

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ _____

_____ 20__ г.

Директор ООО "Агрофирма-Прогресс" _____
 Милыгинцев П.А. 2015 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)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
Ежики из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94												444		
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		
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												386		
Пюджо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278														
Итого за Завтрак	550	19,56	38,2	64,54	683,41	0,61	0,21	17,85	68,9	0,63	59,76	254,16	60,22	5,94	770,04														
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												87		
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47												ТРК		
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 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												411		
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5														
Итого за Обед	800	30,59	34,86	122,45	925,38	0,9	0,28	16,26	490,7	0,57	93,22	348,19	90,45	6,77	976,17														
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57												406		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	9	2,8	278												418		
Пюджо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278												386		
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57														
Итого за день	1 700	57,19	80,55	236,57	1 910,51	1,62	0,65	44,11	619,98	1,71	202,21	695,52	174,86	18,62	2 090,78														



4 День 1 недели

Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se											
Пудинг из творога с соусом	200	24,44	9,25	53,69	396,7	0,1	0,39	1,1	106,18	0,61	228,94	301,74	39,38	1,36	226,85	0,01	0,05	249											
Фруктовым	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											
Чай с низким содержанием сахара	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,9	0,72	55,2														
Батон подпорованный	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72															
Кондитерское изделие	550	34,45	15,27	162,05	924,61	0,24	0,44	1,2	106,68	0,61	255,49	393,98	59,68	3,65	307,15	0,01	0,15												
Итого за Завтрак																													
Суп картофельный с рыбом	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											
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 отварной с маслом	210	4,13	4,06	31,96	181,95	0,24	0,15	40,02	27,53	0,06	31,88	121,2	48,8	1,96	1137,62		0,01	314											
Консервированный 180/30	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											
Чай с низким содержанием сахара	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02												
Хлеб ржаной	800	23,55	41,3	87,97	820,24	0,83	0,44	60,42	272,17	0,92	94,34	407,02	114,44	6,75	2038,88		0,13	0,04											
Итого за Обед																													
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	406											
Соус	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278		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	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01											
Итого за День	1700	65,04	64,06	299,6	2046,57	1,18	1,04	71,62	439,23	2,04	399,06	894,17	198,31	16,31	2690,6	0,02	0,31	0,05											

5 День 1 недели

Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se											
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47		0,02	ТК											
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											
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 подпорованный	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	19,65	30,89	93,12	729,63	0,51	0,19	4,31	287,8	0,57	45,76	283,8	73,3	3,76	437,43		0,1	0,03											
Щи из свежей капусты с	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65			73											
Картофель и мясом 250/10	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											
Тертая капуста 70/50	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											
Макаронные изделия отварные	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		8	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411											
Чай с сахаром	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01											
Хлеб ржаной	820	26,41	39,77	119,54	942,02	0,64	0,28	36,99	311,66	0,54	119,79	310,31	74,26	5,36	884,71		0,12	0,03											
Итого за Обед																													
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	406											
Соус	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278		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	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01											
Итого за День	1720	53,1	78,15	262,24	1973,37	1,26	0,61	51,3	659,84	1,62	214,78	687,28	171,75	15,03	1666,71	0,01	0,25	0,07											

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны												Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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										
Жаркое по-домашнему (пюпатка)	200	7,97	14,02	25,95	262,32	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				0,01										
Салат из свежей капусты	100	1,57	10,08	7,44	127,77	0,03	0,04	36,5	202,4		44,87	31,25	16,82	0,59	260,09														
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										
Батон подорожный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	68,24	320,12	0,23	84,71	223,57	74,25	4,13	1316,75				0,1										
Итого за Завтрак	550	13,49	25,6	74,1	582,35	0,45	0,23	68,24	320,12	0,23	84,71	223,57	74,25	4,13	1316,75				0,1										

Суп картофельный с лукой	260	4,88	4,42	19,89	139,24	0,15	0,09	24	204,28		25,21	95,23	40,12	1,36	705,7				0,01
Котлета мясная рубленая.	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94				0,05
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,1	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86				0,01
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
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	800	28,02	38,93	116,14	928,17	0,52	0,3	25,03	240,8	0,35	98,32	419,06	114,86	5,56	1146,8				0,01

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны												Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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										
Блинчик с вишней	210	12,6	8,4	84	462	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1														
Бутерброд с сыром 10/30	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,03	0,02	10	27,9		16	11	9	2,2	27,8				0,01										
Ряболоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,07	0,07	10,18	26,3		126,95	102,74	21,8	3,51	340,2				0,11										
Итого за Завтрак	550	18,05	12,33	119,24	663,31	0,07	0,07	10,18	26,3		126,95	102,74	21,8	3,51	340,2				0,11										

Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202	0,27	37,65	97,81	38,98	2,39	504,25				0,01
Котлета мясная рубленая.	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94				0,05
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,1	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86				0,01
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
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	12,98	238,52	0,35	112,91	428,14	115,12	6,72	954,8				0,02
Итого за Обед	800	30,81	36,99	127,13	983,44	0,69	0,31	12,98	238,52	0,35	112,91	428,14	115,12	6,72	954,8				0,05

Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57				0,02
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	16		14	14	8	2,8	27,8				0,01
Ряболоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57				0,03
Итого за Подлник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	33,16	325,2	0,86	289,09	624,05	161,11	16,14	1639,57				0,06
Итого за день	1700	55,9	58,81	295,95	1948,47	0,87	0,54	33,16	325,2	0,86	289,09	624,05	161,11	16,14	1639,57				0,33

2 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											Минеральные вещества (мг)											№ п/ч.
		Б	Ж	У	7		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										
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 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									
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	500	21,58	31,25	92,66	738,37	0,56	0,19	2,93	138,9	0,08	44,97	293,58	71,99	3,83	427,34	0,01		0,15		0,01									

