

"Согласовано"  
 Директор МОУ СШ № 21  
 И.В. Волынский  
 20.05 г.



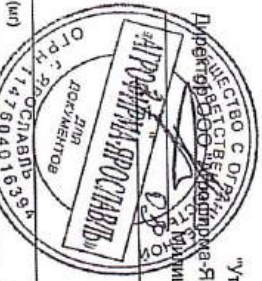
Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы Дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Минеральные вещества (мг)

Грэмн. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	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	20							
Котлета мясная	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	0,01	ТК							
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,04	27,9	0,08	18,08	111,66	36,56	0,8	73,86	0,01	0,1	0,01	332							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,08	5,4	8,24	4,4	0,87	26,25	0,01	0,01	0,01	411							
Батончик к чаю	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	-0,02	0,02	0,5	0,08	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0,01	0,01	0,01								
Итого за завтрак	580	24,85	36,52	106,13	852,74	0,62	0,25	1,21	40,4	0,16	67,66	334,2	75,24	4,17	454,79	0,01	0,16	0,01								
Суп вермишелевый с мясом 250г/25	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23	0,01	0,05	0,01	111							
Гречка из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,07	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,01	0,01	330							
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	0,01	411							
Чай с сахаром, лимонный 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5	0,08	9,4	10,44	5,6	0,93	41,55	0,01	0,01	0,01								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,09	338,94	0,32	72,05	482,92	197,56	8,96	802,58	0,02	0,18	0,02								
Итого за Обед	805	32,05	48,22	92,58	933,04	1,02	0,36	9,09	338,94	0,32	72,05	482,92	197,56	8,96	802,58	0,02	0,18	0,02	405							
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	418							
Сок в мид. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	9	2,2	278	0,01	0,01	0,01	385							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02								
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	20,3	500,09	1,49	208,16	978,46	304,17	19,94	1 668,51	0,04	0,39	0,05								
Итого за день	1 755	69,58	99,11	267,87	2 280,21	1,81	0,88																			

"Утверждаю"  
 Директор МОУ "Школа-проспект"  
 И.В. Волынский П.А.  
 20.05 г.



2 День 1 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевое вещество (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Каша "Дружба" - жидкая с маслом сливочным	275	22,88	16,12	53,3	449,8	0,18	0,23	1,73	53,52	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	199										
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6	0,05	0,12	38,7			150	9,6	6,75	0,15	14,25			7											
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416											
Витаминизированный батон гидролизованный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2														
Итого за Завтрак	550	34,42	25,11	102,02	774,02	0,29	0,46	8,43	114,22	0,67	450,95	465,36	96,45	3	548,38	0,02	0,05	0,01											
Сул 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										
Тертый с соусом TOTO	120	10,12	23,68	17,4	333,6	0,31	0,12	5,44	70,88	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			77											
Маявонные надобля отварные	180	6,56	5,18	54,54	259,59	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93			218											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	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											
Итого за Обед	800	28	40,81	120,87	962,41	0,64	0,31	27,37	302,6	4,47	107,73	364,07	87,18	5,71	1118,19	0,01	0,48	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	0,04	405											
Сок в инд. упаковке	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278		0,01	418											
Яблоко	100	0,4	9,8		47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2			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	1750	75,1	80,29	292,05	2200,86	1,1	1,04	45,8	537,57	6,15	617,13	990,77	215,01	15,52	2077,71	0,04	0,58	0,08											

3 День 1 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Грудка из творага с джемом	160	19,6	7,4	50,11	344,56	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	249/тк											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,5			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411											
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278		0,01	418											
Батон гидролизованный	20	1,5	0,56	10,28	52,4	0,02	0,01	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14												
Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,36	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14												
Сул картофельный с горошком.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,51	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01	87											
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	595,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,04	77											
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	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01											
Батон гидролизованный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6		0,13	0,05											
Итого за Обед	800	29,33	38,99	126,05	969,62	0,87	0,29	18,48	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1060,72		0,13	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	0,04	406											
Сок в инд. упаковке	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278		0,01	418											
Яблоко	100	0,4	9,8		47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2			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	1780	64,31	61,29	265,82	1964,72	1,16	0,91	29,47	1024,38	2,01	365,52	852,45	206,78	18,59	1696,84	0,02	0,32	0,07											

