

"Согласовано"  
Директор МОУ СШ \_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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             |        |       |        |       |           |    |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |  |  |  |  |  | № рецеп. |
|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|---|--------------------------------|----------------------|--------|-------|--------|-------|-----------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|--|--|--|--|--|----------|
|                                |              | Б                    | Ж | У | 7 |                                | Аскорбиновая кислота |        |       |        |       | Витамин В |    |    |    |    | Минеральные вещества      |    |    |  |  |  |  |  |  |  |          |
|                                |              |                      |   |   |   |                                | 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 |  |  |  |  |  |  |  |          |

|                                 |     |     |       |        |        |  |      |      |     |     |  |       |       |     |      |      |  |  |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------|-----|-----|-------|--------|--------|--|------|------|-----|-----|--|-------|-------|-----|------|------|--|--|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Блинчики с джемом               | 175 | 8,3 | 14,39 | 82,64  | 488,31 |  |      | 0,01 |     |     |  | 4,8   | 7,38  | 3,6 | 0,16 |      |  |  |     | т.к |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок в инд. упаковке/ фрукт*     | 200 | 1   | 0,2   | 20,2   | 92     |  | 0,02 | 0,02 |     |     |  | 14    | 14    | 8   | 2,8  |      |  |  |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак                | 575 | 9,5 | 14,64 | 112,86 | 621,62 |  | 0,02 | 0,04 | 0,1 | 0,5 |  | 24,05 | 29,62 | 16  | 3,81 | 25,1 |  |  | 0,1 | 418 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|                            |     |       |       |       |        |  |      |      |      |        |      |       |        |        |      |        |      |      |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--|------|------|------|--------|------|-------|--------|--------|------|--------|------|------|------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Суп вермишелевый с мясом   | 210 | 4     | 8,89  | 12,56 | 146,51 |  | 0,11 | 0,03 | 1,38 | 161,48 | 0,1  | 14,63 | 47,47  | 10,63  | 0,67 | 93,08  |      |      |      | 111 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 150 | 7,6   | 5,24  | 34,32 | 214,55 |  | 0,26 | 0,13 | 0,36 | 21,45  | 0,06 | 17,5  | 181,05 | 120,29 | 4,06 | 229,35 | 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                | 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              | 700 | 27,18 | 39,08 | 93,03 | 839,04 |  | 0,85 | 0,31 | 5,12 | 323,03 | 0,16 | 77,69 | 414,5  | 174,25 | 7,7  | 790,43 | 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 в инд. упаковке/ фрукт* | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92      |  | 0,02 | 0,02 |      |        |      | 14     | 14     | 8      | 2,8   |        |      |      |      | 418 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Полдник            | 300  | 12,28 | 13,97 | 59,36  | 417,43  |  | 0,14 | 0,25 |      | 120,75 | 1,01 | 52,45  | 150,34 | 22,37  | 4,61  | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 |     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за День               | 1575 | 48,96 | 67,69 | 265,25 | 1878,09 |  | 1,01 | 0,6  | 5,22 | 444,28 | 1,17 | 154,19 | 594,46 | 212,62 | 16,12 | 948,67 | 0,03 | 0,22 | 0,03 |     |  |  |  |  |  |  |  |  |

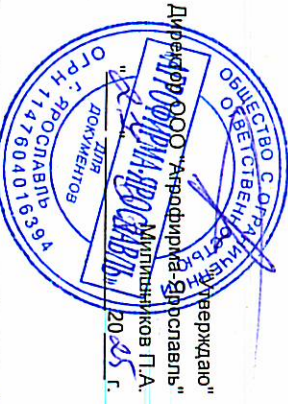
2 День 1 недели

| Прием пищи, 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, мг | Са                        | Р  | Mg | 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 молочная с маслом | 260 | 8,11  | 15,64 | 45,87 | 357,81 |  | 0,17 | 0,23 | 1,67 | 94,22  | 0,25 | 169,66 | 208,78 | 49   | 1,09 | 264,59 | 0,01 | 0,03 |  | 199 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 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                       | 520 | 15,75 | 20,71 | 94,59 | 630,43 |  | 0,28 | 0,41 | 8,25 | 116,22 | 0,78 | 306,48 | 363,98 | 87,8 | 2,82 | 526,45 | 0,02 | 0,05 |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |

