"Согласовано"
Директор МОУ СШ № 14
_____ Тимофеева Н.Н.
"13" декабря 2024 г.

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
_____ Пишников П.А.
"23" декабря 2024 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Блинчики с джемом 150/45	195	9,23	14,99	92,22	535,11		0,01				5,4	8,28	4,05	0,18					ттк
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		411
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Завтрак	500	9,88	15,45	117,18	645,07	0,03	0,04	12,1	0,5		28,8	28,62	18,05	3,28	311,4		0,11		
Суп вермишелевый с мясом 240/10	250	4,4	9,74	15,08	165,81	0,12	0,04	1,66	193,72	0,1	17,36	52,37	12,09	0,76	103,72				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	ттк
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	332
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	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	
Итого за Обед	750	20,73	37,65	110,87	872,63	0,5	0,22	7,65	314,93	0,52	96,45	300,45	81,24	4,14	623,35		0,02	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	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		0,02	0,01	
Итого за день	1 550	44,17	68,24	294,64	1 980,69	0,67	0,41	19,91	398,13	0,69	357,75	541,57	127,59	11,38	1 045,75		0,15	0,05	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,67	49,22	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 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	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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Завтрак	610	17,25	23,14	94,12	659,43	0,28	0,45	18,33	142,02	0,78	418,68	425,98	98,7	4,88	795,55	0,02	0,06	0,01	
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
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05		293
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 плодов	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8				393
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	725	23,06	32,06	95,05	762,09	0,62	0,22	51,42	332,33	0,06	96,17	265,72	65,41	3,88	820,8	0,01	0,07	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		0,01	0,01	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		0,01		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		0,02	0,01	
Итого за день	1 705	45,62	62,78	251,59	1 769,46	1,01	0,75	83,35	492,22	0,94	564,09	758,06	190,26	15,09	2 041,33	0,03	0,15	0,03	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Пудинг из творога с джемом 150/50	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/ттк
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		411
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				386
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		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		
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 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	ттк
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	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	
Итого за Обед	700	24,02	33,39	109,89	840,78	0,76	0,28	96,74	788,16	0,45	80,87	356,93	109,82	5,41	965,27		0,03	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	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		0,02	0,01	
Итого за день	1 565	67,24	60,02	294,96	2 002,70	1,1	0,87	110,1	977,8	1,23	578,72	932,93	200,45	14,6	1 669,86	0,01	0,21	0,05	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
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		0,01		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			0,01	450
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
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				
Итого за Завтрак	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		0,11	0,01	
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01		83
Рагу из овощей со свининой	250	12,29	19,36	33,72	359,96	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03		148
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	
Итого за Обед	745	19	25,12	94,64	688,93	0,64	0,36	94,01	523,65	0,22	141,02	329,32	110,48	5,53	1 927,61	0,01	0,06	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		0,01	0,01	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		0,01		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		0,02	0,01	
Итого за день	1 665	47,35	53,19	244,47	1 666,50	0,99	0,66	111,92	864,92	0,6	296,16	774,13	235,56	15,67	2 625,34	0,01	0,19	0,03	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
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
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
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		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				
Итого за Завтрак	515	26,87	35,91	97,28	820,99	0,66	0,24	3,21	38,42	0,16	72,49	281,06	49,49	4,46	467,61	0,01	0,16		
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
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	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	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	725	23,34	32,96	87,69	740,48	0,76	0,31	28,18	388,05	0,06	87,44	388,79	176	7,63	966,27	0,02	0,08	0,01	
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	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		0,02	0,01	
Итого за день	1 540	63,77	84,01	251,56	2 024,46	1,56	0,7	31,55	509,17	0,39	392,43	882,35	253,79	16,05	1 544,88	0,03	0,26	0,02	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Блинчики с джемом 150/45	195	9,23	14,99	92,22	535,11		0,01				5,4	8,28	4,05	0,18					
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		ттк
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		'411
Итого за Завтрак	500	9,88	15,45	117,18	645,07	0,03	0,04	12,1	0,5		28,8	28,62	18,05	3,28	311,4		0,11		386
Суп вермишелевый с мясом 240/10	250	4,4	9,74	15,08	165,81	0,12	0,04	1,66	193,72	0,1	17,36	52,37	12,09	0,76	103,72				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	ттк
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	332
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	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	
Итого за Обед	750	20,73	37,65	110,87	872,63	0,5	0,22	7,65	314,93	0,52	96,45	300,45	81,24	4,14	623,35		0,02	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	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		0,02	0,01	
Итого за день	1 550	44,17	68,24	294,64	1 980,69	0,67	0,41	19,91	398,13	0,69	357,75	541,57	127,59	11,38	1 045,75		0,15	0,05	