4 День 1 недели

Приним пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Котлета мясная	100	15,81	29,9	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,89	101,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06											
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											
Сыр полусоленый	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5		0,1											
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,95		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1											
Батон белгородский	45	3,38	1,31	23,13	117,9		0,01	0,01	0,5		8,95	29,35	5,05	0,54	41,4		0,02											
Итого за Завтрак	560	32,17	40,77	96,11	881,06	0,89	0,4	3,77	66,9	0,16	175,96	525,79	203,51	8,86	699,78	0,02	0,18											
Супкартофельный с крутой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,15	530,94		0,04											
Резу из овсяной со сливками	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59		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	29,1		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	19,88	32,36	98,29	763,83	0,69	0,33	101,42	528,5		130,61	331,44	111,46	5,6	1 908,83	0,01	0,16	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	0,01	0,04	0,02	406									
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,01		418									
Ряблено	100	0,4	9,8		47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	0,02	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	64,73	87,5	263,56	2 109,32	1,75	1	115,19	713,15	1,17	375,02	1 018,57	346,34	21,27	3 019,75	0,04	0,39	0,03										

5 День 1 недели

Приним пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша пшеничная, жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04											
Кефир на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	0,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02											
Витаминизированный батон белгородский	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8													
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72														
Итого за Завтрак	590	20,79	24,81	150,77	912,23	0,41	0,44	8,27	141,75	0,78	410,16	481,47	106,98	3,02	541,56	0,02	0,06		199									
Ци из свежей капусты с картошкой	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		ТР									
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	28,24	14,23	14,23	1,45	107,7		0,1		218									
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,95		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,02		412									
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											
Итого за Обед	820	27,78	43,52	114,92	965,89	0,69	0,28	44,2	281,25	0,72	115,97	336,57	79,29	6,01	920,9		0,12	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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,01		418									
Ряблено	100	0,4	9,8		47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	0,02	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	1810	63,85	85,31	334,85	2 378,94	1,27	0,99	62,47	543,75	2,51	594,58	979,38	217,64	16,64	1 873,6	0,03	0,23	0,06										

6 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Плов со свинойной Чаш с низким содержанием сахара	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	397,34			0,1	0,03	ТРК									
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0,01				4,75	16,25	3,25	0,3	23				418,01										
Сок в яич. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,51	520,98	0,45	49,12	266,75	77,65	2,8	405,44			0,1	0,03	ТРК									
Итого за Завтрак	645	17,53	29,59	95,45	723,81	0,46	0,18																						
Суп картофельный с горохом.	200	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	0,01	ТРК									
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2			0,01	0,01	ТРК									
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17			0,1	0,01	ТРК									
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	26,25			0,02	0,01	ТРК									
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	ТРК									
Итого за Обед	800	31,56	20,23	98,51	729,33	0,88	0,38	43,76	463,9	0,12	148,75	469,68	143,19	6,97	1560,58			0,14	0,01	ТРК									
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	136,34	14,37	1,81	133,14			0,04	0,02	ТРК									
Сок в яич. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	120,75	1,01	14	14	8	2,2	278			0,01	0,01	ТРК									
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	16	11	9	6,81	411,14			0,05	0,02	ТРК									
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	8,61	411,14			0,05	0,05	ТРК									
Итого за День	1845	61,77	64,15	263,12	1917,57	1,31	0,83	58,27	1105,63	1,58	265,32	897,77	252,21	19,88	2377,16			0,28	0,06	ТРК									

