" " 20 г.	Директор МОУ СШ	"Согласовано"	

"Утверждаю" жрма-Ярославль" Эмилишников П.А. 2014 г.

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

_
_
Д
P
I
0
١.
_
I
O
Ъ
0
ä
=
-
l
ı
1

									2011 To 0070T.	1111						3 17	200		
	Macca	Пищ	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энерге- тическая			Витамины					-	<b>инеральные</b>	Минеральные вещества (мг)	1/-	747604016		R
рисм тици, паименование отгода	порции	6	¥	٧	ценность	81, мг	B2, MF	С, мг	А, мкг	D, Mr	Са	Р	Мд	Fe	×	-	F	Se	peų.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
					9				20										
Блинчики 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					TTK
Чай с низким содержанием сахара	210	0,29	90,0	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1		411
с лимоном 200/10							3		3			24							
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	520	9,99	15,45	123,08	668,22	0,04	0,04	14,1	0,5		32,45	32,42	20	3,35	319,4		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
уляш 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
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	15,0	0,15	0,43	25,74	70,0	21	217,26	144.34	4,88	275,22	0,01	0,01		330
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	90,0	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0.02	
Итого за Обед	745	29,8	41,26	105,03	916,77	0,93	0,35	5,29	339,45	0,19	84,36	462,53	200,76	8,7	855,64	0,02	0,09	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	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 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	52,47	71.08	297.27	2 049,42	1.14	0,66	29,39	460.7	1.2	185,26	656,29	252.13	18,86	1 586,18	0,03	0,25	0.04	

2 день 1 недели

								2 ден	2 день 1 недели	ели									
Прием пиши, наименование блюда	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)	лва (r)	тическая			Витамины					7	инеральные	Минеральные вещества (мг)	J			2
	порции	on .	¥	٧	ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	C, Mr	А, мкг	D, Mr	Ca	P	Mg	Fe	×	-	п	Se	peų.
2	3	4	5	9	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 7A	48 Q5	1 07	261 50	0	0.03	001	100
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		22,5	0,07	1.2	1,5	0,03	0,01	1,5		0,00	0.0	6
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	80,0	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	85,8	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
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		386
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	
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	95
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	Ţ
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
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	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	730	25,41	38,36	120,81	930,74	0.59	0.27	24,9	261	3,66	95,85	319,65	74,05	4.84	998,34	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	20,2	92	0.02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Поплик	400	12.68	0.4	9,8	47	0.03	0,02	6 6	120.75		16	11	9	2,2	278		0.01	3	386
Итого за лень	1 735	55.3	72 25	284 03	2021 55	104	000	52 53	501 27	5 30	501 70	005 47	304.4	0,01	411,14	0.0	0,00	0.02	
								3 день	ь 1 недели	ели									
	Macca	Пище	Пищевые вещества (r)	гва (г)	Энерге-			Витамины			•		×	инеральные	Минеральные вещества (мг)	3			No.
	порции	ס	¥	٧	ценность (ккал)	В1, мг	82, мг	C, Mr	А, мкг	D. Mr	Ca	ס	Mg	Fe	<b>X</b>	_	F	Se	peų.
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
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61 26		0.01		0,5		л Д	8 24	44	0.87	25.25		2		
Батон йодированный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02		-		9.5	32.5	6.5	0.6	46		0.1		1
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	=	9 5	2,2	278	83	0.01		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	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87
Плов со свининой с овощами консервированными 250/10	260	16,64	32,51	60,64	602,4	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	ттк/306
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	42	2.73	0.42	17,64	84	0,05	0.01				8,4	27,3	5,88	0,46	39,06		0,02	0,01	
Итого за Обед	702	25,19	36,48	110,64	871,31	0,76	0,26	15,15	753,75	0,51	76,67	377.28	113,22	5,72	887,37		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	406,04
Cox	200	2 -	0,2	20.2	92	0.02	0,02	5			14	14		2,8					418
Итого за Полдник	400	12,68	14.37	69.16	464.43	0.17	0.27	6 6	120.75	1.01	68.45	161.34	31 37	6.81	278	0.01	0,01	000	386
Итого за день	1 652	66,73	62,04	292,99	2 006,77	1,12	0,97	36,35	981,44	2.13	406,57	894,52	205,02	17,61	1 874,75	0,02	0.34	0,02	

