



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

1 день 1 недели

Пример 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									
1. День 1 недели																												
Каши пшеничная жидкая																					20							
Бутерброд с сыром		150	7,8	8,7	3,3	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								
Чай с сахаром		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								
Сок в инд. упаковке/ "Фруст"		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 Завтрак		550	13,85	12,43	83,63	507,76	0,15	0,18	1,04	57,85	0,08	213,76	202,12	42,77	4,65	185,73	0,01	0,11	0,01	418								
Суп картофельный с горохом.																												
Котлета мясная		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		0,01		87								
Рис припущенный		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										
Чай с низким содержанием сахара		200	3,79	4,34	39,7	213,02	0,04	0,03		23,63	0,07	12,17	83,25	27,2	0,6	55,13			0,01	333								
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		700	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02									
			28,67	38,19	100,13	857,72	0,84	0,31	10,77	197,73	0,15	94,22	384,04	97,56	5,81	839,81	0,01	0,2	0,03									
Выпечное изделие		100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75		1,01	38,45	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406								
Сок в инд. упаковке		200	0,2	20,2	92	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Итого за Полдник		300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02									
Итого за День		1 590	54,8	64,59	243,12	1 782,91	1,13	0,74	11,81	376,33	1,24	360,43	735,5	162,7	15,07	1 158,68	0,03	0,35	0,06									

2 день 1 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	20								
Ежики из свинины с соусом																												
Кондитерское изделие		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				444								
Чай с низким содержанием сахара		60	3,54	2,82	4,5	219,6	0,05	0,01		0,5		6,6	30	5,4	0,48													
Батон хлебопекарный		200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01		0,1			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411								
Итого за Завтрак		40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
		500	21,81	42,47	96,46	856,11	0,59	0,18	7,44	68,86	0,61	46,53	265,34	56,7	4,05	472,79			0,1	0,03								
Солонина по-домашнему с мясом																												
Утиный "Болонезе"		210	5,3	6,47	11,14	124,53	0,13	0,06	11,22	16,89	0,1	21,2	60,74	18,21	0,92	318,02				124,06								
Каши гречневая рассыпчатая		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									
Чай с низким содержанием сахара		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								
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								
		700	26,31	36,33	76,32	736,97	0,82	0,33	15,89	299,24	0,65	66,88	407,43	174,34	7,78	902,14	0,01		0,13	0,03								
Выпечное изделие																												
Сок в индивидуальной упаковке		100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01		0,04	0,02								
Итого за Полдник		200	0,2	20,2	92	92	0,02	0,02		120,75		14	14	8	2,8					406								
Итого за день		300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01		0,04	0,02								
		1 500	60,4	92,77	232,14	2 010,51	1,55	0,76	23,33	487,86	2,27	165,86	823,11	252,41	16,44	1 508,07	0,02		0,27	0,08								

3 день 1 недели

Принем 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	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
																				8	9	10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша "Дружба" жидкая Бутерброд с сыром Чай с сахаром Сок в индивидуальной упаковке/ Фрукт* Итого за Завтрак	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								
	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									
	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		0.1	411									
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8				418									
	590	19.25	13.03	81.38	525.76	0.16	0.2	1.18	57.18	0.08	225.56	229.3	50.17	4.77	219.43	0.01	0.12										
Суп картофельный с яйцом Шницель из свинины Макаронные изделия отварные Чай с низким содержанием сахара Итого за Обед	200	2.67	4.23	13	101.05	0.1	0.09	15.6	182.16	0.18	22.13	67.42	22.03	1.01	450.16			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	218									
	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												
	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									
	700	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02	16.5	220.7	0.88	77.86	334.14	72.2	5.72	878.8		0.13	0.05									
Выпечное изделие Сок в индивидуальной упаковке Итого за Полдник Итого за День	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04	406									
	200	0.2		20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8				418									
	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04										
	1 590	58.06	67.6	243.24	1 825.96	0.99	0.75	17.68	398.63	1.97	355.67	713.78	144.74	15.1	1 231.37	0.02	0.29	0.07									
4 день 1 недели																											

4 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	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se							
																			8	9	10		11	12	13
2	3	4	5	6	7																				20
Пудинг из творога с джемом	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
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48											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		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	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								63
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										293
Гуляш 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	0,05								333
Рис припущенный	150	3,79	4,34	39,7	213,02	0,04	0,03		23,63	0,07	12,17	83,25	27,2	0,6	55,13		0,1								411
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,03								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,18								
Итого за Обед	700	21,45	33,58	90,11	747,55	0,59	0,23	21,55	348,35	0,07	78,84	309,75	84,88	4,61	724,48	0,01	0,18								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04								406
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											418
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04								
Итого за день	1 500	66,04	61,31	284,7	1 960,36	0,94	0,9	22,75	576,04	1,69	382,34	835,54	163,18	12,56	1 160,31	0,03	0,37	0,05							

