

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

Директор ООО "Профприм-Броскрафт"
Михайличков П.А.
2025 г.

Продукты питания, 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, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Na		
2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Блинные с джемом 150/60 Чай с сахаром, лимонном 200/10 Филло	210	9.3	14.99	102.96			576.51	0.01	0.01	4.1	0.5		7.2	10.98	5.4	0.24					751.01		
	210	0.29	0.06	16.31			64.66	0.01	0.01				9.4	10.44	5.6	0.93					411		
	100	0.4	0.4	9.8			47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278				396		
	520	9.99	15.45	128.07			688.17	0.04	0.04	14.1	0.5		32.6	32.42	20	3.37	319.55		0.11				
Итого за Завтрак																							
Суп вермишелевый с мясом 200/15 Уши из свинины Капша протертая рассыпчатая Паштет из грудинки Хлеб ржаной	215	4.45	9.92	13.5			161.34	0.12	0.04	1.49	173.61	0.12	15.6	52.79	11.09	0.74		103.12			111		
	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		
	150	7.6	5.24	34.32			214.95	0.26	0.13	0.36	21.45	0.06	17.5	131.05	120.29	4.06		229.35	0.01	0.01	330		
	200	0.44	0.02	25.77			112.66	0.02	0.55		29.6		23.42	18.6	13.2	0.65		148.42			384		
	35	2.28	0.35	14.7			70	0.04	0.01				7	22.75	4.9	0.30		32.55	0.02	0.01			
Итого за Обед	700	27.31	40.06	91.87			843.87	0.86	0.32	5.22	335.16	0.18	77.89	416.57	174.61	7.72		795.82	0.02	0.06	0.01		
Выпечное изделие Сок Филло	100	11.28	13.77	39.16			375.43	0.12	0.23		120.75	1.01	36.45	136.34	14.37	1.81		133.14	0.01	0.04	406		
	200	1	0.2	20.2			92	0.02	0.02				14	14	8	2.8		278		0.01	418		
	100	0.4	0.4	9.8			47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2		278		0.01	386		
	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	1 620	49.98	69.88	280.1			1 906.47	1.07	0.63	29.32	456.41	1.19	178.91	610.33	226.06	17.9		1 528.61	0.03	0.24	0.03		

2 день 1 недели

		2 день 1 Недели										Минеральные вещества (мг)										№ сч.
Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	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			
Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным 250/7	257	8.00	13.47	45.84	337.58	0.17	0.22	1.67	80.72	0.21	188.94	207.88	48.98	1.08	263.69	0.01	0.03		190			
Сыр порционный	10	2.6	2.61		34.4		0.03	0.08	25.8		100	64	4.5	0.1	9.5				7			
Каша 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 изюмовый	36	2.63	1.02	17.99	91.7	0.04	0.01				8.65	22.75	4.55	0.42	32.2				386			
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278							
Итого за Завтрак	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					
Суп пароварный с рубльцами консервами	200	4.7	9.12	14.25	158.25	0.11	0.1	17.46	164.4	3.22	26.73	101.5	30.91	1.21	526.4	0.01	0.28	0.01	55			
Легкий соус томатный	120	10.12	23.68	17.4	323.6	0.31	0.12	5.44	70.69	0.36	37.61	126.03	24.33	1.5	287.91			0.02	218			
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03		21.6	0.06	18.93	58.63	10.67	1.08	80.78				390			
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			0.02				
Хлеб ржаной	45	2.83	0.45	18.9	63	0.05	0.01				9	29.25	6.3	0.5	41.85			0.02				
Итого за Обед	715	24.96	37.65	118.01	910.79	0.59	0.26	24.9	256.88	3.64	95.07	371.66	74.01	4.19	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	200		0.2		92	0.02	0.02				14	14	9	2.2	278				418			
Шипучко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	31.37	6.81	411.14	0.01	0.05	0.02	396			
Итого за Полдник	400	12.68	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27	53.23	120.75	1.01	58.45	151.34	203.41	16.41	411.14	0.01	0.05	0.02				
Итого за День	1717	54.5	72.85	278.68	2001.72	1.04	0.97		53.23	5.59	590.53	920.63	203.41	16.41	2197.33	0.04	0.41	0.06				
3 день 1 недели																						

