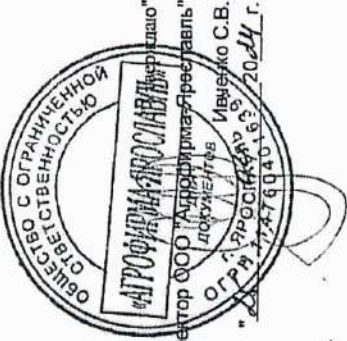


"Согласовано"

Директор МОУ СШ №51 Ижевск
А.П. Понькин 20 24 г.

" 25 " 24



Директор ООО "Ижевская Сяловая Фабрика" Ижевск С.В. Доловникова

Ижевск С.В. Доловникова

" 25 " 24

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины	Минеральные вещества										№ рецептуры				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Оладьи с джемом 105/45	150	9,9	12,5	43,1	262	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,33	21,95	0,001				
Ублюдок	110	0,5	5,0	12,7	61	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	ТТК	
Чай с инжиром, соевым сахаром и лимоном 200/10/5	215	0,2	0,0	12,0	48	3,2	253,3	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК	
Батончик к чаю	25	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК	
Итого за Завтрак	500	12,9	18,4	83,2	450	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТТК	
Шпинель из свинины	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	284	10	140	1,6	125,2	0,001			ТТК	
Капша гречневая расквашенная	150	5,7	4,6	50,0	208	0,11		21	0,09	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,04		285,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК	
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,3	1,6	477,6	0,1	0,5	311,5	38,6	270,5	0,1	244,8	0,009	0,3	0,030	ТТК	
Итого за Обед	740	26	30	86	704	0,6	3,1	955,2	0,2	1,0	623,0	73,2	541,0	4,6	489,6	0,0	0,6	0,1		
Полдник																				
Сок в шведской упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40				ТТК	
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК	
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК	
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20			
Итого за день	1565	57	63	268	1764	1,4	47,3	1331,4	2,5	1,9	1125,3	232,0	1078,1	8,8	822,6	0,1	0,8	0,1		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ся, мг	Мg, мг	Р, мг		К, мг	Са, мг	Ф, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная	250	8,6	8,6	28,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10	ТТК	
Суп молочный	15	3,5	4,5	0,0	54	0,00	0,0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	ТТК	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	103,24	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	ТТК	
Батон поджаренный	30	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,0	0,00	0,00	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	0	ТТК	
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3			0,24	259,460	69,610	266,110	3,191	292,810	0,066	0,100	0,009	
Итого за Завтрак	620	12	12	35	534	0,340	4,520	543,980	6,420	0,240	259,460	69,610	266,110	3,191	292,810	0,066	0,100	0,009	
Обед																			
Рассольник ленинградский	250	5,3	9,6	15,3	156	0,09	1,15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,039	ТТК
Рыг из ошшей со свиной	250	7,6	8,3	61,3	347	0,11	22,92	11,04	0,03	0,03	103,24	1,44	50,5	1,33	1,01	0,001			ТТК
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,8	97,6	3,2	253,3	6,3	103,24	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,8	80,0	0,2	18,2	284,5	6,4	0,1	173,0	32,7	116,3	0,1	208,5	0,048	0,2	0,039	ТТК
Итого за Обед	740	16	19	117	681	0,4	36,4	589,0	12,8	0,1	346,9	65,4	232,6	2,6	417,1	0,097	0,4	0,022	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3			0,02	14	8	14	2,8	40	0,001			ТТК
Пирожок с конфитуром	75	9,0	2,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,13	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
Итого за Полдник	385	7	22,0	54,7	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,009	
Итого за день	1715	35	53	206	1649	0,9	54,1	1176,0	19,4	0,5	824,0	166,9	656,0	6,0	899,6	0,193	0,7	0,033	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		К, мг	Ф, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,009	ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3			0,02	14	8	14	2,8	40	0,001			ТТК
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	103,24	0,03	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			ТТК
Батон поджаренный	20	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02	256,6	6,3	0,02	0,02	114	6	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	505	24	15	63	450	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,009	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,3	18,0	148	0,16	15,0	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
Плов со свиной	200	6,7	7,8	17,9	353	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТТК
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	23,1	110,0	0,3	20,3	285,1	12,4	0,6	265,2	64,8	298,7	0,1	335,6	0,049	0,5	0,039	ТТК
Итого за Обед	705	16	14	82	701	0,5	40,6	570,2	24,9	1,1	530,5	129,9	597,4	2,9	671,2	0,059	1,0	0,031	
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7	11,96	0,11	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	125,30	0,11	0,1	155,48	33,63	90,8	1,26	127,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	155,48	33,63	90,8	1,26	127,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за день	1560	52	40	213	1559	0,8	52,0	1546,9	36,1	1,3	1105,0	203,3	989,7	7,8	1242,8	0,142	1,9	0,031	

