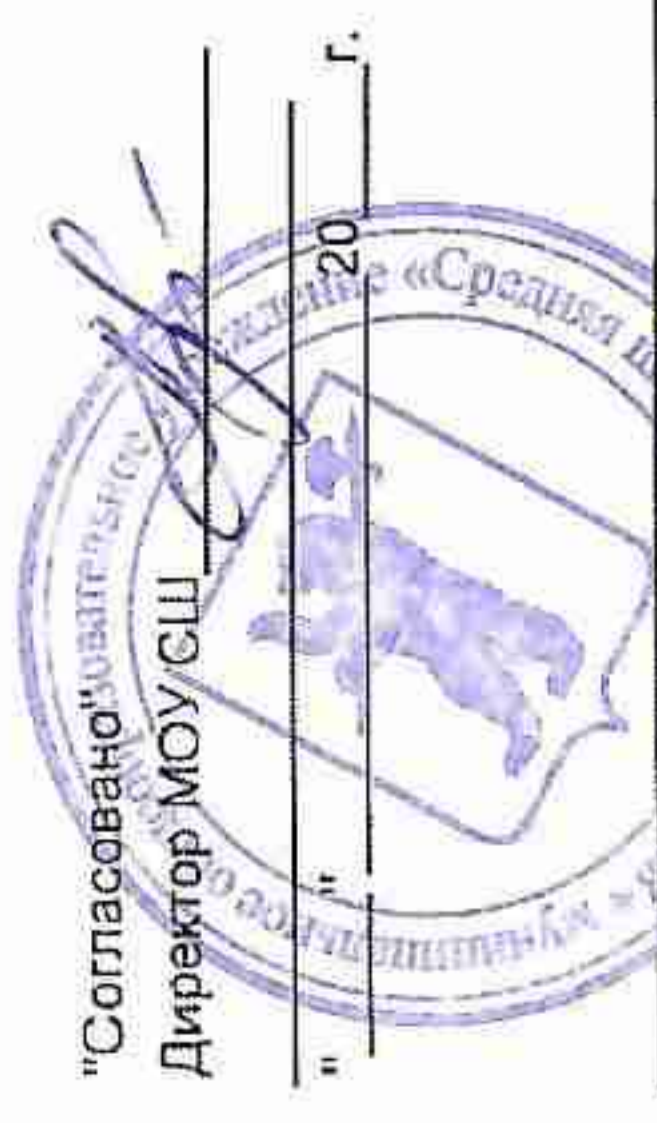


"Утверждаю"
 Директор МБОУ СШ "Ярославль"
 Миллишников П.А.
 12.05.2019 г.

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											Минеральные вещества (мг)											№ рац.
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	ТК								
		3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
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								
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	27,9	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86							0,01	332								
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8			0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6								306								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1						0,1		411								
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8																
Итого за Завтрак	550	21,79	37,97	98	823,32	0,52	0,22	1,38	45,04	0,72	54,68	317,3	75,56	4,4	425,62				0,1			0,04									
Суп вермишелевый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	206,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76							0,01	111								
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,37	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	28,5	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8				0,01			0,02	330								
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96			2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4							0,1	412								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2							0,02									
Итого за Обед	810	31,13	44,5	97,31	913,73	0,98	0,36	7,17	345,4	0,23	71,76	484,25	209,91	9,26	787,54				0,02			0,19	0,02								
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	406								
Сок	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	27,8						0,01		386								
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14				0,01			0,05	0,02								
Итого за день	1760	65,6	96,84	264,47	2201,48	1,67	0,85	18,55	511,19	1,96	194,89	962,89	316,84	20,47	1624,3				0,03			0,34	0,08								



"Согласовано"
 Директор МБОУ СШ "Ярославль"
 Миллишников П.А.
 12.05.2019 г.

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.													
		Б			Ж				С, мг			А, мкг			D, мг			Ca			P			Mg			Fe			K			I			F			Se			
		4	5	6	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38						
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	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,01	0,01	22,5	0,07	0,07	1,5	0,03	0,01	0,01	1,5			6																								
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		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				7,5	26	0,48	36,8				386																								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	9	2,2	278																												
Итого за Завтрак	605	17,21	19,52	94,06	626,38	0,28	0,45	18,33	119,52	0,72	417,48	424,48	98,68	4,87	794,05	0,02	0,06	0,01																								
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95																							
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	111																							
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218																							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		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	810	28,3	41,29	127,73	995,65	0,64	0,3	27,37	305,48	4,47	108,41	365,39	87,2	5,77	1 119,81	0,01	0,47	0,04																								
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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01																									
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27		120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02																								
Итого за день	1 815	58,19	75,18	290,95	2 088,46	1,09	1,02	55,7	545,75	6,2	594,34	951,21	217,25	17,45	2 325	0,04	0,58	0,07																								

