



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

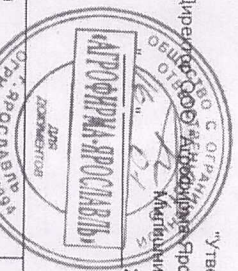
1 День 1 недели

Премии лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины													№ рец.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	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 150/50	200	15,21	39,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	69,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94						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						411
Батон ванильный	20	1,5	0,39	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278						386
Итого за Завтрак	520	17,31	37,33	49,12	604,81	0,57	0,2	17,85	69,9	0,63	54,06	234,66	56,32	5,58	742,44						386

Суп картофельный с горохом	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	181,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4						87
Лепешка "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	278,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47						418
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6	18,93	0,06	5,4	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				10	32,5	7	0,55	46,5						411
Итого за Обед	700	26,81	32,54	102,94	811,23	0,8	0,25	13,87	443,1	0,55	79,38	309,07	79,09	5,92	948,4						411

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	69,57	0,01	0,02	0,01			406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278						418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278						386
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	19	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01			418
Итого за День	1 570	51,16	77,36	201,64	1 777,76	1,48	0,61	41,72	572,38	1,69	182,67	636,9	159,6	17,41	1 935,41	0,01	0,28	0,08			418



Утверждаю  
 Подпись  
 2015 г.

2 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	Ф	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Тертый 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						0.02	ТРК						
Каша гречневая распаренная	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	0.01	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					0.1	0.1	411						
Батон подорожный	30	2.25	0.87	15.42	68.61	0.03	0.01	5.9	92.63	0.42	68.21	334.82	152.92	6.79	570.11	0.01				0.11	0.02							
Итого за Завтрак	500	20.17	29.84	82.15	678.0	0.6	0.27	11.22	16.89	0.1	21.2	60.74	18.21	0.92	318.02					0.02	0.02	124						
Салатка по-домашнему с мясом 200/10	210	4.3	17.94	8.14	214.49	0.13	0.06	11.22	16.89	0.1	21.2	60.74	18.21	0.92	318.02					0.02	0.02	124						
Гуляш на курье	100	16.22	5.72	2.9	128.07	0.06	0.06	2.49	15.9	0.06	11.24	124.03	60.79	1.13	243.21	0.01				0.09	0.01	318						
Рис отварной	150	3.82	3.91	40.02	210.56	0.04	0.03	10	20.93	0.06	12.06	83.75	27.42	0.6	55.4					0.01	0.01	332						
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	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01	13.81	54.22	0.16	8	26	5.6	0.44	37.2					0.02	0.01							
Итого за Обед	700	26.14	16.55	77.89	674.43	0.27	0.17	13.81	54.22	0.16	57.75	302.76	116.42	3.94	678.93	0.01				0.21	0.03							
Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	182.72	0.06	0.12	60.38	60.38	0.51	19.23	98.17	7.19	0.91	66.57	0.01				0.02	0.01	406						
Сок	200	0.2	0.2	20.2	82	0.02	0.02	10	15.9	0.02	14	14	8	2.8	278					0.01	0.01	418						
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	20.93	0.06	16	11	9	2.2	278					0.01	0.01	386						
Итого за Полдник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16	60.38	60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01				0.03	0.03							
Итого за день	1.550	53.35	53.88	209.61	1654.16	0.98	0.6	28.71	207.23	1.09	173.19	730.75	293.53	16.64	1.593.61	0.03				0.35	0.09							

3 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	Ф	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Каша пшеничная жидкая	150	3.67	5.33	41.12	223.61	0.09	0.11	0.88	31.55	0.08	88.66	96.38	21.97	0.52	123.38	0.01				0.01	0.01	199						
Бутерброд с сыром 10/40	50	5.6	3.77	20.56	139.2	0.05	0.04	0.08	25.8		107.6	90	9.7	0.58	48.3					0.1	0.1	3						
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						
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	20.93	0.06	16	11	9	2.2	278					0.01	0.01	386						
Итого за Завтрак	500	9.87	9.55	56.5	451.12	0.17	0.18	11.04	57.85	0.08	217.51	205.92	45.07	4.15	472.78	0.01				0.12	0.01							
Борщ со свежей капустой, картошкой	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					0.01	0.05	63						
Печенье тушеная	100	13.64	8.77	7.3	171.43	0.23	1.6	25.94	6.110.91	0.88	15.33	241.47	16.3	5.24	239.12	0.01				0.17	0.03	763						
Макароны из твердых сортов пшеницы	150	7.13	4.32	45.54	248.74	0.11	0.03	21.6	21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78					0.1	0.1	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					0.1	0.02	411						
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02	44.66	6.346.73	0.94	88.79	385.47	59.92	8.75	706.87	0.01				0.03	0.05							
Итого за Обед	700	25.89	17.8	99.67	670.38	0.45	1.71	60.38	60.38	0.51	19.23	98.17	7.19	0.91	66.57	0.01				0.02	0.01							
Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	182.72	0.06	0.12	60.38	60.38	0.51	19.23	98.17	7.19	0.91	66.57	0.01				0.02	0.01	406						
Сок	200	0.4	0.2	20.2	82	0.02	0.02	10	15.9	0.02	14	14	8	2.8	278					0.01	0.01	418						
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	20.93	0.06	16	11	9	2.2	278					0.01	0.01	386						
Итого за Полдник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16	60.38	60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01				0.03	0.03							
Итого за день	1.550	42.8	34.84	205.75	1423.22	0.73	2.05	65.7	6.464.96	1.53	353.53	684.26	129.18	18.81	1.524.22	0.03				0.45	0.07							

