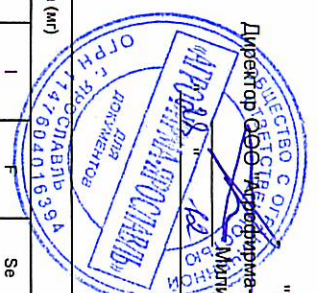


"Согласовано"
 Директор МОУ СШ _____

" _____ 20 ____ г.

"Утверждаю"
 Директор ООО "Агрофирма-Прогресс" _____
 Миниников П.А.
 20 ____ г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы Дети 12-18 лет
 1 День 1 недели



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se	ТТК										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Шницель из свиninны	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									
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,48	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86					0,01									
Курбуса	10	0,22	0,04	1,12	5,8		0,01	0,2	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6					3,06									
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					4,11									
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8														
Итого за Завтрак	550	21,79	37,97	98	823,32	0,52	0,22	1,38	45,04	0,72	54,68	317,3	75,56	4,4	425,62				0,1	0,04									
Суп вермишелевый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76					0,01									
Гуляш из свиninны	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									
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					0,02									
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					4,12									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2					0,01									
Итого за Обед	810	31,13	44,5	97,31	913,73	0,98	0,36	7,17	345,4	0,23	71,76	484,25	209,91	9,26	787,54				0,02	0,19									
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									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278					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									
Итого за день	1750	65,6	96,84	264,47	2201,48	1,67	0,85	18,55	511,19	1,96	194,89	982,89	316,84	20,47	1624,3				0,03	0,34									

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6		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	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	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,01	0,01	22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5	287,91	0,01	0,02	6									
Сыр полужирный	10	2,6	2,61		34,4	0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5		0,01		7									
Кефир на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,98	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416									
Витаминизированный																											
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Батон	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278												
Итого за Завтрак	605	17,21	19,52	94,06	626,38	0,28	0,45	18,33	119,52	0,72	417,48	424,48	98,68	4,87	794,05	0,02	0,06	0,01	386								
Суп картофельный с рыбой и консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95								
Горелки 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	24,53	1,5	287,91	0,01	0,02	0,01	199								
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	0,01	0,01	0,01	218								
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	0,01	0,1	0,01	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	810	28,3	41,29	127,73	995,65	0,64	0,3	27,37	305,48	4,47	108,41	365,39	87,2	5,77	1119,81	0,01	0,47	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								
Соус	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8		0,01			418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				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	1 815	58,19	75,18	230,95	2 086,46	1,09	1,02	55,77	545,75	6,2	594,34	951,21	217,25	17,45	2 325	0,04	0,58	0,07									

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6		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 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	0,05	249								
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	0,01	0,1	0,01	411								
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				386								
Итого за Завтрак	550	28,86	11,19	113,19	671,03	0,19	0,44	11,2	106,94	0,61	261,45	355,9	60,43	5,08	576,24	0,01	0,16										
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76				87								
Плов со свинойной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34				ТТК								
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4				412								
Хлеб ржаной	46	2,99	0,46	19,32	92	0,05	0,01				9,2	29,9	6,44	0,51	42,78		0,02	0,01									
Мясник	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	0,01									
Итого за Обед	801	28,3	41,75	133,99	1 025,74	0,83	0,31	19,98	760,19	0,54	106,12	412,69	122,78	6,59	1 047,52		0,14	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								
Соус	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8		0,01			418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				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	1 751	69,84	67,31	316,34	2 161,2	1,19	1,02	41,18	987,88	2,16	436,02	930,13	214,58	18,48	2 034,9	0,02	0,35	0,06									

4 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ч		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								
Людя-чабаб из свиинны.	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								
Кулурда	14	0,31	0,06	1,57	8,12	0,01	0,01	0,67	0,28	0,08	5,88	5,74	1,82	0,05	19,04				308								
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1		411								
Батон кидированный	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	569	29,92	38,22	92,84	836,53	0,89	0,38	6,36	41,38	0,16	83,69	468,63	201,43	8,82	717,32	0,02	0,18										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ч		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								
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	0,01		83								
Рагу из овощей со свиинной	280	14,45	28,57	52,38	525	0,51	0,24	82,84	298,31	0,25	90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03										
Итого за Обед	810	20,96	28,15	82,98	827,73	0,71	0,4	104,78	553,83	0,25	137,03	355,75	113,29	5,99	2017,56	0,01	0,18										
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	278				418								
Рябенко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2			0,01		386								
Итого за Поддник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05										
Итого за день	1779	63,56	80,74	244,98	1970,83	1,77	1,05	121,14	715,96	1,42	289,17	985,72	346,09	21,62	3146,02	0,04	0,41		0,04								