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.													
		Б			Ж				С, мг			А, мкг			D, мг			Ca			P			Mg			Fe			K			I			F			Se			
		4	5	6	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38						
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																							
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	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46																											
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	550	28,86	11,19	113,19	671,03	0,19	0,44	11,2	106,94	0,61	261,45	355,9	60,43	5,08	576,24	0,01	0,16	0,01																								
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		0,01		87																							
Плов со свиной	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	111																							
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																							
Хлеб ржаной	46	2,99	0,46	19,32	92	0,05	0,01				9,2	29,9	6,44	0,51	42,78		0,02	0,01																								
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																									
Итого за Обед	801	28,3	41,75	133,99	1 025,74	0,83	0,31	19,98	760,19	0,54	106,12	412,89	122,78	6,59	1 047,52	0,01	0,14	0,04																								
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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01																									
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27		120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02																								
Итого за день	1 751	69,84	67,31	316,34	2 161,2	1,19	1,02	41,18	987,88	2,16	436,02	930,13	214,58	18,48	2 034,9	0,02	0,35	0,06																								

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецеп.			
		Б			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K		I	F	Se
		Б	Ж	У	Б	Ж	У															
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	0,06	ТТК			
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	26,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02	0,02	330			
Кукуруза	14	0,31	0,06	1,57	8,12	0,01	0,01	0,67	0,28		5,88	5,74	1,82	0,05	19,04				306			
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71	0,01	0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		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	569	29,92	38,22	92,84	836,53	0,89	0,38	6,36	41,38	0,16	83,69	468,63	201,43	8,82	717,32	0,02	0,18					
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		0,01		83			
Рагу из овощей со свиной	280	14,45	28,57	52,38	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 сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03		0,02			
Итого за Обед	810	20,96	28,15	82,98	827,73	0,71	0,4	104,78	553,83	0,25	137,03	355,75	113,29	5,99	2 017,56	0,01	0,18	0,02	0,02			
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		405			
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		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			
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,05	0,02			
Итого за день	1 779	63,56	80,74	244,98	1 970,83	1,77	1,05	121,14	715,96	1,42	289,17	985,72	346,09	21,62	3 146,02	0,04	0,41	0,04	0,04			

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецеп.			
		Б			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K		I	F	Se
		Б	Ж	У	Б	Ж	У															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293			
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	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411			
Батон 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	551	21,21	35,4	86,32	749,19	0,56	0,2	4,88	417	0,16	53,09	292,56	72,78	3,93	466,3	0,01	0,15	0,01	0,01			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				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	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		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			
Итого за Обед	825	28,38	43,61	118,97	984,18	0,7	0,28	42,2	281,25	0,72	115,97	341,97	80,09	6,09	922,05	0,01	0,12	0,02	0,04			
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		405			
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		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			
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,05	0,02			
Итого за день	1 776	62,27	93,38	274,45	2 197,8	1,43	0,75	57,08	819	1,89	237,51	795,87	184,24	16,83	1 799,49	0,02	0,32	0,02	0,07			

6 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	7	8															9	10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Плов со свиной	200	13,13	25,97	47,62	477,28	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85				0,03	ТК								
Чай с сахаром, лимон	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412									
Батон подсоленный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				386									
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,01										
Итого за Завтрак	550	17,16	27,74	95,71	705,14	0,45	0,17	16,11	473,65	0,41	54,79	257,1	76,21	5,59	677,65			0,11	0,03									
Суп картофельный с горохом	280	7,85	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									
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	85,2		0,01		271									
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,05	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,25	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411									
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8			0,03	0,02									
Итого за Обед	820	30,65	20,16	106,58	731,77	0,72	0,43	44,65	272,89	0,18	180,76	503,3	145,89	7,15	1 647,07		0,16		0,02									
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		406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		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	27,8			0,01	386									
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	454,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14		0,01		0,02									
Итого за день	1 770	60,49	62,27	211,45	1 901,34	1,34	0,87	70,76	867,3	1,6	304	921,74	254,47	19,56	2 735,86		0,01	0,32	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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	7 <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> <th>20</th>	8															9	10	11	12	13	14	15	
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		330									
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		305									
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8	0,01	0,01	0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6			0,1	411,07									
Чай с низким содержанием сахара с лимон. 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71			4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4													
Батончик к чаю	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	550	28,7	37,76	84,68	794,91	0,87	0,38	6,17	41,3	0,16	79,15	457,24	198,96	8,63	698,08		0,02		0,18									
Суп вермишелевый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76				111									
Тфтели 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	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	38,56	0,8	73,86				332									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411									
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9													
Итого за Обед	815	22,97	41,77	109,39	905,04	0,56	0,23	7,3	304,88	0,59	83,83	331,76	83,89	4,4	543,53		0,12		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		406,04									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		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	27,8			0,01	386									
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	454,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14		0,01		0,02									
Итого за день	1 765	64,35	93,9	263,23	2 164,39	1,6	0,88	23,47	466,93	1,76	231,44	950,34	314,22	19,84	1 652,75		0,03	0,35	0,07									

