



Сотласовано
Директор МОУ Ш № 40
С. С. Селезнева
31.07.2015

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 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	В		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
																					20							



Утверждаю
Директор МОУ Ш № 40
С. С. Селезнева
31.07.2015

2 день 1 недели

2 день 1 недели																									№ реп.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Витамины										Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Прием пищи наименование п/п блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е, мкг	Р, мкг	Мg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Na, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг

4 день 1 недели

Минеральные вещества (мг)

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				тигическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У			В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Полнужар из свинины	100	15.81	29.8	12.06	370.74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	36.68	181.8	27.78	1.9	309.68	0.01	0.06										
Каши пшенчая рассыпчатая с овощами консервированными	210	10.35	7.03	46.88	291.86	0.35	0.17	0.56	28.8	0.08	27.53	245.5	161.68	5.45	316.4	0.01	0.02										
200/10																											
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0.25	0.06	15.16	62.96		0.01	2.1	0.5		7.4	9.34	5	0.9	33.4		0.1										
Чай с сахаром, лимонном 200/5	45	3.38	1.31	23.13	117.9	0.05	0.01				8.55	29.25	5.85	0.54	41.4												
Батон жюльерный	560	29.79	38.2	97.23	852.46	0.9	0.37	4.17	41.3	0.16	80.16	465.89	200.31	8.79	703.88	0.02	0.18										
Итого за Завтрак																											
Суп картофельный с яйцом	280	3.74	5.92	18.2	141.47	0.14	0.13	21.84	255.02	0.25	30.98	94.39	30.84	1.42	630.22	0.01	0.04										
Рыбу из овощей со свиной	290	14.45	28.56	52.36	525	0.51	0.24	82.84	288.31		90.65	220.62	71.05	3.15	1315.59	0.01	0.1										
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		0.02										
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.6	80	0.04	0.01			0.25	8	26	5.6	0.44	37.2		0.17										
Итого за Обед	800	20.99	34.93	102.37	807.73	0.69	0.39	104.78	553.83	0.25	135.03	349.25	111.89	5.88	2008.26	0.01	0.17										
Выпечное изделие	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										
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	279		0.01										
Рисово	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	120.75	1.01	68.45	181.34	31.37	6.81	411.14	0.01	0.05										
Итого за Полдник	400	12.68	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27	119.95	715.88	1.42	283.04	976.48	343.57	21.48	3123.28	0.04	0.4										
Итого за день	1760	63.46	87.5	269.76	2124.62	1.76	1.03																				
5 день 1 недели																											
Минеральные вещества (мг)																				№							

5 день 1 недели

Минеральные вещества (мг)

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Тяжелая пища (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Каши пшенная жидкая с маслом сливочным 250/10	260	9.34	6.09	44.83	362.61	0.26	0.22	1.61	93.95	0.25	167.24	230.27	58.18	1.51	286.6	0.01	0.04	7								
Сыр порционный	10	2.6	2.61		34.4		0.03	0.08	25.8 *		100	64	4.5	0.1	9.5		0.02	416								
Какао на молоке	180	2.83	3	16.09	103.88	0.04	0.14	5.92	19.8	0.48	112.88	104.58	21.9	0.91	185.99	0.01										
Витаминизированный батон жюльерский	36	2.63	1.02	17.99	91.7	0.04	0.01				6.66	22.75	4.55	0.42	32.2		0.01	386								
Рисово	100	0.4	9.8	9.8	47	0.03	0.02	10	139.55	0.73	402.77	432.6	104.13	5.14	794.29	0.02	0.07									
Итого за Завтрак	585	17.6	23.12	88.71	639.59	0.37	0.42	17.61	139.55	0.73								73								
Суп из свежей капусты с картофелем	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	470.98		0.03	218								
Шиндель 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		0.1	411								
Угасенные изделия отварные чай с сахаром	180	8.56	5.18	54.64	299.69	0.13	0.04		25.92	0.08	22.71	70.42	12.81	1.3	96.93		0.02									
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		0.03									
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.05	0.02				10	32.5	7	0.55	40.5		0.13	405								
Итого за Обед	810	27.75	43.08	115	990.89	0.69	0.29	42.2	278.37	0.72	114.44	337.4	79.37	5.99	915.93	0.01	0.04	416								
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04	418								
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	10			14	14	9	2.2	278		0.01	386								
Рисово	100	0.4	9.8	9.8	47	0.03	0.02	10	120.75	1.01	68.45	167.34	31.37	6.81	411.14	0.01	0.05									
Итого за Полдник	400	17.68	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27	10	538.67	2.46	585.66	931.34	214.87	17.94	2121.35	0.03	0.25									
Итого за день	1795	58.23	80.57	272.67	2064.91	1.23	0.98	69.61																		

