



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

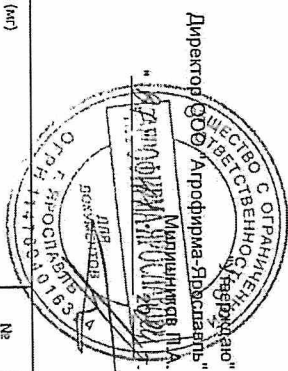
1 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.		
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К		І	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20

Лепешка из свинины	90	14,23	26,82	10,85	341,77	0,45	0,16	1	10,3	0,07	33,01	163,82	25	1,71	278,71	0,01	0,05		ТК
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
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
Батончик к чаю	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	550	29,06	35,6	102,46	846,29	0,86	0,36	1,58	39,9	0,15	73,14	482,26	197,58	8,72	684,96	0,02	0,17		

Суп вермишевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111
250/10																			
Тедтели 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				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				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
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	800	22	38,77	107,95	888,22	0,52	0,21	7,27	298,07	0,53	83,37	314,36	79,68	4,29	523,06			0,12	0,04

Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	6	2,8				0,02	0,01	418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	26,3	3,96	111			0,02	0,01	
Итого за День	1 650	64,62	89,51	277	2 177,50	1,52	0,72	9,01	420,67	0,85	389,01	979,12	303,56	16,97	1 299,02	0,02	0,31	0,05		



2 день 1 недели

Применяемые наименования	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	4	5	6		7	В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	F	Se	20						
Капша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,67	49,22	0,12	0,12	0,12	167,26	205,78	48,95	1,07	261,59	0,01	0,03	0,01	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									
Сыр полусливочный	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	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,98	22	0,53		125,42	116,2	31	1,01	206,66		0,01	0,02	416									
Витаминизированный																													
Батон белково-молочный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01					7,6	26	5,2	0,48	36,8			0,01	386									
Итого за Обед	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10				16	11	9	2,2	27,8		0,02	0,06	0,01									
Итого за Завтрак	610	17,25	23,14	94,12	659,47	0,28	0,45	18,33	142,02	0,78	0,78	418,68	425,98	98,7	4,88	795,55		0,02	0,06	0,01									
Ци из свежей капусты с	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	236,51			54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73									
картофель																													
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,52	0,44	0,12	2,83	110,5			14,14	141,18	24,53	1,58	282,38		0,01	0,05	293									
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	0,1	25,92	0,08		22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411									
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	800	26,36	36,01	96,45	815,59	0,69	0,25	44,23	372,43	0,08	0,08	104,88	304,78	74,4	5,21	912,6		0,01	0,17	0,01									
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1		17,64	40,26	8,25	1,11	119,18				406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		11			14	14	8	2,8	305,9				418									
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02		11			17,6	12,1	9,9	2,42	424,98				386									
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	341,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1		49,24	66,96	26,15	6,33	424,98				0,01									
Итого за день	1780	48,92	66,73	252,99	1822,96	1,08	0,78	76,16	532,32	0,96	0,96	572,8	797,12	199,25	16,42	2133,13		0,03	0,25	0,03									

3 день 1 недели

Применяемые наименования	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	4	5	6		7	В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	F	Se	20						
Пудинг из творога с джемом	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61		230,55	304,16	40,53	1,41	226,99		0,01	0,05	249/гтк									
150/50												7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1	411									
Чай с сахаром, лимонком 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,86	0,07	0,02	2,1	0,5			11,4	39	7,8	0,72	58,2				386									
Батон белково-молочный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,03	0,02	10				16	11	9	2,2	27,8			0,01										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02					16	11	9	2,2	27,8			0,01										
Итого за Завтрак	565	29,66	11,49	118,48	698,93	0,2	0,44	13,2	106,94	0,61		265,35	363,5	62,33	5,23	593,59		0,01	0,16										
Сул карповый с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24			42,17	109,55	43,65	2,67	564,76			0,01	87									
Плов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45		25,12	228,26	62	2,15	357,34			0,03	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									
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									
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09		22,23	35,84	5,69	0,36	49,24			0,01	гтк									
Итого за Обед	800	28,51	41,78	130,53	1012,09	0,84	0,32	17,98	760,19	0,54		104,77	414,39	122,74	6,58	1042,94			0,15	0,05									
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17		218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		11			14	14	8	2,8	305,9				418									
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	482,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17		232,5	212,5	28,3	3,96	111			0,02	0,01									
Итого за день	1665	71,73	68,41	315,6	2174,01	1,18	0,91	31,34	949,83	1,32	1,32	602,62	990,39	213,37	15,77	1747,53		0,01	0,33	0,06									