|                                     |     |       |       |        |        |  |      |      |       |        |      |        |        |       |      |        |  |  |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|--|------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|------|--------|--|--|------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Борщ со свежей капустой, картофелем | 200 | 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  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гармош с соусом                     | 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 | т.к |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия отварные         | 150 | 7,13  | 4,32  | 45,54  | 249,74 |  | 0,11 | 0,03 |       | 21,6   | 0,06 | 18,93  | 56,68  | 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  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                         | 40  | 2,6   | 0,4   | 16,8   | 80     |  | 0,04 | 0,01 |       |        |      | 8      | 26     | 5,6   | 0,44 | 37,2   |  |  |      | 411 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед                       | 710 | 21,72 | 32,61 | 100,58 | 782,6  |  | 0,51 | 0,22 | 24,16 | 306,5  | 0,42 | 106,92 | 263,53 | 66,55 | 4,88 | 746,21 |  |  | 0,12 |     |  |  |  |  |  |  |  |  |

|                             |      |       |       |        |         |  |      |      |       |        |      |        |        |        |       |        |      |      |      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 в инд. упаковке/ фрукт* | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92      |  | 0,02 | 0,02 |       |        |      | 14     | 14     | 8      | 2,8   |        |      |      |      | 418 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Полдник            | 300  | 12,28 | 13,97 | 59,36  | 417,43  |  | 0,14 | 0,25 |       | 120,75 | 1,01 | 52,45  | 150,34 | 22,37  | 4,61  | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 |     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за День               | 1530 | 49,75 | 67,29 | 254,53 | 1830,46 |  | 0,93 | 0,88 | 32,41 | 543,47 | 2,21 | 465,85 | 777,85 | 176,72 | 12,31 | 1405,8 | 0,03 | 0,21 | 0,05 |     |  |  |  |  |  |  |  |  |



## 3 День 1 недели

| Примем пищу, 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   |  |  |  |  |  |  |       |
|                                       |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |        |       |        |        |        |        |                           |      |      |      |  |  |  |  |  |  |       |
| Котлета рыбная                        | 100          | 17,77                | 9,78  | 17,63  | 256,94                         | 0,13     | 0,15   | 0,26  | 16,9   | 0,12   | 66,09 | 229,87 | 50,86  | 1,5    | 86,2   |                           | 0,01 |      |      |  |  |  |  |  |  |       |
| Рис отварной                          | 200          | 5,09                 | 5,22  | 53,36  | 280,74                         | 0,06     | 0,04   |       | 27,9   |        | 16,08 | 111,66 | 36,56  | 0,8    | 73,86  |                           |      | 0,01 |      |  |  |  |  |  |  |       |
| 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  |      |      |  |  |  |  |  |  |       |
| Батон поджаренный                     | 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          | 26,81                | 16,5  | 111,7  | 729,94                         | 0,25     | 0,22   | 0,36  | 45,3   | 0,2    | 97,07 | 382,27 | 98,32  | 3,77   | 231,31 |                           | 0,11 |      | 0,01 |  |  |  |  |  |  |       |
|                                       |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |        |       |        |        |        |        |                           |      |      |      |  |  |  |  |  |  |       |
| Расходники 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   |  |  |  |  |  |  |       |
| Рагу из овощей со свиной              | 250          | 12,9                 | 25,5  | 46,75  | 468,75                         | 0,46     | 0,21   |       | 73,96  | 266,35 |       | 80,94  | 196,99 | 63,44  | 2,81   | 1174,64                   |      | 0,03 | 148  |  |  |  |  |  |  |       |
| Напиток из шиповника с мясом          | 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                           | 50           | 3,25                 | 0,5   | 21     | 100                            | 0,06     | 0,02   |       |        |        |       | 10     | 32,5   | 7      | 0,55   | 46,5                      |      | 0,03 |      |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за Обед                         | 700          | 18,63                | 29,45 | 104,75 | 762,94                         | 0,63     | 0,32   |       | 167,82 | 494,47 |       | 118,91 | 299,2  | 96,06  | 4,99   | 1686,71                   |      | 0,01 | 0,06 |  |  |  |  |  |  |       |
|                                       |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |        |       |        |        |        |        |                           |      |      |      |  |  |  |  |  |  |       |
| 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 в индивидуальной упаковке/ Фрукт* | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |        |       | 14     | 14     | 8      | 2,8    |                           |      |      | 0,02 |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за Полдник                      | 300          | 12,28                | 13,97 | 59,36  | 417,43                         | 0,14     | 0,25   |       |        | 120,75 | 1,01  | 52,45  | 150,34 | 22,37  | 4,61   | 133,14                    |      | 0,01 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за День                         | 1550         | 57,72                | 59,92 | 275,81 | 1910,31                        | 1,02     | 0,79   |       | 168,18 | 660,52 | 1,21  | 268,43 | 831,81 | 216,75 | 13,07  | 2051,16                   |      | 0,02 | 0,21 |  |  |  |  |  |  |       |

