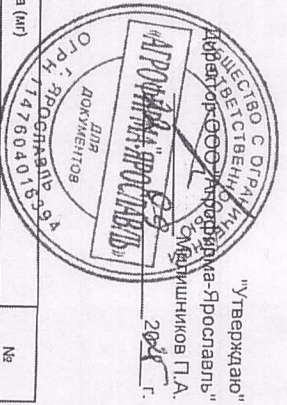




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет



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	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							
Каши пшеничная жидкая	200	10.4	11.6	44	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	0.01	199							
	90	5.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02				9.9	45	8.1	0.72												
	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		412							
	55	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	0.01								
Итого за Завтрак																										
	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							
	100	15.81	29.8	12.06	379.74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	36.68	181.8	27.78	1.9	309.68	0.01	0.06									
	200	5.05	5.79	52.93	284.03	0.06	0.04		31.5	0.09	16.22	111	36.26	0.8	73.5			0.01	333							
	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								
	800	31.33	40.52	117.7	959.64	0.92	0.34	13.16	246	0.17	105.8	431.35	114.42	6.49	959.03	0.01	0.2	0.03								
Итого за Обед																										
	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	405							
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418							
	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278		0.01		386							
	350	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	0.01								
Итого за день	1700	58.46	65.5	322.21	2119.82	1.28	0.7	26.4	348.94	0.79	300.99	743.11	189.16	15.38	1552.1	0.03	0.35	0.05								

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	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								
																				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							

3 день 1 недели

Примен 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	20								
Каша "Дружба" жидкая Кондитерское изделие Чай с низким содержанием сахара с лимоном Батон йодированный Итого за Завтрак	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										
	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72													
	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								
	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
	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										
Суп картофельный с яйцом Шницель из свинины Макаронные изделия отварные Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	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								
	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									
	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								
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,86	25,1		0,1		411								
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,56	46,5		0,03	0,02									
800	29,58	43,1	120,92	991,27	0,76	0,34	20,4	273,44	0,94	89,7	370,96	81,27	6,35	1018,26		0,14	0,05										

4 день 1 недели

Примен 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								
Пудинг из творога с джемом	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								
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 йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Сок в инд. упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Итого за Завтрак	620	28,61	10,7	99,14	614,68	0,16	0,42	1,2	106,94	0,61	255	348,8	56,33	5,46	288,89	0,01	0,15										
Борщ со свежей капустой, картошкой	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								
Улитки 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	282,36	0,01	0,05		293								
Рис припущенный	200	5,05	5,79	52,93	284,03	0,06	0,04		31,5	0,09	16,22	111	36,26	0,8	73,5		0,01		333								
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		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	23,13	36,08	106,05	840,55	0,62	0,25	26,21	409,65	0,09	92,17	348,65	99,13	5,06	821,66	0,01	0,18	0,03									
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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		10		14	14	8	2,8	27,8				418								
Рыболо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02				16	11	9	2,2					386								
Итого за Полдник	350	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	0,01									
Итого за день	1700	63,91	88,88	317,44	2013,55	1,14	0,72	33,83	375,49	1,55	300,47	718,56	164,87	15,38	1656,12	0,03	0,36	0,04									

5 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										Ne реч.
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
																				4	5	6	7	8	9	10	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Творожки с соусом		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	305,8	0,01	0,02	20							
Каши гречневая рассыпчатая		200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	24,14	160,38	5,42	278,91	305,8	0,01	0,02	330							
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	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											
Итого за Завтрак		560	23,45	31,88	93,74	755,77	0,69	0,31	6,02	99,78	0,44	73,79	401,67	194,31	8,25	655,61	0,01	0,12	0,02								
Солонина по-домашнему с маслом		260	6,56	8,01	13,79	154,18	0,15	0,07	14,03	21,04	0,1	26,26	70,19	21,92	1,1	387,55				124							
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 тушеный		200	4,08	5,66	31,93	196,92	0,2	0,12	33,36	244,73		30,1	106,68	42,97	1,66	94,3				271							
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											
Хлеб бородинский		50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,1		411							
Итого за Обед		810	31,86	24	94,37	749,35	0,54	0,37	47,75	283,17	0,22	137,7	447,48	127,15	5,66	1486,65	0,03	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	0,01	406							
Сок в инд. упаковке		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				418							
Итого за Полдник		350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,03	0,02	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	386							
Итого за День		1720	62,35	63,37	237,69	1806,84	1,34	0,84	63,77	443,33	1,17	260,72	942,32	345,66	19,82	2486,83	0,02	0,29	0,05								

6 День 1 недели

6 день 1 недели

6 День 1 недели																			7 День 1 недели				8 День 1 недели				9 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, мкг	В2, мкг	С, мкг	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																		
Шницель из свинины																				20																
Макаронные изделия отварные																				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	
Чай с сахаром																				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			
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		0,1	
Итого за Завтрак																				550																
																				3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46			
																				26,74	38,76	114,38	915,91	0,63	0,22	0,9	45,74	0,72	61,69	286,28	53,23	5,15	455,21		0,1	
Расходник Ленинградский																				280																
																				2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	-81,69	29,37	1,11	545,71		0,03	
Плов со свинойной																				280																
																				18,39	36,36	66,66	668,19	0,52	0,18	5,61	662,42	0,57	31,97	290,51	78,91	2,73	454,79		82	
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		0,04	
Хлеб ржаной																				40																
																				2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,1	
Итого за Обед																				800																
																				23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1062,8		0,02	
																																			0,01	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	
Сок в ин. упаковке																				200																
																				1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,02	0,01
Яблоко																				100																
																				0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		10		16	11	9		27,8			406
Итого за Полдник																				350																
																				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	418
Итого за день																				1700																
																				57,6	87,7	276,71	2137,29	1,42	0,66	35,49	996,46	1,8	178,36	785,89	195,7	16,19	1862,58		0,01	386
																																			0,25	0,09

