



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет



Принес 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, мкг	Са	Р	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									
Ежики из свинины с соусом 150/50.																				444								
Чай с низким содержанием сахара	200	15,21	36,3	19,02	484,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94				0,03									
Батончик к чаю	20	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									
Рйолоко	100	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4													
Итого за Завтрак	520	17,31	37,33	49,12	604,81	0,57	0,2	17,85	68,9	0,63	54,06	234,66	56,32	5,58	742,44		0,11	0,03	386									
Суп картофельный с горохом.																												
Гуляш "Болончезе"	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6	0,49	30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87									
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4		14,93	131,4	25,84	1,51	292,47			0,02	77									
Чай с сахаром	200	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									
Хлеб ржаной	50	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									
Итого за Обед	700	27,28	33,46	91,72	776,04	0,95	0,35	14,23	442,95	0,55	77,96	431,44	188,71	8,9	996,97	0,01	0,15	0,04										
Выпечное изделие																												
Сок	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									
Рйолоко	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
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	386									
Итого за день	1570	51,63	78,28	190,42	1682,57	1,63	0,71	42,08	572,23	1,69	181,24	759,27	269,22	20,39	2083,98	0,02	0,29	0,08										

2 День 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	2 День 1 недели																№ реч.					
		Пищевые вещества (г)					Витамины												Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	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					
Каша пшеничная жидкая	150	6	7	28,5	201,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	0,01	20				
Булгуродол с сыром 10/40	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8		107,6	90	9,7	0,58	46,3				199				
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				3				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				412				
Итого за Завтрак	505	12,63	11,43	80,02	477,37	0,17	0,18	13,04	57,85	0,08	219,66	206,72	45,67	4,2	481,08	0,01	0,12	0,01	386				
Солонка по-домашнему с мясом 200/10	210	3,3	6,47	8,14	104,53	0,13	0,06	11,22	16,89	0,1	21,2	60,74	18,21	0,92	318,02								
Шиндель 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				124				
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			0,03					
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				218				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,1	411				
Итого за Обед	700	26,51	42,74	93,44	866,25	0,7	0,26	12,12	55,43	0,8	74,93	320,96	66,98	5,52	737,36			0,12	0,01				
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					
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					406				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	418				
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	386				
Итого за день	1 555	46,18	61,66	223,04	1 645,34	0,98	0,6	35,16	173,66	1,39	343,82	620,85	136,84	15,63	1 563,01	0,02	0,27	0,06					
		</																					

3 День 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se										
							4												5	6	7	8	9	10	11	12	13	
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									
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	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6													
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36														
Итого за Завтрак	500	31,5	13,06	134,72	781,88	0,2	0,43	1,2	106,94	0,61	251,2	370,65	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15											
Борщ со свежей капустой, картофелем																												
	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63									
Печень тушеная	100	14,32	9,28	10,27	195,6	0,24	1,61	26,64	6 390,91	0,88	19,11	249,17	21,62	5,34	267,12	0,01	0,17	0,03										
Рис отварной .	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4													
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				332,04									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,1	0,02										
Итого за Обед	700	23,68	17,96	101,56	675,35	0,4	1,72	45,36	6 626,06	0,94	84,18	427,24	84,99	8,43	715,49	0,01	0,3	0,06										
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			418									
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2														
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	386									
Итого за День	1 550	62,22	38,51	285,86	1 758,95	0,71	2,31	56,56	6 793,38	2,06	384,61	891,06	165,31	17,62	1 362,75	0,03	0,48	0,07										

