



«Согласовано»  
Директор МОУ СШ № 40  
Директор ООО «Агрофирма-Ярославль»

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 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	Y		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		
Людля-кебаб из свинины	90	14,23	26,82	10,85	341,77	0,45	0,16	1	10,8	0,07	33,01	163,62	25	1,71	278,71	0,01	0,05		ТХ		
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,05	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330		
Чай с сахаром	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		
Батончик к чаю	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2						
Итого за Завтрак	550	29,06	35,6	102,46	846,29	0,86	0,36	1,58	39,9	0,15	73,14	452,26	197,58	8,72	664,96	0,02	0,17				
Суп вермишелевый с мясом 250/10	260	4,5	9,85	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,76	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111		
Тертели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91		0,02		ТХ		
Рис отварной	180	4,56	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		332		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01			
Итого за Обед	800	22	38,77	107,95	868,22	0,52	0,21	7,27	298,07	0,53	83,37	314,36	79,68	4,29	523,06	0,12	0,12	0,04			
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8					418		
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,95	111		0,02	0,01			
Итого за день	1 650	64,62	89,51	277	2 177,50	1,52	0,72	9,01	420,67	0,85	389,01	979,12	305,66	16,97	1 299,02	0,02	0,31	0,05			

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, мкг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4	5	6	4	5	6																17	18	19	20			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,87	49,22	0,12	167,26	205,78	48,95	1,07	261,59	0,01	0,03	0,01	199										
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	56,1		0,01	0,03	45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6										
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4	34,4		0,03	0,09	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7										
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416											
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8														
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386										
Итого за Завтрак	610	17,25	23,14	94,12	659,43	0,28	0,45	18,33	142,02	0,78	418,68	425,98	98,7	4,88	795,55	0,02	0,06	0,01											
Щи 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	470,99				73										
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	141,18	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293										
Макаронные изделия отварные	180	8,96	5,18	54,64	289,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2														
Итого за Обед	800	26,36	36,01	95,45	815,59	0,69	0,25	44,23	372,43	0,08	104,88	304,78	74,4	5,21	912,6	0,01	0,17	0,01											
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18				406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,5	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386										
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01											
Итого за день	1780	48,92	66,73	252,99	1822,96	1,08	0,78	76,16	532,32	0,96	572,8	797,12	199,25	16,42	2133,13	0,03	0,25	0,03											

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4	5	6	4	5	6																17	18	19	20			
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 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249/тк										
Чай с сахаром, лименом 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		411										
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2														
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386										
Итого за Завтрак	565	29,65	11,49	118,48	698,93	0,2	0,44	13,2	106,94	0,61	265,35	363,5	62,33	5,23	593,59	0,01	0,16												
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,87	564,76				87										
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	229,26	62	2,15	357,34			0,03	ттк										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411										
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03											
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24			0,01											
Итого за Обед	800	28,51	41,78	130,53	1012,09	0,84	0,32	17,98	760,19	0,54	104,77	414,39	122,74	6,59	1042,94	0,15	0,05		ттк										
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	62,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	538										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111			0,02	0,01										
Итого за день	1665	71,73	66,41	315,6	2174,01	1,18	0,91	31,34	949,83	1,32	602,62	990,39	213,37	15,77	1747,53	0,01	0,33	0,06											

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Y	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	65,09	229,87	50,96	1,5	86,2		0,01		271									
Рис с овощами	200	4,64	9,34	48,51	288,94	0,06	0,05	1,95	306	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9		0,01		450									
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,05	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411									
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4													
Итого за Завтрак	550	23,04	20,49	95,44	661,79	0,24	0,22	4,31	323,4	0,28	105,9	378,45	98,93	3,81	272,75		0,11		0,01									
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,94	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	530,22		0,01		83									
Резь из овощей со свиной	280	13,77	21,68	37,77	403,15	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		0,01									
Итого за Обед	800	20,31	28,05	82,79	665,93	0,69	0,39	104,78	553,83	0,25	134,88	349,25	111,89	5,86	2008,11	0,01	0,17		0,01									
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01		406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386									
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,99		0,02		0,01									
Итого за день	1 720	48,66	56,12	231,65	1 639,65	1,04	0,69	122,69	895,1	0,63	290,02	794,06	236,97	16	2 705,84	0,01	0,3		0,03									

