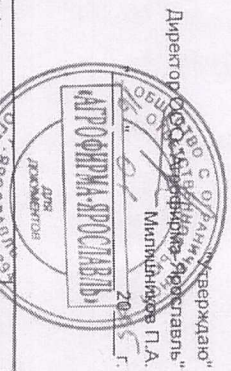




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ поц.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Sb	№ поц.										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Ежени из свинины с соусом 150/50	200	15,21	38,3	19,02	484,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94				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									
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				0,01	388									
Рисовоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				0,11	0,03									
Итого за Завтрак	550	19,56	38,2	64,54	683,41	0,61	0,21	17,85	68,9	0,63	59,76	254,16	60,22	5,94	770,04														
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,39	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	39,98	2,39	504,25				0,01	87									
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	ТРК									
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,7	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				0,1	218									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		9,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,03	411									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10		7	0,55	46,5				0,03	0,02									
Итого за Обед	800	30,99	34,86	122,45	925,38	0,9	0,28	16,26	490,7	0,57	93,22	348,19	90,45	6,77	976,17				0,14	0,04									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38		18,23	68,17	7,19	0,91	66,57				0,02	0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	278				0,01	418									
Рисовоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		60,38		49,23	93,17	24,19	5,91	344,57				0,03	0,01									
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	44,11	619,98	1,71	202,21	895,52	174,86	18,62	2 090,78				0,28	0,08									
Итого за день	1 700	57,19	80,55	236,57	1 910,51	1,62	0,65																						



2 день 1 недели

Минеральные вещества (мг)

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Э	З		В1, мкг	В2, мкг	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	ТРК									
Тедатери с соусом 70/50	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	0,01	0,02	0,02	330									
Каши гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,78	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,6	0,01	0,02	0,02	330									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,08	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,01	0,01	411									
Батон издрозованный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	6,02	99,78	0,44	79,84	408,17	195,61	8,39	654,96	0,01	0,12	0,02	124									
Итого за завтрак	570	24,2	32,17	103,87	801,92	0,71	0,32	6,02	99,78	0,44	79,84	408,17	195,61	8,39	654,96	0,01	0,12	0,02	124									
Солянка по-домашнему с мясом	260	5,37	22,3	10,17	268,11	0,15	0,07	14,03	21,04	0,1	26,26	70,19	21,92	1,1	397,55	0,01	0,09	0,01	318									
250/10	100	16,22	5,72	2,9	128,07	0,06	0,06	2,49	15,9	0,08	11,24	124,03	60,79	1,13	243,21	0,01	0,09	0,01	318									
Гуляш из бары	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,1	27,9	0,08	16,08	111,06	36,56	0,8	73,86	0,01	0,1	0,01	332									
Рис отварной	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,08	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,03	0,01	411									
Чай с мякью содержанием сахара	40	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,19	65,34	0,18	66,83	340,12	129,27	4,32	766,92	0,01	0,21	0,03	406									
Хлеб ржаной	800	29,49	33,69	83,25	798,23	0,31	0,19	16,62	65,34	0,18	66,83	340,12	129,27	4,32	766,92	0,01	0,21	0,03	418									
Итого за обед	800	29,49	33,69	83,25	798,23	0,31	0,19	16,62	65,34	0,18	66,83	340,12	129,27	4,32	766,92	0,01	0,21	0,03	418									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	60,38	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	386									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	15,9	0,08	14	14	8	2,2	27,8	0,01	0,01	0,01	386									
Яблоко	100	0,4	0,03	9,8	47	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 полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,18	32,64	225,5	1,13	191,9	641,46	349,07	18,82	1776,45	0,03	0,36	0,06	386									
Итого за день	1720	58,97	57,97	246,7	1751,93	1,13	0,67	32,64	225,5	1,13	191,9	641,46	349,07	18,82	1776,45	0,03	0,36	0,06	386									

3 день 1 недели

Минеральные вещества (мг)