1 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	28,6	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68			0,01	0,06	ТРК									
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	241,4	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	308,8			0,01	0,02	ТРК									
Сыр полумягкий	10	3,4	2,6	2,61	34,4	0,03	0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5					ТРК									
Чай с низким содержанием сахара с лимонд. 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01	0,01	0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25			0,1	0,1	ТРК									
Батончик к чаю	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01	3,77	66,9	0,16	6,65	22,75	4,55	0,42	32,2			0,02	0,18	ТРК									
Итого за Завтрак	550	31,42	40,48	85,98	834,91	0,88	0,4				173,91	519,29	202,21	8,72	690,43			0,02	0,18	ТРК									
Суп вермишевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28			0,01	0,01	ТРК									
Терфлеги 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	128,03	24,33	1,5	287,91			0,02	0,02	ТРК									
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	38,56	0,8	73,86			0,01	0,01	ТРК									
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	28,1			0,1	0,1	ТРК									
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01	7,27	301,14	0,64	84,96	345,24	86	4,56	565,7			0,02	0,01	ТРК									
Итого за Обед	825	24,19	43,91	111,19	936,27	0,6	0,24											0,12	0,05	ТРК									
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	0,02	ТРК									
Сок в яич. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	120,75	1,01	14	14	8	2,2	278			0,01	0,01	ТРК									
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	16	11	9	6,81	411,14			0,05	0,02	ТРК									
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	8,61	411,14			0,05	0,05	ТРК									
Итого за День	1775	68,26	98,76	266,33	2235,61	1,85	0,91	21,04	488,79	1,81	327,32	1025,87	319,58	20,09	1667,27			0,35	0,07	ТРК									

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	272	5,47	17,36	31,97	306,91	0,07	0,21	1,49	108,42	0,3	161,82	152,97	30,87	0,51	201,33	0,01	0,02	0,01	199								
Сыр порционный	20	5,2	5,22	68,8	68,8	0,01	0,06	0,16	51,6	0,04	200	128	9	0,2	19				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	0,01	416								
Батон дрожжевой	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2												
Итого за Завтрак	552	18,31	27,65	80,59	648,33	0,19	0,45	8,23	182,02	0,83	488,64	436,17	78,67	2,44	482,19	0,02	0,04	0,01									
Борщ со свежей капустой, картошкой	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	289,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63								
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				118								
Макароны твердые отварные	180	8,66	5,18	54,64	299,59	0,13	0,04	22,71	25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218								
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55				411								
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2												
Итого за Обед	810	27,07	42,97	114,84	958,15	0,66	0,28	30,97	342,07	0,72	113,64	336,57	82,28	6,31	893,25	0,03	0,12	0,04									
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406								
Сок в виде упаковки	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	11	9	2,2	278				418								
Яблоко	100	0,4	9,8	4,7	47	0,03	0,02				16	11	8	2,2	278				386								
Чай с лимоном 200/10	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	49,2	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02									
Итого за День	1762	58,06	84,99	264,69	2070,91	1,02	1				670,73	954,08	192,32	15,56	1786,58	0,03	0,21	0,07									

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Пудинг на твороге с джемом	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	0,04	249/г/к								
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								
Сок в виде упаковки	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	18,4				418								
Батон дрожжевой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4												
Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14	0,14									
Суп картофельный с крутой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	228,69		28,71	75,58	30,41	1,16	530,94	0,01	0,04	0,04	148								
Резу на овощах со сливочной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		80,65	220,62	71,05	3,16	1315,59				148								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411								
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2												
Итого за Обед	800	19,88	32,36	98,29	763,93	0,69	0,33	101,42	526,5		130,61	331,44	111,46	5,6	1908,83	0,01	0,16	0,16									
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406								
Сок в виде упаковки	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	11	9	2,2	278				418								
Яблоко	100	0,4	9,8	4,7	47	0,03	0,02				16	11	8	2,2	278				386								
Чай с лимоном 200/10	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	1780	54,86	84,96	258,06	1758,93	0,98	0,95	112,4	731,69	1,5	406,46	771,21	190,23	17,43	2949,95	0,03	0,35	0,03									

