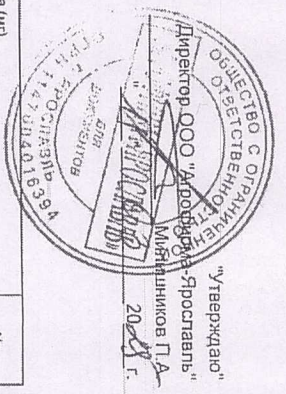




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы Дети 7-11 лет

1 день 1 недели



Группы лиц, 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	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	реч.								
Каша пшеничная жидкая	150	7,8	8,7	33	241,5	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	0,01	199								
Булгур с сыром 10/30	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	29,8	0,08	106,7	83,5	8,4	0,46	37,1	0,01	0,01	0,01	3								
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	0,01	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,01	0,01	0,01	412								
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12	0,08	19,2	13,2	10,8	2,54	333,6	0,01	0,01	0,01	386								
Итого за Завтрак	515	13,38	12,72	75,34	473,86	0,17	0,18	15,04	57,85	0,08	220,96	202,42	46,17	4,52	527,48	0,01	0,12	0,01									
Суп картофельный с горохом,	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6	0,64	30,12	78,25	31,18	1,91	403,4	0,01	0,01	0,01	87								
Пшеница 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	0,01	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	0,1	0,01	330								
Чай с лимоним содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86	25,1	0,01	0,01	0,01	411								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	10,82	199,99	0,7	10	32,5	7	0,55	46,5	0,01	0,03	0,02									
Итого за Обед	700	29,95	40,79	95,63	870,18	0,98	0,38	10,82	199,99	0,7	84,42	467,34	190,97	9,6	960,61	0,01	0,15	0,05									
Выпечное изделие	50	6,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12			14	14	8	2,8	333,6	0,01	0,01	0,01	418								
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	400,17	0,01	0,03	0,01	386								
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16		60,38	0,51	52,43	95,97	28,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01									
Итого за день	1585	50,45	61,08	222,51	1655,16	1,27	0,72		37,86	1,29	357,81	765,13	263,13	20,47	1908,26	0,03	0,3	0,07									

2 день 1 недели

Прием пищи, 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, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se								
Ежички из сметаны с соусом 150/50.	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	410,99				0,03	444							
Кондитерские изделия	60	3,54	2,82	4,5	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48													
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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				0,1								
Итого за завтрак	500	21,81	42,47	96,46	856,11	0,59	0,18	7,44	68,66	0,61	46,53	265,34	55,7	4,05	472,79				0,03	124							
Солынка 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				0,02								
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47				0,02	124							
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	16,93	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	0,85	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								
Итого за Обед	700	23,84	35,41	84,54	752,16	0,67	0,23	15,53	298,39	0,65	68,31	285,06	64,72	4,8	753,57				0,03	406							
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	418							
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	0,02	0,02	12	12	0,51	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				0,03	411							
Итого за день	1570	52,77	85,45	232,54	1919,39	1,38	0,57	34,97	427,63	1,77	167,27	645,77	146,41	15,2	1626,53				0,25	0,07							

3 день 1 недели

Прием пищи, 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, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se								
Пудинг из творога с джемом 150/35	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/ггк						
Кондитерские изделия	60	3,54	2,82	4,5	219,6	0,05	0,01		0,1		6,6	30	5,4	0,48					0,1	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												
Батон поджаренный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6				0,01								
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							
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					63							
Печенье тушкан	100	18,4	15,1	8,64	245,63	0,25	1,64	28,21	627,87	0,96	40,49	263,48	21,21	5,3	274,9				0,17	0,03							
Рис отварной	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				0,01	332							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1	411							
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,03								
Итого за Обед	700	27,76	23,76	94,94	705,43	0,41	1,25	44,93	6514,02	1,02	105,41	441,55	84,58	8,37	723,12				0,01	0,06							
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57				0,01	406							
Сок	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418							
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12	0,51	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				0,03	0,01							
Итого за день	1570	67,19	85,11	281,71	1911,93	0,74	2,33	58,13	6581,34	2,14	408,89	912,37	166,7	18,06	1425,98				0,03	0,07							

4 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	№ рец.								
																			20								

