

"Согласовано"  
 14  
 Директор МОУ СОШ № 14  
 М. П.  
 2025 г.

"Утверждаю"  
 Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"  
 М. П.  
 2025 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	190	9,2	14,99	88,64	521,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16						ттк
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25			0,1		411
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>10,45</b>	<b>15,25</b>	<b>119,01</b>	<b>656,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>2,1</b>	<b>0,5</b>		<b>26,05</b>	<b>30,72</b>	<b>16,6</b>	<b>3,84</b>	<b>33,25</b>			<b>0,1</b>		
Суп вермишелевый с мясом 250/25	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23				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	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			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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02	
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>32,85</b>	<b>48,28</b>	<b>107,24</b>	<b>1001,04</b>	<b>1,04</b>	<b>0,38</b>	<b>5,54</b>	<b>368,04</b>	<b>0,32</b>	<b>88,07</b>	<b>497,78</b>	<b>206,56</b>	<b>9,09</b>	<b>918,75</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</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 в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1800</b>	<b>55,98</b>	<b>77,9</b>	<b>295,41</b>	<b>2121,79</b>	<b>1,23</b>	<b>0,69</b>	<b>17,64</b>	<b>489,29</b>	<b>1,33</b>	<b>182,57</b>	<b>689,84</b>	<b>254,53</b>	<b>19,74</b>	<b>1363,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</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	І	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 с маслом сливочным	275	22,88	16,12	53,3	449,8	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
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>34,42</b>	<b>25,11</b>	<b>102,02</b>	<b>774,02</b>	<b>0,29</b>	<b>0,46</b>	<b>8,43</b>	<b>114,22</b>	<b>0,67</b>	<b>460,95</b>	<b>465,36</b>	<b>95,46</b>	<b>3</b>	<b>548,38</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
Тефтели 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	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>715</b>	<b>24,96</b>	<b>37,65</b>	<b>118,01</b>	<b>910,79</b>	<b>0,59</b>	<b>0,26</b>	<b>24,9</b>	<b>256,68</b>	<b>3,64</b>	<b>95,07</b>	<b>317,66</b>	<b>74,01</b>	<b>4,79</b>	<b>996,14</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
Сох в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 665</b>	<b>72,06</b>	<b>77,13</b>	<b>289,19</b>	<b>2 149,24</b>	<b>1,05</b>	<b>0,99</b>	<b>43,33</b>	<b>491,65</b>	<b>5,32</b>	<b>624,47</b>	<b>944,36</b>	<b>201,84</b>	<b>14,6</b>	<b>1 955,66</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	І	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Гудинг из творога с джемом	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/ттк
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
Сох в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
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>580</b>	<b>22,3</b>	<b>8,23</b>	<b>90,61</b>	<b>530,67</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>0,98</b>	<b>85,44</b>	<b>0,49</b>	<b>207,4</b>	<b>278,43</b>	<b>47,4</b>	<b>5,02</b>	<b>224,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</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	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>755</b>	<b>26,66</b>	<b>37,36</b>	<b>115,42</b>	<b>905,82</b>	<b>0,82</b>	<b>0,27</b>	<b>21,06</b>	<b>793,95</b>	<b>0,51</b>	<b>84,6</b>	<b>396,89</b>	<b>121,34</b>	<b>6,26</b>	<b>993,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</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
Сох в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 735</b>	<b>61,64</b>	<b>59,96</b>	<b>275,19</b>	<b>1 900,92</b>	<b>1,11</b>	<b>0,89</b>	<b>32,04</b>	<b>1 000,14</b>	<b>2,01</b>	<b>360,45</b>	<b>836,66</b>	<b>200,11</b>	<b>18,09</b>	<b>1 629,83</b>	<b>0,02</b>	<b>0,32</b>	<b>0,07</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	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 мясная	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		тк
Каша гречневая рассычатая	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
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>32,17</b>	<b>40,77</b>	<b>96,11</b>	<b>881,06</b>	<b>0,89</b>	<b>0,4</b>	<b>3,77</b>	<b>66,9</b>	<b>0,16</b>	<b>175,96</b>	<b>525,79</b>	<b>203,51</b>	<b>8,86</b>	<b>699,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>		
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101
Рагу из овощей со свининой	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148
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	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25		0,01	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>18,67</b>	<b>31,81</b>	<b>100,38</b>	<b>763,62</b>	<b>0,66</b>	<b>0,31</b>	<b>99,56</b>	<b>501,04</b>		<b>132,13</b>	<b>313,72</b>	<b>105</b>	<b>5,16</b>	<b>1 877,11</b>	<b>0,01</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 в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 715</b>	<b>63,52</b>	<b>86,95</b>	<b>265,65</b>	<b>2 109,11</b>	<b>1,72</b>	<b>0,98</b>	<b>113,33</b>	<b>688,69</b>	<b>1,17</b>	<b>376,54</b>	<b>1 000,85</b>	<b>339,88</b>	<b>20,83</b>	<b>2 988,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>	

