

Директор МОУ СШ

"Утверждаю"
"Ярославль"
Ишников П.А.
2013 г.

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

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.	
		Масса порции		Б				Ж	У	В1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
				3	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											
Итого за 1 неделю																															
Итого за 2 недели																															
Итого за 3 недели																															
Итого за 4 недели																															
Итого за 5 недель																															
Итого за 6 недель																															
Итого за 7 недель																															
Итого за 8 недель																															
Итого за 9 недель																															
Итого за 10 недель																															
Итого за 11 недель																															
Итого за 12 недель																															
Итого за 13 недель																															
Итого за 14 недель																															
Итого за 15 недель																															
Итого за 16 недель																															
Итого за 17 недель																															
Итого за 18 недель																															
Итого за 19 недель																															
Итого за 20 недель																															
Итого за 21 неделю																															
Итого за 22 недели																															
Итого за 23 недели																															
Итого за 24 недели																															
Итого за 25 недель																															
Итого за 26 недель																															
Итого за 27 недель																															
Итого за 28 недель																															
Итого за 29 недель																															
Итого за 30 недель																															
Итого за 31 неделю																															
Итого за 32 недели																															
Итого за 33 недели																															
Итого за 34 недели																															
Итого за 35 недель																															
Итого за 36 недель																															
Итого за 37 недель																															
Итого за 38 недель																															
Итого за 39 недель																															
Итого за 40 недель																															
Итого за 41 неделю																															
Итого за 42 недели																															
Итого за 43 недели																															
Итого за 44 недели																															
Итого за 45 недель																															
Итого за 46 недель																															
Итого за 47 недель																															
Итого за 48 недель																															
Итого за 49 недель																															
Итого за 50 недель																															
Итого за 51 неделю																															
Итого за 52 недели																															
Итого за 53 недели																															
Итого за 54 недели																															
Итого за 55 недель																															
Итого за 56 недель																															
Итого за 57 недель																															
Итого за 58 недель																															
Итого за 59 недель																															
Итого за 60 недель																															
Итого за 61 неделю																															
Итого за 62 недели																															
Итого за 63 недели																															
Итого за 64 недели																															
Итого за 65 недель																															
Итого за 66 недель																															
Итого за 67 недель																															
Итого за 68 недель																															
Итого за 69 недель																															
Итого за 70 недель																															
Итого за 71 неделю																															
Итого за 72 недели																															
Итого за 73 недели																															
Итого за 74 недели																															
Итого за 75 недель																															
Итого за 76 недель																															
Итого за 77 недель																															
Итого за 78 недель																															
Итого за 79 недель																															
Итого за 80 недель																															
Итого за 81 неделю																															
Итого за 82 недели																															
Итого за 83 недели																															
Итого за 84 недели																															
Итого за 85 недель																															
Итого за 86 недель																															
Итого за 87 недель																															
Итого за 88 недель																															
Итого за 89 недель																															
Итого за 90 недель																															
Итого за 91 неделю																															
Итого за 92 недели																															
Итого за 93 недели																															
Итого за 94 недели																															
Итого за 95 недель																															
Итого за 96 недель																															
Итого за 97 недель																															
Итого за 98 недель																															
Итого за 99 недель																															
Итого за 100 недель																															
Итого за 101 неделю																															
Итого за 102 недели																															
Итого за 103 недели																															
Итого за 104 недели																															
Итого за 105 недель																															
Итого за 106 недель																															
Итого за 107 недель																															
Итого за 108 недель																															
Итого за 109 недель																															
Итого за 110 недель																															
Итого за 111 неделю																															
Итого за 112 недели																															
Итого за 113 недели																															
Итого за 114 недели																															
Итого за 115 недель																															
Итого за 116 недель																															
Итого за 117 недель																															
Итого за 118 недель																															
Итого за 119 недель																															
Итого за 120 недель																															
Итого за 121 неделю																															
Итого за 122 недели																															
Итого за 123 недели																															
Итого за 124 недели																															
Итого за 125 недель																															
Итого за 126 недель																															
Итого за 127 недель																															
Итого за 128 недель																															
Итого за 129 недель																															
Итого за 130 недель																															
Итого за 131 неделю																															
Итого за 132 недели																															
Итого за 133 недели																															
Итого за 134 недели																															
Итого за 135 недель																															
Итого за 136 недель																															
Итого за 137 недель																															
Итого за 138 недель																															
Итого за 139 недель																															
Итого за 140 недель																															
Итого за 141 неделю																															
Итого за 142 недели																															
Итого за 143 недели																															
Итого за 144 недели																															
Итого за 145 недель																															
Итого за 146 недель																															
Итого за 147 недель																															
Итого за 148 недель																															
Итого за 149 недель																															
Итого за 150 недель																															
Итого за 151 неделю																															
Итого за 152 недели																															
Итого за 153 недели																															
Итого за 154 недели																															
Итого за 155 недель																															
Итого за 156 недель																															
Итого за 157 недель																															
Итого за 158 недель																															
Итого за 159 недель																															
Итого за 160 недель																															
Итого за 161 неделю																															
Итого за 162 недели																															
Итого за 163 недели																															
Итого за 164 недели																															
Итого за 165 недель																															
Итого за 166 недель																															
Итого за 167 недель																															
Итого за 168 недель																															
Итого за 169 недель																															
Итого за 170 недель																															
Итого за 171 неделю																															
Итого за 172 недели																															
Итого за 173 недели																															
Итого за 174 недели																															
Итого за 175 недель																															
Итого за 176 недель																															
Итого за 177 недель																															
Итого за 178 недель																															
Итого за 179 недель																															
Итого за 180 недель																															
Итого за 181 неделю																															
Итого за 182 недели																															
Итого за 183 недели																															
Итого за 184 недели																															
Итого за 185 недель																															
Итого за 186 недель																															
Итого за 187 недель																															
