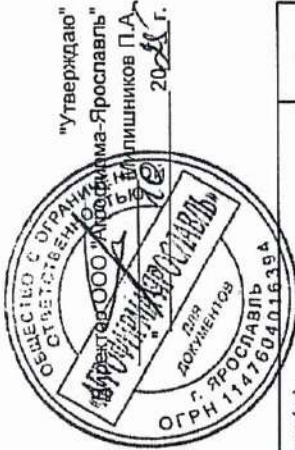




"Согласовано"
Директор МОУ СШ

20



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

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У	Знаменатель			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
					Ч	Д															Т	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20		
Блишечки с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16							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		0,1				411	
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92		0,02				14	14	8	2,8							418	
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62		0,04	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1					
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51		0,11	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08						111	
Гуляш из свинины	100	12,64	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				293	
Каша гречневая рассычатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01				330	
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69		0,01	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22						394	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,8	80		0,04				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
Итого за Обед	700	26,98	39,07	87,72	810,07	0,85	0,29	4,79	293,76	0,16	66,9	404,17	164,35	7,45	706,23	0,02	0,08	0,01				
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02			406	
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92		0,02				14	14	8	2,8							418	
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
Итого за день	1 575	48,76	67,68	259,94	1 849,12	1,01	0,58	4,89	415,01	1,17	143,4	584,13	202,72	15,87	864,47	0,03	0,22	0,03				

2 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																		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20		
Каша "Дружба" молочная жидкая 50 Чай с низким содержанием сахара 200	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199			
	50	3	2	20	110																	
	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 Завтрак	500	25,2	17,55	81,27	583,81	0,17	0,23	1,77	51,97	0,13	172,68	214,17	53,35	1,92	286,9	0,01	0,13	0,01				
Борщ со свежей капустой, картофелем Тестерли с соусом Макаронные изделия отварные Напиток из сухофруктов Хлеб ржаной Итого за Обед	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63			
	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	ТХ			
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218			
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394			
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
	710	21,96	32,58	116,33	853,95	0,51	0,23	24,61	335,6	0,42	125,09	274,09	75,35	4,98	899,53		0,02	0,03				
Выпечное изделие Сок в индивидуальном Итого за Полдник Итого за день	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			
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
	1 510	59,44	84,1	256,96	1 855,19	0,82	0,71	26,38	508,32	1,56	350,22	638,6	151,07	11,51	1 289,57	0,02	0,19	0,06				

3 день 1 недели

[illegible]

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные 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																
2	3																			20	
Каша рисовая, молочная жидкая	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	
Булочка Удача	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04	7,72	7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13			0,01	0,01		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1		411	
Итого за Завтрак	500	10,13	13,75	75,96	468,72	0,14	0,23	1,53	60,55	0,21	159,88	198,61	41,37	1,95	274,36		0,01	0,13	0,02		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42					73	
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				0,03	77К	
Каша гречневая рассычатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,05	229,35		0,01	0,01		330	
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22					394	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02		
Итого за Обед	700	26,13	41,43	96,87	866,96	0,8	0,35	30,88	206,44	0,7	100,81	431,42	178,02	8,28	952,75		0,01	0,04	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 ян.-ягодные	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418	
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14		0,01	0,04	0,02		
Итого за день	1500	48,54	69,15	232,19	1753,11	1,08	0,83	32,41	387,74	1,92	313,14	778,37	241,76	14,84	1360,25		0,03	0,21	0,09		

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se					
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
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				
	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				
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,5		0,01		385				
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8								
	510	24,57	9,62	80,69	512,97	0,17	0,37	13,04	91,51	0,52	227	304,14	53,19	5,09	599,94	0,01	0,15						
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
	700	25,73	36,49	123,64	932,91	0,77	0,27	15,12	782,55	0,51	92,09	388,94	121,84	5,85	1 004,38		0,04	0,06					
Итого за Завтрак																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за Обед																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за Полдник																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за День																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за День																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за День																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за День																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за День																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за День																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за День																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за День																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за День																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за День																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за День																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87				
	250	16	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	177				
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	394				
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Итого за День																							
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01						

1 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				
		4	5	6	7															8	9	10	
2	3	4	5	6	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				
Кориж	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	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411				
Итого за Завтрак	500	16,15	16,9	107,51	646,76	0,19	0,2	1,53	53,08	0,14	158,66	193,87	45,52	2,14	230,88	0,01	0,12	0,01					
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111				
Тертели 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	ТТК				
Каша гречневая рассыпчатая	160	7,8	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330				
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394				
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	720	24,76	38,23	106,85	877,32	0,72	0,31	7,73	283,21	0,52	101,16	399,35	174,05	7,62	785,96	0,01	0,03	0,03					
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	8	2,8						418				
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02					
Итого за день	1 520	53,19	69,1	273,72	1 941,51	1,05	0,76	9,26	457,04	1,67	312,27	743,66	241,94	14,37	1 159,98	0,03	0,19	0,06					