1 день 2 недели

Группа 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																				
																				Блинчики с начинкой	140	8,4	5,6	56	308														
																				Бутерброд с сыром	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		411		
																				Сок в индивидуальной упаковке/Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			418		
																				Итого за Завтрак	580	14,45	9,33	101,64	554,31	0,06	0,07	0,18	26,3		124,95	105,74	20,8	4,11	62,2				
																				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				
																				Уши 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	0,01	0,01	87	
																				Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8		25,24	78,24	14,23	1,45	107,7			293	
																				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			218	
																				Чайб 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	32,52	35,22	121,99	934,12	0,95	0,28	14,88	341,8	0,08	92,43	357,97	89,14	6,84	966,08	0,01	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	
																				Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				406	
																				Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			418	
																				Итого за Полдник	350	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	0,01	366
																				Итого за день	1730	54,01	52,04	273,21	1790,15	1,12	0,51	25,06	428,48	0,99	266,61	556,88	134,13	16,86	1372,85	0,02	0,32	0,03	
																				2 день 2 недели																			

3 день 2 недели

Приним пищу, 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	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se										
																					8	9	10	11	12	13	14	15	16	
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																					20									
Чай с низким содержанием сахара	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	108,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		249											
Батон поджаренный	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/ «Фрукт»	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8															
Итого за Завтрак	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418											
	620	28,61	10,7	99,14	614,68	0,16	0,42	1,2	106,94	0,61	256	348,8	56,33	5,46	288,89	0,01	0,15													
Суп картофельный с крупой																														
Котлета из мяса кур	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															
Каша гречневая рассычатая	100	16,36	20,67	8,53	287,55	0,09	0,15	9,84	0,01		36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11		101											
Чай с сахаром	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											
Хлеб ржаной	50	0,2	0,05	15,01	61,26		0,1	0,5	0,87	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		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												
			32,29	31,2	107,56	839,5	0,61	0,41	17,24	241,34	0,09	98,65	519,1	222,28	9,8	1140,76	0,02	0,26	0,04											
Выпечное изделие																														
Сок в инд. упаковке	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											
Плюсок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278	0,01	0,03		418											
Итого за Полдник	350	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		386											
Итого за День	1770	67,94	49,39	256,08	1755,9	0,88	0,99	28,44	408,66	1,21	402,88	961,07	302,8	21,17	1774,22	0,04	0,44	0,05												
4 день 2 недели																														

4 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Тяжелая пища (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)												№ п/п
			Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	В12, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Р	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			199												
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72						412												
Чай с сахаром, лимон	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 поджаренный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	36,75	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															
Борщ со свежей капустой, картошкой	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	56,73	26,94	1,26	394,03					63												
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																	
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	29,24	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															
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	28,33	43,02	118,2	974,9	0,69	0,28	24,18	312,89	0,72	108,45	342,01	80,67	6,34	849,59		0,13	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		405												
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278					418												
Итого за Полдник	350	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	0,01		386												
Итого за день	1700	54,66	65	322,71	2104,88	1,13	0,66	37,57	412,93	1,33	317,3	707,09	171,61	15,72	1506,64	0,02	0,29	0,06														

5 день 2 недели

Приним пищу, 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
								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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Ежики "Особые" с соусом	200	16,12	39,47	16,7	486,88	0,58	0,18	7,44	68,72	0,65	28,97	225,07	64,19	3,17	459,38																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

6 день 2 недели

Пример 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	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									
Печенье 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	0,03									
Рис пропаренный	200	5,05	5,79	52,93	284,03	0,06	0,04		31,5	0,09	16,22	111	36,26	0,8	73,5												
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												
Батон модифицированный	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	27,4	22,39	102,28	721,92	0,37	1,71	26,31	6310,87	1,05	71,61	415,22	68,37	7,57	419,65	0,01	0,27	0,04									
Суп картофельный с яйцом	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												
Шиндель 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												
Картофельное пюре	200	4,35	5,58	29,36	185,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1016,73												
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												
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	24,42	42,92	89,57	843,98	0,83	0,47	54,96	280,84	0,95	125,68	421,92	111,02	6,53	1927,29												
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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8													
Рябцо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278												
Итого за Полдник	350	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	0,01									
Итого за День	1700	58,86	72,8	241,43	1867,62	1,31	2,34	91,27	6552,09	2,51	246,52	930,31	203,98	20,01	2691,51	0,02	0,45	0,1									
Итого		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								
Итого за весь период		681,07	829,26	3168,1	23046,86	14,38	10,26	547,11	11943,7	16,63	3326,49	9254,35	2560,15	211,03	22354,24	0,26	3,86	0,72									
Среднее значение за период		56,756	69,105	264,008	1920,571	1,198	0,855	45,593	595,308	1,386	277,208	771,196	213,346	17,586	1862,853	0,022	0,322	0,06									
Примечание: данные приведены для примера и не являются реальными значениями.																											

Нормативная документация:
СанПиН 2.312.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Турьяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Турьяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред В.Т. Давыдовой 2004г.