4 день, 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	масса продуктов		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ блюда		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг	F, мг
Завтрак																		
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		
Чай с сахаром, лимонном 200/15/5	220	0,2	0,0	15,2	63	3,2	253,3		6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон подорожаный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	535	24	17	94	632	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	385,68	50,84	193,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010
Обед																		
Вод из свежей капусты с картошкой	250	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000
Жаркое гов-домашнему с овощами	255	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	169,09	0,96	93,62	0,008		
макаронными изделиями 200/15	200	0,7	0,1	32,0	133	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040		
Напиток из смеси сухофруктов	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,2	6,9	235,9	6,3	0,5	167,1	56,4	227,3	0,1	243,9	0,049	0,3	0,030
Хлеб пшенич	740	20	35	100	788	0,4	12,9	471,8	12,6	0,9	334,1	115,8	454,6	2,2	487,8	0,087	0,6	0,019
Итого за Обед	1660	57,5	61,0	270,4	1870,7	0,7	39,9	921,5	13,0	1,3	970,5	156,4	735,4	7,7	501,2	0,142	0,8	0,029
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	2,8	40	0,001		
Пирожок с яйцом	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	0,20
Итого за Полдник	385	14	9	77	451	0,15	13	211,96	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20	
Итого за день	1660	57,5	61,0	270,4	1870,7	0,7	39,9	921,5	13,0	1,3	970,5	156,4	735,4	7,7	501,2	0,142	0,8	0,029

5 день, 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	масса продуктов		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ блюда		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг	F, мг
Завтрак																		
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	33,30	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040
Пюре картофельное с овощами натуральными свежими 150/30	180	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,39	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018
Чай с лимоном соевым сахаром 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3		0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон подорожаный	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	510	19,1	23,6	106,4	532	0,2	27,1	460,8	13,0	0,3	374,0	61,2	222,3	6,5	559,9	0,071	0,3	0,010
Обед																		
Шн из свежей капусты с картошкой	250	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,85		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031
Гуляш из кури	90	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000
Макаронные отварные	150	6,3	4,2	40,2	226	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3		0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Хлеб пшенич	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,8	14,9	35,0	0,3	0,3	103,8	65,1	340,7	0,1	331,3	0,012	1,3	0,030
Итого за Обед	750	31	20	89	700	1,7	33,1	323,2	7,0	0,6	310,9	131,7	688,0	3,6	677,5	0,064	2,6	0,025
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20	
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	
Итого за день	1585	62	56	264	1722	2,0	67,2	929,1	20,1	1,0	740,3	226,7	1001,1	11,3	1374,3	0,196	3,1	0,035

1 день, 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества							№ дощел.						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг		Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
Блинчики с ягодами 150/35	185	4,2	5,7	86,1	392	0,02	3,0	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Итого за Завтрак	505	4,9	10,7	108,8	494	0,25	55,66	0,47	0,25	237,85	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		
Обед																		
Салат с макаронными изделиями и курицей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТТК
Тефтели мясные с соусом красным основным 70/50	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200	0,3	26,4	10	140	1,6	123,2	0,001			ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	4,3	40,3	223	0,11	21	0,05	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК
Хлеб пшаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,5	15,1	0,6	0,8	545,8	72,0	410,8	0,1	473,7	0,039	0,4	0,030	ТТК
Итого за Обед	765	25	30	94	825	0,2	3,54	328,78	6,3	452,49	62,79	249	5,6	397,71	0,032	0,10		ТТК
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Пирожок с ягодами	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,99	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		ТТК
Итого за Полдник	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	55,48	30,8	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		ТТК
Итого за день	1530	62	67	289	1722	0,6	24,1	507,8	6,9	745,8	135,8	497,5	9,4	780,9	0,062	0,4	0,030	

2 день, 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества							№ дощел.						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг		Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
Каша пшеница молочная	250	9,9	9,8	9,8	167	0,05	2,38	1,62	0,12	120,71	12,33	57,56	0,69	124,26	0,036	0,10	0,010	ТТК
Масло сливочное	10	0,1	7,3	1,1	66	0,00	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,000		ТТК
Каша с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120	0,1	0,1	5,15	4,4	8,24	4,4	8,24	0,82	25,1				ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Батон йодированный	20	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02	11,4	8	0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	29	2	1	13	66	0,0	0,0	225,6	6,3	114,0	8,0	11,0	2,8	240,0	0,002	0,0	0,000	
Обед																		
Салатка по-домашнему со сметаной	250	12,7	13,6	18,1	177	0,16	15,9	20,2	6,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
Жаркое по-домашнему с овощами	245	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,26	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТТК
Потушенные овощи	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТТК
Компот из ягод	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,3	20,4	510,7	12,7	179,2	72,9	313,4	0,1	575,3	0,052	1,4	0,030	ТТК
Хлеб пшаной	730	26	41	89	753	0,6	40,7	795,8	19,2	244,4	137,8	612,8	2,5	910,9	0,102	2,8	0,053	ТТК
Итого за Обед	730	26	41	89	753	0,6	40,7	795,8	19,2	244,4	137,8	612,8	2,5	910,9	0,102	2,8	0,053	ТТК
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
Итого за Полдник	385	9,5	22,0	54,7	426	0,01	13,14	163,3	0,24	218,59	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020	ТТК
Итого за день	1135	37	64	155	1244	0,6	53,9	1184,7	25,7	577,0	177,7	766,0	5,6	1210,7	0,136	3,0	0,073	

