



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



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рещ.	
		Б	Ж	У	6	7		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К		И
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20

Блины с джемом	190	9.2	14.99	88.64	521.31		0.01		2.1		4.8	7.38	3.6	0.16						111
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0.25	0.06	10.17	43.01		0.01		0.5		7.25	9.34	5	0.88	33.25					411
Сок в инд. упаковке	200	1	0.2	20.2	92		0.02	0.02			14	14	8	2.8						418
Итого за Завтрак	595	10.45	15.25	119.01	656.32		0.02	0.04	2.1	0.5	26.05	30.72	16.6	3.84	33.25			0.1		

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
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
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
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.66		0.02	0.55	29.6		23.42	18.8	13.2	0.95	148.42					0.01
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5					0.03
Итого за Обед	805	32.85	48.28	107.24	1001.04	1.04	0.38	5.54	368.04	0.32	88.07	497.78	206.56	9.09	918.75	0.02				0.09

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
Сок в инд. упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8						0.01	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278					0.01	
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	1800	55.98	77.9	295.41	2121.79	1.23	0.69	17.64	489.29	1.33	182.57	689.84	254.53	19.74	1363.14	0.03				0.24	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	7	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 полужирный	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										
Батон йодированный	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	465,36	96,46	3	548,38	0,02	0,05	0,01											
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	95										
Тфтели 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				ттк										
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218										
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390										
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85														
Итого за Обед	715	24,96	37,65	118,01	910,79	0,59	0,26	24,9	256,68	3,64	95,07	317,66	74,01	4,79	996,14	0,01	0,3	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					418										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				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	1 665	72,06	77,13	289,19	2 149,24	1,05	0,99	43,33	491,65	5,32	624,47	944,36	201,84	14,6	1 955,66	0,04	0,4	0,07											

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7	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	0,04	249/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				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	0,14											
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25				87										
Плов со свинойной	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				ттк										
Чай с сахаром, лимонном 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				411										
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85														
Итого за Обед	755	26,66	37,36	115,42	905,82	0,82	0,27	21,06	793,95	0,51	84,6	396,89	121,34	6,26	993,71														
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				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	1 735	61,64	59,96	275,19	1 900,92	1,11	0,89	32,04	1 000,14	2,01	360,45	836,66	200,11	18,09	1 629,83	0,02	0,32	0,07											

4 День 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Ч	К	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	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										

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				TK
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	5.95	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	250	2.35	2.99	17.06	104.93	0.12	0.06	16.5	202.4		23.85	68.38	27.15	1.03	474.05		0.04				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	1315.59	0.01	0.04				148
Напиток из яблок сушеных	200	0.24	0.01	20.46	83.69			0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	84.22						394
Хлеб ржаной	25	1.63	0.25	10.5	50	0.03	0.01				5	16.25	3.5	0.28	23.25		0.01	0.01			
Итого за Обед	755	18.67	31.81	100.38	763.62	0.66	0.31	99.56	501.04		132.13	313.72	105	5.16	1877.11	0.01	0.05	0.01	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	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	1715	63.52	86.95	255.65	2109.11	1.72	0.98	113.33	688.69	1.17	376.54	1000.85	339.88	20.83	2988.03	0.04	0.28	0.03			

5 День 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Ч	К	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	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										

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
Сыр порционный	10	2.6	2.61		34.4		0.03	0.08	25.8		100	64	4.5	0.1	9.5						7
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	27.9	0.91	185.99	0.01	0.02				416
Витаминизированный батон йодированный	35	2.63	1.02	17.99	91.7	0.04	0.01				6.65	22.75	4.55	0.42	32.2						
Батон йодированный	60	3.54	2.82	45	219.6	0.05	0.01				6.6	30	5.4	0.48							
Кондитерское изделие	545	20.94	25.54	123.91	812.19	0.39	0.41	7.61	139.55	0.73	393.37	451.6	100.53	3.42	516.29	0.02	0.06				

Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.2	5.23	10.19	97.56	0.07	0.06	36.88	210.28		48.91	52.63	24.17	0.93	420.53						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						TK
Макaronные 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
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.66		0.02	0.55	29.6		23.42	18.8	13.2	0.95	148.42						394
Хлеб ржаной	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			
Итого за Обед	795	28.36	42.96	128.51	1023.87	0.69	0.28	38.23	285.12	0.72	128.12	346.22	86	6.06	994.76		0.02	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							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	1740	61.98	82.87	321.58	2300.49	1.25	0.96	55.84	545.42	2.46	589.94	959.16	217.9	16.29	1922.19	0.03	0.13	0.06			