2 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			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 пшеничная жидкая	150	6	7	28,5	201,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	0,01	124								
	Бутерброд с сыром 10/40	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8		107,6	90	9,7	0,58	46,3			199								
	Чай с сахаром, лимон 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	3								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01	412								
	Итого за Завтрак	505	12,63	11,43	80,02	477,37	0,17	0,18	13,04	57,85	0,08	219,66	206,72	45,67	4,2	481,08	0,01	0,12	0,01	386							
Солонка по-домашнему с мясом																											
200/10	210	3,3	6,47	8,14	104,53	0,13	0,06	11,22	16,89	0,1	21,2	60,74	18,21	0,92	318,02												
Шиндель 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												
	Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	0,03	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78			0,03								
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		218								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				411								
Итого за Обед	700	26,51	42,74	93,44	866,25	0,7	0,26	12,12	55,43	0,8	74,93	320,96	66,98	5,52	737,36		0,12	0,01									
Выпечное изделие																											
Сок	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								
Яблоко	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
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	386								
Итого за День	1 555	46,18	61,66	223,04	1 645,34	0,98	0,6	35,16	173,66	1,39	343,82	620,85	136,84	15,63	1 563,01	0,02	0,27	0,06									
3 день 1 недели																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.	
		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								
Пудинг из творога с джемом 150/50																											
Чай с низким содержанием сахара	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								
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02		0,1		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Итого за Завтрак	500	31,5	13,06	134,72	781,88	0,2	0,43	1,2	106,94	0,61	251,2	370,65	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15										
Борщ со свежей капустой, картошкой																											
картофель	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63								
Печенье, тушканая	100	14,32	9,28	10,27	195,6	0,24	1,61	26,64	6 390,91	0,88	19,11	249,17	21,62	5,34	267,12	0,01	0,17	0,03									
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4			0,01									
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		332,04								
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	411								
Итого за Обед	700	23,68	17,96	101,56	675,35	0,4	1,72	45,36	6 626,06	0,94	84,18	427,24	84,99	8,43	715,49	0,01	0,3	0,06									
Выпечное изделие																											
Сок	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								
Яблоко	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
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	386								
Итого за День	1 550	62,22	38,51	285,86	1 758,95	0,71	2,31	56,56	6 793,38	2,06	384,61	891,06	165,31	17,62	1 362,75	0,03	0,48	0,07									

2 день 1 недели

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	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								
Каша пшеничная жидкая	150	6	7	28,5	201,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	0,01	199								
Бутерброд с сыром 10/40	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8	0,04	107,6	90	9,7	0,58	46,3				3								
Чай с сахаром, лимон 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								
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	505	12,63	11,43	80,02	477,37	0,17	0,18	13,04	57,85	0,08	219,66	206,72	45,67	4,2	481,08	0,01	0,12	0,01									
Сопленка по-домашнему с мясом 200/10	210	3,3	6,47	8,14	104,53	0,13	0,06	11,22	16,89	0,1	21,2	60,74	18,21	0,92	318,02				124								
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									
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									
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	700	26,51	42,74	93,44	866,25	0,7	0,26	12,12	55,43	0,8	74,93	320,96	66,98	5,52	737,36		0,12	0,04									

3 день 1 недели

Применяемые блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	K	I	F	Se								
					4														5	6	7	8	9	10	11	
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							
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		55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6										
Кондитерское изделие		45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36											
Итого за Завтрак		500	31,5	13,06	134,72	781,88	0,2	0,43	1,2	106,94	0,61	251,2	370,65	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15								
Борщ со свежей капустой, картофелем		200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22		0,17	63							
Печень тушеная		100	14,32	9,28	10,27	195,6	0,24	1,61	26,64	6 390,91	0,88	19,11	249,17	21,62	5,34	267,12	0,01	0,03								
Рис отварной		150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4		0,01	332,04							
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		50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03								
Итого за Обед		700	23,68	17,96	101,56	675,35	0,4	1,72	45,36	6 626,06	0,94	84,18	427,24	84,99	8,43	715,49	0,01	0,3	0,06							
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							
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			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		1 550	62,22	38,51	285,86	1 758,95	0,71	2,31	56,56	6 793,38	2,06	384,61	891,06	165,31	17,62	1 362,75	0,03	0,48	0,07							