4 день 1 недели

Помем пиши наименование блюла Масса		Пищевые вещества (г)	ųества (r)	Энерге-			Витамины					×	неральные	Минеральные вещества (мг)				No.
																		-
_	<u> </u>	¥	У	(ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, Mr	Ca	ס	Mg	Fe	*	_	TI	Se	рец.
2 3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Люля-кебаб из свинины. 100	15.81	29.8	12.06	379 74	٦ n	0 18	111	3	0.08	36.68	181 8	27 78	10	200 68	2	0.06		!
Каша гречневая рассыпчатая 200	10,13	$\dashv$		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
	0,31	Н	Н	8,12		0,01	0,67	0,28		5,88	5,74	1.82	0,05	19,04			•	306
Чай с низким содержанием сахара 210 с лимоном 200/10	0,29	90,06		44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1		411,07
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				
	29,92	-		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		
Суп картофельный с яйцом 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 свининой с 280 овощами консервированными 250/30	12,29		46,15	410,88	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03	*	148/70
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
Итого за Обед 730	18,69	24,13	80,66	695,62	0,63	0.02	91,28	450,34	0.18	132,6	32,5 312,58	99,97	0,55 5,25	46,5 1 777,82	0.01	0.03	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	0.04	0.02	406.04
Cox 200	2 -	-	$\vdash$	92	0,02	0.02				14	14	æ	2,8					418
MTOFO 33 FORTHUM 400	12 68	+	9.8	47	0.03	0,02	5 6	120 75		16	111	9	2.2	278		0,01	3	386
	61.29	H		1 917.4	1.69	0,98	107,64	612,47	1,35	284,74	942,55	332,77	20,88	2 906,28	0,04	0,29	0,04	
				- Annahe			O HOLLD	о подоли	63141									
Прием пищи, наименование блюда Масса		Пищевые вещества (r)	ества (г)	тическая			Витамины					M,	неральные	Минеральные вещества (мг)				R
_	ь	¥	Y	(ккал)	В1, мг	В2, мг	C, Mr	А, мкг	D, Mr	Ca	P	Mg	Fe	*	-	711	Se	peų.
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	001	0 05		202
Рис с овощами 200	4.64	9.34		288,94	0,06	0.05	1,95	306	0.16	24.01	109,99	37.22	0.89	111.9			0.01	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 йодированный 51	3,83	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	
Щи из свежей капусты с 200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42				73
цель 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	Ţ
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
_	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
VIDEO DE	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 730	27.45	41,5	119,95	969,63	0,69	0.3	110,68	276,26	0.72	105,49	323,68	71,88	5,36	831,89		0,03	0,05	
Выпечное изделие 100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1.81	133,14	0.01	0,04	0,02	406
	2 -	0,2	20,2	92	0,02	0,02	;			14	14	8	2,8					418
Итого за Поплинк	12 68	14 37	69 16	464 43	0.03	0.02	10	120 75	101	16	161 34	34 37	2,2	278	2	0.01	3	386
	61,34	91,27		2 183,25	1,42	0,77	125.56	814.01	1.89	227.03	777.58	176,03	16,1	1 709,33	0,02	0.23	0,02	