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны												Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	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										
Блинные с джемом	190	9.2	14.99	88.64	521.31	0.01	0.01	2.1	0.5		4.8	7.38	3.6	0.16															
Чай с низким содержанием сахара	205	0.25	0.06	10.17	43.01	0.01	0.01	2.1	0.5		7.25	9.34	5	0.88															
Сок в инд. упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	2.1	0.5		14	14	8	2.8															
Итого за Завтрак	595	10.45	15.25	119.01	656.32	0.02	0.04	2.1	0.5		26.05	30.72	16.6	3.84					0.1										
Суп вермишелевый с мясом	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															
Тертая с соусом	120	10.12	23.68	17.4	323.6	0.31	0.12	5.44	70.68	0.36	37.61	126.03	24.33	1.5															
Рис отварной	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															
Напиток из яблок сушеных	200	0.24	0.01	20.46	83.69	0.03	0.01	0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7															
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.6	60	0.03	0.01				6	19.5	4.2	0.33															
Итого за Обед	800	23.39	43.29	114.19	940.58	0.58	0.22	7.39	298.18	0.63	89.73	331.05	80.54	4.27					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															
Сок в инд. упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8															
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2															
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					0.01										
Итого за день	1795	46.52	72.91	302.36	2061.33	0.77	0.53	19.49	419.43	1.64	184.23	523.11	128.51	14.92					0.17										

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны												Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	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 рисовая жидкая с маслом сливочным	272	5.47	17.36	31.97	306.91	0.07	0.21	1.49	108.42	0.3	151.82	152.97	30.87	0.51															
Сыр порционный	20	5.2	5.22		68.8	0.01	0.06	0.16	51.6		200	128	9	0.2															
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															
Витаминизированный батон йодированный	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0.02				11.4	39	7.8	0.72															
Итого за Завтрак	552	18.31	27.65	80.69	648.33	0.19	0.45	8.23	182.02	0.83	488.64	436.17	78.67	2.44					0.02										
Борщ со свежей капустой, картошкой	250	2.09	5.21	13.53	109.94	0.06	0.06	23.28	267.15		46.41	55.73	26.94	1.26															
Шницель из свинины	100	13.28	31.5	12.94	380.67	0.42	0.15	0.8	16.44	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23															
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03		21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08															
Компот из яблок	200	0.08	0.08	21.92	89.2	0.01		2			3.8	2.2	1.8	0.5															
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44															
Итого за Обед	740	25.18	41.51	110.73	919.55	0.64	0.25	26.08	305.19	0.7	98.69	309.91	73.11	5.51					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															
Сок в инд. упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8															
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2															
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					0.01										
Итого за день	1692	56.17	83.53	260.58	2032.31	1	0.97	44.31	607.96	2.54	655.78	907.42	183.15	14.76					0.11										

3 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	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/ггк								
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	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				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	1315,59	0,01	0,04		148								
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		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	0,01									
Итого за Обед	770	19,33	31,96	94,29	742,94	0,67	0,32	101,44	501,21		128,75	321,09	108,1	5,45	1855,44	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	1750	54,31	54,56	254,06	1738,04	0,96	0,94	112,42	707,4	1,5	404,6	760,86	186,87	17,28	2491,56	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	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 пшеничная 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	0,1	90	0,26	4,8	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 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	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	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										
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		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	гк								
Напиток из шиповника с клюном	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417								
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	740	26,64	37,39	121,23	932,38	0,83	0,3	97,34	859,13	0,51	86,3	394,56	119,68	5,81	1023,29		0,03	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		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	1692	62,72	85,64	296,57	2222,25	1,38	1,03	115,69	1173,74	2,43	587,8	1030,26	256,8	16,06	2010,72	0,03	0,14	0,07									

5 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	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								
Напитки куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03												ТТК								
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,01	0,1	25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			332									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26				0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			411									
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 Завтрак	560	17,32	16,06	98,25	605,7	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32			0,1									
Рассольник ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24			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			293									
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35			330									
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2			390									
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	740	25,17	34,39	93,85	785,29	0,86	0,33	22,05	335,01	0,06	63,28	423,37	178,44	7,57	1092,37			0,02									
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14			0,01									
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				0,04									
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01									
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			0,05									
Итого за День	1700	55,17	64,82	261,26	1855,42	1,11	0,65	32,15	481,37	1,14	157,3	713	251,01	16,33	1622,83			0,23									
Итого	Итого за весь период	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se								
		590,07	746,27	2821,85	20490,9	11,58	8,63	586,24	6605,09	21,54	412,368	836,552	221,96	168,9	1875,893			0,29									
	Среднее значение за период	59,007	74,627	282,185	2049,09	1,158	0,863	58,624	660,509	2,154	41,2368	83,6552	22,196	16,89	187,5893			0,029									

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. Мольного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.