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Y	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	l	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Ляля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,89	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		TK									
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218									
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									
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	45													
Итого за Завтрак	550	29,27	37,05	108,49	885,03	0,71	0,25	1,21	41,3	0,16	76,67	300,78	52,91	4,8	488,48	0,01	0,16											
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				63									
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293									
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		0,01									
Итого за Обед	800	26,8	37,1	86,73	787,21	0,86	0,36	29,43	435,95	0,07	100,37	455,09	209,04	9,16	1 061,21	0,02	0,18		0,01									
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02		0,01									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02		0,01									
Итого за день	1 650	69,63	89,3	281,81	2 135,23	1,71	0,76	30,8	559,95	0,4	409,54	968,37	290,25	17,92	1 660,69	0,03	0,36		0,02									

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											Минеральные вещества (мг)											№ рец
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
		4	5	6	4	5	6																8	9	10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20												
Бифстроган из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294												
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	27,9	0,5	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411												
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46																
Итого за Завтрак	550	20,82	30,83	92,71	732,19	0,52	0,2	1,34	54,4	0,1	64,94	291,54	68,89	3,65	395,35	0,01	0,15	0,01													
Суп картофельный с горохом	280	7,66	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		67,07												
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	ТТК												
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				ТТК												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01												
Итого за Обед	800	27,07	41,95	88,83	843,11	0,97	0,38	44,3	463,44	0,64	104,06	407,11	120,43	7,68	1750,49		0,13	0,04													
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01		406												
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418												
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386												
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01													
Итого за день	1720	53,2	80,36	243,96	1923,24	1,6	0,85	59,24	535,71	0,84	218,24	765,01	215,47	17,66	2570,82	0,01	0,3	0,06													

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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
		4	5	6	4	5	6																8	9	10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20												
Лепешка-кебаб из свинины	90	14,23	26,82	10,85	341,77	0,45	0,16	1	10,8	0,07	33,01	163,62	25	1,71	278,71	0,01	0,05		ТТК												
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,1	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411												
Батончик к чаю	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2																
Итого за Завтрак	550	28,44	34,37	112,42	873,26	0,57	0,23	1,1	40,1	0,15	74,9	289,1	51,43	4,73	466,71	0,01	0,15														
Суп вермишелевый с мясом 250/10	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111												
Тертель с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	ТТК												
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03	25,11	0,5	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332												
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01												
Итого за Обед	800	22	38,77	107,95	869,22	0,52	0,21	7,27	298,07	0,53	83,37	314,36	79,68	4,29	523,06		0,12	0,04													
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	199,5	20,3	1,16	111		0,02		538												
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418												
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01													
Итого за день	1650	64	88,28	265,96	2204,47	1,33	0,59	8,53	420,87	0,85	350,77	815,96	159,41	12,98	1100,77	0,01	0,29	0,05													