6 день 1 недели

6 день 1 недели																				Минеральные вещества (мг)										№ рец.
Прим. пиц. наименование Блюда		Масса порции	Пищевые вещества (1)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	ІІ	Se											
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Пирог со свинойной		220	14.45	28.57	52.38	525	0.41	0.14	4.41	520.48	0.45	25.12	228.26	62	2.15	357.34				0.03	411									
Чай с сахаром		200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.03	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25														
Завтрак йогуртовый		30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0.01	10			5.7	19.5	3.9	0.38	27.6				0.01	386									
Йогурт		100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02				16	11	9	2.2	278				0.11										
Йогурт за завтрак		550	17.3	29.89	92.61	711.86	0.47	0.18	14.61	520.98	0.45	52.22	267	79.3	5.58	698.19														
Суп картофельный с горохом		280	7.86	4.9	24.29	173.11	0.33	0.1	13.38	228.24	0.12	42.17	109.55	43.65	2.67	564.76				0.01	271									
Суп картофельный с горохом		100	17.77	9.78	17.63	256.94	0.13	0.15	0.25	16.9	0.07	66.09	229.87	50.86	1.5	96.2				0.01	339									
Картофельное пюре		200	4.35	5.37	29.39	183.84	0.21	0.17	34.34	37.5	0.07	5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				0.1	411									
Чай с сахаром		200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.05	0.02	0.1	0.5		10	32.5	7	0.55	46.5				0.02										
Хлеб ржаной		50	3.25	0.5	21	100			48.08	276.14	0.19	184.88	539.76	149.89	7.22	1739.44				0.16	405									
Итого за Обед		630	33.43	20.6	107.32	775.15	0.73	0.45							1.81	133.14				0.02	418									
Выпечное изделие		100	1.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	39.45	136.34	14.37	2.8	133.14				0.01	386									
Сок		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	10			14	14	9	2.2	278				0.01	0.02									
Фруктоза		100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411.14				0.32	0.07									
Итого за Полдник		400	12.88	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27	72.59	917.87	1.65	305.55	939.1	260.56	19.61	2838.77														
Итого за день		1780	63.41	64.86	269.09	1951.44	1.37	0.9																						
Прим. пиц. наименование Блюда		Масса порции	Пищевые вещества (1)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.			
							В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	ІІ	Se											
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Пирог-барб. из свинойной		100	15.81	29.8	12.05	379.74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	36.63	161.8	27.78	1.9	309.68				0.01	330									
Каша гречневая рассыпчатая с овсяными хлопьями		210	10.35	7.03	46.88	281.86	0.35	0.17	0.96	28.8	0.08	27.53	245.5	161.88	5.45	319.4				0.02	411									
20010		200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.05	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				0.1										
Чай с сахаром		200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.05	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				0.1										
Батончик, к чаю		45	3.38	1.31	23.13	117.9	0.05	0.01	2.17	41.3	0.16	8.56	29.25	5.85	0.54	41.4				0.02	0.18									
Итого за Завтрак		555	29.74	38.19	97.08	850.76	0.9	0.4				78.16	454.79	199.71	8.76	695.73				0.01	111									
Суп вегетарианский с мясом		265	5.61	12.52	16.01	199.39	0.16	0.05	1.75	205.8	0.15	18.89	66.33	14.4	0.92	128.76				0.02	332									
25015		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				0.01	411									
Терфетин с соусом 70130		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				0.1										
Рис отварной		200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.05	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				0.02	0.01									
Чай с сахаром		200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.05	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				0.02	0.05									
Хлеб ржаной		45	2.93	0.45	18.9	90	0.05	0.01	7.3	302.09	0.58	65.37	330.34	82.33	4.51	550.24				0.12										
Итого за Обед		810	23.44	41.39	115.34	926.52	0.57	0.22							1.81	133.14				0.04	406									
Выпечное изделие		100	1.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	39.45	136.34	14.37	2.8	133.14				0.01	418									
Сок		200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	10			14	14	9	2.2	278				0.01	386									
Фруктоза		100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411.14				0.35	0.07									
Итого за Полдник		400	12.88	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27	72.59	917.87	1.65	305.55	939.1	260.56	19.61	2838.77														
Итого за день		1765	65.86	93.95	281.58	2242.41	1.64	0.86																						