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Э	З		В1, мкг	В2, мкг	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	№ рецеп.									
Каши пшеничная жидкая	200	4,89	7,1	21,49	164,81	0,12	0,15	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	184,5	0,01	0,02	0,01	199									
Блинчик с вишней	70	4,2	2,8	28	154	0,01	0,01	0,1	0,5	0,08	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,01	0,01	454									
Чай с мякью содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	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	411									
Яблоко	100	0,4	0,03	9,8	47	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									
Батон издрозованный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01	0,19	42,56	0,11	145,16	167,24	46,6	4,11	495,2	0,01	0,13	0,01	63									
Итого за завтрак	600	11,94	11,22	84,73	485,72	0,18	0,19	11,24	42,56	0,11	145,16	167,24	46,6	4,11	495,2	0,01	0,13	0,01	63									
Борщи со свежей капустой,	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15	0,88	46,41	55,73	26,94	1,26	384,03	0,01	0,17	0,03	763									
картофельный	100	13,64	8,77	7,3	175,23	0,23	1,6	25,94	6110,91	0,88	15,33	241,47	16,3	5,24	239,12	0,01	0,17	0,03	218									
Печенье тушканя	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,1	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7	0,01	0,1	0,01	411									
Макаронные изделия отварные	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,08	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,03	0,02	411									
Чай с сахаром	200	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	49,32	6407,36	0,96	102,38	416,18	68,87	9,37	812,6	0,01	0,3	0,05	406									
Хлеб ржаной	800	28,69	20,28	117,55	779,41	0,5	1,73	49,32	6407,36	0,96	102,38	416,18	68,87	9,37	812,6	0,01	0,3	0,05	406									
Итого за обед	800	28,69	20,28	117,55	779,41	0,5	1,73	49,32	6407,36	0,96	102,38	416,18	68,87	9,37	812,6	0,01	0,3	0,05	406									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	60,38	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	386									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	15,9	0,08	14	14	8	2,2	27,8	0,01	0,01	0,01	386									
Яблоко	100	0,4	0,03	9,8	47	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 полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,18	32,64	225,5	1,13	191,9	641,46	349,07	18,82	1776,45	0,03	0,36	0,06	386									
Итого за день	1750	47,67	39	251,95	1555,05	0,78	2,08	70,56	6510,3	1,58	296,77	676,59	139,66	19,39	1652,37	0,03	0,46	0,07	386									

4 день 1 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральный состав (мг)										№ рецеп.
		Энергетическая ценность (ккал)						Витаминный состав										Минеральный состав (мг)										
		Б	Ж	У	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Пудинг на твороге с соусом	200	24,44	9,25	53,69	396,7	0,1	0,39	1,1	106,18	0,61	228,94	301,74	39,38	1,36	226,85	0,01	0,05	249										
Фруктовый 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 воблированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2													
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02	1,2	106,68	0,61	255,49	393,98	59,68	3,65	307,15	0,01	0,15											
Итого за завтрак	550	34,45	15,27	162,05	924,61	0,24	0,44	1,2	106,68	0,61	255,49	393,98	59,68	3,65	307,15	0,01	0,15											
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,65	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01	83										
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	418										
Картофель отварной с маслом	210	4,13	4,06	31,96	181,95	0,24	0,15	40,02	27,53	0,06	31,88	121,2	48,8	1,96	1137,82		0,01	314										
Картофель отварной 180/30 консервированный	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										
Чай с низким содержанием сахара	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02											
Хлеб ржаной	800	23,55	41,3	87,97	820,24	0,83	0,44	60,42	272,17	0,92	94,34	407,02	114,44	6,75	2038,98		0,13	406										
Итого за обед	800	23,55	41,3	87,97	820,24	0,83	0,44	60,42	272,17	0,92	94,34	407,02	114,44	6,75	2038,98		0,13	406										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		80,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57		0,02	418										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8		0,01	418										
Зеленое яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	16	11	9	2,2	27,8		0,01	388										
Итого за полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	83,17	24,19	5,81	344,57		0,03											
Итого за день	1700	65,04	64,06	299,6	2046,57	1,18	1,04	71,62	439,23	2,04	399,06	894,17	198,31	18,31	2690,6		0,31	0,05										