Борщ со свежей капустой,	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
Картофель	100	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06								ТХ
Нагетсы куриные	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
Мажорановые изюмные отварные	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
Чай с сахаром	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03		
Хлеб ржаной	800	25,34	21,97	130,05	817,35	0,27	0,13	23,38	296,45	0,08	87,05	174,77	52,57	4,13	573,48			0,13		0,02

Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57			0,01	0,02	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278			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 Подлунник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	48,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01		0,03		0,01	
Итого за День	1 700	53,96	60,71	272,29	1 857,44	0,94	0,48	36,31	495,73	0,67	181,25	561,52	148,75	13,87	1 345,39	0,02		0,31		0,04	

3 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											Минеральные вещества (мг)											№ п/ч.
		Б	Ж	У	7		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										

Пудинг из творога с соусом	200	24,44	9,25	53,69	396,7	0,1	0,39	1,1	106,18	0,61	228,94	301,74	39,38	1,36	226,85			0,01	0,05		249
Фруктовый	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
Чай с сахаром	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2						
Батон дрожжевой	90	5,31	4,23	32,94	67,5	0,07	0,02	1,2	106,68	0,61	25,64	393,98	59,88	3,67	307,3			0,01	0,15		
Кондитерское изделие	550	34,45	15,27	167,04	944,56																
Итого за Завтрак	550	34,45	15,27	167,04	944,56																

Расольник 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
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			0,01	0,03		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	0,02		411
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			
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	800	29,21	43,18	111,94	954,21	0,93	0,42	18,24	248,6	0,72	80,12	522,38	226,1	10,06	1 141,06	0,01		0,15		0,05	

Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57			0,01	0,02	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278			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 Подлунник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	48,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01		0,03		0,01	
Итого за День	1 700	70,7	65,94	328,56	2 200,49	1,28	1,02	29,44	415,66	1,84	384,99	1 009,53	309,97	19,64	1 792,92	0,03		0,33		0,06	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	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 овсяная, жидкая	200	4,89	7,1	21,49	164,81	0,12	0,15	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	164,5	0,01	0,02	0,01	199								
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	4,5	8,1	0,72					444								
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88					411								
Батон поджаренный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02	3,24	42,56	0,11	10,45	35,75	7,15	0,66	50,6	0,01	0,12	0,01	73								
Итого за Завтрак	590	14,58	12,99	127,43	681,32	0,25	0,2				145,81	218,59	49,55	2,96	248,35	0,01	0,12	0,01	73								
Шу 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				444								
Ежики из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94				411								
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				386								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				406								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8				418								
Итого за Обед	790	20,61	42,38	65,83	729,97	0,66	0,26	54,73	279,18	0,63	107,17	300,29	83,49	6,71	1181,77				386								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12				19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	418								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	27,8				386								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8				411								
Итого за Полдник	390	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	406								
Итого за День	1 690	42,23	62,86	242,84	1 713,01	1,02	0,62	67,97	382,12	1,25	302,21	612,05	157,23	15,58	1 774,69	0,02	0,28	0,06	20								

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	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 из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	38,07	168,58	23,55	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	ТХ								
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	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								
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	0,74	38,94	0,09	9,5	32,5	6,5	0,6	46				406								
Итого за Завтрак	550	30,44	29,16	90,01	745,62	0,49	0,35				74,15	450,72	194,63	8,8	666,06	0,02	0,23	0,02	20								
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	105,63	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101								
Жаркое по-домашнему (лопатка)	220	22,52	26,42	39,55	514,36	0,4	0,17	34,8	128,94	0,26	27,44	166,73	51,18	2,27	1 083,95				ТХ								
Салат свекольный	100	0,25	5,03	2,49	56,37	0,01	0,02	1,81			7,5	10,97	2,66	0,16	31,89				55								
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	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9				418								
Итого за Обед	800	27,27	34,79	81,72	777,67	0,56	0,25	53,21	331,84	0,26	70,04	273,82	89,59	4,64	1 642,89				418								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12				19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	27,8				418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8				386								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01	406								
Итого за День	1 700	50,99	60,44	210,31	1 598,5	1,16	0,76	63,95	431,16	0,86	193,42	817,71	308,41	19,35	2 653,52	0,03	0,38	0,05	20								

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	6		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	ТТК								
Напиток куриный	100	10,29	10,45	19,8	213,17	0,15	0,04		28,8	0,08	26,24	0,06	14,23	1,45	107,7				ТТК								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				218								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				411								
Батон подорожный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,21	0,07	0,1	29,3	0,08	40,14	119,04	25,13	2,92	178,95												
Итого за Завтрак	550	23,75	17,71	121,22	738,41	0,06	0,02	20,4	272,54	0,94	80,54	403,98	103,6	5,7	984,42												
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				83								
Итого за Обед	800	25,16	42,56	113,57	939,03	0,67	0,34	20,4	272,54	0,94	80,54	403,98	103,6	5,7	984,42				0,14								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57				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				386								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57												
Итого за День	1700	55,95	67,16	294,37	1979,16	0,99	0,57	30,5	362,22	1,53	169,91	616,19	152,92	14,53	1507,94				0,27								
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	Мg	Fe	К	І	F	Se									
Итого за весь период		660,25	768,27	3171,11	22346,74	13,32	9,73	634,83	11488,24	16,18	3057,85	8771,87	2485,34	202,68	23399,06	0,25	3,87		0,73								
Среднее значение за период		55,021	64,023	264,259	1862,228	1,11	0,811	52,903	957,353	1,348	254,821	730,989	207,112	16,89	1949,922	0,021	0,323		0,061								

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. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

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