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Каша пшенная 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
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	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	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
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		
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
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	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 плодов	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8				393
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	
Итого за Обед	720	23,09	32,91	85,07	729,28	0,75	0,32	38,18	389,05	0,06	91,24	387,94	177,1	7,13	938,22	0,02	0,08	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		0,01	0,01	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		0,01		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		0,02	0,01	
Итого за день	1 715	48,01	64,52	248,27	1 780,75	1,25	0,85	70,05	548,67	0,94	559,59	911,52	313,08	18,94	2 196,56	0,04	0,17	0,02	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Пудинг из творога с джемом 150/50	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/ттк
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		411
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
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		
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 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	ттк
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	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	
Итого за Обед	700	24,02	33,39	109,89	840,78	0,76	0,28	96,74	788,16	0,45	80,87	356,93	109,82	5,41	965,27		0,03	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	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		0,02	0,01	
Итого за день	1 565	67,24	60,02	294,96	2 002,70	1,1	0,87	110,1	977,8	1,23	578,72	932,93	200,45	14,6	1 669,86	0,01	0,21	0,05	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Наггетсы куриные	75	7,72	7,84	14,85	159,88							0,05							ттк
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332
Соус красный основной	50	0,66	0,92	4,2	27,96	0,02	0,02	3,54	55,5		5,81	9,31	5,08	0,25	73,49				366
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	51	3,83	1,48	26,21	133,62	0,06	0,02				9,69	33,15	6,63	0,61	46,92				
Итого за Завтрак	586	17,59	15,52	113,93	666,86	0,14	0,09	7,64	83,9	0,08	40,98	164,61	53,87	2,59	235,82		0,1	0,01	
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01		83
Рагу из овощей со свининой	250	12,29	19,36	33,72	359,96	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03		148
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	
Итого за Обед	745	19	25,12	94,64	688,93	0,64	0,36	94,01	523,65	0,22	141,02	329,32	110,48	5,53	1 927,61	0,01	0,06	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		0,01	0,01	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		0,01		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		0,02	0,01	
Итого за день	1 701	41,9	48,22	262,96	1 671,57	0,89	0,53	115,25	625,42	0,4	231,24	560,29	190,5	14,45	2 588,41	0,01	0,18	0,03	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
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	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
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 йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	530	28,88	37,59	88,96	809,5	0,87	0,36	1,64	38,24	0,15	72,43	439,8	183,02	8,23	656	0,02	0,17		
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
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05		293
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	
Итого за Обед	730	23,3	32,11	97,67	773,29	0,62	0,21	41,42	331,33	0,06	92,37	266,57	64,31	4,37	848,85	0,01	0,07	0,01	
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	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		0,02	0,01	
Итого за день	1 560	65,74	84,84	253,22	2 045,78	1,63	0,72	43,22	452,27	0,38	397,3	918,87	275,63	16,56	1 615,85	0,03	0,26	0,02	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
	Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se
Итого за весь период	535,21	654,08	2 691,27	18 925,30	10,87	6,77	715,36	6 244,53	7,49	4 313,75	7 754,22	2 114,90	148,72	18 043,59	0,17	1,93	0,35
Среднее значение за период	53,521	65,408	269,127	1 892,53	1,087	0,677	71,536	624,453	0,749	431,375	775,422	211,49	14,872	1 804,36	0,017	0,193	0,035

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 питаниядетей 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.