Присм пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тичность 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	
2	3	4	5	6																20		
Пудинг из творога с джемом	170	21.21	8.02	51.9	364.51	0.09	0.33	0.95	92.02	0.53	199.32	262.86	34.8	1.21	196.61	0.01	0.04		249			
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 кодированный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0.01				5.7	19.5	3.9	0.36	27.6		0.01		396			
Рисовый	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278		0.01					
Итого за Завтрак	506	24.06	9.34	87.14	531.42	0.15	0.37	11.05	92.52	0.53	226.27	301.6	52.1	4.62	327.31	0.01	0.15					
Суп картофельный с горохом	250	7.02	4.36	21.69	154.56	0.3	0.09	11.95	202		37.65	97.81	38.98	2.39	504.25		0.01		87			
Пюре со свининой	250	16.42	32.47	59.52	596.6	0.47	0.16	5.01	591.45	0.51	28.55	259.39	70.48	2.44	406.06		0.04					
Чай с низким содержанием сахара с лимонком 2005	205	0.25	0.06	10.17	43.01		0.01	2.1	0.5		7.25	9.34	5	0.88	33.25				411			
Хлеб ржаной	45	2.83	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	750	26.62	37.36	110.28	864.17	0.82	0.27	19.06	793.95	0.51	82.45	395.79	120.74	6.21	995.41		0.13	0.05				
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	0.04	0.02	406			
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				16	14	8	2.2	278		0.01		418			
Рисовый	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278		0.01		396			
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	0.81	411.14	0.01	0.05	0.02				
Итого за День	1 650	63.36	61.07	266.58	1 680.02	1.14	0.91	40.11	1 007.22	2.05	317.17	858.73	204.21	17.64	1 923.96	0.02	0.33	0.07				

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

Полн. набор из 6 винилов	100	15.81	29.8	12.05	319.74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	36.68	181.9	27.78	1.9	309.59	0.01	0.06	
Капша гречневая раскладчатая с родами консервированными	210	10.35	7.03	46.88	291.56	0.35	0.17	0.86	28.8	0.08	27.53	245.5	161.68	5.45	315.4	0.01	0.02	330/206
200/10																		
Чаша с сахаром, лимоник 200/5	205	0.25	0.05	15.16	62.96		0.01	2.1	0.5		7.4	9.34	5	0.9	33.4		0.1	412
Батон капризованный	45	3.38	1.31	23.13	117.9	0.05	0.01				8.55	29.25	5.55	0.54	41.4			
Пюре из свеклы	560	29.75	35.2	97.23	852.46	0.9	0.37	4.17	41.3	0.16	90.16	465.89	200.31	8.79	703.88	0.02	0.18	

[illegible]

Каша пшеница жидкая с маслом сливочным 250/10	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	286.6	0.01	0.04	199
Сыр полусливный	10	2.6	2.61		34.4	0.03	0.08	25.8			100	64	4.5	0.1	9.5			7
Карто на масле	180	2.83	3	16.09	103.88	0.04	0.04	5.92	19.8	0.48	112.88	104.58	27.9	0.91	185.09	0.01	0.02	416
Витаминизированный	36	2.63	1.02	17.09	91.7	0.04	0.01		6.65		22.75	4.55	0.42		32.2			386
Батон поджаренный	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16		11	9	2.2		27.8		0.01	
Рисово	565	17.8	23.12	89.11	639.59	0.37	0.42	17.61	138.55	0.73	402.77	432.0	104.13	5.14	794.29	0.02	0.07	

