

"Согласовано"  
 Директор МБОУ СШ



2023 г.



Утверждаю  
 Директор ООО "Агрофирма "Ярославль"  
 Мишишников П.А.  
 2023 г.

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

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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	20	
Блинчики с джемом 150/40	190	9,2	14,99	88,64	521,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16						тк
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1			411
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>9,97</b>	<b>15,53</b>	<b>115,71</b>	<b>642,37</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>16,1</b>	<b>0,5</b>		<b>33,4</b>	<b>31,02</b>	<b>20</b>	<b>3,73</b>	<b>375,15</b>		<b>0,11</b>			
Суп вермишелевый с мясом 200/20	220	4,86	10,89	12,56	167,93	0,14	0,04	1,38	161,6	0,14	15,05	57,31	12,07	0,77	110,18				0,01	111
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			293
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	305,8	0,01	0,02			330
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					394
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>31,55</b>	<b>42,98</b>	<b>110,77</b>	<b>961,97</b>	<b>0,98</b>	<b>0,37</b>	<b>5,24</b>	<b>330,3</b>	<b>0,22</b>	<b>86,94</b>	<b>494,44</b>	<b>217,88</b>	<b>9,33</b>	<b>897,93</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>		
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 715</b>	<b>54,28</b>	<b>72,96</b>	<b>297,6</b>	<b>2 078,17</b>	<b>1,2</b>	<b>0,68</b>	<b>33,34</b>	<b>451,55</b>	<b>1,23</b>	<b>191,99</b>	<b>689</b>	<b>271,05</b>	<b>20,31</b>	<b>1 739,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,26</b>	<b>0,05</b>		

**2 день 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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	20
Каша "Дружба" жидкая	260	19,7	10,41	52,65	382,98	0,18	0,23	1,73	53,52	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	199
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15		0,02		67,5	0,2	3,6	4,5	0,08	0,03	4,5				6
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,36</b>	<b>30,28</b>	<b>101,57</b>	<b>806,35</b>	<b>0,29</b>	<b>0,48</b>	<b>8,43</b>	<b>181,72</b>	<b>0,87</b>	<b>464,55</b>	<b>489,86</b>	<b>96,54</b>	<b>3,03</b>	<b>552,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	95
Тестели 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	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55			0,02	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>25,74</b>	<b>38,41</b>	<b>122,91</b>	<b>940,74</b>	<b>0,6</b>	<b>0,27</b>	<b>24,9</b>	<b>261</b>	<b>3,66</b>	<b>96,85</b>	<b>322,9</b>	<b>74,75</b>	<b>4,9</b>	<b>1 002,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0,04</b>	
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 705</b>	<b>69,86</b>	<b>83,14</b>	<b>295,6</b>	<b>2 220,92</b>	<b>1,07</b>	<b>1,02</b>	<b>45,33</b>	<b>563,47</b>	<b>5,54</b>	<b>633,05</b>	<b>956,3</b>	<b>204,46</b>	<b>15,18</b>	<b>2 022,61</b>	<b>0,04</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	