4. День 2 недели

4 день 2 недели																										
Продукты наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рек
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	С	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша пшенная жидкая с маслом	260	6,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		7							
Оливочным 25,470																			416							
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4	0,03	0,03	0,09	25,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02									
Какао на молоке	180	2,83	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8		6,85	22,75	4,55	0,42	32,2		0,01		386							
Витаминизированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				16	11	9	2,2	27,8		0,01									
Батон водочный	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			402,77	432,6	104,13	5,14	794,29	0,02	0,07									
Рйолоко	585	17,8	23,12	88,71	639,59	0,37	0,42	17,81	139,55	0,73									87							
Итого за Завтрак																										
Суп картофельный с горохом	280	7,96	4,5	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,45	42,17	109,55	43,85	2,67	564,76		0,01									
Плов со свининой	220	14,45	26,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48		75,17	228,76	62	2,15	357,34		0,1		411							
Чай с лимоном соевым	205	0,26	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,03	0,02								
Хлеб с изюмом 200,5	50	3,26	0,5	21	100	0,08	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,01									
Хлеб дикий	50	2,75	7,76	22,84	112,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,06	22,23	35,64	5,89	0,36	49,24		0,15	0,06								
Миник	805	28,56	41,79	130,68	1013,19	0,84	0,32	19,98	780,19	0,54	106,77	415,49	123,34	6,61	1051,09				406							
Итого за Обед																										
Выпеченное 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	153,14	0,01	0,04	0,02	418							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,9		0,01		385							
Рйолоко	100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,9		0,05	0,02								
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,61	411,14	0,01	0,07	0,07								
Итого за день	1780	59,01	79,28	288,55	2117,81	1,38	1,01	41,59	1020,48	2,28	577,99	1009,43	258,84	18,56	2256,52	0,03	0,27									

