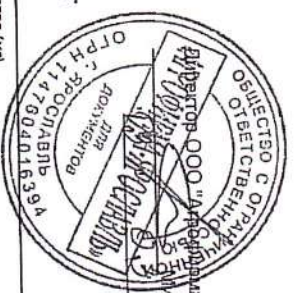


«Согласовано»
 Директор МОУ СШ № 27
 20.03.2018 г.



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

1 день 1 недели



«Утверждаю»
 20.03.2018 г.

Прочие пицц., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	
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	
Рис отварной с овощами	215	4,47	4,52	46,49	244,55	0,05	0,03	0,13	24,2	0,07	15,09	97,77	32	0,7	67,71			0,01	
Консервированный 200/15	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	
Чай с сахаром	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Батончик к чаю	555	20,95	37,23	95	801,28	0,51	0,2	1,03	41,14	0,71	49,64	299,31	69,7	4,28	406,02			0,1	0,04
Итого за Завтрак																			
Суп вермишелевый 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	
Гушты 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
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	305,9			0,02	0,02
Чай с сахаром, лимон 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	0,33	41,55			0,1	0,01
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	32,39	46,64	99,26	946,66	1,02	0,37	9,14	341,66	0,28	74,89	498,83	212,62	9,45	817,86			0,02	0,19
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75		38,45	136,34	14,37	1,81	133,14			0,01	0,04
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				0,01	0,01
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	0,05
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,64	33,17	7,25	466,74			0,03	0,34
Итого за день	1800	66,1	96,32	265,38	2221,77	1,71	0,84	22,17	503,55	2	196,18	961,68	315,49	20,98	1690,62			0,03	0,08

2 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										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									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша "Дружба" жидкая	250	19,7	10,41	52,65	382,98	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									
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15		0,02	0,02	67,5	0,2	3,6	4,5	0,08	0,03	4,5				6									
Сыр полужирный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				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 поджаренный	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	31,36	30,28	101,57	806,35	0,29	0,48	8,43	181,72	0,87	464,55	469,86	96,54	3,03	552,88	0,02	0,05	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									
Тедетли 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				ТХ									
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	28,8	0,08	25,24	14,23	14,23	1,45	107,7	0,01	0,01	0,01	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	0,35	46,3													
Итого за Обед	820	28,95	41,39	131,93	1 015,65	0,66	0,31	27,37	305,48	4,47	110,41	371,89	88,6	5,88	1 129,11	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	0,02	406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Ряблцо	120	0,48	11,76	56,4	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386									
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1 790	73,07	86,12	304,62	2 295,83	1,13	1,06	47,8	607,95	6,35	646,61	1 005,29	218,31	16,16	2 148,73	0,04	0,58	0,08										

3 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										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									
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 130/40	170	21,21	8,02	51,9	364,51	0,09	0,33	0,95	92,02	0,53	199,32	262,86	34,8	1,21	196,61	0,01	0,04		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				411									
Ряблцо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386									
Батон поджаренный	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	26,39	10,29	104,52	619,42	0,2	0,38	13,05	92,52	0,53	235,17	323,3	57,8	5,42	610,51	0,01	0,15											
Суп картофельный с порохом.	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				87									
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	405,06				ТХ									
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	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2													
Батон поджаренный	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 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	1 060,72		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	0,02	406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Ряблцо	120	0,48	11,76	56,4	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386									
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1 770	68,48	63,43	301,69	2 062,87	1,25	0,94	43,54	1 031,46	2,05	396,49	909,52	216,98	19,43	2 137,97	0,02	0,33	0,07										

6 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	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											
Плов со свинойной	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															
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					411										
Рисово	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6					386										
Батон колбасный	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	565	17.19	27.81	97.52	712.84	0.46	0.17	16.11	473.66	0.41	55.99	258.2	77.41	6	725.1					0.03										
Суп картофельный с горохом.	280	7.86	4.9	24.29	173.11	0.33	0.1	13.88	226.24		42.17	109.55	43.65	2.67	564.76					87										
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					271										
Картофельное пюре	180	7.92	5.83	35.45	225.95	0.19	0.15	30.91	29.25	0.06	55.1	116.64	39.58	1.46	915.06					339										
Чай с мянжми содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	6.24	4.4	0.85	25.1					411										
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2															
Итого за Обед	800	36.35	20.96	104.19	777.31	0.89	0.42	44.65	272.89	0.18	176.61	490.3	144.09	6.92	1 628.32					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					418										
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8						418										
Рисово	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6					386										
Итого за Полдник	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	12	120.75	1.01	71.65	163.54	33.17	7.25	466.74															
Итого за день	1 785	62.3	62.22	283.83	1 903.49	1.33	0.86	72.76	867.3	1.6	304.25	912.04	264.67	20.17	2 820.16					0.06										

