



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет
1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											№ рец.		
		Элементы						B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I		F	Se
		B	Ж	У	6	7															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Котлета мясная рубленая	90	15,93	19,93	14,91		302,90	0,24	0,11	5,42	0,23	37,91	161,95	46,41	1,82	279,95	0,01	0,05	0,02	330		
Каша гречневая рассычатая	150	7,6	5,24	34,32		214,55	0,28	0,13	21,45	0,06	17,5	181,05	120,79	4,06	229,35	0,01	0,01		411		
Чай с сахаром	200	0,2	0,95	15,91		61,95	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1				
Батончик 1 чед	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	900	27,83	26,96	95,08		739,2	0,57	0,27	27,37	0,29	72,21	390,24	160,9	7,47	593,35	0,02	0,16	0,02			
Раисолник ленинградский	260	2,44	0,41	17,91		85,8	0,11	0,07	211,18		20,84	75,78	27,27	1,63	506,73				82		
Твердые с соусом 70/50	120	10,12	23,88	17,4		323,8	0,31	0,12	5,44	0,36	37,61	128,03	24,33	1,5	297,91			0,02	332		
Рис отварной	150	3,82	3,91	46,82		210,59	0,04	0,03	20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,8	55,4			0,01	411		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,65	10,02		41,31	0,01	0,1	0,5		5,25	0,24	4,4	0,85	25,1		0,1				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8		90	0,04	0,01			9	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01		
Итого за обед	770	19,18	28,45	102,15		741,27	0,5	0,24	303,20	0,42	83,56	319,8	89,02	4,42	912,34		0,12	0,04			
Блюпочка изделие	100	12,55	14,94	45,39		370,09	0,12	0,13	82,7	0,17	210,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	539		
Соус	200		0,2	20,2		92	0,02	0,02			14	14	8	2,8					418		
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	65,59		462,99	0,14	0,15	82,7	0,17	234,5	212,5	28,3	3,99	111		0,02	0,01			
Итого за день	1 570	60,57	70,55	263,82		1 940,26	1,21	0,68	413,36	0,88	386,27	922,54	298,22	15,85	1 606,69	0,02	0,3	0,07			

Сотрудник
Директор МБОУ «Ш.Ш. № 974»
И.И. Александрович
20.03.10

2 день 1 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												№ рецеп.
		Минеральные вещества (мг)							Витамины												
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Е, мг	Р	Мg	Ca	К	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Каши "Дружба" жидкая	200	6,42	6,71	36,6	233,37	0,14	0,17	1,33	39,37	0,1	133,81	164,62	39,16	0,85	209,27	0,01	0,03	0,03	199		
Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,13	65,1		0,01	45	0,13		2,4	3	0,05	0,02	3				6		
Сыр ледниковый	10	2,8	2,81		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,3	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 подорожниковый	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,8	26	5,2	0,48	30,8						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	47		16	11	8	2,2	27,8				386		
Итого за Завтрак	500	12,7	18,18	77,11	526,93	0,21	0,26	11,51	110,67	0,23	265,95	276,88	62,31	4,5	581,67	0,01	0,14				
Ци из свежей капусты с заправкой	250	2,2	5,23	10,19	97,58	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,83	24,17	0,93	420,53				73		
Гуляш из свинины	100	12,54	24,33	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,59	282,38	0,01	0,05		203		
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	0,49	10,6		18,93	59,68	10,67	1,08	80,78				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	2,5	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2						
Итого за Обед	740	24,67	34,33	85,13	753,93	0,56	0,23	39,81	342,88	0,06	68,23	286,73	69,37	4,88	845,98	0,01	0,17	0,01			
Выпечное изделие	80	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,67	0,1	17,64	40,29	8,25	1,11	119,18				405		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	8				418		
Яблоко	110	0,44	0,44	10,76	51,7	0,03	0,02	11	17,6		17,6	12,1	9,9	2,42	30,58				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	424,96						
Итого за день	1 670	42,68	60,29	225,66	1 628,65	0,98	0,56	64,92	471,42	0,39	409,53	629,95	157,63	15,71	1 832,64	0,02	0,33	0,02			