4 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Пудинг из творога с соусом фруктовым	200	24,44	9,25	53,69	386,7	0,1	0,39	1,1	106,18	0,61	228,94	301,74	39,38	1,36	226,85	0,01	0,05										
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										
Батон изюмный	55	4,13	1,6	28,22	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36	30,2,55	0,01	0,15										
Итого за завтрак	500	31,43	13,02	125,73	746,81	0,2	0,43	1,2	106,68	0,61	249,59	366,23	54,98	3,23	302,55	0,01	0,15										
Суп картофельный с яйцом	200	2,67	4,23	13	101,95	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16		0,02	0,01									
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	187,3	28,1	2,23	276,26		0,03										
Картофель отварной с овощами консервированными 150/200	180	3,48	3,39	26,72	152,27	0,2	0,12	33,8	23,19	0,05	27,71	102,2	41,36	1,68	955,07		0,01	0,01									
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										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
Итого за Обед	720	22,23	39,57	79,48	765,3	0,76	0,38	50,1	222,29	0,87	84,64	371,16	101,49	6,19	1743,79		0,12	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	68,57	0,01	0,02	0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278		0,01	0,01									
Рисово	100	0,4	0,4	4,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	0,01									
Итого за Полдник	300	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	1 570	60,7	60,08	254,79	1 813,83	1,07	0,97	61,3	399,35	1,99	393,46	832,56	180,66	15,33	2 390,91	0,02	0,3	0,05									

5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
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										
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4		0,01										
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										
Батон изюмный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02		280,83	0,55	9,5	32,5	6,5	0,6	46		0,1	0,03									
Итого за Завтрак	500	18,38	29,58	79,78	659,45	0,49	0,18	4,31	280,83	0,55	41,74	255,69	64,16	3,56	416,97		0,1	0,03									
Шпик свиной жареный с картошкой и маслом 200/10	210	3,18	7,9	7,7	115,34	0,11	0,06	25,16	169,34	0,08	34,63	57,44	20,56	0,98	341,32			73									
Тертый сыр 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		0,02										
Маринованные огурцы свежие	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	59,68	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		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									
Итого за Обед	720	23,23	36,35	102,45	829,94	0,57	0,23	30,7	292,12	0,5	104,77	276,39	85,56	4,77	772,46		0,12	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	0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278		0,01	0,01									
Рисово	100	0,4	0,4	4,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		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	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01									
Итого за День	1 570	48,65	73,42	231,81	1791,11	1,17	0,57	45,01	603,33	1,56	195,74	625,45	153,91	14,24	1 536	0,01	0,25	0,07									

1 день 2 недели

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	6		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	20								
Блинные с вишней	140	8,4	5,6	56	308	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8				454								
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				3								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31														411								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8				386								
Итого за Завтрак	500	17,2	12,43	96,38	569,91	0,08	0,1	10,26	52,1		228,85	173,24	27,9	3,73	358,9												
Суп вегетарианский с горошком.	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								
Котлета мясная рубленая.	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12		43,78	177,93	28,18	2,11	304,94				111								
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	10	20,93		12,06	83,75	27,42	0,6	55,4				332								
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	10,59	191,15		10	32,5	7	0,55	46,5												
Итого за Обед	700	28,14	36,8	109,45	882,35	0,61	0,28	10,59	191,15		101,36	380,67	98,18	6,04	835,49				406								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38		19,23	68,17	7,19	0,91	66,57				418								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,2	27,8				386								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38		16	11	9	2,2	27,8												
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38		49,23	93,17	24,19	5,91	344,57												
Итого за День	1550	52,38	56,72	255,41	1753,98	0,8	0,54	30,85	303,63		379,44	647,08	149,67	15,68	1538,96				0,02	0,03	0,06						

2 день 2 недели

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	6		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	20								
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	14,18	24,53	1,58	282,38				293								
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	0,1	20,93		12,06	83,75	27,42	0,6	55,4				332								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31				0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411								
Батон подорожный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	2,93	131,93		40,95	265,67	62,85	3,63	408,88												
Итого за Завтрак	500	20,31	29,94	79,32	668,19	0,54	0,18	2,93	131,93		95,5	325,5	65	6,6	46				63								
Борщ со свежими капустой,	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												
картофель	100	10,29	10,45	19,8	213,17						0,06	0,06	10,67	1,08	80,78				111								
Паштет куриный	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	0,1	21,6		18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218								
Макаронные изделия отварные	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								
Чай с сахаром	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	10	32,5		10	32,5	7	0,55	46,5												
Хлеб ржаной	700	22,54	19,48	112,17	712,12	0,22	0,11	18,72	235,82		71,46	144,06	43,62	3,51	467,75												
Итого за Обед	700	22,54	19,48	112,17	712,12	0,22	0,11	18,72	235,82		71,46	144,06	43,62	3,51	467,75												
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38		19,23	68,17	7,19	0,91	66,57				406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,2	27,8				418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38		16	11	9	2,2	27,8				386								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38		49,23	93,17	24,19	5,91	344,57												
Итого за День	1550	49,89	56,91	241,07	1682,03	0,67	0,45	31,65	428,13		161,64	502,9	130,66	13,05	1221,2				0,02	0,03	0,04						