1 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	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											
Лепешка 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					330 306										
Каша гречневая рассычатая с овощами консервированными	220	10.57	7.07	48	297.66	0.35	0.18	1.44	29	0.08	31.73	249.6	162.98	5.49	333															
Чай с сахаром, лимонном 200/5	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					412										
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	565	29.63	38.09	95.78	845.16	0.89	0.38	4.65	41.5	0.16	83.41	466.74	200.96	8.77	712.86					0.02										
Суп вермишелевый 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					111										
Тертель с соусом 70/50	120	10.12	23.68	17.4	323.6	0.31	0.12	5.44	70.88	0.36	37.61	128.03	24.33	1.5	287.91					TK										
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					332										
Чай с мянжми 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	35	2.28	0.35	14.7	70	0.04	0.01				7	22.75	4.9	0.39	32.55															
Итого за Обед	825	24.19	43.91	111.19	936.27	0.6	0.24	7.27	301.14	0.64	84.96	346.24	86	4.56	566.7					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					406										
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8						418										
Рисово	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6					386										
Итого за Полдник	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	12	120.75	1.01	71.65	163.54	33.17	7.25	466.74															
Итого за день	1 810	66.58	96.45	278.09	2 256.26	1.67	0.89	23.92	463.39	1.81	240.02	976.52	320.13	20.58	1 745.32					0.07										

2 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша рисовая, жидкая	260	5,37	8,66	31,82	227,59	0,07	0,19	1,49	54,42	0,14	148,94	149,37	30,81	0,49	197,73	0,01	0,02	0,01	199
Мясно-сливочное	12	0,1	8,7	0,16	79,32	0,01	0,01	0,16	5,4	0,16	2,88	3,6	0,05	0,02	3,6	0,01	0,02	0,01	6
Сыр порционный	20	5,2	5,22	17,88	68,8	0,01	0,06	0,16	51,6	0,06	128	128	9	0,2	19	0,01	0,02	0,01	7
Кефир 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 подорожаный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	0,44	8,23	0,83	488,64	488,64	39	7,8	55,2	0,02	0,04	0,01	63
Итого за завтрак	552	18,31	27,65	80,7	648,33	0,19	0,44	8,23	182,02	0,83	488,64	488,17	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	299,21	0,23	51,98	62,41	30,17	1,41	441,31	0,01	0,04	0,02	406
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	275,26	0,03	0,03	0,03	ТТК
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,04	28,8	0,08	29,24	78,24	14,23	1,45	107,7	0,01	0,01	0,01	218
Чай с сахаром, лимонка 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5	0,01	9,4	10,44	5,6	0,93	41,55	0,01	0,02	0,01	411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,01	0,1	0,01	8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,02	0,01	
Итого за Обед	830	28,02	43,55	120,91	991,44	0,68	0,29	30,97	344,95	0,72	116,17	344,39	83,7	6,46	904,02	0,03	0,12	0,04	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,02	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	12	14	0,02	14	14	8	2,8	33,6	0,01	0,01	0,01	418
Рисово	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	0,27	12	0,27	19,2	13,2	10,8	2,64	46,74	0,01	0,05	0,02	386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,07	51,2	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1802	59,09	85,65	272,73	2113,6	1,05	0,99	12,12	647,72	2,56	676,46	944,1	195,54	16,15	1852,99	0,03	0,21	0,07	

3 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F		
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 130/40	170	21,21	8,02	51,9	364,51	0,09	0,33	0,95	92,02	0,53	199,32	262,86	34,8	1,21	196,61	0,01	0,04	0,04	249
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,1	411
Рисово	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12	0,02	19,2	13,2	10,8	2,64	33,6	0,01	0,01	0,01	386
Батон подорожаный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	0,38	92,52	0,53	235,17	323,3	57,8	5,42	610,51	0,01	0,15	0,15	
Итого за Завтрак	550	26,39	10,29	104,52	619,42	0,2	0,38	13,05	92,52	0,53	235,17	323,3	57,8	5,42	610,51	0,01	0,15	0,15	
Суп картофельный с мясом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	256,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22	0,01	0,01	0,01	83
Рис на овсяной со свинойной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31	0,24	90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04	0,04	148
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,1	411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,01	0,1	0,01	8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,02	0,01	
Итого за Обед	800	20,99	34,93	97,38	787,78	0,69	0,39	104,78	563,83	0,25	134,88	349,25	111,89	5,86	2008,11	0,01	0,17	0,17	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,02	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	12	14	0,02	14	14	8	2,8	33,6	0,01	0,01	0,01	418
Рисово	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	12	0,02	19,2	13,2	10,8	2,64	46,74	0,01	0,05	0,02	386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1770	60,14	59,67	273,02	1881,03	1,07	1,04	129,83	767,1	1,79	441,7	836,09	202,86	18,53	3085,36	0,03	0,37	0,03	