## 4 День 1 недели

| Примем пищу, 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, 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  |  |          |
| Омлет натуральный<br>Чай с низким содержанием сахара                                                                  | 150          | 16,07                | 20,2  | 3,08   | 258,63                         | 0,1      | 0,59   | 0,6   | 332,66 | 2,66  | 124,63                    | 266,38 | 20,6   | 2,98  | 231,4   | 0,03 | 0,08 | 0,03 | 229 |  |          |
|                                                                                                                       | 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 |  |          |
|                                                                                                                       | 50           | 3,75                 | 1,45  | 25,7   | 131                            | 0,06     | 0,02   |       |        |       | 9,5                       | 32,5   | 6,5    | 0,6   | 46      |      |      |      |     |  |          |
|                                                                                                                       | 120          | 0,48                 | 0,48  | 11,76  | 56,4                           | 0,04     | 0,02   | 12    |        |       | 19,2                      | 13,2   | 10,8   | 2,64  | 333,6   |      | 0,01 |      | 386 |  |          |
| Итого за Завтрак                                                                                                      | 520          | 20,5                 | 22,18 | 50,56  | 487,34                         | 0,2      | 0,64   | 12,7  | 333,16 | 2,66  | 158,58                    | 320,32 | 42,3   | 7,07  | 636,1   | 0,03 | 0,19 | 0,03 |     |  |          |
| Щи из свежей капусты с картофелем<br>Шницель из свинины<br>Каша гречневая рассыпчатая<br>Чай с сахаром<br>Хлеб ржаной | 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  |  |          |
|                                                                                                                       | 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  |      |      |      | тк  |  |          |
|                                                                                                                       | 150          | 7,6                  | 5,24  | 34,32  | 214,55                         | 0,26     | 0,13   | 0,36  | 21,45  | 0,06  | 17,5                      | 181,05 | 120,29 | 4,06  | 229,35  | 0,01 | 0,01 |      | 330 |  |          |
|                                                                                                                       | 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 |  |          |
|                                                                                                                       | 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                                                                                                         | 700          | 26,09                | 41,47 | 91,42  | 844,53                         | 0,8      | 0,36   | 30,76 | 206,61 | 0,7   | 93,58                     | 431,19 | 179,12 | 8,45  | 913,78  | 0,01 | 0,14 | 0,05 |     |  |          |
| Выпечное изделие<br>Сок в инд. упаковке/ Фрукт*<br>Итого за Полдник<br>Итого за День                                  | 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 |  |          |
|                                                                                                                       | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |         |      |      |      | 418 |  |          |
|                                                                                                                       | 300          | 12,28                | 13,97 | 59,36  | 417,43                         | 0,14     | 0,25   |       | 120,75 | 1,01  | 52,45                     | 150,34 | 22,37  | 4,61  | 133,14  | 0,01 | 0,04 | 0,02 |     |  |          |
|                                                                                                                       | 1520         | 58,87                | 77,62 | 201,34 | 1749,3                         | 1,14     | 1,25   | 43,46 | 660,52 | 4,37  | 304,61                    | 901,85 | 243,79 | 20,13 | 1663,02 | 0,05 | 0,37 | 0,1  |     |  |          |