4 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша пшеничная, жидкая	260	12,48	11,18	57,2	379,34	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04	199										
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,02	0,02	90	0,1	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6	0,01	0,04	6										
Сыр полужирный	12	3,12	3,13	0,26	41,28	0,04	0,04	30,96	0,1	0,53	120	76,8	5,4	0,12	11,4	0,01	0,02	7										
Кефир на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416										
Витаминизированный батон молочный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2													
Батон молочный	552	23,4	33,88	106,18	825,44	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06											
Итого за Завтрак																			87									
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	175,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,51	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76	0,01	0,04	406										
Гречка со сливками	250	16,42	32,47	59,52	586,6	0,47	0,16	5,07	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06	0,01	0,04	418										
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	0,89	25,1	0,01	0,05	386										
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											
Батон дрожжевой	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0,01	0,05											
Итого за Обед	800	29,33	38,69	126,05	969,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1060,72	0,03	0,13	805										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,49	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406										
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8	0,01	0,01	418										
Рисоло	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	10	1,01	16	11	9	2,2	27,8	0,01	0,05	386										
Рисоло	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 Полдник	1752	65,41	86,94	301,39	2259,49	1,42	1,02	36,84	1132,8	2,43	591,17	1058,38	284,13	17,01	2048,15	0,03	0,24	0,07										

5 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03	25,11	0,07	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47	0,01	0,01	332										
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,01	0,01	0,5	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,01	411										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,42	61,26	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0,01	0,05											
Батон дрожжевой	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0,01	0,05											
Итого за Завтрак	560	17,32	16,06	98,25	605,7	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,97	128,29	41,2	1,95	119,32	0,02	0,1	82										
Распашлык пензенский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	546,71	0,01	0,05	293										
Турши из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,02	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	0,1	412										
Чай с сахаром, лимонком 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5,6	0,9	33,4	0,01	0,02	0,01										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,02	0,01										
Итого за Обед	825	28,15	36,62	100,59	844,5	0,94	0,39	24,29	367,02	0,08	75,09	499,61	224,88	9,45	1204,49	0,02	0,19	406										
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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8	0,01	0,01	418										
Рисоло	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	10	1,01	16	11	9	2,2	27,8	0,01	0,05	386										
Рисоло	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 Полдник	1785	58,15	67,05	268	1914,63	1,19	0,71	34,39	513,38	1,16	169,11	789,24	297,45	18,21	1734,95	0,03	0,34	0,04										

6 день 2 недели

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		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 мясная	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	TK								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,99	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7			0,1	218								
Чай с сахаром, лимонном 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				412								
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24													
Батон йодированный	50	3,75	1,45	26,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,5	46												
Итого за завтрак	585	31,09	38,48	136,13	1 016,48	0,73	0,26	3,21	41,3	0,16	82,12	316,88	56,21	5,09	496,78	0,01	0,16										
Суп картофельный с горохом,	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,66	2,67	564,76			0,01	87								
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,03	286,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2			0,01	271								
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17			0,1	TK								
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	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	31,56	20,23	98,51	729,33	0,68	0,38	43,76	463,9	0,12	148,75	459,68	143,19	6,97	1 560,58			0,14	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	0,01		0,04	406								
Сок в виде Углекисл	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	6,81	411,14	0,01		0,05	0,02								
Итого за День	1 765	75,33	73,08	303,8	2 210,24	1,58	0,91	56,97	625,95	1,29	299,32	947,9	230,77	18,87	2 468,5	0,02		0,35	0,03								
Итого	Итого за весь период	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									
Среднее значение за период	64 953	78 619	280 795	2 105 786	1 353	0 529	53 528	713 502	2 138	4 910,84	409 237	937 84	253 053	18 251	2 080 331	0 029		0 337	0 055								

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям "Дети плюс" под ред. Молчанова М.П., Тутельна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Молчанова М.П., Тутельна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.