Итого за 188 недель																															
Итого за 189 недель																															
Итого за 190 недель																															
Итого за 191 неделю																															
Итого за 192 недели																															
Итого за 193 недели																															
Итого за 194 недели																															
Итого за 195 недель																															
Итого за 196 недель																															
Итого за 197 недель																															
Итого за 198 недель																															
Итого за 199 недель																															
Итого за 200 недель																															
Итого за 201 неделю																															
Итого за 202 недели																															
Итого за 203 недели																															
Итого за 204 недели																															
Итого за 205 недель																															
Итого за 206 недель																															
Итого за 207 недель																															
Итого за 208 недель																															
Итого за 209 недель																															
Итого за 210 недель																															
Итого за 211 неделю																															
Итого за 212 недели																															
Итого за 213 недели																															
Итого за 214 недели																															
Итого за 215 недель																															
Итого за 216 недель																															
Итого за 217 недель																															
Итого за 218 недель																															
Итого за 219 недель																															
Итого за 220 недель																															
Итого за 221 неделю																															
Итого за 222 недели																															
Итого за 223 недели																															
Итого за 224 недели																															
Итого за 225 недель																															
Итого за 226 недель																															
Итого за 227 недель																															
Итого за 228 недель																															
Итого за 229 недель																															
Итого за 230 недель																															
Итого за 231 неделю																															
Итого за 232 недели																															
Итого за 233 недели																															
Итого за 234 недели																															
Итого за 235 недель																															
Итого за 236 недель																															
Итого за 237 недель																															
Итого за 238 недель																															
Итого за 239 недель																															
Итого за 240 недель																															
Итого за 241 неделю																															
Итого за 242 недели																															
Итого за 243 недели																															
Итого за 244 недели																															
Итого за 245 недель																															
Итого за 246 недель																															
Итого за 247 недель																															
Итого за 248 недель																															
Итого за 249 недель																															
Итого за 250 недель																															
Итого за 251 неделю																															
Итого за 252 недели																															
Итого за 253 недели																															
Итого за 254 недели																															
Итого за 255 недель																															
Итого за 256 недель																															
Итого за 257 недель																															
Итого за 258 недель																															
Итого за 259 недель																															
Итого за 260 недель																															
Итого за 261 неделю																															
Итого за 262 недели																															
Итого за 263 недели																															
Итого за 264 недели																															
Итого за 265 недель																															
Итого за 266 недель																															
Итого за 267 недель																															
Итого за 268 недель																															
Итого за 269 недель																															
Итого за 270 недель																															
Итого за 271 неделю																															
Итого за 272 недели																															
Итого за 273 недели																															
Итого за 274 недели																															
Итого за 275 недель																															
Итого за 276 недель																															
Итого за 277 недель																															
Итого за 278 недель																															
Итого за 279 недель																															
Итого за 280 недель																															
Итого за 281 неделю																															
Итого за 282 недели																															
Итого за 283 недели																															
Итого за 284 недели																															
Итого за 285 недель																															
Итого за 286 недель																															
Итого за 287 недель																															
Итого за 288 недель																															
Итого за 289 недель																															
Итого за 290 недель																															
Итого за 291 неделю																															
Итого за 292 недели																															
Итого за 293 недели																															
Итого за 294 недели																															
Итого за 295 недель																															
Итого за 296 недель																															
Итого за 297 недель																															
Итого за 298 недель																															
Итого за 299 недель																															
Итого за 300 недель																															
Итого за 301 неделю																															
Итого за 302 недели																															
Итого за 303 недели																															
Итого за 304 недели																															
Итого за 305 недель																															
Итого за 306 недель																															
Итого за 307 недель																															
Итого за 308 недель																															
Итого за 309 недель																															
Итого за 310 недель																															
Итого за 311 неделю																															
Итого за 312 недели																															
Итого за 313 недели																															
Итого за 314 недели																															
Итого за 315 недель																															
Итого за 316 недель																															
Итого за 317 недель																															
Итого за 318 недель																															
Итого за 319 недель																															
Итого за 320 недель																															
Итого за 321 неделю																															
Итого за 322 недели																															
Итого за 323 недели																															
Итого за 324 недели																															
Итого за 325 недель																															
Итого за 326 недель																															
Итого за 327 недель																															
Итого за 328 недель																															
Итого за 329 недель																															
Итого за 330 недель																															
Итого за 331 неделю																															
Итого за 332 недели																															
Итого за 333 недели																															
Итого за 334 недели																															
Итого за 335 недель																															
Итого за 336 недель																															
Итого за 337 недель																															
Итого за 338 недель																															
Итого за 339 недель																															
Итого за 340 недель																															
Итого за 341 неделю																															
Итого за 342 недели																															
Итого за 343 недели																															
Итого за 344 недели																															
Итого за 345 недель																															
Итого за 346 недель																															
Итого за 347 недель																															
Итого за 348 недель																															
Итого за 349 недель																															
Итого за 350 недель																															
Итого за 351 неделю																															
Итого за 352 недели																															
Итого за 353 недели																															
Итого за 354 недели																															
Итого за 355 недель																															
Итого за 356 недель																															
Итого за 357 недель																															
Итого за 358 недель																															
Итого за 359 недель																															
Итого за 360 недель																															
Итого за 361 неделю																															
Итого за 362 недели																															
Итого за 363 недели																															
Итого за 364 недели																															
Итого за 365 недель																															
Итого за 366 недель																															
Итого за 367 недель																															
Итого за 368 недель																															
Итого за 369 недель																															
Итого за 370 недель																															
Итого за 371 неделю																															
Итого за 372 недели																															
Итого за 373 недели																															
Итого за 374 недели																															
Итого за 375 недель																															
Итого за 376 недель																															
Итого за 377 недель																															
Итого за 378 недель																															