Цилиндр сжатый калийный	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,86	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53		73
Картофель																	
Лимон из синин	100	13,28	3,15	12,94	395,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,56	167,3	28,1	2,23	276,26		218
Макароны из муки твердой	150	7,13	4,32	46,54	249,74	0,11	0,03		2,15	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	90,78		394
Линик из муки твердой	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	28,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		
Кефир 1%	50	3,25	0,57	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		
Итого за обед	750	25,3	41,5	115,44	950,63	0,66	0,28	38,73	277,92	0,7	122,81	328,91	83,14	5,74	972,49		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		129,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	408
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278	0,01	418
Рисовое	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			18	11	9	2,2		0,01	386
Итого за полдник	400	12,68	14,37	69,15	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	151,34	31,37	6,81	411,14	0,01	
Итого за день	1735	56,78	79,06	273,31	2034,06	1,2	0,97	65,84	538,22	2,44	594,03	923,65	218,04	17,09	2177,92	0,03	0,07

1 день 2 недели

1 день 2 недели										Минеральные вещества (мг)										№
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														№
		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	
Блины с джемом 150/60 Сай с сахаром, лимонном 200/10 Шококо	210	9,3	14,99	102,95	576,51	0,01	0,01				7,2	10,96	5,4	0,24					751,01	
	210	0,29	0,06	15,31	64,56	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1			
	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386	
	520	9,99	15,45	128,07	698,17	0,04	0,04	14,1	0,5		32,6	32,42	20	3,37	319,55		0,11			
	Итого за Завтрак																			111
Суп вермишелевый с мясом 200/15 Терттиг с соусом 70/50 Рис отварной Лавасок из яблоч сушеных Хлеб ржаной	215	4,45	9,92	13,5	181,34	0,12	0,04	1,48	173,61	0,12	15,8	52,79	11,69	0,74	103,12					
	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	
	180	4,59	4,69	48,02	292,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				0,01	
	200	20,46	0,01	83,09			0,22	0,33			12,63	8,47	3,3	0,42	64,22				394,03	
	30	1,56	0,3	12,6	63	0,03	0,01		0,33		6	19,5	4,2	0,33	27,9				0,01	
Итого за Обед	745	21,34	38,6	111,96	681,3	0,51	0,2	7,14	269,73	0,55	66,51	307,29	76,42	3,99	549,62				0,04	
Выпечное изделие Соус Нюпоко	100	11,28	13,77	39,16	325,42	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14				0,04	
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				418	
	100	0,4	9,8	9,8	47	0,03	0,02	10	16		68,45	181,34	31,37	6,81	411,14				386	
	400	12,68	14,37	69,16	404,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	107,95	501,04	127,79	14,17	1280,31				0,02	
	Итого за Полдник	1665	44,01	68,42	309,21	2033,9	0,72	0,51	31,24	390,98	1,56	187,96	501,04	127,79	14,17	1280,31				0,06
2 день 2 недели																				
Прием пищи, наименование 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	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 рисовая, жидкая 250/7 Сыр полумягкий Каша на молоке	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		0,02	0,01	199	
	10	2,6	2,61	34,4	26,4	0,03	0,08	25,8			100	64	4,5	0,1	9,5				7	
	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		0,02	0,01	416	
	Витаминизированный батон подорожники Нюпоко	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
		100	0,4	9,8	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,02	0,01	
Итого за Завтрак		612	14,74	21,05	81,49	0,19	0,49	18,09	131,63	0,76	394,86	396,18	90,01	4,33	727,79		0,02	0,05	0,01	
Борщ со свежей капустой, картошкой Шницель из свинины Макароны с соусом томатным Лавасок из сухариков Хлеб ржаной		250	2,09	5,21	13,53	108,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63
		100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,59	167,3	28,1	2,23	276,26				218
	150	7,13	4,32	46,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,88	10,67	1,08	80,76				384	
	200	0,44	0,02	26,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,7	0,85	148,42		0,03	0,02		
	50	3,25	21	100		0,05	0,02		32,5	7	10	32,5		0,55	46,5		0,03	0,05		
Итого за Обед	750	26,19	41,55	118,78	693,01	0,65	0,28	22,63	334,79	0,7	120,31	333,01	85,91	6,07	945,99				406	
Выпечное изделие Соус Нюпоко	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,04	0,02	418	
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,2	278		0,01	0,02	386	
	100	0,4	9,8	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	181,34	31,37	6,81	411,14		0,05	0,02		
	400	12,68	14,37	69,16	404,43	0,17	0,27	10	597,17	2,47	583,62	890,53	197,29	17,21	2084,92		0,03	0,13	0,08	
	Итого за День	1762	53,61	76,97	269,43	2007,27	1,01	0,96	52,72	597,17	2,47	583,62	890,53	197,29	17,21	2084,92		0,03	0,13	0,08