5 день 2 недели

5 день 2 недели

Прем. пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реп.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
																				8	9	10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6																761							
Напитки горячие с сахаром	150	10,26	10,46	19,6	213,17	0,06	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72		66,47		0,1	0,01	411							
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	257,67	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87		25,25				386							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	81,26						4,75	16,25	3,25	0,3		23											
Батон поджаренный	25	1,88	0,73	12,65	66,5	0,03	0,01		10		16	11	9	2,2		278		0,01									
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02				40,62	136,04	48,56	4,09		392,72		0,11	0,01								
Итого за Завтрак	656	17,35	16,32	105,48	639,6	0,11	0,07	10,1	25,61	0,07										62							
Расходных品的配料	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,98	227,42		22,22	81,69	26,37	1,11		546,71				283							
Урожай из сада	100	12,64	24,53	3,56	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,07	14,14	141,18	24,53	1,58		282,38	0,01	0,05		330							
Чай с сахаром	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74		21	217,26	144,34	4,88		276,22	0,01	0,01		411							
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		0,02	0,01								
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5		41,85		0,18	0,01								
Итого за Обед	805	27,42	35,96	87,96	824,19	0,92	0,37	22,24	384,16	0,07	71,76	477,62	208,94	8,94		1170,41	0,02	0,04		406							
Выпеченные изделия	100	11,28	13,77	39,18	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	30,45	136,34	14,37	1,81		133,14	0,01	0,04		418							
Сок	200	1	0,2	20,2	82	0,02	0,02				14	14	8	2,8		278		0,01	0,02	386							
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		10		16	11	9	2,2		411,14	0,01	0,05	0,04								
Итого за Полдник	400	12,66	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27		120,75	1,01	68,45	181,34	31,37	6,81		1974,27	0,03	0,34	0,04								
Итого за День	1860	57,45	66,65	272,6	1939,22	1,2	0,71	42,34	610,52	1,15	180,63	775	289,86	19,54													

Продукты питания, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецепта
			Б	Ж	У	7		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								
Лепешка из овсяной каша гречневая рассыпчатая с овсяными консервированными		100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,88	0,01	0,06		330								
		210	10,35	7,03	46,88	291,96	0,35	0,17	0,88	28,8	0,08	27,53	245,5	161,68	5,45	319,4	0,01	0,02		412								
Чай с сахаром, лимонком 200/5		205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1										
Батон изюбный		45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	200,31	8,79	703,88	0,02	0,18										
Батон изюбный		560	29,79	38,2	97,23	892,46	0,9	0,37	4,17	41,3	0,16	60,16	459,89	200,31	8,79	703,88	0,02	0,18										
Итого за Завтрак																				87								
Суп картофельный с горохом		280	7,96	4,9	24,29	113,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,12	66,09	229,87	43,86	1,5	86,2		0,01		271								
Котлета рыбная		100	17,77	9,78	17,63	296,94	0,13	0,15	0,25	18,9	0,07	61,22	129,6	43,98	1,63	1016,73		0,01		339								
Картофельное пюре		200	4,35	5,37	29,39	183,84	0,21	0,17	34,34	32,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,03		411								
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,29		0,01	0,1	0,5		10	32,5	7	0,55	46,5		0,03										
Хлеб пшеничный		50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03										
Итого за Обед		830	33,43	20,6	107,32	775,15	0,73	0,45	48,08	276,14	0,19	184,88	529,76	149,89	7,22	1739,44		0,16		406								
Выпечное изделие		100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		418								
Сок		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	9	2,2	278		0,01		386								
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05										
Итого за Полдник		400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	62,25	438,19	1,36	333,49	1736,89	381,57	22,82	2854,46	0,03	0,36		0,04								
Итого за День		1790	75,9	73,17	273,71	2092,04	1,8	1,09																				
Итого		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se									
Итого за весь период			751,65	924,36	3332,25	24839,68	16,42	11,47	720,95	9017,79	26,09	4732,88	11265,37	3204,38	231,93	27601,52	0,35	4,19	0,74									
Среднее значение за период			62,638	77,032	277,688	2092,04	1,968	0,956	60,904	688,148	2,274	394,407	828,781	267,032	19,319	2316,793	0,029	0,349	0,059									

Нормативная документация
СанПиН 2.3.390.20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тупельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тупельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. В.Т.Павшиной 2004 г.