5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ч		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								
Гуляш из свиинны	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,16	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293								
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	111,9				450								
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 кидированный	51	3,93	1,48	26,21	133,62	0,06	0,02				9,69	33,15	6,63	0,61	46,92												
Итого за Завтрак	551	21,21	35,4	86,32	749,19	0,56	0,2	4,88	417	0,16	53,09	292,56	72,78	3,93	466,3	0,01	0,15		0,01								
Суп 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								
Шиндель из свиинны	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								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,8	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02										
Итого за Обед	825	28,38	43,61	118,97	984,18	0,7	0,28	42,2	281,25	0,72	115,97	341,97	80,09	6,09	922,05	0,02	0,12		0,04								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				418								
Рябенко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2			0,01		386								
Итого за Поддник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05										
Итого за день	1776	62,27	93,38	274,45	2197,8	1,43	0,75	57,08	819	1,89	237,51	795,87	184,24	16,83	1799,49	0,02	0,32		0,07								

6 день 1 недели

Применение	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Плов со свининой	200	13,13	25,97	47,62	477,28	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85					0,03	ТРК						
Чай с сахаром, лимонный 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4					0,1	412						
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4						386						
Рйоло	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278					0,01							
Итого за Завтрак	550	17,16	27,74	95,71	705,14	0,45	0,17	16,11	473,66	0,41	54,79	257,1	76,21	5,59	677,65					0,11	0,03						
Сул картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76					0,01	87						
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2					0,01	271						
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06					0,01	339						
Чай с сахаром	200	0,05	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		8,24	8,24	4,4	0,87	25,25					0,1	411						
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8					0,03	0,02						
Итого за Обед	820	30,65	20,16	106,58	731,77	0,72	0,43	44,65	272,89	0,18	180,76	503,3	146,89	7,16	1647,07					0,16	0,02						
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14					0,01	406						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,2	278					0,01	418						
Рйоло	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278					0,01	386						
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14					0,01	0,05						
Итого за День	1770	60,49	62,27	271,45	1901,34	1,34	0,87	70,76	867,3	1,6	304	921,74	294,47	19,56	2735,86					0,01	0,32						

1 день 2 недели

Применение	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Плов-кебаб из свинины	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						
Каша гречневая распычатая	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						
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8		0,01	0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6					0,01	0,01						
Чай с низким содержанием сахара с лимоник 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4					0,1	411,07						
Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6					0,02							
Итого за Завтрак	550	28,7	37,76	84,68	794,91	0,87	0,38	6,17	41,3	0,16	79,16	457,24	198,96	8,63	696,08					0,02	0,18						
Сул вермишелевый с мясом 250/15	265	5,61	12,52	16,01	199,39	0,16	0,05	1,76	205,8	0,15	18,89	66,33	14,4	0,92	128,76					0,01	111						
Тертелл 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	ТРК						
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04			0,08	16,08	111,66	36,66	0,8	73,86					0,01	332						
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1					0,1	411						
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9					0,02	0,01						
Итого за Обед	815	22,97	41,77	109,39	905,04	0,56	0,23	7,3	304,88	0,59	83,83	331,76	83,89	4,4	543,53					0,12	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						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278					0,01	418						
Рйоло	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278					0,01	386						
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14					0,01	0,05						
Итого за День	1765	64,35	93,9	263,23	2164,38	1,6	0,88	23,47	466,53	1,76	231,44	950,34	314,22	19,84	1652,75					0,03	0,35						

2 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	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 пшеница жидкая	250	9,26	8,84	44,7	296,51	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,94	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04	199
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,01	0,01	22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5	0,01	1,5	0,01	6
Сыр полужирный	10	2,6	2,61	0,07	34,4	0,03	0,08	25,8	1,00	100	64	4,5	0,1	9,5	0,01	206,66	0,01	7
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,38	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	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			
Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0,4	0,02	16	11	9	2,2	27,8			386
Итого за Завтрак	600	18,07	19,83	90,44	618,08	0,37	0,44	18,27	119,25	0,72	414,11	442,72	107,21	5,23	813,46	0,02	0,07	

Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21	0,64	51,98	62,41	30,17	1,41	441,31			63
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	218
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			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	
Итого за Обед	820	27,93	43,54	120,61	988,04	0,68	0,28	26,97	344,95	0,72	112,17	342,19	82,5	6,4	887,72		0,12	0,04

Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,01	0,04	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				418
Йогурт	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	1 820	58,68	77,74	280,21	2 070,55	1,22	0,99	55,24	584,95	2,45	594,73	946,25	221,08	18,44	2 112,32		0,03	0,24	0,06