3 день 1 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												№ рецеп.
		Минеральные вещества (мг)							Витамины												
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Е, мг	Р	Mg	Ca	К	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Корючка рыбная	100	14,8	10,53	16,11	220,99	0,13	0,14	0,26	19,51	0,11	64,58	230,76	51,38	1,53	68,93				271		
Рис с овощами	150	3,48	7,01	34,88	216,71	0,05	0,04	1,46	229,5	0,12	18	82,49	27,52	0,67	83,93		0,01		450		
Чай с низким содержанием сахара с лимонкой 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		411,03		
Батон подорожниковый	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				9,65	29,25	5,85	0,54	41,4						
Итого за Завтрак	500	21,91	18,91	84,29	598,61	0,23	0,2	3,82	245,51	0,23	89,38	351,84	90,18	3,62	247,51	0,11	0,01				
Суп картофельный с пшеном	250	3,34	5,29	18,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7				83		
Рис с овощами со сливками	250	12,29	19,36	25,69	327,8	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,98	63,44	2,91	1 174,84	0,01	0,03		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	2,8	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2						
Батон подорожниковый	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,8	26	5,2	0,48	30,8						
Итого за Обед	740	18,43	25,1	69,78	690,22	0,63	0,35	93,56	494,55	0,22	121,85	315,51	100,98	5,37	1 796,64	0,01	0,16	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				538		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	8				418		
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,95	111						
Итого за день	1 540	53,9	59,15	219,64	1 637,02	1	0,7	97,54	822,76	0,62	452,73	879,85	219,43	12,95	2 158,15	0,01	0,29	0,03			

4 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20											

Творог с сахаром 70/30	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,88	0,36	37,61	126,03	24,33	1,8	287,91				0,02	ТР
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,56	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35				0,01	336
Чай с лимонным соевым сахаром	205	0,25	0,90	10,17	43,01	0,01	0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25				0,1	411
Батон подорожный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,05	0,54	41,4					
Итого за завтрак	620	21,35	30,29	65,02	699,06	0,62	0,27	7,9	92,63	0,42	70,91	345,67	155,47	8,98	591,91				0,01	0,02

Борщ со свежей капустой, картофель	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
Плод соевый	220	14,45	28,57	92,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	26,12	228,26	62	2,15	357,34				0,03	306
Кукуруза	200	0,42	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		8,4	6,2	2,6	0,07	27,2				0,1	411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	3,1	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,03	0,02
Итого за обед	740	20,43	34,41	99,17	767,85	0,53	0,24	28,75	788,63	0,46	95,18	332,93	102,94	4,88	850,17				0,13	0,05

Выпечное изделие	60	3,67	5,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	6,25	1,11	119,18				0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	11	17,6		14	14	8	2,8	305,8				0,01	386
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	1,6	17,87	0,1	17,6	12,1	9,9	2,42	80,78				0,02	0,01
Итого за полдник	370	5,31	7,68	62,42	347,64	0,11	0,08	13,6	48,24	0,2	48,24	66,36	20,15	5,33	424,98				0,02	0,01
Итого за день	1 630	47,09	72,28	246,61	1 934,65	1,26	0,59	50,25	899,03	0,97	215,33	744,96	284,56	18,19	1 867,06				0,01	0,08

5 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20											

Копченая мякочка рубленая	100	15,25	29,84	16,07	386,86	0,27	0,15	0,93	6,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94				0,01	0,05
Макароны твердые отварные	150	7,13	4,32	49,34	249,74	0,11	0,03	0,1	21,6	0,06	18,53	58,68	10,67	1,08	80,78				0,1	216
Чай с лимонным соевым сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1	411
Батон подорожный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,08	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	48					
Итого за завтрак	500	26,33	34,69	97,33	800,83	0,44	0,21	1,03	30,22	0,33	71,86	277,35	49,75	4,64	456,82				0,01	0,15

Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,36	21,69	164,66	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,87	38,98	2,39	504,28				0,01	87
Картофель тушеный со сливочной	250	14,32	22,87	16,92	342,04	0,43	0,22	118,6	432,28		141,88	292,02	70,46	3,12	1 002,25				0,04	TR
Чай с лимонным соевым сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1	411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				0,02	0,01
Батон подорожный	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 обед	740	24,14	27,7	67,43	735,81	0,77	0,33	130,85	634,76		191,98	334,07	119,44	6,8	1 669,8				0,01	0,01

Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,59	0,12	0,13	0,16	32,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111				0,02	0,01
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	11	17,6		14	14	8	2,8	305,8				0,02	0,01
Яблоко	300	13,56	13,14	66,59	493,69	0,14	0,16	0,16	32,7	0,17	232,5	212,6	28,3	3,08	111				0,02	0,01
Итого за полдник	1 540	64,03	77,5	231,35	1 869,83	1,33	0,69	131,84	747,88	0,5	501,84	823,92	197,49	15,4	2 226,62				0,02	0,04

1 день 2 недели

Продукты, наименование блока	Масса порции	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Котлета мясная рубленая	90	18,53	19,93	14,91	302,88	0,24	0,11	0,7	5,42	0,23	37,91	161,95	48,41	1,92	273,55	0,01	0,05	0,02	TK
Макроэлементы изделия отапливаемые	150	7,13	4,32	45,54	240,74	0,11	0,03	0,1	21,6	0,06	18,83	59,66	10,67	1,08	80,78	0,01	0,08	0,01	TK
Чай с мятыми сушеными сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		TK
Булочка к чаю	60	4,5	1,74	30,64	157,2	0,07	0,02	0,8	27,52	0,29	11,4	39	7,8	0,72	55,2		0,15	0,02	TK
Итого за завтрак	500	27,35	26,04	101,31	751,24	0,42	0,17	2,3	104,04	0,81	73,49	267,87	71,28	4,47	434,59	0,01	0,15	0,04	TK
Рассольник двукорпусный	250	2,44	0,41	12,91	65,8	0,11	0,07	17,53	211,19	0,38	20,04	75,78	27,27	1,03	506,73		0,02	0,01	TK
Телефон о супом 70/50	120	10,12	23,06	17,4	323,5	0,31	0,12	5,44	70,08	0,05	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4		0,02	0,01	TK
Рис отварной	150	3,92	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	0,1	20,93	0,05	5,25	8,24	4,4	0,89	25,1		0,1		TK
Чай с мятыми сушеными сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,89	25,1		0,1		TK
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	23,07	303,29	0,42	8	26	5,5	0,44	37,2		0,02	0,01	TK
Итого за обед	770	19,16	29,45	102,15	741,27	0,5	0,24	23,07	303,29	0,42	83,56	319,8	99,02	4,42	912,34		0,12	0,04	TK
Выпечка изюмная	100	12,56	14,94	46,59	370,99	0,12	0,13	0,16	62,7	0,17	218,5	169,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	TK
Сок	200	1	0,2	20,2	82	0,02	0,02	0,16	82,7	0,17	14	14	8	2,8	111		0,02	0,01	TK
Итого за полдник	300	13,56	15,14	66,79	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,98	111		0,02	0,01	TK
Итого за день	1 570	60,1	69,63	270,09	1 905,5	1,06	0,56	24,09	413,81	0,88	399,55	600,17	188,6	12,65	1 457,97	0,01	0,29	0,07	TK