3 день 2 недели

Пример пищевого этикетирования	Масса порции	Пищевые вещества (*)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										Na поц.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
Омега-3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Пудинг из творога с джемом 130/40	170	21.21	8.02	51.9	364.51	0.09	0.33	0.95	92.02	0.53	195.32	252.96	34.8	1.21	156.61	0.01	0.04		249							
Най с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	9.24	4.4	0.95	25.1		0.1		411							
Батон поджаренный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0.01				5.7	19.5	3.9	0.33	27.6											
Рыбное	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	500	24.06	9.34	87.14	531.42	0.15	0.37	11.05	92.52	0.53	226.27	301.6	52.1	4.62	527.31	0.01	0.15									
Суп картофельный с рыбой	200	2.67	4.23	13	101.05	0.1	0.09	15.5	182.16	0.18	22.13	67.42	22.03	1.01	420.16				83							
Рыгу из овощей со сметаной с овсяными концентратами	250	11.52	22.77	41.74	418.53	0.41	0.2	67.38	239.15		76.43	182.31	60.39	2.67	1 036.55		0.03		148.02							
250/30																										
Напиток из яблок сухих	200	0.24	0.01	20.46	83.89			0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22											
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	89	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02		394.03							
Итого за Обед	690	17.03	27.41	92	683.27	0.55	0.3	83.2	421.64	0.18	121.19	284.2	91.32	4.82	1 638.13		0.05	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		406							
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418							
Сливки	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	1 590	53.77	51.12	246.3	1 679.12	0.87	0.94	104.25	634.91	1.72	415.81	747.14	174.79	16.25	2 576.58	0.02	0.25	0.03								

Дети 2 недели

4 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Средне- тепловая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ ре- цеп
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, 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				
Каша пшенная жаркая с маслом сливочным 250/10	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		189				
Сыр подсолнечный	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	193,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	165,99	0,01	0,02		416				
Витаминизированный																							
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,15	4,55	0,42	32,2								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,04	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386				
Итого за Завтрак	585	17,8	23,12	80,71	659,59	0,37	0,42	17,61	139,55	0,73	402,77	432,6	104,13	5,14	784,29	0,02	0,07						
Суп картофельный с тушеным	230	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,61	36,98	2,39	404,25		0,01		67				
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	586,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06								
Чай с низким содержанием	205	0,25	0,08	10,17	43,01	0,01		2,1	0,5		7,25	9,34	3	0,89	33,25		0,1		411				
Салат с грибами 200/5																							
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	750	26,02	37,95	110,28	884,17	0,82	0,27	19,05	793,95	0,51	82,45	385,19	120,74	0,21	965,41		0,13	0,05					
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,15	1,01	36,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406				
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	11	2,8	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	120,15	1,01	68,45	181,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02					
Итого за День	1735	57,1	74,85	288,15	1988,19	1,36	0,96	48,67	1064,25	2,25	553,67	989,73	266,24	18,16	2190,84	0,03	0,25	0,07					