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины											Минеральные вещества (мг)											№ рец
		Б			Ж			У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У														16	17	18	19	20				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20													
Каша пшеница жидкая	250	9,26	8,84	44,7	296,51	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														
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	0,13	45	3	0,05	0,02	3	0,05	0,02	3	0,05	0,02	6														
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4	34,4	0,03	0,03	0,08	25,6	0,03	100	64	4,5	0,1	9,5	0,01	0,02	7														
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416														
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,05	0,02	10	11	0,02	10,45	35,75	7,15	0,65	50,6	0,01	0,01	385														
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	11	0,02	16	11	9	2,2	27,8	0,01	0,01	385														
Итого за Завтрак	625	19,61	24,03	100,78	703,53	0,39	0,45	18,27	141,75	0,78	419,11	457,22	109,83	5,48	833,36	0,02	0,07															
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21	0,07	51,98	62,41	30,17	1,41	441,31	0,01	0,01	63														
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	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	293														
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	330														
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,02	411														
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,01	0,5	0,01	8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,01															
Итого за Обед	800	26,8	37,1	86,73	787,21	0,86	0,36	29,43	435,95	0,07	100,37	455,09	209,04	9,16	1 051,21	0,02	0,18	0,01														
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,05	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18	0,01	0,01	406														
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	14	0,02	14	14	8	2,8	305,8	0,01	0,01	418														
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11	12,1	0,02	17,6	12,1	9,9	2,42	305,8	0,01	0,01	365														
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98	0,02	0,02	0,01														
Итого за день	1 795	51,72	68,71	249,93	1 838,68	1,36	0,89	61,3	595,97	0,95	598,72	978,67	345,02	20,97	2 319,55	0,04	0,27	0,02														

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины											Минеральные вещества (мг)											№ рец
		Б			Ж			У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У														16	17	18	19	20				
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 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	249/Ттк														
Чай с сахаром, лимонком 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,07	0,02	2,1	0,5	0,01	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,1	0,1	411														
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,03	0,02	10	11	0,02	11,4	39	7,8	0,72	55,2	0,01	0,01	385														
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	11	0,02	16	11	9	2,2	27,8	0,01	0,01															
Итого за Завтрак	565	29,65	11,49	118,48	698,93	0,2	0,44	13,2	106,94	0,61	265,35	363,5	62,33	5,23	593,59	0,01	0,16															
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,17	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76	0,01	0,01	87														
Плов 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	0,03	Ттк														
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,01	411														
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	10	11	0,02	10	32,5	7	0,55	46,5	0,03	0,02	Ттк														
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24	0,01	0,01															
Итого за Обед	800	26,51	41,78	130,53	1 012,09	0,84	0,32	17,98	760,19	0,54	104,77	414,39	122,74	6,58	1 042,94	0,15	0,05															
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111	0,02	0,01	538														
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	14	0,02	14	14	8	2,8	305,8	0,01	0,01	418														
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	65,69	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,95	111	0,02	0,01															
Итого за день	1 665	71,73	88,41	315,6	2 174,01	1,18	0,91	31,34	949,83	1,32	602,62	990,39	213,37	15,77	1 747,53	0,01	0,33	0,06														

**4 день 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)								№ рец
		Б	Ж	У	С	А, мкг	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20	20	20		
Нагетсы куриные	75	7,72	7,84	14,85		159,88																ТК		
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,05	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86							0,01		
Соус красный основной	50	0,66	0,92	4,2	27,96	0,02	0,02	3,54	55,5		5,81	9,31	5,08	0,25	73,49							332		
Чай с сахаром, лимон	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55							366		
Батон йодированный	51	3,83	1,48	26,21	133,62	0,05	0,02				9,69	33,15	6,63	0,61	46,92							411		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>586</b>	<b>17,59</b>	<b>15,52</b>	<b>113,93</b>	<b>666,86</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>7,64</b>	<b>83,9</b>	<b>0,08</b>	<b>40,98</b>	<b>164,61</b>	<b>53,87</b>	<b>2,59</b>	<b>235,82</b>							0,01		
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							83		
Рагу из овощей со свиной	280	13,77	21,68	37,77	403,15	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59			0,01				148		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1							411		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2							0,01		
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>20,31</b>	<b>28,05</b>	<b>82,79</b>	<b>665,93</b>	<b>0,69</b>	<b>0,39</b>	<b>104,78</b>	<b>553,83</b>	<b>0,25</b>	<b>134,88</b>	<b>349,25</b>	<b>111,89</b>	<b>5,66</b>	<b>2 008,11</b>			<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>		0,01		
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18							405		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	305,8							418		
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8							0,01		
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98							0,01		
<b>Итого за день</b>	<b>1 756</b>	<b>43,21</b>	<b>51,15</b>	<b>280,14</b>	<b>1 644,72</b>	<b>0,94</b>	<b>0,56</b>	<b>126,02</b>	<b>655,6</b>	<b>0,43</b>	<b>225,1</b>	<b>580,22</b>	<b>191,91</b>	<b>14,78</b>	<b>2 668,91</b>			<b>0,01</b>	<b>0,29</b>	<b>0,03</b>		0,03		