4 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	6	7	8		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										
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2					271									
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1,95	306	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9					450									
Чай с низким содержанием сахара	206	0,25	0,06	10,17	43,01	0,01	0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25					411									
с лимон. 200/5	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	28,25	5,65	0,54	41,4														
Батон изюбиновый	550	23,04	20,49	95,44	661,79	0,24	0,22	4,31	323,4	0,28	105,9	378,45	98,93	3,81	272,75														
Итого за Завтрак																													
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22					83									
Рагу из овощей со свиной	280	13,77	21,68	37,77	403,15	0,51	0,24	82,84	298,31		50,65	220,82	71,05	3,15	1315,59					148									
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									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2														
Итого за Обед	800	20,31	28,05	82,19	665,93	0,69	0,39	104,78	553,83	0,25	134,88	349,25	111,89	5,86	2008,11														
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18					406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418									
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8					386									
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98														
Итого за День	1720	48,66	56,12	231,65	1639,65	1,04	0,69	122,69	895,1	0,63	290,02	794,06	236,97	16	2709,84														

5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	6	7	8		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										
Лопля-кебаб из свинины.	100	15,81	29,8	12,05	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68					TK									
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									
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 изюбиновый	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	29,27	37,06	108,49	885,03	0,71	0,25	1,21	41,3	0,16	76,67	300,78	52,91	4,8	488,48														
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31					63									
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					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					330									
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									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2														
Итого за Обед	800	26,8	37,1	86,73	787,21	0,86	0,36	29,43	435,95	0,07	100,37	455,09	209,04	9,16	1061,21														
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111					538									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418									
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111														
Итого за День	1650	69,63	89,3	261,81	2135,23	1,71	0,76	30,8	539,95	0,4	409,54	968,37	290,25	17,92	1660,69														

6 день 1 недели

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рпц
		Б	Ж	У	7	В1, мкг	В2, мкг		С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	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										
Бифидопланов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294										
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		0,1		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 дрожжевой	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46														
Итого за Завтрак	590	20,82	30,83	92,71	732,19	0,52	0,2	1,34	54,4	0,1	64,94	291,54	68,89	3,65	395,35	0,01	0,15	0,01											
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,39	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87,07										
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										
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	159,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	56,02	38,68	1,49	847,17		0,01		ТК										
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 дрожной	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	800	27,07	41,95	88,83	843,11	0,97	0,38	44,3	463,44	0,64	104,06	407,11	120,43	7,68	1750,49		0,13	0,04											
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02				14	14	8	2,8					418										
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11	17,6	0,08	17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01	0,01	385										
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01											
Итого за день	1720	53,2	80,36	243,96	1923,24	1,6	0,66	59,24	535,71	0,84	218,24	755,01	215,47	17,66	2570,82	0,01	0,3	0,06											

1 день 2 недели

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рпц
		Б	Ж	У	7	В1, мкг	В2, мкг		С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	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										
Людл-кебаб из свинины	90	14,23	26,82	10,85	341,77	0,45	0,16	1	10,8	0,07	33,01	163,62	25	1,71	278,71	0,01	0,05		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		0,1		218										
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										
Батончик к чаю	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	550	28,44	34,37	112,42	873,26	0,67	0,23	1,1	40,1	0,15	74,9	288,1	51,43	4,73	466,71	0,01	0,15												
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111										
250г/10																													
Тертая 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	0,02	ТК										
Рис отварной	180	4,59	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	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										
Хлеб дрожной	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	800	22	38,77	107,95	868,22	0,52	0,21	7,27	298,07	0,53	83,37	314,36	79,68	4,29	523,06		0,12	0,04											
Выпечное изделие	100	12,55	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538										
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02				14	14	8	2,8					418										
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	467,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01											
Итого за день	1650	64	88,28	286,96	2204,47	1,33	0,59	8,53	420,87	0,85	390,77	815,96	159,41	12,98	1100,77	0,01	0,29	0,05											