5 День 1 недели

| Применение пищи, 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, 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      | 150 | 19,55 | 7,4  | 42,95 | 317,36 | 0,08 | 0,31 | 0,88 | 84,94 | 0,49 | 183,15 | 241,39 | 31,5 | 1,09 | 181,48 | 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 йодированный              | 40  | 3     | 1,16 | 20,56 | 104,8  | 0,04 | 0,01 |      |       |      | 7,6    | 26     | 5,2  | 0,48 | 36,8   |      |      |     |
| Сок в индивидуальной упаковке*  | 200 | 1     | 0,2  | 20,2  | 92     | 0,02 | 0,02 |      |       |      | 14     | 14     | 8    | 2,8  |        |      |      | 418 |
| Итого за Завтрак                | 590 | 23,75 | 8,81 | 93,73 | 555,47 | 0,14 | 0,35 | 0,98 | 85,44 | 0,49 | 210    | 289,63 | 49,1 | 5,22 | 243,38 | 0,01 | 0,14 |     |

|                             |     |       |       |        |        |      |      |       |        |      |       |        |        |      |        |  |      |      |    |
|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|------|-------|--------|--------|------|--------|--|------|------|----|
| 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 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 |  |      | тгк  |    |
| 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               | 700 | 25,53 | 36,48 | 118,33 | 903,94 | 0,77 | 0,25 | 14,79 | 753,38 | 0,51 | 81,3  | 378,61 | 111,94 | 5,6  | 920,18 |  | 0,04 | 0,06 |    |

|                           |       |       |       |        |          |      |      |        |        |       |        |        |        |        |         |      |      |      |
|---------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|------|------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|------|------|------|
| Выпечное изделие          | 100   | 11,28 | 13,77 | 39,16  | 0,12     | 0,23 |      | 120,75 | 1,01   | 38,45 | 136,34 | 14,37  | 1,81   | 133,14 | 0,01    | 0,04 |      | 406  |
| Сок в инд.упаковке/Фрукт* | 200   | 1     | 0,2   | 20,2   | 0,02     | 0,02 |      |        |        | 14    | 8      | 2,8    |        |        |         |      | 418  |      |
| Итого за Полдник          | 300   | 12,28 | 13,97 | 59,36  | 0,14     | 0,25 |      | 120,75 | 1,01   | 52,45 | 150,34 | 22,37  | 4,61   | 133,14 | 0,01    | 0,04 | 0,02 |      |
| Итого за день             | 1 590 | 61,56 | 59,26 | 271,42 | 1 876,84 | 1,05 | 0,85 | 15,77  | 959,57 | 2,01  | 343,75 | 818,58 | 183,41 | 15,43  | 1 296,7 | 0,02 | 0,22 | 0,08 |

1 День 2 недели

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

|                                |     |       |       |       |  |        |      |      |      |        |      |        |        |       |      |        |      |      |  |  |  |  |  |  |  |     |
|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--|--------|------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|--------|------|------|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| Каша пшеничная жидкая с маслом | 260 | 6,2   | 16,13 | 27    |  | 272,11 | 0,15 | 0,19 | 1,43 | 97,58  | 0,27 | 150,16 | 163,63 | 36,67 | 0,89 | 208,63 | 0,01 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |  | 199 |
| 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             | 60  | 4,5   | 1,74  | 30,84 |  | 157,2  | 0,07 | 0,02 |      |        |      | 11,4   | 39     | 7,8   | 0,72 | 55,2   |      |      |  |  |  |  |  |  |  |     |
| Батончик к чаю                 | 520 | 13,84 | 21,2  | 75,72 |  | 544,73 | 0,26 | 0,37 | 8,01 | 119,58 | 0,8  | 286,98 | 318,83 | 75,47 | 2,62 | 470,49 | 0,02 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |     |
| Итого за Завтрак               |     |       |       |       |  |        |      |      |      |        |      |        |        |       |      |        |      |      |  |  |  |  |  |  |  |     |