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральный состав (мг)										№ рецеп.
		Энергетическая ценность (ккал)						Витаминный состав										Минеральный состав (мг)										
		Б	Ж	У	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,63	131,4	25,84	1,51	292,47		0,02	332										
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86		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										
Батон воблированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	4,31	287,8	0,57	9,5	32,5	6,5	0,6	48		0,1											
Итого за завтрак	550	19,65	30,89	93,12	729,63	0,51	0,19	4,31	287,8	0,57	45,76	283,8	73,3	3,76	437,43		0,1	0,03										
Шницель из свинины с соусом	250/10	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65			73										
Картофель и морковь	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,88	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,81		0,02	332										
Тесто для блинов	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7		0,01	218										
Мякоть картофеля отварная	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	29,25		0,1	411										
Чай с сахаром	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02											
Хлеб ржаной	820	26,41	39,77	119,54	942,02	0,64	0,26	36,99	311,65	0,54	119,79	310,31	74,26	5,36	884,71		0,12	0,03										
Итого за обед	820	26,41	39,77	119,54	942,02	0,64	0,26	36,99	311,65	0,54	119,79	310,31	74,26	5,36	884,71		0,12	0,03										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		80,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57		0,02	406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8		0,01	418										
Зеленое яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	16	11	9	2,2	27,8		0,01	388										
Итого за полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	83,17	24,19	5,81	344,57		0,03											
Итого за день	1720	53,1	76,15	292,24	1973,37	1,26	0,61	51,3	659,84	1,62	214,78	687,28	171,75	15,03	1666,71		0,01	0,25										

6 День 1 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Энергетическая ценность (ккал)							Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	ТТК										
Жаркое по-домашнему (говядина)	200	7,97	14,02	25,95	262,32	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				0,01	ТТК									
Салат из свежей капусты	100	1,57	10,08	7,44	127,77	0,03	0,04	36,5	202,4		44,07	16,82	4,4	0,59	260,09				0,1	411									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	16,07	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	0,87	0,87	25,25														
Батон калорийный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	68,24	320,12	0,23	84,71	223,57	74,25	4,13	1316,75				0,1	0,01									
Итого за Завтрак	550	13,49	25,6	74,1	592,35	0,45	0,23													83									
Суп картошечный с луком	260	4,88	4,42	19,88	139,24	0,15	0,09	24	204,28		25,21	95,23	40,12	1,36	705,7				0,01	ТТК									
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,94	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94				0,05	0,02									
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,1	27,9	0,08	18,08	111,66	38,56	0,8	73,86				0,1	0,01									
Чай с мятой	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					411									
Итого за Подлунки	1700	48,55	72,02	239,82	1812,24	1,08	0,69	103,27	621,3	1,09	232,26	735,8	213,3	15,6	2808,12				0,02	0,06									
Итого за Обед	800	28,02	38,93	116,14	928,17	0,52	0,3	25,03	240,8	0,35	98,32	419,06	114,88	5,59	1146,6				0,01	0,04									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	182,72	0,06	0,12				60,38	19,23	68,17	7,19	66,57				0,02	0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	278				0,01	0,01									
Рисовое	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	48,23	93,17	24,19	5,91	344,57				0,03	0,01									
Итого за Подлунки	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	103,27	0,99	621,3	735,8	213,3	15,6	2808,12				0,31	0,06									
Итого за День	1700	48,55	72,02	239,82	1812,24	1,08	0,69	103,27	621,3	1,09	232,26	735,8	213,3	15,6	2808,12				0,02	0,06									

1 День 2 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Энергетическая ценность (ккал)							Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	ТТК										
Блинчик с вишней	210	12,6	8,4	84	462	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1				0,1	3									
Бульон с сыром 10/30	40	4,85	3,48	15,42	113	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1	411									
Чай с мятой	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,03	0,02	10	103,27	0,99	621,3	735,8	213,3	15,6	2808,12				0,01	0,06									
Итого за Завтрак	550	18,05	12,33	119,24	663,31	0,07	0,07	10,18	26,3		126,96	102,74	21,8	3,51	340,2				0,11	87									
Суп картошечный 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	0,02									
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				0,05	0,02									
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,1	27,9	0,08	18,08	111,66	38,56	0,8	73,86				0,1	0,01									
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				0,1	0,02									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,15	21	100	0,06	0,02	12,98	238,52	0,35	112,91	428,14	115,12	6,72	954,8				0,19	0,05									
Итого за Обед	800	30,81	38,99	127,13	983,44	0,69	0,31													406									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	182,72	0,06	0,12				60,38	19,23	68,17	7,19	66,57				0,02	0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	278				0,01	0,01									
Рисовое	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	48,23	93,17	24,19	5,91	344,57				0,03	0,01									
Итого за Подлунки	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	103,27	0,99	621,3	735,8	213,3	15,6	2808,12				0,02	0,06									
Итого за День	1700	55,9	58,81	205,95	1488,47	0,87	0,54	33,16	325,2	0,86	289,09	624,05	161,11	16,14	1639,57				0,33	0,66									