Итого за 379 недель																															
Итого за 380 недель																															
Итого за 381 неделю																															
Итого за 382 недели																															
Итого за 383 недели																															
Итого за 384 недели																															
Итого за 385 недель																															
Итого за 386 недель																															
Итого за 387 недель																															
Итого за 388 недель																															
Итого за 389 недель																															
Итого за 390 недель																															
Итого за 391 неделю																															
Итого за 392 недели																															
Итого за 393 недели																															
Итого за 394 недели																															
Итого за 395 недель																															
Итого за 396 недель																															
Итого за 397 недель																															
Итого за 398 недель																															
Итого за 399 недель																															
Итого за 400 недель																															
Итого за 401 неделю																															
Итого за 402 недели																															
Итого за 403 недели																															
Итого за 404 недели																															
Итого за 405 недель																															
Итого за 406 недель																															
Итого за 407 недель																															
Итого за 408 недель																															
Итого за 409 недель																															
Итого за 410 недель																															
Итого за 411 неделю																															
Итого за 412 недели																															
Итого за 413 недели																															
Итого за 414 недели																															
Итого за 415 недель																															
Итого за 416 недель																															
Итого за 417 недель																															
Итого за 418 недель																															
Итого за 419 недель																															
Итого за 420 недель																															
Итого за 421 неделю																															
Итого за 422 недели																															
Итого за 423 недели																															
Итого за 424 недели																															
Итого за 425 недель																															
Итого за 426 недель																															
Итого за 427 недель																															
Итого за 428 недель																															
Итого за 429 недель																															
Итого за 430 недель																															
Итого за 431 неделю																															
Итого за 432 недели																															
Итого за 433 недели																															
Итого за 434 недели																															
Итого за 435 недель																															
Итого за 436 недель																															
Итого за 437 недель																															
Итого за 438 недель																															
Итого за 439 недель																															
Итого за 440 недель																															
Итого за 441 неделю																															
Итого за 442 недели																															
Итого за 443 недели																															
Итого за 444 недели																															
Итого за 445 недель																															
Итого за 446 недель																															
Итого за 447 недель																															
Итого за 448 недель																															
Итого за 449 недель																															
Итого за 450 недель																															
Итого за 451 неделю																															
Итого за 452 недели																															
Итого за 453 недели																															
Итого за 454 недели																															
Итого за 455 недель																															
Итого за 456 недель																															
Итого за 457 недель																															
Итого за 458 недель																															
Итого за 459 недель																															
Итого за 460 недель																															
Итого за 461 неделю																															
Итого за 462 недели																															
Итого за 463 недели																															
Итого за 464 недели																															
Итого за 465 недель																															
Итого за 466 недель																															
Итого за 467 недель																															
Итого за 468 недель																															
Итого за 469 недель																															
Итого за 470 недель																															
Итого за 471 неделю																															
Итого за 472 недели																															
Итого за 473 недели																															
Итого за 474 недели																															
Итого за 475 недель																															
Итого за 476 недель																															
Итого за 477 недель																															
Итого за 478 недель																															
Итого за 479 недель																															
Итого за 480 недель																															
Итого за 481 неделю																															
Итого за 482 недели																															
Итого за 483 недели																															
Итого за 484 недели																															
Итого за 485 недель																															
Итого за 486 недель																															
Итого за 487 недель																															
Итого за 488 недель																															
Итого за 489 недель																															
Итого за 490 недель																															
Итого за 491 неделю																															
Итого за 492 недели																															
Итого за 493 недели																															
Итого за 494 недели																															
Итого за 495 недель																															
Итого за 496 недель																															
Итого за 497 недель																															
Итого за 498 недель																															
Итого за 499 недель																															
Итого за 500 недель																															
Итого за 501 неделю																															
Итого за 502 недели																															
Итого за 503 недели																															
Итого за 504 недели																															
Итого за 505 недель																															
Итого за 506 недель																															
Итого за 507 недель																															
Итого за 508 недель																															
Итого за 509 недель																															
Итого за 510 недель																															
Итого за 511 неделю																															
Итого за 512 недели																															
Итого за 513 недели																															
Итого за 514 недели																															
Итого за 515 недель																															
Итого за 516 недель																															
Итого за 517 недель																															
Итого за 518 недель																															
Итого за 519 недель																															
Итого за 520 недель																															
Итого за 521 неделю																															
Итого за 522 недели																															
Итого за 523 недели																															
Итого за 524 недели																															
Итого за 525 недель																															
Итого за 526 недель																															
Итого за 527 недель																															
Итого за 528 недель																															
Итого за 529 недель																															
Итого за 530 недель																															
Итого за 531 неделю																															
Итого за 532 недели																															
Итого за 533 недели																															
Итого за 534 недели																															
Итого за 535 недель																															
Итого за 536 недель																															
Итого за 537 недель																															
Итого за 538 недель																															
Итого за 539 недель																															
Итого за 540 недель																															
Итого за 541 неделю																															
Итого за 542 недели																															
Итого за 543 недели																															
Итого за 544 недели																															
Итого за 545 недель																															
Итого за 546 недель																															
Итого за 547 недель																															
Итого за 548 недель																															
Итого за 549 недель																															
Итого за 550 недель																															
Итого за 551 неделю																															
Итого за 552 недели																															
Итого за 553 недели																															
Итого за 554 недели																															
Итого за 555 недель																															
Итого за 556 недель																															
Итого за 557 недель																															
Итого за 558 недель																															
Итого за 559 недель																															
Итого за 560 недель																															
Итого за 561 неделю																															
Итого за 562 недели																															
Итого за 563 недели																															
Итого за 564 недели																															
Итого за 565 недель																															
Итого за 566 недель																															
Итого за 567 недель																															
Итого за 568 недель																															
Итого за 569 недель																															