|                                 |     |       |       |       |        |      |      |      |        |      |       |        |        |      |        |      |      |      |  |      |
|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--------|------|-------|--------|--------|------|--------|------|------|------|--|------|
| Суп вермишелевый с мясом        | 210 | 4     | 8,89  | 12,56 | 146,51 | 0,11 | 0,03 | 1,38 | 161,48 | 0,1  | 14,63 | 47,47  | 10,63  | 0,67 | 93,08  |      |      |      |  | 111  |
| Тфетели с соусом                | 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 |      |      |      |  | тгк  |
| Каша гречневая рассыпчатая      | 150 | 7,6   | 5,24  | 34,32 | 214,55 | 0,26 | 0,13 | 0,36 | 21,45  | 0,06 | 17,5  | 181,05 | 120,29 | 4,06 | 229,35 | 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                   | 720 | 24,52 | 38,26 | 91,1  | 805,97 | 0,72 | 0,3  | 7,28 | 254,11 | 0,52 | 82,99 | 388,79 | 165,25 | 7,52 | 672,64 | 0,01 | 0,13 | 0,03 |  |      |

|                             |      |       |       |        |  |         |      |      |       |        |      |        |        |        |       |         |      |      |      |  |  |  |  |  |  |     |
|-----------------------------|------|-------|-------|--------|--|---------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|---------|------|------|------|--|--|--|--|--|--|-----|
| 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 в инд. упаковке/ Фрукт* | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   |  | 92      | 0,02 | 0,02 |       |        |      | 14     |        | 8      | 2,8   |         |      |      |      |  |  |  |  |  |  | 418 |
| Итого за Полдник            | 300  | 12,28 | 13,97 | 59,36  |  | 417,43  | 0,14 | 0,25 |       | 120,75 | 1,01 | 52,45  | 150,34 | 22,37  | 4,61  | 133,14  | 0,01 | 0,04 |      |  |  |  |  |  |  |     |
| Итого за день               | 1540 | 50,64 | 73,43 | 226,18 |  | 1768,13 | 1,12 | 0,92 | 15,29 | 494,44 | 2,33 | 422,42 | 857,96 | 263,09 | 14,75 | 1276,27 | 0,04 | 0,21 | 0,06 |  |  |  |  |  |  |     |

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 | 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 |  |  |  |  |  |  |        |

|                                 |     |     |       |        |        |  |      |      |     |     |  |       |       |     |      |      |  |     |  |     |
|---------------------------------|-----|-----|-------|--------|--------|--|------|------|-----|-----|--|-------|-------|-----|------|------|--|-----|--|-----|
| Блинчики с джемом               | 175 | 8,3 | 14,39 | 82,64  | 488,31 |  |      | 0,01 |     |     |  | 4,8   | 7,38  | 3,6 | 0,16 |      |  |     |  | тк  |
| 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 |
| Сок в инд.упаковке/ Фрукт*      | 200 | 1   | 0,2   | 20,2   | 92     |  | 0,02 | 0,02 |     |     |  | 14    | 14    | 8   | 2,8  |      |  |     |  | 418 |
| Итого за Завтрак                | 575 | 9,5 | 14,64 | 112,86 | 621,62 |  | 0,02 | 0,04 | 0,1 | 0,5 |  | 24,05 | 29,62 | 16  | 3,81 | 25,1 |  | 0,1 |  |     |

|                             |     |       |       |       |        |      |      |      |       |        |      |       |        |       |      |        |  |      |      |     |
|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|------|-------|--------|-------|------|--------|--|------|------|-----|
| Суп картофельный с крупой   | 200 | 1,88  | 2,39  | 13,65 | 83,94  | 0,1  | 0,05 |      | 13,2  | 161,92 |      | 19,08 | 54,7   | 21,72 | 0,83 | 379,24 |  |      |      | 101 |
| Шницель из свинины          | 100 | 13,28 | 31,5  | 12,94 | 390,67 | 0,42 | 0,15 | 0,03 | 0,8   | 16,44  | 0,64 | 21,55 | 167,3  | 28,1  | 2,23 | 276,26 |  | 0,03 |      | тк  |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 7,13  | 4,32  | 45,54 | 249,74 | 0,11 |      | 0,02 |       | 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   |  | 0,03 | 0,02 |     |
| Итого за Обед               | 700 | 29,98 | 38,73 | 118,9 | 937,01 | 0,69 | 0,27 |      | 14,55 | 229,56 | 0,7  | 92,98 | 331,98 | 80,69 | 5,64 | 931,2  |  | 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 |
| Сок в инд.упаковке/ Фрукт* | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02 | 0,02 |  |       |        |      | 14     | 14     | 8      | 2,8   |         |      |      |      | 418 |
| Итого за Полдник           | 300  | 12,28 | 13,97 | 59,36  | 417,43  | 0,14 | 0,25 |  |       | 120,75 | 1,01 | 52,45  | 150,34 | 22,37  | 4,61  | 133,14  | 0,01 | 0,04 | 0,02 |     |
| Итого за день              | 1575 | 47,76 | 67,34 | 291,12 | 1976,06 | 0,85 | 0,56 |  | 14,65 | 350,81 | 1,71 | 169,48 | 511,94 | 119,06 | 14,06 | 1089,44 | 0,01 | 0,17 | 0,07 |     |

