"Согласовано"
Директор МОУ СШ
Липартиани З.Р.
"09" 01 2023 г.

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Поплужников П.А.
2024 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)								№ 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
Котлета мясная рубленая	90	15,53	19,93	14,91	302,99	0,24	0,11	0,7	5,42	0,23	37,91	161,95	48,41	1,82	273,55	0,01	0,05	0,02	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
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
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	30,36	28,71	106,52	807,51	0,65	0,31	1,28	34,52	0,31	78,04	450,59	220,99	8,83	659,8	0,02	0,17	0,02	
Рассольник ленинградский	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				87
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	ТТК
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			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	0,04	
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	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	65,92	82,62	281,06	2 138,72	1,31	0,67	8,71	415,29	1,01	393,91	977,45	328,97	17,08	1 293,86	0,02	0,31	0,07	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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 "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,67	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	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				8
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	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	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		388
Итого за Завтрак	610	14,31	19,86	86,26	585,32	0,24	0,3	11,85	120,52	0,25	298,51	318,02	72,1	4,72	613,99	0,01	0,14	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		14,14	141,18	24,53	1,58	282,36	0,01	0,05		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	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		0,02	0,01	
Итого за Обед	800	26,36	36,01	96,45	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	17,67	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	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	17,67	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01	
Итого за день	1 780	45,98	63,45	245,13	1 748,85	1,04	0,63	69,68	510,82	0,43	452,63	689,16	172,65	16,26	1 951,57	0,02	0,33	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		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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 рыбная	100	14,8	10,53	16,11	220,99	0,13	0,14	0,26	15,51	0,11	64,58	230,76	51,38	1,53	88,93		0,01		271
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1,95	306	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,8			0,01	450
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	0,86	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	23,07	21,24	95,92	670,84	0,24	0,21	4,31	322,01	0,27	104,39	379,34	99,45	3,84	275,48		0,11	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		0,01		83
Рагу из овощей со свининой	280	13,77	21,68	28,77	367,14	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	
Батон йодированный	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	850	23,06	35,81	96,63	802,59	0,73	0,44	104,87	566,8	0,34	157,11	385,09	117,58	6,22	2 057,35	0,01	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	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	1 700	59,69	72,19	259,14	1 936,42	1,11	0,8	109,34	971,51	0,78	494	976,93	245,33	14,02	2 443,83	0,01	0,31	0,03	

4 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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,81	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	ттк
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 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		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	22,87	31,34	91,88	741,96	0,67	0,29	7,97	96,92	0,43	74,41	381,88	179,52	7,8	637,78	0,01	0,11	0,02	
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,96	62,41	30,17	1,41	441,31				63
Плов со свининой	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
Кукуруза	20	0,44	0,09	2,24	11,6		0,01	0,96	0,4		8,4	8,2	2,6	0,07	27,2				306
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	0,02	
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	22,93	35,9	116,21	879,64	0,57	0,26	31,54	820,59	0,45	106,45	359,11	110,07	5,39	925,05		0,13	0,05	
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	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	305,6		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	1 720	51,11	74,82	270,51	1 969,54	1,35	0,63	53,11	935,38	0,98	230,1	807,35	315,74	19,52	1 987,81	0,01	0,26	0,08	

5 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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	ттк
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	46				
Итого за Завтрак	550	28,71	36,1	112,5	892,17	0,48	0,22	1,03	37,42	0,35	83,77	296,91	53,31	5,01	483,74	0,01	0,15	0,02	
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
Капуста тушеная со свининой	260	16,03	25,61	21,19	383,08	0,48	0,25	132,83	484,13		158,01	226,27	78,92	3,49	1 223,32	0,01	0,04		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		0,02	0,01	
Итого за Обед	800	26,69	30,96	72,3	677,5	0,85	0,37	146,31	710,87		213,43	370,06	132,57	7,45	1 850,38	0,01	0,17	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	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	1 650	68,96	82,2	251,39	2 032,66	1,47	0,74	147,5	830,99	0,52	529,7	879,47	214,18	16,42	2 445,12	0,02	0,34	0,04	