**5 день 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)								№ рец
		Б	Ж	У	С, мг	А, мкг	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20	20	20		
Лепешка-кебаб 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				ТК		
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	266,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8			0,01				330		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1							411		
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46									
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,89</b>	<b>38,29</b>	<b>93,54</b>	<b>838,11</b>	<b>0,9</b>	<b>0,38</b>	<b>1,69</b>	<b>41,1</b>	<b>0,16</b>	<b>74,76</b>	<b>463,94</b>	<b>199,06</b>	<b>8,77</b>	<b>686,58</b>			<b>0,02</b>	<b>0,18</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,65	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,05	1,04	470,99							73		
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,36			0,01				293		
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	56,93							218		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1							411		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2									
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,36</b>	<b>36,01</b>	<b>96,45</b>	<b>815,99</b>	<b>0,69</b>	<b>0,25</b>	<b>44,23</b>	<b>372,43</b>	<b>0,08</b>	<b>104,68</b>	<b>304,78</b>	<b>74,4</b>	<b>5,21</b>	<b>912,6</b>			<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>				
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	199,5	20,3	1,16	111							538		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	305,8							418		
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111									
<b>Итого за день</b>	<b>1 650</b>	<b>69,81</b>	<b>89,44</b>	<b>256,58</b>	<b>2 116,69</b>	<b>1,73</b>	<b>0,78</b>	<b>46,08</b>	<b>496,23</b>	<b>0,41</b>	<b>472,14</b>	<b>981,22</b>	<b>301,76</b>	<b>17,94</b>	<b>1 710,18</b>			<b>0,03</b>	<b>0,37</b>	<b>0,02</b>		0,02		

**6 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, мкг	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			
Бездрогонов из свиинны	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05	0,01	294			
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,05	0,04	0,01	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86				332			
чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411			
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46							
Итого за Завтрак	550	20,82	30,83	92,71	732,19	0,52	0,2	1,34	54,4	0,1	64,94	291,54	68,89	3,65	395,35	0,01	0,15	0,01				
Суп картофельный с горохом	260	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,36	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	594,76		0,01		87			
Шницель из свиинны	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				ТТК			
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				ТТК			
чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2							
Итого за Обед	800	27,07	41,95	88,83	843,11	0,97	0,38	44,3	463,44	0,64	104,05	407,11	120,43	7,68	1 750,49	0,01	0,13	0,04				
Выпечное изделие	60	3,67	6,94	31,44	204,24	0,05	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18				406			
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01					
Итого за Полдник	370	5,31	7,98	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02					
Итого за день	1 720	53,2	80,36	243,95	1 923,24	1,6	0,66	59,24	535,71	0,84	218,24	765,01	215,47	17,66	2 570,82	0,01	0,3	0,06				

Итого	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)						
	Б	Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
Итого за весь период	710,43	895,78	3 186,18	23 774,40	16,27	8,91	661,75	7 547,39	9,8	4 699,82	10 405,54	2 887,81	200,84	24 234,79	0,22	3,7	0,49			
Среднее значение за период	59,203	74,732	265,515	1 981,20	1,356	0,743	55,146	628,949	0,817	408,318	867,128	240,651	16,737	2 019,57	0,018	0,308	0,041			

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.312.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели 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. Лапшиной 2004г.