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 | 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 |  |  |  |  |  |  |        |

|                                 |     |       |       |       |        |      |      |  |      |        |      |        |        |      |      |       |      |      |      |     |
|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--|------|--------|------|--------|--------|------|------|-------|------|------|------|-----|
| Омлет натуральный               | 150 | 16,07 | 20,2  | 3,08  | 258,63 | 0,1  | 0,59 |  | 0,6  | 332,66 | 2,66 | 124,63 | 266,38 | 20,6 | 2,98 | 231,4 | 0,03 | 0,08 | 0,03 | 229 |
| 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    |      |      |      |     |
| Фрукт                           | 120 | 0,48  | 0,48  | 11,76 | 56,4   | 0,04 | 0,02 |  | 12   |        |      | 19,2   | 13,2   | 10,8 | 2,64 | 33,6  |      | 0,01 |      | 386 |
| Итого за Завтрак                | 520 | 20,5  | 22,18 | 50,56 | 487,34 | 0,2  | 0,64 |  | 12,7 | 333,16 | 2,66 | 158,58 | 320,32 | 42,3 | 7,07 | 636,1 | 0,03 | 0,19 | 0,03 |     |

|                                     |     |       |       |        |        |      |      |  |       |        |      |        |        |        |      |        |  |      |      |     |
|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|--|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--------|--|------|------|-----|
| Борщ со свежей капустой, картофелем | 200 | 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  |
| Котлета рыбная                      | 100 | 17,77 | 9,78  | 17,63  | 256,94 | 0,13 | 0,15 |  | 0,26  | 16,9   | 0,12 | 66,09  | 229,87 | 50,86  | 1,5  | 86,2   |  | 0,01 |      | 271 |
| Рис отварной                        | 150 | 3,82  | 3,91  | 40,02  | 210,56 | 0,04 | 0,03 |  |       | 20,93  | 0,06 | 12,06  | 83,75  | 27,42  | 0,6  | 55,4   |  | 0,01 |      | 332 |
| Напиток из яблоч.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                       | 700 | 26,75 | 18,36 | 109,93 | 739,14 | 0,28 | 0,25 |  | 19,1  | 251,88 | 0,18 | 137,91 | 399,17 | 110,13 | 4,36 | 567,54 |  | 0,04 | 0,03 |     |

|                            |      |       |       |        |         |      |      |  |      |        |      |        |        |       |       |         |      |      |      |     |
|----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|------|--|------|--------|------|--------|--------|-------|-------|---------|------|------|------|-----|
| 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 в инд.упаковке/ Фрукт* | 200  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02 | 0,02 |  |      |        |      | 14     | 14     | 8     | 2,8   |         |      |      |      | 418 |
| Итого за Полдник           | 300  | 12,28 | 13,97 | 59,36  | 417,43  | 0,14 | 0,25 |  |      | 120,75 | 1,01 | 52,45  | 150,34 | 22,37 | 4,61  | 133,14  | 0,01 | 0,04 | 0,02 |     |
| Итого за день              | 1520 | 59,53 | 54,51 | 219,85 | 1643,91 | 0,62 | 1,14 |  | 31,8 | 705,79 | 3,85 | 348,94 | 869,83 | 174,8 | 16,04 | 1336,78 | 0,04 | 0,27 | 0,08 |     |