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
		4	5	6	7															8	9	10	11	12	13	14	15	
2	3																					20						
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	65,09	229,87	50,86	1,5	86,2				0,01			271						
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 мятой	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 белочный	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	26,81	16,5	106,71	709,99	0,25	0,22	0,36	45,3	0,2	96,92	382,27	98,32	3,75	231,16				0,11			0,01						
Рассольник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,98	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71							82						
Рагу из овощей с мясом	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01			0,04			148,02						
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	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	19,98	41,21	103,46	859,14	0,67	0,34	101,82	526,23		126,27	336,55	110,42	5,57	1 923,75	0,01			0,16			0,01						
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01			0,02			406						
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8								418						
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				386						
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,81	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01			0,03			0,01						
Итого за день	1 730	54,94	66,65	265,63	1 912,79	1,05	0,74	114,18	643,98	0,81	279,46	827,82	236,16	15,85	2 568,39	0,02			0,3			0,03						

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Y		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								
Каша рисовая, молочная жидкая Булочка Удача Чай с низким содержанием сахара Батон йодированный Итого за Завтрак	250	5,17	8,33	30,59	218,84	0,07	0,18	1,43	52,33	0,14	143,21	143,63	29,62	0,47	190,13	0,01	0,02	0,01	199								
	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		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		0,1		411								
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
	550	13,88	15,2	101,66	599,72	0,2	0,25	1,53	60,55	0,21	169,38	229,11	47,87	2,55	320,36	0,01	0,13	0,02									
Щи из свежей капусты с картофелем Шницель из свинины Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед	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								
	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									
	180	9,12	6,29	41,18	267,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330								
	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								
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
	800	27,66	44,09	97,34	898,55	0,85	0,39	42,63	278,19	0,71	110,73	477,74	209,5	9,46	1 084,92	0,01	0,13	0,04									
Выпечное изделие Сок в индивидуальной упаковке Яблоко Итого за Полдник Итого за день	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406								
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
	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		386								
	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,51	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01									
	1 730	49,79	68,23	254,46	1 842,03	1,18	0,82	56,16	411,19	1,53	336,38	815,85	284,79	18,54	1 818,76	0,03	0,29	0,07									