1 день 2 недели

	-							1 ден	1 день 2 недели	ели				9					
Помем пиши наименование блюта Ма	Macca	Пищев	Пищевые вещества (r)	ва (г)	Энерге-			Витамины	-			41	_	инеральные	Минеральные вещества (мг)	2			<mark>₹</mark>
_	порции	Б	¥	Υ	ценность	В1, мг	В2, мг	C, Mr	А, мкг	D, Mr	Ca .	P	Mg	Fe	х.	-	п	Se	peų.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блинчики с джемом 150/60	210	9.3	14.99	102.96	576.51	0.01	001				73	10.08	n 1	004					
caxapa	210	0,29	90,0	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1		411
	100	0.4	0.4	9,8	47	0.03	0,02	10			16	11	9	2.2	278		0.01		386
а Завтрак	-	9,99	15,45	123,08	668,22	0,04	0,04	14.1	0.5		32,45	32,42	20	3,35	319,4		0,11		000
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
Тефтели с соусом 70/50 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	Į.
		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
Упей пуаной 18		1 05	0.12	20.9	91,1	0.02	0,03	72,34	59,11		10,89	10,22	4,18	0,49	68,2				417
эд	725	21,64	38.71	112,42	888,71	0.53	0.23	79,26	328,51	0,55	84,77	309,03	77,3	3.78	553,6		0,02	0,01	
Выпечное изделие	100	11,28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120 75	101	38 45	136 34	14 37	181	133 14	001	0	200	Anc
	-	1	0.2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2.8		0,0	0,01	0,01	418
	+	0,4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	7	386
MTOFO 38 REPL	1645	4431	20.00	304 66	2 021 36	0.17	0.27	102.26	27,021	1.01	68,45	161,34	31,3/	6,81	411,14	0.01	0,05	0,02	
0				2				2 день			3-		2		~	9	9	0,00	
Macca	Ca	Пищев	Пищевые вещества	9a (r)	Энерге-			Витамины						инеральные	Минеральные вещества (мг)	3	**		No
порции	ции	Б	¥	٧	ценность (ккал)	В1, мг	82, мг	C, Mr	А, мкг	D, Mr	Ca	ס	Mg	Fe	×	-	TI	Se	peų.
2 3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	. 14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшенная жидкая 250	1	9,26	8,84	44.7	296,51	0.26	0.21	1.61	48.95	0.12	164 84	77 77	58 13	149	285.6	001	004		100
		0,04	3,63	0,07	33.05		0,01		22,5	0,07	1,2	1.5	0.03	0.01	1.5				6
		2,0	10.2	1700	34.4		0,03	80,0	25,8		100	64	4.5	0,1	9,5				7
витаминизированный 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
одированный		2,63	1,02	17,99	91.7	0,04	0.01				6,65	22,75	4,55	0.42	32,2				
	-	0.4	0.4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2.2	278		0,01		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, 200 картофелем		1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63
свинины		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	Ę
+	+	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
Напиток из Шиповника с изюмом 200 Хлеб ржаной 50	+	3 25	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
מפ	-	27.36	41.48	122.62	979.53	0.68	0.3	8 66	321 76	0.72	103.49	326.16	741	5.63	910.50		0.03	0,02	
	-					4						050,10		0,00	0,0,00		0,00	0,00	
COV 200	+	11,20	0.7	39.10	323,43	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
Яблоко 100	8 8	0.4	0.4	9.8	47	0.02	0.02	5			ā ā	1 4	οα	3.5	279		2		418
а Полдник		12,68	14,37	69,16	464,43	0.17	0,27	6	120,75	1.01	68.45	161.34	31.37	6.81	411.14	0.01	0,05	000	200
1		58,11	75,68	282,22	2 062,04	1,22	1,01	128,07	561,76	2,45	586,05	930,22	212,68	17,67	2 035,29	0,03	0,15	0,07	
		00,11	73,00	27,202	2 002,04	1,22	1,01	10,821	361,76	2,45	586,05	930,22	212,68	17,67	2 035,29		0.03	H	0,15