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		Витамины										Минеральные вещества (мг)										
							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									
Каша "Дружба" жидкая Бутерброд с сыром 10/40 Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5 Рйолоко Итого за Завтрак	150	11,36	6	30,37	220,95	0,1	0,13	1	30,88	0,08	100,46	123,56	29,37	0,64	157,08	0,01	0,02										
	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8		107,6	90	9,7	0,58	46,3												
	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										
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01										
	505	17,99	10,43	76,9	476,76	0,18	0,2	13,18	57,18	0,08	231,31	233,9	53,07	4,3	514,63	0,01	0,13										
Щи из свежей капусты с картофелем Котлета мясная рубленая, Картофель отварной с соусом консервированным 150/30 Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42												
	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	0,01	0,05	0,02									
	180	3,48	3,39	26,72	152,27	0,2	0,12	33,6	23,19	0,05	27,71	102,2	41,36	1,66	955,07												
	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										
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
Выпечное изделие Сок Рйолоко Итого за Полдник Итого за день	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									
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		10		14	14	8	2,8		278											
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01									
	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									
	1 575	48,32	54,78	209,23	1 536,94	0,86	0,7	87,31	317,59	0,91	404,36	683,54	176,13	16,03	2 518,08	0,03	0,33	0,04									
5 день 1 недели																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		Витамины										Минеральные вещества (мг)										
						В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se									
Угаш "Болоньезе" Каша гречневая рассыпчатая Чай с низким содержанием сахара Батон модифицированный Итого за Завтрак	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								
	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										
	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												
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
	500	22,16	30,91	74,08	663,44	0,71	0,28	4,67	281,35	0,55	47,18	353,19	157,03	7,02	592,92	0,01	0,11	0,02									
Суп картофельный с яйцом Терфегин с соусом 70/50 Макаронные изделия отварные Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16				83								
	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									
	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								
	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										
	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									
Выпечное изделие Сок Рйолоко Итого за Полдник Итого за день	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									
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		10		14	14	8	2,8		278											
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01									
	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									
	1 550	51,27	70,98	222,22	1 740,86	1,37	0,7	35,81	616,67	1,66	186,33	726,23	246,85	17,7	1 809,34	0,02	0,26	0,06									

1 День 2 недели

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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										
Блинный с вишней																				20								
Бутерброд с сыром 20/40	140	8.4	5.6	56	308																							
Чай с низким содержанием сахара	60	8.2	6.38	20.56	173.6	0.05	0.07	0.16	51.6		207.6	154	14.2	0.68	55.8				454									
	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		3									
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	17.2	12.43	96.38	569.91	0.08	0.1	10.26	52.1		228.85	173.24	27.6	3.73	358.9		0.11		386									
Суп картофельный с горохом.																												
Котлета мясная рубленая.	200	5.62	3.5	17.35	123.65	0.24	0.07	9.56	161.6	0.27	30.12	78.25	31.18	1.91	403.4		0.01											
Каша гречневая рассыпчатая	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	0.01	0.05	0.02	87									
Чай с сахаром	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											
Хлеб ржаной	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		330									
	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5		0.03		411									
Итого за Обед	700	31.92	38.13	103.75	886.34	0.83	0.38	10.95	191.67	0.33	106.8	477.97	191.05	9.5	1009.44	0.02	0.2	0.04										
Выпеченное изделие																												
Сок	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										
Яблоко	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	278				406									
Итого за Подлунник	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278		0.01		418									
Итого за День	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	386									
	1 550	56.16	58.05	249.71	1 757.97	1.02	0.64	31.21	304.15	0.84	384.88	744.38	242.84	19.14	1 712.91	0.03	0.34	0.05										
2 день 2 недели																												

2 День 2 недели

Примечание, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	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 пшеница жидкая		150	5,56	5,3	26,82	177,91	0,15	0,13	0,97	29,37	0,07	98,9	136,36	34,88	0,89	171,36	0,01	0,02										
Кондитерское изделие		45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36					199,06								
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										
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				411								
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		525	11,07	8,74	95,81	509,52	0,25	0,18	11,07	29,87	0,07	130,8	197,6	56,23	4,66	502,06	0,01	0,13										
																				386								
Борщ со свежей капустой,картофелем		200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63								
Котлета из мяса кур		100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02									
Макаронные изделия отварные		150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				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		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		700	28,61	29,7	100,9	786,2	0,31	0,26	18,88	245,66	0,07	107,53	312,58	66,97	5,44	756,91	0,01	0,24	0,04									
Выпеченное 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				418								
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	0,01	386								
Итого за Подлунник		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		1 575	46,72	45,93	246,29	1 597,44	0,67	0,6	39,95	335,91	0,65	287,56	603,35	147,39	16,01	1 603,54	0,03	0,4	0,05									