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16	
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	20,89	7,93	38,35	310,46	0,09	0,33	0,94	91,01	0,52	194,95	256,7	32,79	1,12	194,44	0,01	0,04							249,09
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 индивидуальной упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8										418
Батон йодированный	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	570	23,59	8,76	78,85	496,17	0,13	0,37	1,04	91,51	0,52	218	291,94	47,79	5,01	237,94	0,01	0,14							
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01							87
Плов со свиной	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									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1							411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02							
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									
Итого за Обед	800	29,33	38,69	131,04	989,57	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,82	422,68	128,01	6,78	1 060,87		0,13							0,05
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02							406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8										418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01							386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,56	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03							0,01
Итого за день	1 750	61,17	56,39	255,35	1 829,4	1,13	0,84	31,53	982,15	1,64	364,09	823,62	203,22	18,32	1 712,29	0,02	0,3							0,06

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		5	4	3	6																				
						5	4																3		
2							7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Тестели с соусом	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			
Макаронные изделия отварные	180	8,55	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93							218			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1					411			
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02		9,5		32,5	6,5	46												
Итого за Завтрак	550	22,63	30,36	112,75	815,55	0,5	0,19	5,54	97,1	0,44	75,22	237,19	48,04	4,27	456,09		0,1					0,02			
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6							99			
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76							0,01			
Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3							70			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1					411			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8		26	5,6	37,2	0,44	37,2		0,02					0,01			
Итого за Обед	800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,5	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1 772,11		0,12					0,02			
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02					406			
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	8	2,8									418			
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01					386			
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03					0,01			
Итого за день	1 730	47,45	86,95	259,27	2 019,49	1,23	0,66	82,49	550,82	1,34	215,74	636,18	172,36	15,81	2 641,68	0,01	0,25					0,05			

1 день 2 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5	5	6																		
2	3					7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55		402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199			
Коржик	50	2,95	2,35	37,5		183	0,04	0,01				5,5	25	4,5	0,4								
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		0,1		411			
Батончик к чаю	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	19,9	18,35	133,21		777,76	0,25	0,22	1,53	53,08	0,14	168,16	276,37	52,02	2,74	276,88	0,01	0,12	0,01				
Суп пермислевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71		170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111,11			
Тестели с соусом	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				
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		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		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	800	26,54	40,37	101,11		873	0,78	0,33	7,7	298,7	0,53	89,9	431,13	191,12	8,45	731,81	0,01	0,13	0,03				
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5		195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,82	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406			
Сок в индивидуальном	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
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		386			
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46		343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01				
Итого за день	1730	54,59	67,66	289,78		1994,42	1,16	0,73	21,23	424,23	1,28	314,33	766,5	270,56	17,72	1422,17	0,03	0,28	0,05				