2 день 2 недели

Продукты, наименование блока	Масса порции	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеница жидкая	200	7,41	7,07	35,75	237,21	0,2	0,17	1,29	39,16	0,1	131,87	181,82	46,5	1,19	229,28	0,01	0,03		TK
Макаронные изделия	10	0,08	7,29	0,13	66,1		0,01	4,6	0,13		2,4	3	0,05	0,02	3		0,02		TK
Сыр подсолнечный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,98	23,9		100	64	4,5	0,1	5,5		0,07		TK
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,22		0,1		TK
Булочка подсолнечный	35	4,13	1,6	29,27	144,1	0,06	0,02	10,45	36,75	0,15	10,45	36,75	7,15	0,68	50,8		0,01		TK
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	11		16	11	9	2,2	27,8		0,01		TK
Итого за завтрак	575	14,82	18,96	88,97	599,07	0,29	0,26	14,47	110,46	0,23	268,12	303,61	71,6	5,04	594,83	0,01	0,14		TK
Борщ со сметаной капуста, картофель	250	2,09	5,21	13,83	109,94	0,06	0,06	23,28	261,15		48,41	55,73	26,94	1,25	394,03				TK
Утка со свининой	100	12,54	24,53	3,58	266,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,16	24,53	1,58	282,36	0,01	0,05		TK
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,35	21,45		17,5	181,05	120,29	4,06	226,35	0,01	0,01		TK
Чай с мятыми сушеными сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		TK
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	20,57	399,6	0,06	8	26	5,5	0,44	37,2		0,02	0,01	TK
Итого за обед	740	25,03	35,43	78,25	731,12	0,8	0,33	20,57	399,6	0,06	91,3	412,2	181,76	8,19	989,06	0,02	0,18	0,01	TK
Выпечка изюмная	60	3,87	6,34	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	TK
Сок	200	1	0,2	20,2	82	0,02	0,02	0,16	82,7	0,17	14	14	8	2,8	111		0,02	0,01	TK
Итого за полдник	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11	17,87	0,1	14	14	9	2,42	33,8		0,01	0,01	TK
Итого за день	370	5,31	7,59	62,42	347,94	0,11	0,09	13,6	17,87	0,1	49,24	66,35	26,15	6,33	424,98	0,02	0,02	0,01	TK
Итого за день	1 685	45,16	61,99	229,64	1 609,13	1,2	0,67	51,64	527,93	0,39	406,66	782,37	279,51	19,56	1 997,87	0,03	0,34	0,02	TK

3 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										№ реч.		
		Витамины						Минеральные вещества (мг)												
		Б	Ж	У	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	
Ежики из свиных с соусом 150/50	200	15,21	35,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	20,01	202,42	40,32	2,29	420,94				0,03	444
Чай с лимон содержащим сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411	
Батон поджаренный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	10	47		11,4	39	7,8	0,72	55,2				386	
Дюболо	100	0,4	0,8	4,7	0,03	0,03	0,02	10	16		16	11	9	2,2	27,8				386	
Итого за Завтрак	500	20,31	38,49	59,88	709,61	0,62	0,21	17,85	58,9	0,63	61,66	280,66	81,52	6,05	779,24				0,03	
Суп картофельный с овощами	200	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	277,7	0,22	27,66	84,26	27,54	1,27	562,7				0,01	83
Рагу из овощей со свиной	200	12,29	19,36	25,69	327,8	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,61	1 174,64	0,01	0,03		148	
Чай с лимон содержащим сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411	
Хлеб дикий	50	3,25	0,5	21	100	0,05	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,02	
Батон поджаренный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,05	0,02				10,45	35,75	7,15	0,68	50,6				0,02	
Итого за Обед	750	19,08	25,2	72,96	739,52	0,65	0,36	93,56	494,55	0,22	123,95	322,01	102,38	5,48	1 808,94	0,01	0,17		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	189,5	20,3	1,16	111				0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					0,01	418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,16	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,98	111				0,02	
Итого за день	1 610	57,95	78,93	209,23	1 708,02	1,41	0,73	111,57	646,15	1,02	418,01	795,17	192,2	15,5	2 699,18	0,01	0,3		0,06	