4 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		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 пшеница жидкая	260	9.63	9.19	46.49	308.37	0.27	0.22	1.67	50.9	0.12	177.43	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		90	0.26	4.8	6	0.1	0.04	6				6								
Сыр порционный	12	3.12	3.12	41.28	41.28	0.04	0.04	0.1	30.96		120	76.8	5.4	0.12	11.4				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 гидроованный	60	4.5	1.74	30.84	167.2	0.07	0.02				11.4	39	7.8	0.72	55.2												
Итого за Завтрак	552	20.55	31.89	95.47	754.47	0.38	0.46	6.35	193.86	0.91	433.05	474.36	104.75	3.44	576.29	0.02	0.06		87								
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 свинойной	250	16.42	32.47	59.52	596.6	0.47	0.16	5.01	591.45	0.51	28.55	259.39	70.46	2.44	405.06		0.04		ТТК								
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	0.99	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										
Батон гидроованный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0.01				5.7	19.5	3.9	0.36	27.6		0.02										
Итого за Обед	800	29.33	38.69	126.05	969.62	0.87	0.29	18.49	818.19	0.51	89.67	422.88	128.01	6.76	1060.72		0.13		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		418								
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	33.6		0.01		18								
Яблоко	120	0.48	11.76	56.4	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6		0.01		386								
Итого за Полдник	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	12	120.75	1.01	71.65	163.54	33.17	7.25	465.74	0.01	0.05										
Итого за день	1772	62.64	85.03	292.64	2197.92	1.43	1.02	38.84	1132.8	2.43	594.57	1050.58	265.93	17.45	2103.79	0.03	0.24	0.07									

5 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		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								
Нагеттсы куриные с соусом	150	10.29	10.45	19.8	213.17	0.05	0.03		25.11	0.07	14.47	100.49	32.9	0.72	66.47		0.01		ТТК								
Рис отварной	180	4.58	4.69	48.02	252.67		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		332								
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.03	0.01				5.7	19.5	3.9	0.36	27.6		0.05		411								
Батон гидроованный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0.01				5.7	19.5	3.9	0.36	27.6		0.05										
Итого за Завтрак	560	17.32	16.06	98.25	606.7	0.08	0.05	0.1	25.61	0.07	25.57	128.29	41.2	1.95	119.32		0.1		0.01								
Раскалывик легионградский	280	2.53	4.64	19.29	130.16	0.12	0.08	18.88	227.42		22.22	81.89	29.37	1.11	545.71		0.05		82								
Гуляш 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	24.33	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	28.6	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	0.06	0.01	2.1	0.5		7.4	9.34	5	0.9	33.4		0.1		412								
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	835	28.8	36.12	104.79	864.5	0.96	0.4	24.29	367.02	0.08	77.09	506.11	226.28	9.56	1213.79	0.02	0.2		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	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	33.6		0.01		18								
Яблоко	120	0.48	11.76	56.4	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6		0.01		386								
Итого за Полдник	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	12	120.75	1.01	71.65	163.54	33.17	7.25	465.74	0.01	0.05										
Итого за день	1815	58.88	67.23	274.16	1944.03	1.22	0.72	36.99	513.38	1.16	174.31	797.94	300.65	18.76	1799.85	0.03	0.35	0.05									

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)												№ рецеп.
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Полд.-чайб. из свинины, Макароны из твердых сортов пшеницы с овощами консервированными	100	15,81	29,8	12,06	370,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ТХ
Чай с сахаром, лимонном 200/5	220	9,95	5,84	62,95	344,58	0,15	0,05	0,96	29,2	0,08	33,64	86,44	16,93	1,52	134,9				218,306
200/20	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 калорийный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,02	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	575	29,76	37,75	113,87	918,28	0,71	0,26	4,17	41,7	0,16	87,22	310,08	56,11	4,92	523,98	0,01	0,16		
Суп картофельный с горохом, Котлета рыбная на фарше 23%	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,12	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
Картофельное пюре	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,06	66,09	229,87	50,86	1,5	85,2		0,01		271
Чай с низким содержанием сахара	180	7,92	5,83	35,45	225,95	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339
Хлеб ржаной	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
Итого за Обед	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01			0,18	8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		0,01
	800	36,35	20,58	104,19	777,31	0,69	0,42	44,65	272,89	0,18	176,61	490,3	144,09	6,92	1 628,32		0,15		0,01
Выпечное малое	100	11,28	13,77	39,16	326,43	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	12			14	14	10,8	2,64	333,6		0,01		418
Рисово	120	0,48	11,76	56,4	256,4	0,04	0,27	12	120,75	1,01	19,2	13,2	163,54	33,17	466,74	0,01	0,05		386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,56	60,82	435,34	1,35	71,66	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05		0,02
Итого за день	1795	74,87	71,56	282,18	2 108,93	1,58	0,95	60,82	435,34	1,35	335,48	963,92	233,37	19,09	2 619,04	0,02	0,36		0,03
Итого	Б	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)												Минеральные вещества (мг)	
		Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F		Se
Итого за весь период	774,95	942,99	3 373,03	25 267,16	16,51	11,33	727,09	8 204,02	27,03	4 812,88	11 259,74	3 095,72	228,58	27 490,85	0,34	4,09		0,71	
Среднее значение за период	64,579	78,583	281,086	2 105,597	1,376	0,944	60,591	683,668	2,253	401,073	938,312	257,977	19,048	2 290,504	0,028	0,341		0,059	

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"
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс"
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.

М.П. Мольного М.П., Тучельна В.А. 2015 г.
 М.П. Мольного М.П., Тучельна В.А. 2016 г.