2 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Y	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	F	Se								
2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Гуляши 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										
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,05	0,04		27,6			16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,1			3,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1										
Батон изодороженный	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	21,58	31,25	92,66	738,37	0,56	0,19	2,93	138,9			44,97	293,58	71,99	3,83	427,34	0,01	0,15		0,01								
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												
Напиток куриные	100	10,29	10,45	19,8	213,17							25,24	78,24	14,23	1,45	107,7												
Макароны из твердых сортов пшеницы	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5			10	32,5	7	0,55	48,5		0,03		0,02								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02					87,05	174,77	52,57	4,13	573,48		0,13		0,02								
Итого за Обед	800	25,34	21,97	130,05	817,35	0,27	0,13	23,38	296,45			18,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02		0,01								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,59	162,72	0,06	0,12		60,38			14	14	8	2,8	278		0,01		0,01								
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02	10				18	11	9	2,2	344,57	0,01	0,03		0,01								
Рислово	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	60,38			49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03		0,01								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	485,73			181,25	561,52	148,75	13,87	1345,39	0,02	0,31		0,04								
Итого за день	1700	53,96	60,71	272,29	1857,44	0,94	0,48	36,31	485,73			363,1	485,73	0,67	181,25	561,52	148,75	13,87	1345,39	0,02	0,31							

3 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Y	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	F	Se								
2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Пудинг из творога с соусом	200	24,44	9,25	53,69	396,7	0,1	0,39	1,1	106,18			228,94	301,74	39,38	1,36	226,85	0,01	0,05										
Фруктовый 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										
Батон изодороженный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02					11,4	39	7,8	0,72	55,2												
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02					9,9	45	8,1	0,72	59,88												
Итого за Завтрак	550	34,45	15,27	167,04	944,56	0,24	0,44	1,2	106,68			255,64	393,98	59,88	3,67	307,3	0,01	0,15										
Расходник Ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	118,22	0,11	0,07	16,86	203,06			19,84	72,94	26,22	0,99	487,24												
Шиндель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44			21,55	167,3	28,1	2,23	276,26		0,02		0,03								
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6			23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		0,01								
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		0,02								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02					10	32,5	7	0,55	48,5		0,03		0,02								
Итого за Обед	800	29,21	43,18	111,94	954,21	0,93	0,42	18,24	248,6			80,12	522,38	226,1	10,05	1141,05	0,01	0,15		0,05								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,59	162,72	0,06	0,12		60,38			14,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02		0,01								
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02	10				14	14	8	2,8	278		0,01		0,01								
Рислово	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	60,38			49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03		0,01								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	415,66			384,99	1009,53	309,97	19,64	1792,92	0,03	0,33		0,05								
Итого за день	1700	70,7	65,94	328,56	2200,49	1,28	1,02	29,44	415,66			1,94	384,99	1009,53	309,97	19,64	1792,92	0,03	0,33		0,05							