## 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	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
Каша пшеница жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7
Какао на молоке витаминизированный	180	2,83	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02		416
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2				
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>20,94</b>	<b>25,54</b>	<b>123,91</b>	<b>812,19</b>	<b>0,39</b>	<b>0,41</b>	<b>7,61</b>	<b>139,55</b>	<b>0,73</b>	<b>393,37</b>	<b>451,6</b>	<b>100,53</b>	<b>3,42</b>	<b>516,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		
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	тк
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	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>795</b>	<b>28,36</b>	<b>42,96</b>	<b>128,51</b>	<b>1 023,87</b>	<b>0,69</b>	<b>0,28</b>	<b>38,23</b>	<b>285,12</b>	<b>0,72</b>	<b>128,12</b>	<b>346,22</b>	<b>86</b>	<b>6,06</b>	<b>994,76</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 в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 740</b>	<b>61,98</b>	<b>82,87</b>	<b>321,58</b>	<b>2 300,49</b>	<b>1,25</b>	<b>0,96</b>	<b>55,84</b>	<b>545,42</b>	<b>2,46</b>	<b>589,94</b>	<b>959,16</b>	<b>217,9</b>	<b>16,29</b>	<b>1 922,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	

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	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	20	
Блинчики с джемом	190	9,2	14,99	88,64	521,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16					тк	
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25			0,1	411	
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>10,45</b>	<b>15,25</b>	<b>119,01</b>	<b>656,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>2,1</b>	<b>0,5</b>		<b>26,05</b>	<b>30,72</b>	<b>16,6</b>	<b>3,84</b>	<b>33,25</b>			<b>0,1</b>		
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28				0,01	111
Тефтели 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	тк
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	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,39</b>	<b>43,29</b>	<b>114,19</b>	<b>940,58</b>	<b>0,58</b>	<b>0,22</b>	<b>7,39</b>	<b>298,18</b>	<b>0,63</b>	<b>89,73</b>	<b>331,05</b>	<b>80,54</b>	<b>4,27</b>	<b>592,78</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 в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 795</b>	<b>46,52</b>	<b>72,91</b>	<b>302,36</b>	<b>2 061,33</b>	<b>0,77</b>	<b>0,53</b>	<b>19,49</b>	<b>419,43</b>	<b>1,64</b>	<b>184,23</b>	<b>523,11</b>	<b>128,51</b>	<b>14,92</b>	<b>1 037,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</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	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	20	
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	272	5,47	17,36	31,97	306,91	0,07	0,21	1,49	108,42	0,3	151,82	152,97	30,87	0,51	201,33	0,01	0,02	0,01	199	
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>80,69</b>	<b>648,33</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</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	тк
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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>25,18</b>	<b>41,51</b>	<b>110,73</b>	<b>919,55</b>	<b>0,64</b>	<b>0,25</b>	<b>26,08</b>	<b>305,19</b>	<b>0,7</b>	<b>98,69</b>	<b>309,91</b>	<b>73,11</b>	<b>5,51</b>	<b>844,47</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 в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 692</b>	<b>56,17</b>	<b>83,53</b>	<b>260,58</b>	<b>2 032,31</b>	<b>1</b>	<b>0,97</b>	<b>44,31</b>	<b>607,96</b>	<b>2,54</b>	<b>655,78</b>	<b>907,42</b>	<b>183,15</b>	<b>14,76</b>	<b>1 737,8</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	І	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	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/гтк
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
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