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	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 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	249,07
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		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			
Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			386
Итого за Завтрак	550	28,86	11,19	113,19	671,03	0,19	0,44	11,2	106,94	0,61	261,45	355,9	60,43	5,08	576,24	0,01	0,16	

Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01	87
Плов со свинойной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34		0,03	ТК
Чай с сахаром, лимонком 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1	412
Хлеб ржаной	46	2,99	0,46	19,32	92	0,05	0,01				9,2	29,9	6,44	0,51	42,78		0,02	0,01
Манник	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	ТК
Итого за Обед	801	28,3	41,75	133,99	1 025,74	0,83	0,31	19,98	760,19	0,54	106,12	412,89	122,78	6,39	1 047,52		0,14	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	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				418
Йогурт	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	1 751	69,84	67,31	316,34	2 161,2	1,19	1,02	41,18	987,88	2,16	436,02	930,13	214,58	18,48	2 034,9		0,02	0,35	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	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se								
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							
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	286,94	0,06	0,05	1,95	3,06	0,16	24,01	109,99	37,22	0,99	111,9					0,01							
Чай с низким содержанием сахара	210	0,21	0,05	10,52	43,38		0,01	0,11	0,53		5,51	8,65	4,62	0,99	26,36					0,11							
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 Завтрак	560	21,38	41,39	90,97	822,99	0,54	0,23	2,86	322,97	0,8	61,07	318,44	76,94	4,56	461,02					0,14							
Расолы из свиных окороков	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71					0,01							
Улети 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					0,05							
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					0,02							
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							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2					0,02							
Итого за Обед	820	26,1	36,61	100,44	842,8	0,94	0,39	22,29	367,02	0,08	73,09	498,51	224,28	9,42	1196,34					0,19							
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					0,04							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						0,02							
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	1780	62,16	92,37	260,57	2130,22	1,65	0,89	35,15	810,74	1,89	202,61	978,29	332,59	20,79	2068,5					0,38							

5 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se								
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					0,01							
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98		0,01	0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6					0,04							
Кухарка	10	0,22	0,04	1,12	5,8		0,01				9,4	10,44	5,6	0,93	41,55					0,1							
Чай с сахаром, лимонком 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		7,6	26	5,2	0,48	36,8					0,1							
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				46,44	118,84	26,33	2,9	199,65					0,1							
Итого за Завтрак	610	23,31	17,47	117,5	721,41	0,19	0,07	4,58	29,5	0,08	46,44	118,84	26,33	2,9	199,65					0,1							
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							
Регу из овощей со свининой	280	14,45	28,57	52,38	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59					0,04							
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							
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	810	20,96	28,15	82,98	827,73	0,71	0,4	104,78	553,83	0,25	137,03	355,75	113,29	5,99	2017,56					0,18							
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					0,04							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						0,02							
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	1820	56,95	59,99	269,64	1855,71	1,07	0,74	119,36	704,08	1,34	251,92	635,93	170,99	15,7	2628,36					0,33							

6 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	г		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se								
Людя-кебаб из свиной.	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	0,05			TK							
Каша пшеничная рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	221,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02			330							
Кефир	14	0,31	0,06	1,57	8,12	0,01	0,01	0,67	0,28		5,88	5,74	1,82	0,05	19,04					306							
Чай с низким содержанием сахара с лимонком 200г/0	210	0,29	0,06	10,32	44,71	0,01	0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4					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	569	29,92	38,22	92,84	836,53	0,89	0,38	6,36	41,38	0,16	83,69	468,63	201,43	8,92	717,32	0,02	0,18										
Сул каршофельный 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					87							
Котлета Рыбная из фарша 23%	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2					271							
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06					339							
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							
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8												
Итого за Обед	820	30,65	20,16	106,58	731,77	0,72	0,43	44,65	272,89	0,18	180,76	503,3	146,89	7,16	1 647,07												
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			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					386							
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05										
Итого за День	1 789	73,25	72,75	288,58	2 032,73	1,78	1,08	61,01	435,02	1,35	332,9	1 133,27	379,69	22,79	2 775,53	0,03	0,39										
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se									
Итого за весь период		766,18	939,78	3 321,21	24 933,9	17	11,16	699,82	8 436,68	26,18	4 105,55	11 121,77	3 166,62	230,45	26 937,92	0,32	4,36			0,75							
Среднее значение за период		63,765	78,315	276,768	2 077,825	1,417	0,93	58,318	703,057	2,182	342,129	926,814	263,885	19,204	2 244,827	0,027	0,363			0,063							

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. Мольникова В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольникова В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапицкой 2004г.