4 День 2 недели

Приним. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										№ рец.		
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К		I	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se	№ рец.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеничная жидкая	200	4,89	7,1	21,49	104,81	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	189
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02	2,1	0,5	9,9	4,9	8,1	0,72	0,88	33,25		0,1		411
Чай с низким содержанием сахара с лимонной 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01			7,25	9,34	5	0,88		33,25		0,1		
Батон колбасный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02	3,24	42,56	0,11	10,45	35,75	7,15	0,66	50,6	0,01	0,12	0,01	
Итого за Завтрак	550	14,58	12,99	127,43	681,32	0,25	0,2			145,81	145,81	218,59	49,55	2,96	248,35	0,01	0,12	0,01	73
Ши 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				444
Ежики из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94				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		
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	386
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,63	16	11	9	2,2	27,8		0,01	0,01	
Итого за Обед	790	20,61	42,38	65,83	729,97	0,66	0,28	54,73	279,18	0,63	107,17	300,29	83,49	6,71	1181,77		0,13	0,04	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	0,02	0,01	418
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	27,8		0,01	0,01	386
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01	0,01	
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	83,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	
Итого за день	1 690	42,23	62,86	242,84	1 713,01	1,02	0,62	67,97	382,12	1,25	302,21	612,05	157,23	15,58	1 774,89	0,02	0,28	0,06	

5 День 2 недели

Приним. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										№ рец.		
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К		I	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Копченая на мясе кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	38,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	ТХ
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,6	0,01	0,02	0,01	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 колбасный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,08	0,02	0,74	38,94	0,09	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0,02	0,23	0,02	101
Итого за Завтрак	550	30,44	29,16	90,01	745,62	0,49	0,35				74,15	450,72	194,63	8,8	666,06	0,02	0,23	0,02	
Суп картофельный с курицей	250	2,35	2,99	17,06	105,63	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101
Жаркое картофельное (плов)	220	22,52	26,42	39,55	514,36	0,4	0,17	34,8	128,94	0,26	27,44	166,73	51,18	2,27	1 083,95	0,01	0,01	0,01	ТХ
Салат свекольный	100	0,25	5,03	2,49	56,37	0,01	0,01	1,81		7,5	10,97	2,66	0,16	31,89		0,1			55
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	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01	53,21	331,84	0,26	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,01	0,02	0,01	
Итого за Обед	800	27,27	34,79	81,72	777,67	0,56	0,25				70,64	273,82	89,59	4,64	1 642,89	0,01	0,12	0,02	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	0,02	0,01	418
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	27,8		0,01	0,01	386
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01	0,01	
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	83,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	
Итого за день	1 700	50,99	60,44	210,31	1 599,5	1,16	0,76	63,95	431,16	0,86	193,42	817,71	308,41	19,35	2 653,52	0,03	0,36	0,05	

6 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	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	ТР								
Напиток крупяной	100	10,29	10,45	19,9	213,17	0,15	0,04	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					ТР								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,01	0,01	0,5	0,08	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25					ТР								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,08	0,02	0,1	0,08	9,5	32,5	6,5	0,6	46					ТР								
Батон изобитованный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,21	0,07	29,3	0,09	40,14	119,04	25,13	2,92	178,95					ТР								
Итого за Завтрак	550	23,75	17,71	121,22	788,41	0,21	0,07	0,1	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	411								
Суп картофельный с рыбой	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,84	1,27	562,7				83								
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	380,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				ТР								
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,1	27,9	0,08	16,08	111,65	36,56	0,8	73,86				332								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,5	0,5	0,08	8,24	4,4	0,85	25,1					411								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	20,4	272,54	0,94	80,54	403,98	103,6	5,7	984,42				ТР								
Итого за Обед	800	25,16	42,56	113,57	939,03	0,67	0,34	0,1	0,94	0,94	0,94	0,94	0,94	0,94	0,94	0,94	0,94	0,94	418								
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					418								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	14	14	14	8	2,8						386								
Зубило	100	0,4	0,4	8,8	47	0,03	0,02	10	16	16	11	9	2,2	278					386								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	80,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57					411								
Итого за День	1700	55,95	67,76	284,37	1979,16	0,99	0,57	30,5	362,22	1,53	169,91	616,19	152,92	14,53	1507,94				0,07								
Итого	Итого за весь период	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У		У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
	660,25	788,27	317,11	2234,674	13,32	9,73	634,83	11488,24	16,18	3057,85	8771,87	2485,34	202,68	2339,06	0,25	3,87	0,73										
	59,021	64,023	264,258	1882,228	1,11	0,811	52,903	957,353	1,348	254,821	730,989	207,112	18,89	1949,922	0,021	0,323	0,061										

Нормативная документация:
 СанПиН 2.32.4.5590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольникова М.П., Тугальна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольникова М.П., Тугальна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004 г.