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		B Ж У						B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	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			
Блинчики с джемом Чай с низким содержанием сахара Сок в инд.упаковке Итого за Завтрак	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16								
	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			
	200	1	0,2	20,2	92		0,02				14	14	8	2,8					418			
	575	9,5	14,64	112,86	621,62		0,02	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1					
	Суп картофельный с крупой Шницель из свинины Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101		
100		13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	15,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03				
150		7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218			
200		0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
50		3,25	0,5	21	100	0,05	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	0,05			
700	25,74	38,76	108,14	865,61	0,69	0,26	14,1	200,46		0,7	74,96	321,42	71,89	5,56	808,03		0,13					
Выпечное изделие Сок в инд.упаковке Итого за Полдник Итого за день	100	11,28	13,77	39,15	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			
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
	1 575	47,52	57,37	280,36	1 924,66	0,85	0,55	14,2	321,71	1,71	151,46	501,38	110,26	13,98	966,27	0,01	0,27	0,07				

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б		Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6	7															8	
2	3																			20	
Каша пшенная молочная жидкая	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199		
	50	3	2	20	110																
	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 Завтрак	500	15,2	12,8	85,02	516,06	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	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63		
	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		
	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	20,93	20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332		
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69		0,22	0,33			12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394		
	50	3,25	0,5	21	100	0,05	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02			
	700	26,75	18,36	109,93	739,14	0,28	0,25	19,1	251,88	0,18	137,91	399,17	110,13	4,36	567,54		0,04	0,03			
Итого за Обед	700	26,75	18,36	109,93	739,14	0,28	0,25	19,1	251,88	0,18	137,91	399,17	110,13	4,36	567,54		0,04	0,03			
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		
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02			
Итого за Полдник	1 500	54,23	45,13	254,31	1 672,63	0,68	0,72	20,81	422,06	1,31	360,45	785,02	195,03	11,31	1 011,38	0,02	0,22	0,05			
Итого за день																					

4 день 2 недели

4 День з 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, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F		Se
		4	5	6	7																
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 чай с низким содержанием сахара	140	19,5	7,4	35,79	289,76	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		
	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		
	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		
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8						
	500	23,18	9,09	78,13	492,27	0,16	0,35	12,98	85,44	0,49	214	287,03	51	5,02	576,98	0,01	0,15				
Яблоко Батон йодированный Итого за Завтрак																					
Суп картофельный с горохом. Рагу из овощей с мясом Напиток из шиповника с лимоном Хлеб ржаной Итого за Обед	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87		
	250	12,9	32,25	46,75	524,75	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1174,64	0,01	0,03		148,02		
	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417		
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02			
	700	22,37	36,39	108,32	849,62	0,78	0,34	163,9	493,63		133,16	319,1	106,26	5,81	1700,32	0,01	0,07	0,02			
Выпечное изделие Сок в индивидуальной упаковке Итого за Полдник Итого за день	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23			1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406		
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25			1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02			
	1500	57,83	59,45	245,81	1759,32	1,08	0,94	176,88	689,82	1,5	399,61	756,47	179,63	15,44	2410,44	0,03	0,26	0,04			

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Тфтели с соусом	120	10.12	23.68	17.4	323.6	0.31	0.12	5.44	70.88	0.36	37.61	126.03	24.33	1.5	287.91				0.02								
	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03		21.6	0.06	18.93	58.88	10.67	1.08	80.78												
	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		8.24	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1										
	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8												
	Батон йодированный	200																									
Итого за Завтрак	510	20.45	29.21	98.51	739.4	0.46	0.17	5.54	92.78	0.42	69.54	218.95	44.6	3.93	430.74		0.1		0.02								
Рассольник ленинградский	200	1.88	3.31	13.78	92.97	0.09	0.05	13.48	162.44		15.87	58.35	20.98	0.79	389.79				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		0.01		293								
	150	7.6	5.24	34.32	214.55	0.26	0.13	0.36	21.45	0.06	17.5	181.05	120.29	4.06	229.35		0.01		330								
	200	0.44	0.02	25.77	112.66		0.02	0.55	29.6		23.42	18.8	13.2	0.95	148.42				394								
	Напиток из сухофруктов	200																									
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5		0.03										
	700	25.71	33.6	98.45	805.5	0.85	0.34	17.22	323.99	0.06	80.93	431.88	186	7.93	1096.44		0.02	0.09	0.02								
Итого за Обед																											
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14		0.04		406								
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418								
	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14		0.04										
	Итого за Полдник	300																									
	Итого за день	1510	58.44	76.78	256.32	1962.33	1.45	0.76	22.76	537.52	1.49	202.92	801.17	252.97	16.47	1680.32	0.03	0.23	0.06								

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)							
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
Итого за весь период	546,98	644,2	2 580,78	18 457,36	10,1	7,52	503,93	5 397,7	15,56	2 869,27	7 230,02	1 980,39	142,19	14 482,69	0,24	2,23	0,59			
Среднее значение за период	54,698	64,42	258,078	1 845,736	1,01	0,752	50,393	539,77	1,556	286,927	723,602	198,039	14,219	1 448,269	0,024	0,223	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" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов на продукцию для детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.