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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5	6	4	5	6																		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20						
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	77К						
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	210	0,21	0,05	10,52	43,38		0,01	0,11	0,53		5,51	8,65	4,62	0,89	26,36		0,11		411						
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	2,86	322,97	0,8	10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02						
Итого за Завтрак	560	21,38	41,39	90,97	822,99	0,54	0,23				61,07	318,44	76,94	4,56	461,02		0,14	0,06							
Рассолник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42	0,08	22,22	81,69	29,37	1,11	545,71			0,01	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		0,05		293						
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	20,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8		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						
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	820	28,1	36,61	100,44	842,8	0,94	0,39	22,29	367,02	0,08	73,09	498,51	224,28	9,42	1196,34		0,19	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		0,04		406						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,01		416						
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 Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	5,81	411,14		0,05	0,02							
Итого за день	1780	62,16	92,37	260,57	2130,22	1,65	0,89	35,15	810,74	1,89	202,61	978,29	332,59	20,79	2069,5		0,38	0,09							

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			
		4	5	6	4	5	6																		
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	0,15	0,04				25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				761						
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,01	0,01	0,48	28,8	0,08	4,2	4,1	1,3	0,04	13,6				218						
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8				0,2		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		306						
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		7,6	26	5,2	0,48	36,8				411.06						
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				46,44	118,84	26,33	2,9	199,65		0,1								
Итого за Завтрак	610	23,31	17,47	117,5	721,41	0,19	0,07	4,58	29,5	0,08	46,44	118,84	26,33	2,9	199,65		0,1								
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		0,01		83						
Рагу из овощей со свиной	280	14,45	28,57	52,38	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59		0,04		148						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411						
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02							
Итого за Обед	810	20,96	28,15	82,98	827,73	0,71	0,4	104,78	553,83	0,25	137,03	355,75	113,29	5,99	2017,56		0,18	0,02							
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		0,04		406,04						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,01		418						
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 Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	5,81	411,14		0,05	0,02							
Итого за день	1820	56,95	59,99	269,64	1855,71	1,07	0,74	119,36	704,08	1,34	251,92	635,93	170,99	15,7	2628,35		0,33	0,04							

6 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
		4	5	6	7		8	9														
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		TKK			
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			
Кукуруза	14	0,31	0,06	1,57	8,12		0,01	0,67	0,28		5,88	5,74	1,82	0,05	19,04				306			
Чай с низким содержанием сахара	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1		411			
с лимонном 200/10	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4							
Батон поджаренный	569	29,92	38,22	92,84	836,53	0,89	0,38	6,36	41,38	0,16	83,69	468,63	201,43	8,82	717,32	0,02	0,18					
Итого за Завтрак																						
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		0,01		87			
Котлета рыбная из фарша 23%	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			
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339			
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			
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8		0,03					
Итого за Обед	820	30,65	20,16	106,58	731,77	0,72	0,43	44,65	272,89	0,18	180,76	503,3	146,89	7,15	1 647,07		0,16		0,02			
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		406			
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8					418			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	11		16	11	9	2,2	278		0,01		386			
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14		0,01		0,02			
Итого за день	1 789	73,25	72,75	268,58	2 032,73	1,78	1,08	61,01	435,02	1,35	332,9	1 133,27	379,69	22,79	2 775,53		0,39		0,04			
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		765,18	939,78	3 321,21	24 933,9	17	11,16	699,82	8 436,68	26,18	4 105,55	11 121,77	3 166,62	230,45	26 937,92	0,32	4,36	0,75				
Среднее значение за период		63,765	78,315	276,768	2 077,825	1,417	0,93	58,318	703,057	2,182	342,129	926,814	263,885	19,204	2 244,827	0,027	0,363	0,063				

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., Тугельяна В.А., 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А., 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.