Каша "Дружба" жидкая	150	13,2	9,3	30,75	259,5	0,1	0,13	1	30,88	0,08	100,46	123,56	29,37	0,64	157,08	0,01	0,02	199
Булгур с сыром 10/30	40	4,95	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,9	0,27	105,7	83,5	8,4	0,46	37,1	0,01	0,1	3
Чай с мякнн содержанием сахара	205	0,25	0,06	10,17	43,01	0,01	0,01	2,1	0,5	0,06	7,25	9,34	5	0,88	33,25	0,01	0,1	411
с лимонн 200/5																		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	0,5	0,51	19,2	13,2	10,8	2,64	33,6	0,01	0,01	386
Итого за Завтрак	515	18,78	13,32	68,1	471,91	0,18	0,2	15,18	57,18	0,08	232,61	229,6	53,97	4,62	561,03	0,01	0,13	

Рассольник леиниралеснн	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44	0,12	15,87	58,35	20,98	0,79	389,79	0,01	0,01	82
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	266,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2	0,01	0,01	271
Картофель отварной	150	4,35	18,86	35,43	302,21	0,26	0,15	43,47	6,52	0,12	47,13	131,54	51,51	2,16	1294,55	0,01	0,01	314
Чай с мякнн содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,51	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	2,1	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	186,96	0,12	144,34	460,5	134,75	5,85	1782,14	0,01	0,14	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	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	33,6	0,01	0,01	418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	0,5	0,51	19,2	13,2	10,8	2,64	33,6	0,01	0,01	386
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01
Итого за День	1585	53,35	50,39	217,5	1576,46	0,84	0,74	84,49	303,92	0,71	429,38	785,47	214,31	16,82	2743,34	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)										№ рец.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	№ рец.								
																			20								

Гулаш 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 мякнн содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,51	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	411
Батон подпорованный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46	0,02	0,16	
Итого за Завтрак	500	24,09	31,27	73,62	672,18	0,76	0,28	3,29	132,45	0,06	46,39	362,97	155,72	7,09	582,83	0,02	0,16	

Сул картофельный с яйцом	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,46	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16	0,01	0,05	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	0,05	271
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	0,01	0,05	218
Чай с мякнн содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,51	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	2,1	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	678,98	0,54	0,3	16,63	212,38	0,51	100,09	344,77	72,28	5,6	907,48	0,01	0,18	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	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	33,6	0,01	0,01	418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	0,5	0,51	19,2	13,2	10,8	2,64	33,6	0,01	0,01	386
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03	0,01
Итого за День	1570	59,71	76,78	230,79	1862,28	1,42	0,74	31,92	405,21	1,08	198,91	803,11	253,99	19,04	1890,48	0,04	0,37	0,05

1 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса 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										
Блинчик с начинкой	150	9	6	60	330															454									
Булочка с сиром 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	47,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411										
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12		19,2	13,2	10,8	2,64	33,6				386										
Итого за завтрак	510	14,53	10,01	97,2	540,71	0,08	0,07	12,18	26,3		130,15	104,94	23,6	3,95	395,8														
Суп лагерьный с горохом.	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4				87										
Урош из свинины	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				293										
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45		17,5	181,05	120,29	4,06	229,35				330										
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				411										
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	7	7		10	32,5	7	0,55	46,5														
Итого за Обед	700	29,21	33,92	91,26	784,78	1	0,35	12,85	294,05	0,06	77,16	441,22	187,4	8,97	988,88														
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	19,23	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57				406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12	12		14	14	8	2,8	33,6				418										
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12		19,2	13,2	10,8	2,64	33,6				386										
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	37,03	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17														
Итого за день	1580	50,86	51,4	240	1636,61	1,2	0,58	12,03	380,73	0,57	259,74	641,53	235,99	19,27	1782,85														

2 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса 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 пшеничная жидкая	150	7,2	6,45	33	218,85	0,15	0,13	0,97	29,37	0,07	98,9	136,36	34,88	0,89	171,36				199										
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01	0,1	0,5		3,3	15	2,7	0,24	25,1				411										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	47,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1														
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01	12			3,8	13	2,6	0,24	18,4				386										
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12		19,2	13,2	10,8	2,64	33,6														
Итого за Завтрак	520	11,15	8,97	87,56	478,76	0,23	0,18	13,07	29,87	0,07	130,45	185,8	55,38	4,86	348,46														
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				63										
Колбаса из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	282,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16				ТК										
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 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				411										
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	7	7		10	32,5	7	0,55	46,5														
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	756,91														
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	19,23	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57				406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12	12		14	14	8	2,8	33,6				418										
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12		19,2	13,2	10,8	2,64	33,6				386										
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	311,12	0,12	0,16	37,03	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17														
Итого за день	1580	46,88	46,24	240	1576,08	0,66	0,6	43,95	335,91	0,65	290,41	593,75	146,34	16,65	1705,54														