2 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	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	199							
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		6							
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				7							
Сыр полужирный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				416							
Какао на молоке	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	205,66	0,01	0,02									
Витаминизированный батон	55	4,13	1,9	28,27	144,1	0,05	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6				386							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8											
Итого за Завтрак	625	19,61	24,03	100,78	703,53	0,39	0,45	18,27	141,75	0,78	419,11	457,22	109,83	5,48	833,36	0,02	0,07									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	295,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63							
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	21,76	217,26	14,44	4,88	275,22	0,01	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				411							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2											
Итого за Обед	800	26,8	37,1	86,73	787,21	0,86	0,36	29,43	435,95	0,07	100,37	455,09	209,04	9,16	1 051,21	0,02	0,18	0,01	406							
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18				418							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	305,8				385							
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11	17,6	0,1	17,6	12,1	9,9	2,42	424,98											
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,39	26,15	6,33	424,98	0,01	0,02	0,01								
Итого за День	1 795	51,72	68,71	249,93	1 838,68	1,35	0,89	61,3	595,57	0,95	568,72	978,67	345,02	20,97	2 319,55	0,04	0,27	0,02								

3 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	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							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
Пудинг из творога с джемом	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249штк							
Чай с сахаром, лимонный сок	205	0,25	0,05	15,16	62,95		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4				411							
Батон поджаренный	60	4,5	1,74	30,84	137,2	0,07	0,02	10	12,97	0,1	11,4	39	7,8	0,72	55,2				386							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	12,97	0,1	16	11	9	2,2	27,8											
Итого за Завтрак	565	29,65	11,49	118,48	698,93	0,2	0,44	13,2	106,94	0,61	265,35	363,5	62,33	5,23	593,59	0,01	0,16									
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76				87							
Плов со свинойной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	28,12	228,26	62	2,15	357,34				штк							
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							
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,05	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				штк							
Мягкий	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24											
Итого за Обед	800	28,51	41,78	130,53	1 012,09	0,84	0,32	17,98	760,79	0,54	104,77	414,39	122,74	6,58	1 042,94	0,01	0,15	0,05								
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111				538							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,16	82,7	0,17	14	14	8	2,8	111				418							
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	222,5	212,5	28,3	3,96	111											
Итого за День	1 666	71,73	68,41	315,6	2 174,01	1,18	0,91	31,34	949,83	1,32	602,62	990,39	213,37	15,77	1 747,53	0,01	0,33	0,06								

4 день 2 недели

Прием 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	ТРК								
Напитки и другие	75	7,72	7,84	14,85	159,88	0,05	0,04	21,84	259,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22	0,01	0,01	0,01	332								
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,05	0,04	82,84	298,31	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86	0,01	0,04	0,01	418								
Соевые красители	50	0,66	0,92	27,95	0,02	0,02	3,54	85,5	0,5	0,08	5,81	9,31	5,08	0,25	73,49	0,01	0,1	0,01	365								
Чай с сахаром, лимонной 200/10	210	0,29	0,05	15,31	64,66	0,05	0,01	4,1	0,5	0,08	9,4	10,44	5,6	0,93	41,55	0,01	0,02	0,01	411								
Батон йодированный	51	3,83	1,48	26,21	133,62	0,06	0,02	7,64	83,9	0,08	40,98	164,61	53,87	2,59	235,82	0,01	0,1	0,01									
Итого за Завтрак	586	17,59	15,52	113,93	665,86	0,14	0,09	104,78	553,83	0,25	134,88	349,25	111,89	5,85	2008,11	0,01	0,17	0,01	83								