**3 день 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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	20
Пудинг из творога с джемом 120/40	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		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
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,78</b>	<b>8,51</b>	<b>82,17</b>	<b>495,07</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>12,98</b>	<b>85,44</b>	<b>0,49</b>	<b>212,6</b>	<b>277,63</b>	<b>50,2</b>	<b>4,86</b>	<b>558,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		
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			0,01	87
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	ТТК
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		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
<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>27,31</b>	<b>37,46</b>	<b>119,62</b>	<b>925,82</b>	<b>0,83</b>	<b>0,28</b>	<b>21,06</b>	<b>793,95</b>	<b>0,51</b>	<b>86,6</b>	<b>403,39</b>	<b>122,74</b>	<b>6,37</b>	<b>1 003,01</b>		<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 685</b>	<b>61,85</b>	<b>60,42</b>	<b>272,91</b>	<b>1 894,72</b>	<b>1,15</b>	<b>0,9</b>	<b>46,04</b>	<b>1 000,14</b>	<b>2,01</b>	<b>370,85</b>	<b>844,56</b>	<b>206,11</b>	<b>18,48</b>	<b>2 028,33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,34</b>	<b>0,08</b>	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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	20
Люля-кебаб из свинины.	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		ттк
Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными 200/20	220	10,57	7,07	48	297,66	0,35	0,18	1,44	29	0,08	31,73	249,6	162,98	5,49	333	0,01	0,02		330 306
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411
Батон йодированный	41	3,08	1,19	21,07	107,42	0,05	0,01				7,79	26,65	5,33	0,49	37,72				
Итого за Завтрак	571	29,75	38,12	96,44	849,48	0,9	0,38	6,65	41,5	0,16	85,6	468,49	201,69	8,81	721,95	0,02	0,18		
Суп картофельный с яйцом	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
Рагу из овощей со свининой с овощами консервированными 250/30	280	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,22	75,46	267,85		87,84	204,19	67,64	2,99	1 216,94		0,03		148 070
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01	
Итого за Обед	715	18,09	30,09	94,91	723,49	0,6	0,32	91,28	450,34	0,18	129,6	302,83	97,87	5,09	1 763,87		0,05	0,01	
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 706	60,6	82,66	262,47	2 046,8	1,68	0,97	109,93	612,59	1,35	286,85	934,86	332,73	21,15	2 952,56	0,03	0,28	0,03	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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	20
Каша пшеничная жидкая	250	9,26	8,84	44,7	296,51	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Итого за Завтрак	640	17,46	21,64	105,31	691,63	0,41	0,42	20,19	115,95	0,78	323,26	398,67	107,78	5,88	884,06	0,02	0,07		
Щи из свежей капусты с картофелем	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
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	ттк
Макаронные изделия отварные	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
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
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	
Итого за Обед	805	29,01	43,06	132,71	1 043,87	0,7	0,29	38,23	285,12	0,72	130,12	352,72	87,4	6,17	1 004,06		0,03	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 865	59,23	79,15	309,14	2 209,33	1,29	0,98	70,42	521,82	2,51	525,03	914,93	228,35	19,3	2 354,86	0,03	0,15	0,07	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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	
Блинчики с джемом 150/40	190	9,2	14,99	88,64	521,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16					гтк	
Чай с сахаром, лимсом 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55			0,1	411	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>9,97</b>	<b>15,53</b>	<b>115,71</b>	<b>642,37</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>16,1</b>	<b>0,5</b>		<b>33,4</b>	<b>31,02</b>	<b>20</b>	<b>3,73</b>	<b>375,15</b>			<b>0,11</b>		
Суп вермишелевый с мясом 200/20	220	4,86	10,89	12,56	167,93	0,14	0,04	1,38	161,6	0,14	15,05	57,31	12,07	0,77	110,18				0,01	111
Тертель 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	гтк
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				0,01	332
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22					394
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>22,73</b>	<b>39,72</b>	<b>117,34</b>	<b>917,89</b>	<b>0,55</b>	<b>0,2</b>	<b>7,04</b>	<b>257,72</b>	<b>0,57</b>	<b>88,76</b>	<b>321,55</b>	<b>78,9</b>	<b>4,19</b>	<b>570,63</b>			<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1705</b>	<b>45,46</b>	<b>69,7</b>	<b>304,17</b>	<b>2 034,09</b>	<b>0,77</b>	<b>0,51</b>	<b>35,14</b>	<b>378,97</b>	<b>1,58</b>	<b>193,81</b>	<b>516,11</b>	<b>132,07</b>	<b>15,17</b>	<b>1 412,52</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>		

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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
Каша рисовая жидкая	260	5,37	8,66	31,82	227,59	0,07	0,19	1,49	54,42	0,14	148,94	149,37	30,81	0,49	197,73	0,01	0,02	0,01	199
Масло сливочное	12	0,1	8,7	0,16	79,32		0,01		54	0,16	2,88	3,6	0,06	0,02	3,6				6
Сыр порционный	20	5,2	5,22		68,8	0,01	0,06	0,16	51,6		200	128	9	0,2	19				7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>18,31</b>	<b>27,65</b>	<b>80,7</b>	<b>648,33</b>	<b>0,19</b>	<b>0,44</b>	<b>8,23</b>	<b>182,02</b>	<b>0,83</b>	<b>488,64</b>	<b>436,17</b>	<b>78,67</b>	<b>2,44</b>	<b>482,19</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	
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				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			0,03	гтк
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
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>25,51</b>	<b>41,56</b>	<b>112,83</b>	<b>929,55</b>	<b>0,65</b>	<b>0,25</b>	<b>26,08</b>	<b>305,19</b>	<b>0,7</b>	<b>99,69</b>	<b>313,16</b>	<b>73,81</b>	<b>5,57</b>	<b>849,12</b>			<b>0,02</b>	<b>0,04</b>
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 717</b>	<b>56,58</b>	<b>83,66</b>	<b>264,65</b>	<b>2 051,71</b>	<b>1,02</b>	<b>0,96</b>	<b>45,31</b>	<b>607,96</b>	<b>2,54</b>	<b>659,98</b>	<b>912,87</b>	<b>185,65</b>	<b>15,26</b>	<b>1 798,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	