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6																								
2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31			0,01				4,9	7,38	3,6	0,16													
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 индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92			0,02	0,02			14	14	8	2,8													
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62			0,02	0,04	0,1	0,5	24,05	29,62	16	3,81	25,1			0,1		418							
Суп картофельный с крупой	260	2,63	3,35	19,11	117,52			0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				101							
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67			0,42		0,8	16,44		0,64	167,3	2,23	2,23	276,26			0,03								
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69			0,13	0,04		25,92		22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				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	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	800	27,27	40,48	118,5	949,14			0,73	0,28	19,38	289,55	0,72	84,37	348,54	81,32	6	956,58		0,12	0,04								
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26			0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	405							
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92			0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4			0,04					19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386							
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66			0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01								
Итого за день	1755	45,02	64,06	286,82	1914,42			0,88	0,5	31,48	342,5	1,33	164,69	487,16	124,74	16,34	1405,16	0,01	0,25	0,05								

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		Б	4	5	6	7	8		9	10	11														12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Каша пшенная молочная жидкая (без чайный)	250	12	10,75	55	384,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04												
	100	6	4	40	220																								
	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												
	Итого за Завтрак	550	18,2	14,8	105,02	626,06	0,26	0,22	1,71	49,45	0,12	170,09	235,51	62,53	2,34	310,7	0,01	0,14											
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31														
	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	18,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01												
	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01											
	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												
	Итого за Обед	800	27,49	20,75	107,62	754,05	0,29	0,27	26,43	341,72	0,19	145,79	427,01	123,93	4,92	656,28		0,13	0,02	0,01									
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02												
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8															
	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												
	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03												
	Итого за день	1730	53,94	44,49	268,1	1723,77	0,68	0,67	40,14	463,62	0,92	372,15	771,52	213,88	13,79	1380,46	0,02	0,3	0,03										

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		6	4	5	6	7	8		9	10	11														12	13	14	15	
2	3																									20			
Пудинг из творога с джемом	140	19,5	7,4	35,79			0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	181,95	239,59	30,6	1,05	181,48	0,01	0,04							249,09				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02			0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1							411				
Сок в индивидуальной упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2			0,02	0,02		14		14	14	8	2,8										418				
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28			0,02	0,01		3,8		3,8	13	2,6	0,24	18,4													
Итого за Завтрак	560	22,2	8,23	76,29			0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	205	274,83	45,6	4,94	224,98	0,01	0,14											
Суп картофельный с горохом.	280	7,85	4,9	24,29			0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01							87				
Рагу из овощей с мясом	280	14,45	36,12	52,36			0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04							148,02				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02			0,01	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			0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02											
Итого за Обед	800	25,11	41,47	103,47			0,88	0,35	96,32	525,05		148,07	364,41	124,7	7,11	1942,65	0,01	0,17	0,01										
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5			0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02							406				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2			0,02	0,02		14		14	14	8	2,8										418				
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76			0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01							386				
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46			0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03											
Итого за день	1740	55,56	58,64	235,22			1,13	0,89	109,3	682,94	1,1	407,34	748,24	197,72	18,58	2581,11	0,03	0,34	0,02										

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
								B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		Б	Ж	У	6	7																
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Тестели с соусом Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Батон йодированный Итого за Завтрак	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			
	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			
	200	0,2	0,05	15,01	61,25		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8							
	560	22,83	30,65	113,68	822,64	0,5	0,18	5,54	99,98	0,44	75,85	238,51	48,16	4,3	457,66		0,1		0,02			
Рассольник ленинградский Гуляш из свинины Каши гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед	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	545,71				82			
	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38		0,05		293			
	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		330			
	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			
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		0,01			
800	27,09	35,91	95,86	814,19	0,91	0,37	22,24	364,16	0,07	70,76	474,37	208,24	8,88	1 165,76		0,02	0,18		0,01			
Выпечное изделие Сок в инд.упаковке Яблоко Итого за Полдник Итого за день	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88		0,01	0,02		406		
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418		
	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			386		
	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48		0,01	0,03		0,01			
	1 740	58,17	75,5	265	1 980,49	1,54	0,73	39,78	536,59	1,12	202,88	821,88	283,82	19,71	2 036,9		0,03	0,31		0,04		

6 день 2 недели

Прием пищи, 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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		Б	Ж	У	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
																						3		4	5		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

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

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

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