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергети-		Витамины		Минеральные вещества							№			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ккал	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг				
Завтрак																		
Пудинг из творога с джемом 140/25	165	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		0,000
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон йодированный	20	1,9	0,7	12,9	68,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	505	24	15	63	450	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000
Обед																		
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,3	18,0	148	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	23,7	99,7	0,6	171,8	0,006	0,5	0,023
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50	0,20		44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040
Пюре картофельное	150	3,3	5,0	22,0	148	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,4	43,0	275,2	12,9	0,7	287,4	81,9	308,0	0,1	503,6	0,075	0,8	0,030
Итого за Обед	750	25	29	128	671	0,05	2,3	12,3	0,02	0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000		
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200				88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Пирожок с яблоками	100	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04		26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	50,8	0,03	227,07	0,020	0,20	
Итого за Полдник	350	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	50,8	1,26	127,07	0,000	0,20	
Итого за день	1605	62	56	257	1529	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0

4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергети-		Витамины		Минеральные вещества							№			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ккал	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг				
Завтрак																		
Гуляш из свинины	90	10,2	26,1	4,0	290	0,14	23,20	0,50	0,08	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	4,3	40,3	223	0,11		21		0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00	0		0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	505	22	35	80	715	0,3	26,6	500,4	12,7	0,3	294,8	62,5	173,7	7,3	305,8	0,071	2,1	
Обед																		
Шн из свежей капусты с картошкой	250	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,59	0,86	0,04	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,008	0,40	0,031
Плов со свиной	220	9,2	10,7	24,6	48,5	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	239,30	30,40	192,40	2,10	104,99	0,003	0,0	0,013
Чай с низк.сод.сахара и лимонном 200/10/5	215	0,2	0,0	12,0	48	0,01	3,3	255,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,4	44,8	991,8	23,2	0,5	671,2	130,4	467,7	0,1	1019,2	0,122	2,5	0,030
Итого за Обед	715	18,1	15,1	48,4	753	0,5	62,5	1257,5	31,5	0,7	533,6	190,2	747,7	3,5	1292,7	0,171	2,9	0,074
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200				88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Пирожок с яблком	75	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04		26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10	
Итого за Полдник	385	5,3	8,8	75,7	344	0,02	13	211,96	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20	
Итого за день	1605	45	58	204	1812	0,8	102,1	1969,9	50,3	1,1	1278,0	281,4	1004,1	11,2	1870,0	0,242	5,2	0,074

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта		Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины					Минеральные вещества						№ рецепта
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																		
Копченая колбаса	90	13,0	11,0	7,0	183	0,05	0,2	200	0,3	264	10	140	1,5	123,2	0,001			
Рис отварной	150	3,5	4,6	36,0	201	0,11	3,57	2,09	7,30	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	
Чай с лимонным содержанием сахара 200/10	210	0,0	0,0	12,0	33	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			
Батон подпорожский	50	3,4	1,3	23,1	117,9	0,02		225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за завтрак	500	20	17	78	557	0,2	7,0	681,0	19,9	518,6	73,4	404,2	4,5	365,2	0,044	0,2		
Обед																		
Свекольник	250	7,2	3,6	9,2	135	0,16	15,9	30,2	6,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	
Гуляш из курицы	90	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	29,3	0,26	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	
Макаронные отварные	150	6,3	4,2	40,2	226	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			
Чай с лимонным содержанием сахара 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	23,1	110,0	1,0	20,5	307,6	12,8	209,9	71,5	366,0	0,1	408,4	0,052	1,4	0,030	
Итого за Обед	755	30	19	86	673	2,0	40,9	613,2	25,6	419,8	143,0	732,0	3,0	816,7	0,104	2,8	0,010	
Полдник																		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02		25,6	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			
Пирожок с конфитуром	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		
Печенье	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7	11,96	0,11	155,48	33,63	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		
Итого за Полдник	325	12	11	68	490	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	50,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1695	62	47	132	1722	2,3	54,9	1421,5	45,6	993,8	250,2	1227,0	8,8	1329,0	0,148	3,2	0,010	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая		Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	531,9	564,2	2259	16585	13,2	641,2	7544,0	85,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9589,9	0,831	28,8	0,397
Среднее значение за период	53,2	56,4	225,9	1658,5	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,059	2,4	0,033

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могицкого М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной 2004г.