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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Бефстроганов 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	0,08	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
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	7,86	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
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	0,1	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	1 750,49		0,13	0,04	
Выпечное изделие	80	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	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	1 720	53,2	80,36	243,96	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	

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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Котлета мясная рубленая	90	15,53	19,93	14,91	302,99	0,24	0,11	0,7	5,42	0,23	37,91	161,95	48,41	1,82	273,55	0,01	0,05	0,02	ттк
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
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	29,74	27,48	116,48	834,48	0,46	0,18	0,8	34,72	0,31	79,8	287,43	74,84	4,84	461,55	0,01	0,15	0,02	
Рассольник ленинградский	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				87
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	ттк
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			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	0,04	
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	8	2,6					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	65,3	81,39	291,02	2 165,69	1,12	0,54	8,23	415,49	1,01	395,67	814,29	182,82	13,09	1 095,61	0,01	0,29	0,07	

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	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	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		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				5
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	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	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		366
Итого за Завтрак	625	16,67	20,75	97,91	649,37	0,35	0,3	11,79	120,25	0,25	299,09	349,26	83,23	5,34	651,95	0,01	0,15		
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	262,38	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	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	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	1 795	48,78	65,43	247,06	1 784,52	1,32	0,74	54,82	574,07	0,42	448,7	870,71	318,42	20,83	2 138,14	0,03	0,35	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	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
Ежики из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444
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	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	560	20,31	38,49	69,68	709,61	0,62	0,21	17,85	68,9	0,63	61,66	260,66	61,52	6,06	779,24		0,11	0,03	
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22		0,01		83
Рагу из овощей со свининой	280	13,77	21,68	26,77	367,14	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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	
Батон йодированный	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	810	20,96	28,15	77,99	822,59	0,71	0,4	104,78	553,83	0,25	136,88	355,75	113,29	5,97	2 017,41	0,01	0,18	0,02	
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	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	1 670	54,83	81,78	214,26	1 622,52	1,47	0,76	122,79	705,43	1,05	431,04	828,91	203,11	15,99	2 907,65	0,01	0,31	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		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
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
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 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
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	25,89	31,51	104,37	806,87	0,64	0,19	6,93	136,92	0,08	57,65	261,04	50,74	4,53	476,06	0,01	0,15		
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 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	ттк
Кукуруза	20	0,44	0,08	2,24	11,6		0,01	0,96	0,4		8,4	8,2	2,6	0,07	27,2				306
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	0,02	
Итого за Обед	800	28,17	38	117,07	922,62	0,86	0,3	19,45	818,59	0,51	94,37	417,88	128,11	6,58	1 069,62		0,14	0,06	
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	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	1 720	59,37	77,09	283,86	2 077,43	1,61	0,57	39,98	973,38	0,69	201,26	745,28	205	17,44	1 970,66	0,01	0,31	0,07	

5 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
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	ттк
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,46	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		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
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	29,33	37,33	97,55	845,25	0,67	0,35	1,51	37,22	0,35	81,86	460,07	199,46	8,98	681,84	0,02	0,17	0,02	
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
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	
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	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	820	23,94	35,16	110,27	853,87	0,56	0,25	46,84	332,61	0,44	128,35	289,63	74,2	5,13	918,13		0,12	0,03	
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	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	1 670	66,83	87,63	274,41	2 162,11	1,37	0,75	48,51	452,53	0,96	442,71	962,2	301,96	18,07	1 710,97	0,02	0,31	0,06	

6 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
Бефстроганов 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	0,08	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
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	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
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	0,1	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	1 750,49		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	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	1 720	53,2	80,36	243,96	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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se
Итого за весь период	693,17	929,32	3 105,76	23 684,94	16,37	8,15	781,15	7 856,31	9,53	4 456,2	10 081,77	2 919,12	204,04	25 086,86	0,18	3,72	0,65
Среднее значение за период	57,764	77,443	258,813	1 973,745	1,364	0,679	65,096	654,693	0,794	371,35	840,148	243,26	17,003	2 090,572	0,015	0,31	0,054

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептур на продукцию для питанидетей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапшиной 2004г.