4 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										№ реч.		
		Витамины						Минеральные вещества (мг)												
		Б	Ж	У	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	
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	295,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	292,38	0,01	0,05		293	
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,64	249,74	0,11	0,03		21,6		18,93	59,66	10,67	1,08	60,78				218	
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,05	15,31	64,56	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	30,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411	
Батон поджаренный	80	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				386	
Итого за Завтрак	520	24,46	30,65	95,27	759,92	0,62	0,18	6,93	132,6	0,08	53,67	249,3	48,6	4,31	459,91	0,01	0,15		411	
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,36	0,3	0,08	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25				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	299,39	70,46	2,44	406,06				0,04	
Курсуза	20	0,44	0,08	2,24	11,6	0,01	0,01	0,96	0,4		8,4	8,2	2,6	0,07	27,2				306	
Чай с лимон содержащим сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,05	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,02	
Итого за Обед	770	27,33	37,48	114,47	904,07	0,83	0,29	18,02	794,35	0,51	89,85	406,14	123,44	6,3	1 099,11				0,06	
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	6,25	1,11	119,18				0,01	405
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					0,01	418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,05	0,02	11			17,5	12,1	9,9	2,42	305,8				0,01	
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,84	0,11	0,06	13,6	17,87	0,1	49,24	68,36	26,15	6,33	424,98	0,01	0,02		0,01	
Итого за день	1 600	57,1	75,71	272,16	2 008,93	1,56	0,55	38,55	944,82	0,67	192,96	721,8	198,19	16,94	1 894	0,01	0,31		0,07	

5 день 2 недели

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										№ рецепта																										
		Б			Ж				У			В1, мг		В2, мг		С, мг		А, мг		D, мг		Ca		P		Mg		Fe		K		I		F		Se									
		4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39						
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	306,99	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																											
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,65	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,09	229,35	0,01	0,01																												
Чай с мятой содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,05	25,1																														
Батон пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131		0,06	0,02			9,5	32,5	6,5	0,6	48																														
Итого за завтрак	500	26,8	35,58	66,11	773,74	0,53	0,31	1,39	30,07	0,33	76,03	399,72	159,37	7,82	605,39	0,02	0,16	0,02																											
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	0,66	36,88	210,28	48,91	52,63	24,17	0,93	420,53																														
Тертая капуста с соусом томатным	120	10,12	23,88	17,4	323,6	0,31	0,12	0,44	70,69	0,35	37,61	126,05	24,33	1,5	287,91																														
Мясное пюре с овощами отварными	150	7,13	4,32	45,84	249,74	0,11	0,03	0,16	21,6	0,08	18,93	68,68	10,67	1,09	80,78																														
Чай с мятой содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,05	25,1																														
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	760	22,25	33,68	99,65	792,21	0,63	0,23	0,82	303,06	0,42	116,7	271,58	69,17	4,8	951,52	0,02	0,12	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																														
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02			14	14	9	2,8																															
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	29,3	3,96	111																														
Итого за день	1 580	62,61	84,4	252,65	2 028,94	1,26	0,69	43,97	415,93	0,92	427,23	693,8	259,84	16,38	1 567,91	0,02	0,3	0,02																											

Итого

Итого	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)																												
	Б			Ж				У			В1, мг		В2, мг		С, мг		А, мг		D, мг		Ca		P		Mg		Fe		K		I		F		Se											
	540,19	710,33	2 420,81	16 361,33	12,29	6,39		638,7	6 302,49	7,24	3 802,21	7 994,53	2 272,87	156,33	19 268,09	0,16	3,06	0,52 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>																												
Среднее значение за период	54,019	71,033	242,081	1 636,133	1,229	0,639	63,87	630,249	0,724	380,221	799,453	227,287	15,633	1 926,809	0,016	0,306	0,052																													

Нормативная документация:
СанПиН 2.3.2.4.3588-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Момылева М.П., Тульчина В.А., 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Малышова И.П., Тульчина В.А., 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринимательских организаций при общепитательных заведениях под ред. В. Г. Лепиной 2004г.