5 день 2 недели

Прислать пищу наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецепта
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, 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								
Напиток: куриный с соусом	150	10.29	10.45	19.8	213.17	0.05	0.03	0.48	21.13	0.06	16.26	0.06	87.85	28.72	0.64	59			761								
Рис отварной с овощами	160	4.04	3.95	41.14	216.36														332.05								
Консервированный 150/10																											
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				411								
Батон батонированный	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	530	16.03	15.03	86.23	543.19	0.07	0.05	0.58	21.63	0.06	25.46	109.15	35.72	1.75	112.65				0.1								
Рассольник: ленинградский	250	2.35	4.14	17.23	116.22	0.11	0.07	16.86	203.06		19.84	72.64	26.22	0.99	487.24				82								
Утка на свином	100	12.54	24.53	3.56	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	150	7.6	5.24	34.32	214.55	0.26	-6.13	0.36	21.45	0.06	17.5	181.05	120.28	4.06	229.35	0.01	0.01		330								
Напиток: из шиповника с лимоном	200	0.6	0.14	23.22	101.22	0.02	0.04	80.38	65.68		12.1	11.35	4.64	0.54	75.78				417								
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	735	25.37	34.4	93.05	787.31	0.87	0.37	100.43	400.69	0.06	70.58	429.28	180.58	7.56	1107.3	0.02	0.08	0.01									
Выпечное изделие	100	11.26	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	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	278				418								
Фруктоза	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	181.34	31.37	6.81	411.14	0.01	0.05	0.02									
Итого за день	1665	54.08	63.8	248.44	1794.93	1.11	0.69	111.01	543.07	1.13	154.49	698.77	247.67	16.12	1531.08	0.03	0.23	0.04									
Итого																											
Итого	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
	Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se										
Итого за весь период	548.07	700.73	2714.6	1948.65	11.19	8.5	638.84	6330.57	21.55	3915.1	8025.26	2186.27	172.29	20472.9	0.27	2.45	0.54										
Среднее значение за период	54.807	70.073	271.46	194.865	1.119	0.85	63.884	633.057	2.155	391.51	802.526	218.627	17.229	2047.29	0.027	0.245	0.054										

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для подростков в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под ред. В.Т.Лавиной 2004 г.

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тиче- ская ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ ре- ц.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, 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									

Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным 250/7	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	263,69	0,01	0,03		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	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 Молочный	36	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2				
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01		386
Итого за Завтрак	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		

Суп картофельный с рыбами 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	56
Тертлин 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	
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	2,83	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	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		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	1 717	54,5	72,85	278,68	2 001,72	1,04	0,97	53,23	505,95	5,39	580,53	900,83	203,41	16,41	2 197,33	0,04	0,41	0,06	

3 день 1 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	Mg	Fe	K	I	F	Se							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20						

Пудинг из творога с джемом 130/40	170	21,21	8,02	51,9	364,51	0,09	0,33	0,95	92,02	0,53	196,32	262,86	34,8	1,21	196,61	0,01	0,04		249
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
Батон Молочный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01		386
Итого за Завтрак	500	24,06	9,34	87,14	531,42	0,15	0,37	11,05	92,52	0,53	226,27	301,6	52,1	4,62	527,31	0,01	0,15		

Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	36,98	2,39	504,25		0,01		87
Плов со свининой	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	
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	45	2,83	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	750	26,62	37,36	110,28	884,17	0,82	0,27	18,06	793,95	0,51	82,45	395,79	120,74	6,21	985,41		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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		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	1 650	63,36	61,07	266,58	1 880,02	1,14	0,91	40,11	1 007,22	2,05	377,17	858,73	204,21	17,64	1 923,86	0,02	0,33	0,07	

4. День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ ре- ц.
		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			

Плотность из свинца, г/см³	100	15,81	29,8	12,06	379,14	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	22,78	1,9	309,68	0,01	0,06	
Капля глицерина распластана с эвюцания консервированными	210	10,35	7,03	46,88	291,66	0,35	0,17	0,96	28,8	0,08	27,53	245,5	161,68	5,45	319,4	0,01	0,02	330/306
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	412
Батон мажорированный	46	3,38	23,13	117,9	0,05	0,01	0,37	4,17	41,3	0,16	8,55	29,25	5,85	0,54	703,8			
Итого за Закупку	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	413,8	0,02	0,18	