### 3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)						№ рец.		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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	20
Пудинг из творога с джемом 120/40	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		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
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,78</b>	<b>8,51</b>	<b>82,17</b>	<b>495,07</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>12,98</b>	<b>85,44</b>	<b>0,49</b>	<b>212,6</b>	<b>277,63</b>	<b>50,2</b>	<b>4,86</b>	<b>558,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		
Суп картофельный с яйцом	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
Рагу из овощей со свиной с овощами консервированными 250/25	275	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,22	75,46	267,85		87,84	204,19	67,64	2,99	1 216,94		0,03		148 070
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>18,29</b>	<b>30,1</b>	<b>100,22</b>	<b>752,46</b>	<b>0,6</b>	<b>0,34</b>	<b>91,61</b>	<b>479,61</b>	<b>0,18</b>	<b>140,39</b>	<b>313,16</b>	<b>107,77</b>	<b>5,34</b>	<b>1 848,07</b>		<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 630</b>	<b>52,83</b>	<b>53,06</b>	<b>253,51</b>	<b>1 721,36</b>	<b>0,92</b>	<b>0,96</b>	<b>116,59</b>	<b>685,8</b>	<b>1,68</b>	<b>424,64</b>	<b>754,33</b>	<b>191,14</b>	<b>17,45</b>	<b>2 873,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	

### 4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)						№ рец.		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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	20
Каша пшеничная жидкая	260	9,63	9,19	46,49	308,37	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04		199
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6				6
Сыр порционный	12	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4				7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>20,55</b>	<b>31,89</b>	<b>95,47</b>	<b>754,47</b>	<b>0,38</b>	<b>0,46</b>	<b>8,35</b>	<b>193,86</b>	<b>0,91</b>	<b>433,05</b>	<b>474,36</b>	<b>104,75</b>	<b>3,44</b>	<b>576,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		
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		0,01		87
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	405,06			0,04	тпк
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>27,31</b>	<b>37,46</b>	<b>119,62</b>	<b>925,82</b>	<b>0,83</b>	<b>0,28</b>	<b>21,06</b>	<b>793,95</b>	<b>0,51</b>	<b>86,6</b>	<b>403,39</b>	<b>122,74</b>	<b>6,37</b>	<b>1 003,01</b>		<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,76</b>	<b>14,45</b>	<b>71,12</b>	<b>473,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>12</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>71,65</b>	<b>163,54</b>	<b>33,17</b>	<b>7,25</b>	<b>466,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 737</b>	<b>60,62</b>	<b>83,8</b>	<b>286,21</b>	<b>2 154,12</b>	<b>1,39</b>	<b>1,01</b>	<b>41,41</b>	<b>1 108,56</b>	<b>2,43</b>	<b>591,3</b>	<b>1 041,29</b>	<b>260,66</b>	<b>17,06</b>	<b>2 046,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,25</b>	<b>0,08</b>	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	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	
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17				25,11	0,07	14,47	0,06	32,9	0,72	66,47				0,01	332
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26						5,7	19,5	3,9	0,36	27,6					
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6			0,1	0,01	
Итого за Завтрак	560	17,32	16,06	98,25	605,7	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32					82
Рассольник 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					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			330
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01			417
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78					
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	
Итого за Обед	785	28,19	35,65	108,31	870,21	0,94	0,4	100,5	404,98	0,07	78,08	478,49	207,43	8,6	1 171,77	0,02	0,09	0,02		406
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		418
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						386
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01		
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02		
Итого за день	1 765	58,27	66,16	277,68	1 949,74	1,2	0,72	112,6	551,34	1,15	175,3	770,32	281,8	17,8	1 757,83	0,03	0,24	0,05		

  

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
Итого за весь период	579,58	734,71	2 823,94	20 360,96	11,69	8,71	657,11	6 482,2	22,02	4 052,8	8 334,57	2 294,02	177,16	20 986,01	0,27	2,46	0,6			
Среднее значение за период	57,958	73,471	282,394	2 036,096	1,169	0,871	65,711	648,22	2,202	405,28	833,457	229,402	17,716	2 098,601	0,027	0,246	0,06			

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

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