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>580</b>	<b>22,3</b>	<b>8,23</b>	<b>90,61</b>	<b>530,67</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>0,98</b>	<b>85,44</b>	<b>0,49</b>	<b>207,4</b>	<b>278,43</b>	<b>47,4</b>	<b>5,02</b>	<b>224,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>		
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101
Рагу из овощей со свиной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411
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>770</b>	<b>19,33</b>	<b>31,96</b>	<b>94,29</b>	<b>742,94</b>	<b>0,67</b>	<b>0,32</b>	<b>101,44</b>	<b>501,21</b>		<b>128,75</b>	<b>321,09</b>	<b>108,1</b>	<b>5,45</b>	<b>1 855,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</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 в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 750</b>	<b>54,31</b>	<b>54,56</b>	<b>254,06</b>	<b>1 738,04</b>	<b>0,96</b>	<b>0,94</b>	<b>112,42</b>	<b>707,4</b>	<b>1,5</b>	<b>404,6</b>	<b>760,86</b>	<b>186,87</b>	<b>17,28</b>	<b>2 491,56</b>	<b>0,03</b>	<b>0,35</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	І	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	12,48	11,18	57,2	379,34	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>23,4</b>	<b>33,88</b>	<b>106,18</b>	<b>825,44</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	406,06			0,04	гтк
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				417
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>26,64</b>	<b>37,39</b>	<b>121,23</b>	<b>932,36</b>	<b>0,83</b>	<b>0,3</b>	<b>97,34</b>	<b>859,13</b>	<b>0,51</b>	<b>86,3</b>	<b>394,56</b>	<b>119,68</b>	<b>5,81</b>	<b>1 023,29</b>		<b>0,03</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 в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 692</b>	<b>62,72</b>	<b>85,64</b>	<b>296,57</b>	<b>2 222,25</b>	<b>1,36</b>	<b>1,03</b>	<b>115,69</b>	<b>1 173,74</b>	<b>2,43</b>	<b>587,8</b>	<b>1 030,26</b>	<b>255,8</b>	<b>16,06</b>	<b>2 010,72</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</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	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
Наггетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06							ттк
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
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
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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,32</b>	<b>16,06</b>	<b>98,25</b>	<b>605,7</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>25,61</b>	<b>0,07</b>	<b>25,57</b>	<b>128,29</b>	<b>41,2</b>	<b>1,95</b>	<b>119,32</b>		<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	
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				82
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	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
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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>25,17</b>	<b>34,39</b>	<b>93,85</b>	<b>785,29</b>	<b>0,86</b>	<b>0,33</b>	<b>22,05</b>	<b>335,01</b>	<b>0,06</b>	<b>63,28</b>	<b>423,37</b>	<b>178,44</b>	<b>7,57</b>	<b>1 092,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</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 в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 700</b>	<b>55,17</b>	<b>64,82</b>	<b>261,26</b>	<b>1 855,42</b>	<b>1,11</b>	<b>0,65</b>	<b>32,15</b>	<b>481,37</b>	<b>1,14</b>	<b>157,3</b>	<b>713</b>	<b>251,01</b>	<b>16,33</b>	<b>1 622,83</b>	<b>0,03</b>	<b>0,23</b>	<b>0,04</b>	
Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F		Se	
Итого за весь период	590,07	746,27	2 821,85	20 490,9	11,58	8,63	586,24	6 605,09	21,54	4 123,68	8 365,52	2 219,6	168,9	18 758,93	0,29	2,37	0,56		
Среднее значение за период	59,007	74,627	282,185	2 049,09	1,158	0,863	58,624	660,509	2,154	412,368	836,552	221,96	16,89	1 875,893	0,029	0,237	0,056		

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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

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