,1	27,9	0,08	16,72	123,66	40,56	0,88	81,86			0,02	332								
Батон подорожанный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01		0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411								
Итого за завтрак	550	18,22	29,9	107,11	770,84	0,4	0,18	5,54	99,08	0,44	65,43	277,43	73,19	3,61	422,62			0,1									
Суп картофельный с мясом																											
Шницель из свинины	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								
Картофельное пюре	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	т/к								
Чай с низким содержанием сахара	200	4,35	5,58	29,36	186,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1 016,73			0,01	339								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	26,1			0,1	411								
Итого за Обед	800	24,42	42,92	89,57	843,98	0,63	0,47	54,96	280,84	0,95	125,68	421,92	111,02	6,53	1 927,29			0,15	0,05								
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	406								
Яблоко	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8				0,02	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	25,98	6,35	333,6			0,01	386								
Итого за День	1 720	49,76	80,39	248,22	1 925,94	1,35	0,81	72,5	440,3	1,9	243,54	794,72	210,2	16,49	2 750,08			0,01	0,1								
Итого																											
Итого за весь период		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se									
Среднее значение за период		681,13	825,62	3 246,19	23 297,56	14,14	10,31	724,51	11 695,13	15,6	3 481,02	9 247,84	2 713,86	218,97	26 342,38	0,27	3,91	0,71									
		56,761	68,802	270,516	1 941,463	1,178	0,859	60,376	974,994	1,3	290,085	770,653	226,155	18,248	2 195,198	0,023	0,326	0,059									

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3580-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004 г.