См.картофельный с яблоком	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16					83
Рагу из овощей со свинойной с овощами консервированными	280	12,9	25,5	46,75	466,75	0,46	0,22	75,46	267,85		87,84	204,19	67,64	2,99	1 216,94			0,03		148,02
250/30																				
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22					394,03
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	
Хлеб из Обел	720	18,41	30,14	97,01	733,49	0,6	0,32	91,28	450,34	0,18	130,6	306,08	96,57	5,14	1 768,52			0,05	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	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 Поппинк	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27		120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 680	60,88	82,71	263,4	2 050,38	1,67	0,96		105,45	1,35	279,21	933,31	330,25	20,74	2 883,54	0,03	0,28	0,03	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ печ.
		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		

Каша пшеница жидкая с маком	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	56,18	1,51	286,6	0,01	0,04	199
сливочным 250/10																		
Сыр подпоянный	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	186,99	0,01	0,02	416
Витаминизированный																		
Батон жидированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2			
Молоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	138,55	0,73	16	11	9	2,2	218	0,01		386
Итого за Завтрак	585	17,8	23,12	88,71	638,59	0,37	0,42	17,61	138,55	0,73	402,77	432,6	104,13	5,14	794,29	0,02	0,07	

Шип из овечьей колючей с	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28	48,91	62,63	24,17	0,93	420,53		73
картофелем																
Пшеница из овсянныи	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	28,1	2,23	276,26		0,03
Макароны из яслии отварные	150	7,13	4,32	46,54	249,74	0,11	0,03	21,6	18,93	58,68	10,67	1,08	80,76		218	
Напиток из суходруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,65	0,02	0,55	29,6	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		394	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,52	10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	
Что за Обед	750	28,3	41,57	115,44	950,63	0,28	38,23	277,92	122,81	329,81	83,14	5,74	972,49		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	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418
Рйболо	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02		10		16	11	9	2.2	278		0.01		386
Итого за Подпункт	400	12.68	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27		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	56.78	79.06	273.31	2 054.65	1.2	0.97		65.84	538.22	2.44	594.03	923.65	17.69	2 171.92	0.03	0.15	0.07	

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	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418
Рйболо	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02		10		16	11	9	2.2	278		0.01		386
Итого за Подпункт	400	12.68	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27		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	56.78	79.06	273.31	2 054.65	1.2	0.97		65.84	538.22	2.44	594.03	923.65	17.69	2 171.92	0.03	0.15	0.07	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ ре- ц.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, 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							

Блиnnики с джемом 150/60	210	9,3	14,99	102,96		576,51	0,01	0,01				7,2	10,98	5,4	0,24											751,01
Чай с сахаром, лимонном 200/10	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											411
Рйолок	100	0,4	0,4	9,8		47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278										386
Итого за Завтрак	520	9,99	15,45	128,07		688,17	0,04	0,04	14,1	0,5		32,6	32,42	20	3,37	319,55										0,11

Суп вермишелевый с мясом 200/15	215	4,45	9,92	13,5		161,34	0,12	0,04	1,48	173,61	0,12	15,8	52,79	11,69	0,74	103,12										111
Тертлпи с соусом 70/60	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
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	66,47										332
Напиток из рйолок сушеных	200	0,24	0,01	20,46		83,09			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22										394,03
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6		60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9										0,02
Итого за Обед	745	21,34	38,6	111,96		861,3	0,51	0,2	7,14	289,73	0,55	86,51	307,28	76,42	3,99	549,62										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
Соk	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											418
Рйолок	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	44,01	68,42	309,21		2 033,9	0,72	0,51	31,24	390,98	1,56	187,96	501,04	127,79	14,17	1 280,31	0,01		0,18	0,06						

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ ре- ц.
						B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15	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 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						199
Сыр подпlонный	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	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	45	3,38	1,31	23,13		117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4										
Рйолок	100	0,4	0,4	9,8		47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278										386
Итого за Завтрак	612	14,74	21,05	81,49		579,63	0,19	0,41	18,09	131,63	0,76	394,86	396,18	80,01	4,33	727,79	0,02		0,05	0,01						