					10			3 ден	3 день 2 недели	ели					32				
	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)	rва (r)	Энерге-			Витамины					N	инеральные	Минеральные вещества (мг)	3	*		N
inprior interior canada	порции	6	¥	У	ценность	В1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	D, MI	Ca	Р	ВМ	Fe	*	-	Э.	Se	рец.
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
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	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		0.01		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	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87
Плов со свининой с овощами	260	16,64	32,51	60,64	602,4	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		-	0,04	TTK/306
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61 26		001	01	0 7		A A	8 24	44	0.87	25.25		0.1		411
Хлеб ржаной	42	2.73	0.42	17,64	84	0,05	0.01		-		8.4	27.3	5.88	0.46	39.06		0.02	0.01	
Итого за Обед	702	25,19	36,48	110,64	871,31	0.76	0,26	15,15	753,75	0,51	76,67	377,28	113,22	5,72	887,37		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		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	420.75	2	16	111	9	2,2	278		0,01	3	386
Итого за день	1 652	66.73	62.04	292.99	2 006.77	1.12	0.97	36.35	981.44	2.13	406.57	894.52	205.02	17.61	1 874.75	0.02	0.34	0.07	
					10.75	Çi	ē.	4 день	ь 2 недели	ели						•			
	Macca	Пище	Пищевые вещества (r)	ва (г)	Энерге-			Витамины	-				2	инеральные	Минеральные вещества (мг)	3			잖
- Person surfat summersonators converge	порции	m	¥	· <b>Y</b>	ценность	В1, мг	82, Mr	C, Mr	А, мкг	D, Mr	Са	P	Мд	Fe	×	-	F	Se	рец.
2	з	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
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	Ţ
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			0.01	450
Чай с низким содержанием сахара	200	. 0,2	50,0	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 Завтрак	550	21,37	41,39	90,47	820,92	0,54	0,23	2,85	322,94	8,0	60,81	318,03	76,72	4,52	459,76		0.13	0.06	
Рассольник ленинградский	200	1,88	3,31	13.78	92,97	0.09	0.05	13,48	162,44		15,87	58,35	20.98	0.79	389.79				82
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0.44	0,12	2,83	. 110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	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
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	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	715	25,9	34,56	95,16	794,94	0,89	0,33	18,74	298,68	0.07	61,81	441,74	196,55	8,14	1 036,14	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
Cox	200		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	=	9	2,2	278		0,01		386
Итого за полдник	1 665	50 05	90 32	254 70	2 080 20	1.6	0.27	31 50	74237	1,01	101.07	161,34	31,3/	6,81	411,14	0.01	0.05	0.02	
итого за день	1 000	00,00	20,02	234,73	2,000,23	1,0	0,00	31,39	142,31	1,00	191,07	321,11	204,04	14,61	1 907,04	0,00	0.20	60,0	

5 день 2 недели

	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)	тва (г)	тическая			Витамины					×	инеральные	Минеральные вещества (мг)	J			<u>r</u>
The state of the s	порции	6	X	٧	ценность (ккал)	B1, Mr	B2, Mr	C, Mr	А, мкг	D, Mr	Ca	p	Мд	Fe	×	-	п	Se	peų.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	=	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Нагтетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17							0.06							761
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
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				306
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	40	ယ	1,16	20,56	104,8	0.04	0,01				7,6	26	5.2	0.48	36,8				
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	200	2.67	4.23	13	101.05	0.1	0 09	15 6	182 16	0 18	22 13	67 43	22.03	404	450 46				3
Рагу из овощей со свининой с	280	12,29	19,36	46,15	410,88	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174.64	0.01	0.03		148/70
овощами консервированными																5	1		
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
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	730	18,69	24,13	80,66	695,62	0.63	0,33	91,28	450,34	0.18	132.6	312,58	99,97	5,25	1 777,82	0,01	0,06	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	0.04	0.02	406
Cok	200	_	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278	×	0,01		386
Итого за Полдник	400	12,68	14.37	69,16	464,43	0.17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0.01	0.05	0.02	
Итого за день	1 740	54,68	55,97	267,32	1 802,28	0.99	0,67	105,86	600,59	1,27	247,49	592,76	157,67	14,96	2 388,61	0.02	0,21	0.04	
Minn		Пище	Пищевые вещества (г)	гва (г)	Энерге- тическая			Витамины					M	иеральные	Минеральные вещества (мг)		-		
***************************************		Б	¥	У	ценность (ккал)	В1, мг	82, мг	C, Mr	А, мкг	D, Mr	Са	U	Mg	Fe	*	-	п	Se	
Итого за весь период		580,91	725,9	2 794,36	20 151.13	12,08	8,39	757,4	6 705,81	21,25	3 302,23	8 017,81	2 178,73	173.62	19 769,9	0.26	2,66	0.63	
Среднее значение за период		58,091	72,59	279,436	2 015,113	1,208	0,839	75.74	670,581	2,125	330,223	801.781	217.873	17.362	1 976,99	0.026	0.266	0.063	

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 питаниядетей 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.