Прием 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								
Суп жареный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	259,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22	0,01	0,04	0,01	148								
Рагу из овощей со свиной	280	13,77	21,68	37,77	403,15	0,51	0,24	82,84	298,31	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86	0,01	0,04	0,01	418								
Чай с низким содержанием сахара	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	0,1	0,01	411								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	7,64	83,9	0,08	40,98	164,61	53,87	2,59	235,82	0,01	0,17	0,01									
Итого за Обед	800	20,31	28,05	82,79	665,83	0,69	0,39	104,78	553,83	0,25	134,88	349,25	111,89	5,85	2008,11	0,01	0,17	0,01	405								
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,05	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18	0,01	0,01	0,01	418								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	11	17,87	0,1	14	14	9,9	2,42	305,8	0,01	0,01	0,01	386								
Лепешко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	1,6	17,87	0,1	17,6	12,1	9,9	2,42	305,8	0,01	0,01	0,01	418								
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98	0,01	0,02	0,01	365								
Итого за День	1756	43,21	51,15	250,14	1644,72	0,94	0,56	126,02	655,6	0,43	225,1	580,22	191,91	14,78	2668,91	0,01	0,29	0,03									

5 день 2 недели

Прием 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								
Полдничек из свинины	100	15,81	29,8	12,05	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,05	0,05	330								
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	285,05	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02	0,02	411								
Чай с низким содержанием сахара	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	0,1	0,01									
Батон подорожанный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02	7,64	83,9	0,08	40,98	164,61	53,87	2,59	235,82	0,01	0,17	0,01									
Итого за Завтрак	550	29,89	38,29	93,54	838,11	0,9	0,38	1,69	41,1	0,16	74,76	453,94	199,05	8,77	686,58	0,02	0,18	0,18	73								

Прием 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								
Ци из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51	0,08	54,78	58,94	27,06	1,04	470,99	0,01	0,05	0,05	293								
Урош из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05	0,05	218								
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	0,4	25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	56,93	0,01	0,1	0,1	411								
Чай с низким содержанием сахара	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	0,02	0,01									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	7,64	83,9	0,08	40,98	164,61	53,87	2,59	235,82	0,01	0,17	0,01									
Итого за Обед	800	26,36	36,01	96,45	815,59	0,69	0,25	44,23	372,43	0,08	104,88	304,78	74,4	5,21	912,6	0,01	0,17	0,01	538								
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	21,85	198,5	20,3	1,16	111	0,01	0,02	0,01	418								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	1,6	17,87	0,1	14	14	9,9	2,42	305,8	0,01	0,01	0,01									
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	23,5	212,5	28,3	3,95	111	0,03	0,37	0,02									
Итого за День	1650	69,81	89,44	255,53	2116,69	1,73	0,78	46,08	496,23	0,41	412,14	981,22	301,76	17,94	1710,18	0,03	0,37	0,02									

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	7		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	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	20								
Бифидоганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	278,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294								
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,05	0,04	0,1	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,66			0,01	332								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411								
Батон Подливанный	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	20,83	30,83	92,71	732,19	0,52	0,2	1,34	54,4	0,1	64,94	291,54	69,89	3,65	395,35	0,01	0,15	0,01									
Суп картофельный с порожком	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,98	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76			0,01	87								
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								
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17			0,1	ТК								
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								
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	800	27,07	47,95	88,83	843,11	0,97	0,38	44,3	463,44	0,64	104,06	407,11	120,43	7,68	1750,49			0,13	0,04								
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18			0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				0,01	418								
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8			0,02	385								
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,03	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98			0,02	0,01								
Итого за день	1720	53,2	80,36	243,95	1923,24	1,6	0,66	59,24	535,71	0,84	216,24	765,01	215,47	17,66	2570,82	0,01	0,3	0,06									
Итого	Б	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
		Ж	У	7		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	F	Se									
Итого за весь период	710,43	896,78	3186,18	23774,40	16,27	8,91	661,75	7547,39	9,9	4899,82	10405,54	2897,81	200,84	24234,79	0,22	3,7	0,49										
Среднее значение за период	59,203	74,732	285,515	1981,20	1,356	0,743	55,146	628,949	0,817	408,318	867,128	240,651	16,737	2019,57	0,018	0,308	0,041										

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. Мюльникова В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мюльникова В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.