5 День 1 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	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se								
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
5 День 1 недели																											
Тертель с соусом		120	10,12	23,88	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				20							
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		0,02								
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		330							
Батон йодированный		40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				411							
Итого за Завтрак		510	20,92	30,13	82,3	684,26	0,61	0,27	5,9	92,63	0,42	67,96	341,32	154,22	6,89	579,16	0,01	0,11	0,02								
Суп из овощей																											
Котлета рыбная		200	5,3	6,47	11,14	124,53	0,07	0,04	17	166,24		23,41	42,2	17,53	0,66	311,14				99,01							
Картофель тушеный		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		271							
Чай с низким содержанием сахара		150	3,06	4,25	23,95	147,69	0,15	0,09	25,02	183,55		22,58	80,01	32,23	1,24	705,98											
		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		700	29,58	21,05	83,74	670,47	0,41	0,31	42,38	367,19	0,12	127,33	392,82	112,02	4,8	1174,92		0,03	0,02								
Выпечное изделие																											
Сок в инд. упаковке		100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406							
		200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												
Итого за Полдник		300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418							
Итого за День		1510	62,18	65,15	225,4	1772,16	1,16	0,83	48,28	580,57	1,55	247,74	884,48	288,61	16,3	1887,22	0,02	0,29	0,06								
1 День 2 недели																											
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
2		3	4	5	6	7	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se								
Блины с начинкой																											
Бутерброд с сыром		140	8,4	5,6	56	308														20							
Чай с низким содержанием сахара		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							
Сок в инд. упаковке /брук*		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 Завтрак		580	14,45	9,33	101,64	554,31	0,06	0,02	0,18	26,3		14	14	8	2,8					418							
Суп картофельный с горохом.																											
Гуляш из свинины		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		0,01		87							
Макaronные изделия отварные		100	12,54	24,33	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		141,18	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01		0,05	293							
Р.Д.		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	0,1	0,1			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1									
Хлеб ржаной		50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02		0,5		10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02								
Итого за Обед		700	28,74	32,9	102,48	819,97	0,85	0,25	12,48	294,2	0,06	76,59	318,85	77,78	5,99	838,31	0,01	0,19	0,02	411							
Выпечное изделие																											
Сок в инд. упаковке		100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406							
		200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												
Итого за Полдник		300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418							
Итого за день		1580	55,47	56,2	263,48	1791,71	1,05	0,57	12,67	441,25	1,07	255,99	574,93	120,95	14,77	1033,65	0,02	0,33	0,04								

2 День 2 недели

2 День 2 недели																				
Приним 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, 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	
Каша рисовая жидкая	150	3,85	8,57	18,36	180	0,04	0,11	0,86	31,4	0,08	85,93	86,18	17,77	0,28	114,08	0,01	0,01			
	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24					199	
	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	
	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4					
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
Итого за Завтрак	600	8,32	10,81	81,36	475,51	0,1	0,16	0,96	31,9	0,08	112,28	136,42	35,47	4,41	157,58	0,01	0,11			
Распашник 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				82	
	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			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	0,85	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	700	20,87	43,13	69,13	747,93	0,67	0,25	24,3	271,92	0,61	62,17	314,78	78,32	4,63	989,73		0,13	0,05		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	405	
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
Сок в инд. упаковке	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02		
Итого за день	1 600	41,47	67,91	209,85	1 640,87	0,91	0,66	25,26	424,57	1,7	226,9	601,54	136,16	13,65	1 260,45	0,02	0,28	0,07		

3 День 2 недели

Приним 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	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																											
	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								
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	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 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	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										
Суп картофельный с крупой																											
Котлета из мяса кур	100	16,36	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	- 54,7	21,72	0,83	379,24		0,11	0,02	101								
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	0,01		330								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		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	700	29,29	28,85	92,51	747	0,51	0,36	13,82	193,71	0,07	88,05	445,07	176,76	8,24	969,5	0,02	0,25	0,04									
Выпечное изделие																											
Сок в индивидуальн. упаковке	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406								
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418								
Итого за день	1 500	73,88	56,58	287,1	1 959,81	0,86	1,03	15,02	421,4	1,69	391,55	970,86	255,26	16,19	1 405,33	0,04	0,44	0,06									

4 день 2 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, 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 пшеница 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	0,01	0,02		199				
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 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				
Сок в индивидуальной упаковке/срукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Итого за Завтрак	590	13,25	10,18	83,63	485,11	0,21	0,2	1,15	55,67	0,07	224	242,1	55,68	5,02	233,71	0,01	0,12						
Борщ со свежей капустой, картофеля	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				
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	15,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26		0,03						
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 инжири, 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	700	25,53	40,53	100,32	869,67	0,64	0,26	19,52	252,26	0,7	92,86	311,3	71,72	5,72	743,86		0,13	0,05					
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02					
Итого за день	1590	51,06	64,68	243,31	1772,21	0,99	0,71	20,67	428,66	1,78	369,31	703,74	149,77	15,35	1110,71	0,02	0,29	0,07					

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7	Витамины					Минеральные вещества (мг)												
						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				
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			0,02	444				
	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,4					8,4	15,6	12	0,54					71				
	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 подорожный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8							
Итого за Завтрак	500	19,98	40,8	49,56	647,39	0,62	0,2	7,54	69,22	0,65	50,22	274,91	85,79	5,04	521,28		0,1	0,02					
Ци 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				
	Жаркое по-домашнему	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		0,01					
	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	700	14,81	38,78	78,21	720,47	0,49	0,25	68,62	328	0,23	89,1	244,95	82,1	4,4	1477,54		0,13	0,03					
Выпечное изделие Сок в индивидуальном	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,01	0,04	406				
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14		0,01	0,04	0,02				
	Итого за Подлник	1500	47,07	93,55	187,13	1785,29	1,25	0,7	76,16	517,97	1,89	191,77	670,2	190,26	14,05	2131,96		0,01	0,27	0,07			

Итого

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	Мg	Fe	К	І	F	Se					
Итого за весь период	571,03	660,34	2 419,47	18 330,179	10,83	7,65	273,63	4 653,29	16,85	2 947,76	7 514,68	1 864,04	149,42	13 887,75	0,23	3,18	0,63					
Среднее значение за период	57,103	66,034	241,947	1 833,0179	1,083	0,765	27,363	465,329	1,685	294,776	751,468	186,404	14,942	1 388,775	0,023	0,318	0,063					

Нормативная документация:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А., 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А., 2016 г.

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