

"Согласовано"
Директор МОУ СШ _____

" _____ 20 ____ г.

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)										№ рецеп.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	І	І	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Котлета мясная	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		111				
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	293				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		330				
Батончик к чаю	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	-0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				411				
Итого за Завтрак	550	24,85	36,52	106,13	852,74	0,62	0,25	1,21	40,4	0,16	67,66	334,2	75,24	4,17	454,79	0,01	0,16	0,01					
Суп вермишелевый с мясом 250/25	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	111				
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 сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		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	805	32,05	48,22	92,58	933,04	1,02	0,36	9,09	338,94	0,32	72,05	482,92	197,56	8,96	802,58	0,02	0,18	0,02					
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	0,02				14	14	8	2,8					418				
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 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	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02					
Итого за день	1755	69,58	99,11	267,87	2250,21	1,81	0,88	20,3	500,09	1,49	208,16	978,46	304,17	19,94	1668,51	0,04	0,39	0,05					

"Утверждаю"
Директор МОУ "Образовательного Центра «Прославль»"
Михайлов П.А.
2025 г.

2 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		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
Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным	275	22,88	16,12	53,3		449,8		0,18	0,23	1,73	53,52	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01								199
Сыр порционный	15	3,9	3,92			51,6			0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25											7
Какао на молоке	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
Витаминизированный батон поджаренный	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	34,42	25,11	102,02		774,02		0,29	0,46	8,43	114,22	0,67	460,95	485,36	96,46	3	548,38	0,02	0,05	0,01								
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								95
Тертые 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											тк
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											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	50	3,25	0,5	21		100		0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5											
Итого за Обед	800	28	40,81	120,87		962,41		0,64	0,31	27,37	302,6	4,47	107,73	364,07	87,18	5,71	1118,19	0,01	0,48	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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2		92		0,02	0,02				14	14	8	2,8												418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47		0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	0,05	0,02							386
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	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02								
Итого за день	1750	75,1	80,29	292,05		2200,86		1,1	1,04	45,8	537,57	6,15	637,13	990,77	215,01	15,52	2077,71	0,04	0,58	0,08								

3 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		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				
Пудинг из творога с джемом	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		249/тк				
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	0,02				14	14	8	2,8					418				
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4								
Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14						
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87				
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	тк				
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					
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6								
Итого за Обед	800	29,33	38,69	126,05	969,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1060,72		0,13	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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	0,01	386				
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	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02					
Итого за день	1780	64,31	61,29	285,82	1964,72	1,16	0,91	29,47	1024,38	2,01	365,52	862,45	206,78	18,59	1696,84	0,02	0,32	0,07					

4 день 1 недели

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

Котлета мясная	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									тгк
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.13	6.99	45.76	286.06	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
Сыр порционный	10	2.6	2.61		34.4		0.03	0.08	25.8		100	64	4.5	0.1	9.5											7
Чай с сахаром, лимон 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									412
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	560	32.17	40.77	96.11	881.06	0.89	0.4	3.77	66.9	0.16	175.96	525.79	203.51	8.86	699.78	0.02	0.18									

Суп картофельный с крупой	280	2.63	3.35	19.11	117.52	0.14	0.07	18.48	226.69		26.71	76.58	30.41	1.16	530.94											101
Рану из овощей со свиной	280	14.45	28.56	52.36	525	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 низкими 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	19.88	32.36	98.29	763.83	0.69	0.33	101.42	525.5		130.61	331.44	111.46	5.6	1908.83	0.01	0.16									

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	0.02				14	14	8	2.8	278		0.01									418
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2			0.01									386
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	6.81	411.14	0.01	0.05	0.02								
Итого за день	1760	64.73	87.5	263.56	2109.32	1.75	1	115.19	713.15	1.17	375.02	1018.57	346.34	21.27	3019.75	0.04	0.39	0.03								

5 день 1 недели

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

Каша пшениная жидкая с маслом сливочным	260	9.34	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									199
Какао на молоке	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
Витаминизированный батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8											
Кондитерское изделие	90	5.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02				9.9	45	8.1	0.72												
Итого за Завтрак	590	20.79	24.81	150.77	912.23	0.41	0.44	8.27	141.75	0.78	410.16	481.47	106.98	3.82	541.56	0.02	0.06									

Шн 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
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								тгк
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 сахаром, лимон 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									412
Хлеб ржаной	35	2.28	0.35	14.7	70	0.04	0.01				7	22.75	4.9	0.39	32.55		0.02	0.01								
Итого за Обед	820	27.78	43.52	114.92	965.88	0.69	0.28	44.2	281.25	0.72	115.97	336.57	79.29	6.01	920.9		0.12	0.04								

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	0.02				14	14	8	2.8	278		0.01									418
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2			0.01									386
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	6.81	411.14	0.01	0.05	0.02								
Итого за день	1810	63.85	85.31	334.85	2376.94	1.27	0.99	62.47	543.75	2.51	594.58	979.38	217.64	16.64	1873.6	0.03	0.23	0.06								

6 день 1 недели

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

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	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
Батон модифицированный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0,01				4,75	16,25	3,25	0,3	23			
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418,01
Итого за Завтрак	645	17,53	29,55	95,45	723,81	0,46	0,18	4,51	520,98	0,45	49,12	266,75	77,65	6,1	405,44	0,1	0,03	

Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01	87
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01	271
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		0,1	771
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	
Итого за Обед	800	31,56	20,23	98,51	729,33	0,68	0,38	43,76	463,9	0,12	148,75	469,68	143,19	6,97	1 560,58		0,14	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 чл. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Рблоро	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278	0,01			386
Итого за Поддник	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 день	1 845	61,77	64,15	263,12	1 917,57	1,31	0,83	58,27	1 105,63	1,58	266,32	897,77	252,21	19,88	2 377,16	0,01	0,29	0,06	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б	Ж	У		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			

Котлета мясная	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	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	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
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5			7
Чай с низким содержанием сахара	205	0,25	0,06		43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1	411
с лимонном 200/5																		
Батончик к чаю	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2			
Итого за завтрак	550	31,42	40,48	85,98	834,91	0,88	0,4	3,77	66,9	0,16	173,91	518,29	202,21	8,72	690,43	0,02	0,18	

Супл вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28		0,01	111
Тефтели 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	тгк
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86		0,01	332
Чай с 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	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	
Итого за Обед	825	24,19	43,91	111,19	936,27	0,6	0,24	7,27	301,14	0,64	84,96	345,24	86	4,56	565,7		0,12	0,05

Высечное 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	0,02				14	14	8	2,8					418
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 Поддник	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 День	1 775	68,29	98,76	266,33	2 235,61	1,65	0,91	21,04	488,79	1,81	327,32	1 025,87	319,58	20,09	1 667,27	0,03	0,35	0,07	

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	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				
																				199			
																				7			
																				416			
																				552			
																				63			
																				218			
																				411			

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		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			
Пудинг из творога с джемом																						
	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		249/тк			
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	0,02				14	14	8	2,8					418			
Батон йодированный																						
	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4							
Итого за Завтрак																						
	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14					
Суп картофельный с крупой																						
	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				101			
Рагу из овощей со свиной																						
	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		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	19,88	32,36	98,29	763,83	0,69	0,33	101,42	525,5		130,61	331,44	111,46	5,6	1 908,83	0,01	0,16	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	0,02				14	14	8	2,8					418			
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 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	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02				
Итого за день																						
	1 780	54,86	54,96	258,06	1 758,93	0,98	0,95	112,4	731,69	1,5	406,46	771,21	190,23	17,43	2 544,95	0,03	0,35	0,03				

4. День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		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	

Каша пшенная жидкая	260	12,48	11,18	57,2	379,34	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04	199
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	48	6	0,1	0,04	6			6
Сыр порционный	12	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4			7
Какао на молоко	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
Витаминизированный																		
Бетон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02								55,2			
Итого за Завтрак	552	23,4	33,88	106,18	825,44	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06	

Супл картофельный с горохом.	260	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76	0,01	87
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06	0,04	ТТК
Чай с низкими 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
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			5,7	19,5	3,9	0,36	27,6		
Итого за Обед	800	29,33	38,69	126,05	969,62	0,87	0,29	18,49	818,19	89,67	422,68	128,01	6,76	1 060,72	0,13	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 в инд. упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418
РБНОКО	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278	0.01	0.01		386
Итого за Понедик	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 день	1 752	65.41	86.94	301.39	2 259.49	1.42	1.02	36.84	1 132.8	2.43	591.17	1 058.38	264.13	17.01	2 048.15	0.03	0.24	0.07	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	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			

[illegible]

Расстойщик 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			82
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	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02	330
Чай с сахаром, лимонным 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		9,34	5	0,9	33,4		0,1	412
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	825	28,15	36,62	100,59	844,5	0,94	0,39	24,29	367,02	0,08	75,09	224,88	9,45	1 204,49	0,02	0,19	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	405
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,01		418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,05		385
Итого за Плотник	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 День	1 785	58,15	67,05	268	1 914,63	1,19	0,71	34,39	513,38	1,16	169,11	789,24	297,45	18,21	1 734,95	0,03	0,34	0,04	

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Р	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Котлета мясная	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		т/к								
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 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		412								
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24		46											
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6													
Итого за Завтрак	585	31,09	38,48	136,13	1 016,48	0,73	0,26	3,21	41,3	0,16	82,12	316,88	56,21	5,09	496,78	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	2,67	564,76		0,01		87								
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271								
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				т/к								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02										
Итого за Обед	800	31,56	20,23	98,51	729,33	0,68	0,38	43,76	463,9	0,12	148,75	469,68	143,19	6,97	1 560,58		0,14										
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		406								
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386								
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	6,81	411,14	0,01	0,05										
Итого за день	1 785	75,33	73,08	303,8	2 210,24	1,58	0,91	56,97	625,95	1,29	299,32	947,9	230,77	18,87	2 468,5	0,02	0,35		0,03								
Итого		Пищевые вещества (г)				Энергетическая 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	Р	Se								
Итого за весь период		779,44	943,43	3 369,54	25 269,43	16,24	11,15	642,34	8 562,02	25,66	4 910,84	11 254,08	3 036,63	219,01	24 963,97	0,35	4,04		0,66								
Среднее значение за период		64,953	78,619	280,795	2 105,786	1,353	0,929	53,528	713,502	2,138	409,237	937,84	253,053	18,251	2 080,331	0,029	0,337		0,055								

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных организаций "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.