2 день 1 недели

2 день 1 недели																				№ реп.	
Витаминны										Минеральные вещества (мг)											
Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны					Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	199		
Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным 250/7 Сыр порционный Какао на молоке Витаминизированный Батон изюброванный Рйблоко	257	8,09	13,47	45,84	337,98	0,17	0,22	1,67	80,72	0,21	168,94	207,88	48,98	1,08	263,89	0,01	0,03		7		
	10	2,6	2,61	34,4	34,4	0,03	0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5			0,02	416		
	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01			386		
	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2		0,01				
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,06			
	Рйблоко	602	16,86	20,83	91,51	626,5	0,28	0,44	18,33	128,52	0,74	417,01	421,83	98,03	4,81	790,05	0,02	0,06		95	
Итого за Завтрак																					
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	218		
Тертые с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	32,3	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				411		
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		26,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93		0,1				
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		0,03	0,02			
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	27,37	302,6	4,47	107,73	364,07	87,18	5,71	1118,19	0,01	0,48	0,05	406		
Итого за Обед	800	28	40,81	120,87	962,41	0,64	0,31												418		
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	386		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	9,2		14	14	8	2,8	278		0,01	0,02			
Рйблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	111,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,07			
Итого за Полдник	400	12,88	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	56,7	551,87	6,22	593,19	947,24	216,58	17,33	2319,38	0,04	0,59	0,07			
Итого за День	1802	57,54	76,01	281,54	2053,34	1,09	1,02														
3 день 1 недели																					
Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны					Минеральные вещества (мг)										№ реп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	249		
Трудит из творога с джемом 140/50 Чай с низким содержанием сахара Батон изюброванный Рйблоко	190	22,88	8,63	60,85	411,65	0,09	0,36	1,03	99,1	0,57	215,48	284,32	38,1	1,33	211,73	0,01	0,04		411		
	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				386		
	80	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2		0,01				
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,15				
	Рйблоко	550	27,98	10,82	111,51	657,16	0,19	0,41	11,13	99,6	0,57	248,13	342,56	59,3	5,1	570,03	0,01	0,15		87	
	Итого за Завтрак	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,45	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01	0,03		
Суп картофельный с горохом.	220	14,45	28,57	52,38	325	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34		0,1		411		
Плов со свинойной	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,03	0,02			
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,09	12,97	0,09	22,23	35,64	5,69	0,36	49,24		0,01				
Хлеб ржаной	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	760,19	0,54	106,77	415,49	123,34	6,61	1051,09		0,15	0,05			
Минник	805	28,56	41,79	130,88	1013,79	0,84	0,32	19,98	760,19	0,54	106,77	415,49	123,34	6,61	1051,09		0,15	0,05	406		
Итого за Обед	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	418		
Выпечное изделие	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	278		0,01	0,02	386		
Сок	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	111,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02			
Рйблоко	400	12,88	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	56,7	551,87	6,22	593,19	947,24	216,58	17,33	2319,38	0,04	0,59	0,07			
Итого за Полдник	1755	69,22	66,98	311,35	2135,38	1,2	1	41,11	990,54	2,12	423,35	919,39	214,01	18,52	2032,26	0,02	0,35	0,07			
Итого за День																					

4. день 1 недели

4 день 1 недели																				№ реп.		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Полн-желеб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		330			
Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными	210	10,35	7,03	46,88	291,86	0,35	0,17	0,96	28,8	0,08	27,53	245,5	161,68	5,45	319,4	0,01	0,02		412			
200/10	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1					
Чай с сахаром, лимонном 200/5	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4							
Чай с сахаром, лимонном 200/5	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4							
Батон изюлированный	560	29,19	38,2	97,23	852,46	0,9	0,37	4,17	41,3	0,16	80,16	465,89	200,31	8,79	703,88	0,02	0,18		83			
Итого за Завтрак																			148			
Сулг картофелъный с айлом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22	0,01	0,04		411			
Ратг из овощей со свининой	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1,315,59	0,01	0,1					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		8	26	5,6	37,2	4,4	0,02	0,17	0,01				
Чайс рханкой	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				135,03	349,25	111,89	5,88	2,008,26	0,01	0,17	0,01				
Итого за Обед	800	20,99	34,93	102,37	807,73	0,69	0,39	104,78	553,83	0,25							0,04	0,02	406			
Выпечное изделие	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		418			
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	278		0,01	0,02	396			
Рйолоко	400	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	0,05				
Итого за Полдник	1000	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10		1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,04	0,03				
Итого за день	1,760	63,46	87,5	268,76	2,124,62	1,76	1,03	118,95	775,88	1,42	283,64	976,48	343,57	21,48	3,123,28	0,04	0,4					
5 день 1 недели																				№		
Минеральные вещества (мг)																				№		