3 День 2 недели

3 День 2 недели																										
Примем 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								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Данные из таблицы 2 системы «ЭКОЛ»																										

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 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	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6				
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36					
Итого за Завтрак	500	31,5	13,06	134,72	781,88	0,2	0,43	1,2	106,94	0,61	251,2	370,65	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15		

Рассольник Ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,96	0,79	389,79				82
Жаркое по-домашнему (постатка)	200	9,16	3,3	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41			0,01	
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	
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Обед	750	14,89	37,26	91,6	762,88	0,54	0,26	55,22	280,16	0,23	72,06	261,67	87,91	6,46	1724,8		0,14	0,03	

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					418
Рйолоко	100	0,4	0,9	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	1600	53,43	57,81	275,9	1846,48	0,85	0,85	66,42	447,48	1,35	372,49	725,49	168,23	15,65	2372,06	0,02	0,32	0,04	

4 День 2 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, 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 пшеничная жидкая	150	6	7	28,5	201,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	0,01								
Бутерброд с сыром 10/40	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8		107,6	90	9,7	0,58	46,3				199							
Чай с низким содержанием сахара с лимон 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		3							
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	505	12,63	11,43	75,03	457,42	0,17	0,18	13,04	57,85	0,08	219,51	206,72	45,67	4,18	480,93	0,01	0,12	0,01	386							

Каша пшеничная жидкая	150	6	7	26,5	201,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	0,01	199
Бутерброд с сыром 10/40	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8		107,6	90	9,7	0,58	46,3				3
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	33,25		0,1		411
Рйолоко	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	505	12,63	11,43	75,03	457,42	0,17	0,18	13,04	57,85	0,08	219,51	206,72	45,67	4,18	480,93	0,01	0,12	0,01	

Суп картофельный с крупой	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101
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			0,03	444
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	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03	0,02	
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36					
Итого за Обед	700	23,53	41,41	104,53	884	0,72	0,25	21,05	230,82	0,63	69,44	323,61	78,19	4,96	876,58		0,13	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					418
Рйолоко	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	1555	43,2	60,33	229,14	1643,14	1	0,59	44,09	349,05	1,22	338,18	623,5	148,05	15,05	1702,08	0,02	0,28	0,07	

5 День 2 недели

5 день 2 недели																											
Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
					В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se									
		Б	Ж	У																							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Гуляш "Болоньезе"																											
Каша гречневая рассыпчатая	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									
Чай с низким содержанием сахара	200	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										
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46		0,1										
Итого за Завтрак	500	22,16	30,91	74,08	663,44	0,71	0,28	4,67	281,35	0,55	47,18	353,19	157,03	7,02	592,92	0,01	0,11	0,02									
Щи из свежей капусты с картофелем																											
Нагетсы куриные мариаторг	100	10,29	10,45	19,8	213,17						39,13	42,1	19,33	0,74	336,42				73								
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03			0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		218								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				411								
Итого за Обед	700	22,63	19,5	104,51	682,27	0,23	0,11	29,6	190,32	0,06	73,31	141,58	41,4	3,22	488,8		0,03	0,02									
Выпечное изделие																											
Сок	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								
Рисово	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				406								
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	0,01								
Итого за День	1550	51,83	57,9	228,17	1647,43	1,05	0,55	44,27	532,05	1,12	169,72	587,94	222,62	16,15	1426,29	0,02	0,27	0,05									
Итого		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
Итого за весь период		510,96	584,23	2359,98	16857,12	10,14	8,25	482,86	10442,17	12,89	3053,39	6965,61	1923,48	169,37	18154,04	0,24	3,24	0,57									
Среднее значение за период		51,096	58,423	235,998	1685,712	1,014	0,825	48,286	1044,217	1,289	305,339	696,561	192,348	16,937	1815,404	0,024	0,324	0,057									

Юридическая документация:

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. Могильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.

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

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