3 День 2 недели

Применяемые наименования блюд	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, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Пудинг из творога с соусом фруктовым	200	24,44	9,25	53,69	386,7	0,1	0,39	1,1	106,18	0,61	228,94	301,74	39,38	1,36	226,65	0,01	0,05	0,05	249								
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	411									
Батон колбасный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36	30,25		0,15										
Итого за Завтрак	500	31,43	13,02	125,73	746,81	0,2	0,43	1,2	106,68	0,61	249,59	368,23	54,98	3,23	302,55	0,01	0,15										

Применяемые наименования блюд	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, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Рассольник Ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44	0,84	15,87	56,35	20,98	0,79	389,79		0,03	82									
Шницель из свинины	100	13,26	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	18,44	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26		0,01	418										
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		0,01	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		0,1	411									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,08	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,02										
Итого за Обед	700	26,21	40,6	97,05	859,45	0,83	0,36	14,74	200,83	0,7	70,32	447,44	180,77	8,5	867,15	0,01	0,14	0,05									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	18,58	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	9	2,8	27,8		0,01	418									
Ряблцо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	16	11	8	2,2	27,8		0,01	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	1 550	64,68	61,11	272,36	1 907,98	1,14	0,95	25,94	367,89	1,82	389,14	908,84	259,94	17,64	1 614,27	0,03	0,32	0,06									

4 День 2 недели

Применяемые наименования блюд	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, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Каша пшеничная жидкая	150	3,67	5,33	41,12	223,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,88	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	0,01	199								
Бутерброд с сыром 10/40	50	5,6	3,77	20,56	139,2	0,05	0,04	0,08	25,8		107,6	90	9,7	0,58	46,3		0,1	3									
Чай с низким содержанием сахара с лимоником 200/5	205	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1	411									
Ряблцо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01	386									
Итого за Завтрак	505	9,87	9,55	56,5	451,12	0,17	0,18	13,04	57,85	0,88	219,51	206,72	45,67	4,18	480,93	0,01	0,12	0,01									
Шп на свежей капусте с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	188,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42		0,02	73									
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		0,03	444									
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	411									
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03	0,02									
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36	30,25		0,15										
Итого за Обед	700	23,41	43,2	94,04	859,16	0,88	0,25	37,35	237,12	0,63	89,34	311,01	75,8	4,85	833,61	0,13	0,05										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	18,58	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	27,8		0,01	418									
Ряблцо	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	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	1 555	40,37	60,25	200,27	1 512,7	0,96	0,59	60,39	355,35	1,22	358,08	610,9	145,66	14,94	1 659,11	0,02	0,28	0,07									

5 День 2 недели

Группы лиц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	6	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	20									
Котлета из мяса мур	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	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	0,01	0,1	ТК									
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				411									
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	0,62	31,79	0,07	68,32	32,5	6,5	0,6	46													
Итого за Завтрак	500	27,91	27,41	78,57	674,11	0,41	0,31	0,92	67,99	0,14	124,69	390,37	35,35	3,04	599,61	0,02	0,22	0,22	0,02									
Суп картофельный с колбасой	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101									
Жареное поджаренное (позавтрак)	200	20,47	24,02	38,95	441,88	0,38	0,16	31,64	117,22	0,23	24,84	151,58	46,53	2,07	985,41				ТК									
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	411									
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9			0,02	0,01									
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 Обед	730	24,9	27,16	82,02	674,11	0,52	0,25	54,94	279,64	0,23	71,27	245,02	65,85	6,28	1 895,65			0,13	0,02									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	182,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57			0,01	0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				0,02	0,01									
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	93,17	24,19	5,91	344,57			0,01	0,01									
Итого за День	1 580	47,35	52,06	200,17	1 470,4	1,04	0,72	65,56	371,81	0,81	188,82	728,56	264,58	19,63	2 529,83			0,03	0,05									
Итого	Итого за весь период	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	6	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
		511,33	586,63	2 272,88	16 509,21	10,24	8,05	457,83	10 084,06	13,18	2 745,71	6 908,2	1 867,69	163,37	17 643,52	0,22	3,25	0,325	0,61									
	Среднее значение за период	51,133	58,663	227,288	1 650,921	1,024	0,805	45,783	1 008,406	1,318	274,571	690,82	186,769	16,337	1 764,352	0,022	0,325	0,0325	0,061									

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугальна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугальна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд в кулинарных кадетов для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лавиной 2004г.