[illegible]

6 день 1 недели

6 день 1 недели																				Минеральные вещества (мг)				№ реп.			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины																				№ реп.
		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	11	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Плов со свинойной Чай с сахаром Батон копированный Рыболо Итого за Завтрак	220	14.45	28.57	52.38	525	0.41	0.14	4.41	520.48	0.45	25.12	228.26	62	2.15	357.34		0.1		411								
	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				0.87								
	30	2.25	0.87	15.42	76.6	0.03	0.01				5.7	19.5	3.9	0.36	27.6		0.01		386								
	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278		0.11		0.03								
	550	17.3	29.89	92.61	711.86	0.47	0.18	14.51	520.98	0.45	52.22	267	79.3	5.58	688.19				87								
Суп картофельный с горохом. Котлета рыбная Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед	280	7.86	4.9	24.29	173.11	0.33	0.1	13.38	226.24	0.12	42.17	109.55	43.65	2.67	564.76		0.01		271								
	100	17.77	9.78	17.63	256.94	0.13	0.15	0.26	16.9	0.07	66.09	229.87	50.86	1.5	86.2		0.01		339								
	200	4.35	5.37	29.39	183.84	0.21	0.17	34.34	32.5		61.22	129.6	43.98	1.63	1016.73		0.1		411								
	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.06	0.02	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.03		0.02								
	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5		0.16		0.02								
830	33.43	20.6	107.32	775.15	0.73	0.45	48.08	276.14	0.19	184.88	509.76	149.89	7.22	1739.44				0.04	0.02	406							
Выпечное изделие Сок Рыболо 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		0.02	418							
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	278		0.01		0.01	386							
	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	120.75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411.14		0.01		0.05	0.02							
	400	12.68	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27	72.89	917.87	1.65	305.55	938.1	260.56	19.61	2838.77		0.01		0.32	0.07							
	1780	63.41	64.86	269.09	1951.44	1.37	0.9													№							
1 день 2 недели																				Минеральные вещества (мг)				№			

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ ре- цеп
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Полта-жебб из свинины		100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		330							
Каши гречневая рассыпчатая с овощами консервированными		210	10,35	7,03	46,88	291,86	0,35	0,17	0,98	28,8	0,08	27,53	245,5	161,68	5,45	319,4	0,01	0,02		411							
200/10		200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1									
Чай с сахаром		45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4											
Батончик к чаю		555	29,74	38,19	97,08	850,76	0,9	0,37	2,17	41,3	0,16	78,16	464,79	199,71	8,76	695,73	0,02	0,18									
Итого за Завтрак																			0,01	111							
Суп вермишелевый с мясом		265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76			0,02	332							
250/15		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			0,01	411							
Тедтели с соусом 70/50		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		0,1									
Рис отварной		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		0,02	0,01								
Чай с сахаром		45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,12	0,05								
Хлеб ржаной		810	23,44	41,39	115,34	926,92	0,57	0,22	7,3	302,09	0,58	85,37	330,34	82,33	4,51	550,24				406							
Итого за Обед																			0,04	418							
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	0,01	0,02	386							
Сок		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,05	0,07								
Рыболо		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,35									
Итого за Полдник		400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	19,47	494,14	1,75	231,98	956,47	313,41	20,08	1657,11	0,03										
Итого за День		1765	65,86	93,95	281,58	2242,11	1,64	0,86																			