Борщ со свежей капустой, картофелем	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	394,03										63
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94		390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,56	167,3	28,1	2,23	276,26										
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
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	50	3,25	0,5	21		100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5										
Итого за Обед	750	26,19	41,55	118,78		963,01	0,65	0,28	24,63	334,79	0,7	120,31	333,01	85,81	6,07	945,99										

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
Соk	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											418
Рйолок	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	1 762	53,61	76,97	289,43		2 007,27	1,01	0,96	52,72	587,17	2,47	583,62	860,53	197,29	17,21	2 084,92	0,03		0,13	0,08						

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	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									
Пудинг из творога с джемом 130/40																				249								
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											
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													
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01											
Итого за Завтрак	500	24,06	9,34	87,14	531,42	0,15	0,37	11,05	92,52	0,53	226,27	301,6	52,1	4,62	527,31	0,01	0,15		386									
Суп картофельный с мясом																				83								
Рату из овощей со свинойной с овощами консервированными 250/30	250	11,52	22,77	41,74	418,53	0,41	0,2	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16		0,03		148,02									
Напиток из рйолок сухеньк	200	0,24	0,01	20,46	83,69																							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22													
Итого за Обед	690	17,03	27,41	92	683,27	0,55	0,3	83,2	421,64	0,18	121,19	284,2	91,32	4,82	1 638,13		0,02	0,01	394,03									
Выпечное изделие																												
Сок	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									
Рйолоко	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
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	386									
Итого за День	1 590	53,77	51,12	248,3	1 679,12	0,87	0,94	104,25	634,91	1,72	415,91	747,14	174,79	16,25	2 576,58	0,02	0,25	0,03										
4 пункт 2 раздела																												

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая 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											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Каша пшениная жидкая с магом сливочным 250/10	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	286,6	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				199										
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		7										
Витаминизированный батон Людилованный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2				416										
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278														
Итого за Завтрак	585	17,8	23,12	88,71	639,59	0,37	0,42	17,61	139,55	0,73	402,77	432,6	104,13	5,14	794,29	0,02	0,07		386										
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												
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			0,01	87										
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 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												
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85				411										
Итого за Обед	750	26,62	37,36	110,28	884,17	0,82	0,27	19,06	793,95	0,51	82,45	395,79	120,74	6,21	985,41		0,13	0,05											
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	0,04		406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
Рйолоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	0,05	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	57,1	74,85	268,15	1 988,19	1,36	0,96	46,67	1 054,25	2,25	553,67	989,73	256,24	18,16	2 190,84	0,03	0,25	0,07											

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ ре- ц.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	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				
Напиток: куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06							761				
Рис отварной с овощами	160	4,04	3,95	41,14	216,36	0,05	0,03	0,48	21,13	0,06	16,26	87,85	28,72	0,64		69		0,01	332,05				
Консервированными 150/10																							
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				
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	530	16,03	15,03	86,23	543,19	0,07	0,05	0,58	21,63	0,06	25,46	109,15	35,72	1,75	112,65		0,1	0,01					
Расходник: 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				
Улупа из свиных	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				
Каши гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	191,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330				
Напиток из шиповника с изюмом	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	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	735	25,37	34,4	83,05	787,31	0,87	0,37	100,43	400,69	0,06	70,58	429,28	180,58	7,56	1107,3	0,02	0,08	0,01					
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406				
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Флопо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		396				
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	1665	54,08	63,8	248,44	1794,93	1,11	0,69	111,01	543,07	1,13	164,49	699,77	247,67	16,12	1631,09	0,03	0,23	0,04					
Итого		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se					
Итого за весь период		548,07	700,73	2714,6	19486,65	11,19	8,5	639,84	6330,57	21,56	3915,1	8025,26	2186,27	172,29	20472,9	0,27	2,45	0,54					
Среднее значение за период		54,807	70,073	271,46	1948,665	1,119	0,85	63,984	633,057	2,155	391,51	802,526	218,627	17,229	2047,29	0,027	0,245	0,054					

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.5590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного 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.