3 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный												Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se				
Пудинг из творога с джемом 150/35	185	24,44	9,29	51,94	0,1	0,38	1,1	105,44	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35	225,99	0,01	0,05		249				
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
Батон колбасный	55	4,13	1,6	28,27	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6		0,15						
Итого за Завтрак	500	32,31	13,76	135,23	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	251,05	372,45	56,13	3,34	302,69	0,01	0,15						
Расольник Ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	0,09	0,05	13,48	162,44	0,23	15,87	58,35	20,98	0,79	389,79				82				
Жаркое по-домашнему	200	9,16	33	37	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				176				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02						
Ряблцо	120	0,48	0,48	11,76	0,04	0,02	12	19,2	0,23	19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,03		386				
Итого за Обед	750	13,67	37,14	85,16	0,52	0,25	57,22	280,16	0,23	71,26	250,87	86,91	6,68	1761,8		0,13						
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	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	0,2	0,2	20,2	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Ряблцо	120	0,48	0,48	11,76	0,04	0,02	12	19,2	0,23	19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386				
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	0,12	0,16	12	60,38	0,51	52,43	95,37	25,99	6,35	400,17	0,01	0,03						
Итого за День	1620	53,1	58,47	271,93	0,85	0,83	70,42	447,48	1,35	374,74	721,69	169,03	16,37	2464,86	0,02	0,31		0,03				

4 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный												Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se				
Каша пшеничная жидкая	150	7,8	8,7	33	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	95,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01		199				
Бутерброд с сыром 10/30	40	4,85	3,48	15,42	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1		0,1		3				
Чай с сахаром, лимонной 200/5	205	0,25	0,06	15,16		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412				
Ряблцо	120	0,48	0,48	11,76	0,04	0,02	12	19,2	0,23	19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386				
Итого за Завтрак	515	13,38	12,72	75,34	0,17	0,18	15,04	57,85	0,08	220,96	202,42	46,17	4,52	527,48	0,01	0,12		0,01				
Суп картофельный с крупой	200	1,88	2,39	13,65	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101				
Ежики из свинины с соусом 150/50.	200	15,07	38,44	20,88	0,3	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89				444				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02		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	18,8	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02						
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48			0,01						
Итого за Обед	700	23,29	44,1	106,35	0,59	0,23	20,64	230,78	0,61	66,01	320,04	77,82	4,84	852,43		0,12		0,04				
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	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	0,2	0,2	20,2	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Ряблцо	120	0,48	0,48	11,76	0,04	0,02	12	19,2	0,23	19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386				
Итого за Полдник	370	7,12	7,57	51,54	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	1585	43,79	64,39	233,23	0,98	0,57	47,68	349,01	1,2	339,4	617,83	149,98	15,71	1780,08	0,02	0,27		0,06				

5 День 2 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	6		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								
Гречишный "Богородица"	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	0,01	0,01	0,02	тк								
Кавал гречишный рассыпчатая	150	7,9	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	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	0,1	411								
Батон изюмный	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	0,11	0,02								
Сливки 10%	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								
Макаронные изделия отварные	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	0,06	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	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	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	486,8		0,13	0,13	0,02								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Яблоко	130	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									
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	0,03	386								
Итого за День	1 570	53,91	59,98	231,13	1 688,07	1,06	0,55	46,27	532,05	1,12	172,92	590,14	224,42	16,59	1 481,99	0,02	0,27	0,27	0,05								
Итого	Б	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Ж	У	6	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se									
Итого за весь период	532,01	589,29	2 401,34	17 264,99	10,4	8,23	492,72	10 181,5	11,88	2 999,47	7 076,79	1 973,3	174,18	18 809,61	0,25	3,29	0,51										
Среднее значение за период	53,201	59,929	240,134	1 726,499	1,04	0,823	49,272	1 018,15	1,188	299,947	707,679	197,33	17,418	1 880,961	0,025	0,329	0,051										

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Ляшиной 2004 г.