2 День 2 недели

2 день 2 недели																			Минеральные вещества (мг)										№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины															№ рец.								
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	199										
Каша рисовая жидкая 250/7	257	5,22	13,4	30,68	265,11	0,07	0,19	1,43	83,83	0,23	144,89	145,73	29,66	0,48	192,23	0,01	0,02	0,01	7										
Сыр полужирный	10	2,6	2,61		34,4	0,03	0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5		0,02		416										
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,33	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01													
Витаминизированный Батон изюмованный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4		0,01		386										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8														
Итого за Завтрак	612	14,74	21,05	81,49	579,83	0,19	0,41	18,09	131,63	0,76	394,86	366,18	80,01	4,33	727,79	0,02	0,05	0,01	63										
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														
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				218										
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93		0,1		411										
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		0,02	0,01											
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,12	0,04											
Итого за Обед	805	27,31	43,01	116,64	964,75	0,67	0,28	26,97	342,07	0,72	110,64	337,62	81,78	6,31	881,6				406										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	39,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01		0,04	418										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8		0,01		386										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02											
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	2,49	573,95	865,14	193,16	17,45	2 020,53	0,03	0,22	0,07											
Итого за День	1 817	54,73	78,43	267,29	2 009,01	1,03	0,96	55,06	594,45	2,49																			
3 день 2 недели																			Минеральные вещества (мг)										№ рец.
Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины															№ рец.								
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	249										
Пудинг из творога с джемом 140/50	190	22,88	8,63	60,85	411,65	0,09	0,36	1,03	99,1	0,57	215,48	284,32	38,1	1,33	211,73	0,01	0,04		411										
Чай с нугами 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												
Батон изюбованный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2		0,01		386										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01	0,15											
Итого за Завтрак	550	27,98	10,82	111,51	657,16	0,19	0,41	11,13	99,6	0,57	248,13	342,56	59,3	5,1	570,03	0,01			83										
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22		0,01	0,04	148										
Рагу из овощей со свинойной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		411										
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		0,02	0,01											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,17	0,01											
Итого за Обед	800	20,99	34,93	102,37	807,73	0,69	0,39	104,78	553,83	0,25	135,03	349,25	111,89	5,86	2 008,26	0,01			406										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	418										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				16	11	9	2,2	27,8		0,01		386										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02											
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	2,49	573,95	865,15	202,56	17,79	2 989,43	0,03	0,37	0,03											
Итого за день	1 750	61,65	60,12	283,04	1 929,32	1,05	1,07	125,91	774,18	1,83	451,61	853,15	202,56	17,79	2 989,43	0,03	0,37	0,03											

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) ⁷	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рсч																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
					4														5	6	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						</

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рсч.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	12	13	Р	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					
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06											
	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	15,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1					
	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0,01				4,75	16,25	3,25	0,3	23								
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01						
Рйолок	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	25,61	0,07	40,62	136,04	49,55	4,09	392,72		0,11	0,01					
	655	17,35	16,32	105,48	639,6	0,11	0,07	10,1	25,61	0,07	40,62	136,04	49,55	4,09	392,72		0,11	0,01					
Итого за Завтрак																							
Рассолыник ленинградский	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								
	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05						
	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	0,1						
	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1						
	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01					
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01					
	805	27,42	35,96	97,96	824,19	0,92	0,37	22,24	364,16	0,07	71,76	477,62	208,94	8,94	1170,41	0,02	0,18	0,01					
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	0,01	0,04	0,02					
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8									
Рйолок	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02					
	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02					
Итого за Полдник	1860	57,45	66,65	272,6	1928,22	1,2	0,71	42,34	510,52	1,15	180,83	775	299,86	19,84	1974,27	0,03	0,34	0,04					
Итого за день																							

Минеральные вещества (mg)

Нормативная документация, требовая к организации питания населения СанПиН 3.32.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания населения под ред. Могильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов на продукцию для питавицидети в дошкoльньх oбразoвaтeльньх opгaнизaцияx "Дeти плyс" пoд peд. Moгильнoгo M.П., Tyгeльнa B.A. 2016 г.

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