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 |        |

|                                 |     |       |      |       |        |      |      |      |       |      |        |        |      |      |        |      |      |  |     |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|------|-------|------|--------|--------|------|------|--------|------|------|--|-----|--|--|--|--|--|--|
| Пудинг из творога с джемом      | 150 | 19,55 | 7,4  | 42,95 | 317,36 | 0,08 | 0,31 | 0,88 | 84,94 | 0,49 | 183,15 | 241,39 | 31,5 | 1,09 | 181,48 | 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 поджаренный               | 40  | 3     | 1,16 | 20,56 | 104,8  | 0,04 | 0,01 |      |       |      | 7,6    | 26     | 5,2  | 0,48 | 36,8   |      |      |  |     |  |  |  |  |  |  |
| Сок в индивидуальной упаковке*  | 200 | 1     | 0,2  | 20,2  | 92     | 0,02 | 0,02 |      |       |      | 14     | 14     | 8    | 2,8  |        |      |      |  | 418 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак                | 590 | 23,75 | 8,81 | 93,73 | 555,47 | 0,14 | 0,35 | 0,98 | 85,44 | 0,49 | 210    | 289,63 | 49,1 | 5,22 | 243,38 | 0,01 | 0,14 |  |     |  |  |  |  |  |  |

|                                |     |       |       |        |        |      |      |       |        |  |        |        |        |      |          |      |      |  |      |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|------|----------|------|------|--|------|--|--|--|--|--|--|
| 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   |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей со свиной       | 250 | 12,9  | 25,5  | 46,75  | 468,75 | 0,46 | 0,21 | 73,96 | 266,35 |  | 80,94  | 196,99 | 63,44  | 2,81 | 1 174,64 | 0,01 | 0,03 |  | 148  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток из шиповника с лимоном | 200 | 0,6   | 0,14  | 23,22  | 101,22 | 0,02 | 0,04 | 80,38 | 65,68  |  | 12,1   | 11,36  | 4,64   | 0,54 | 75,78    |      |      |  | 417  |  |  |  |  |  |  |
| 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                  | 700 | 22,37 | 29,64 | 108,32 | 793,62 | 0,78 | 0,34 | 163,9 | 493,63 |  | 133,16 | 319,1  | 106,26 | 5,81 | 1 700,32 | 0,01 | 0,07 |  | 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 |  |  |  | 406 |     |
| Сок в инд.упаковке/ Фрукт* | 200   | 1     | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 0,02 |        |        |     | 14     | 14     | 8      | 2,8   |          |       |      |        |      |      |  |  |  |     | 418 |
| Итого за Полдник           | 300   | 12,28 | 13,97 | 59,36  | 417,43   | 0,14 | 0,25 |        |        |     | 120,75 | 1,01   |        | 52,45 | 150,34   | 22,37 | 4,61 | 133,14 | 0,01 | 0,04 |  |  |  |     |     |
| Итого за день              | 1 590 | 58,4  | 52,42 | 261,41 | 1 766,52 | 1,06 | 0,94 | 164,88 | 699,82 | 1,5 | 395,61 | 799,07 | 177,73 | 15,64 | 2 076,84 | 0,03  | 0,25 | 0,04   |      |      |  |  |  |     |     |

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 | Д, мг | Са                        | Р  | Mg | 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 |  |        |

|                                 |     |       |       |       |        |      |      |      |       |      |       |        |       |      |        |  |     |     |      |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|--------|--|-----|-----|------|--|--|--|--|--|--|
| Тедфети с соусом                | 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  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |  |     |     |      |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак                | 510 | 20,45 | 29,21 | 93,52 | 719,45 | 0,46 | 0,17 | 5,54 | 92,78 | 0,42 | 69,39 | 218,95 | 44,6  | 3,91 | 430,59 |  |     | 0,1 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |

|                            |     |       |       |       |        |      |      |       |        |      |       |        |        |      |        |      |      |      |     |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|------|-------|--------|--------|------|--------|------|------|------|-----|--|--|--|--|--|--|
| Рассольник пенингградский  | 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 |  |  |  |  |  |  |
| Капша пренчевая рассольная | 150 | 7,6   | 5,24  | 34,32 | 214,55 | 0,26 | 0,13 | 0,36  | 21,45  | 0,06 | 17,5  | 181,05 | 120,29 | 4,06 | 229,35 |      | 0,01 | 0,01 | 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 |  |  |  |  |  |  |
| 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              | 700 | 25,47 | 33,63 | 87,69 | 754,1  | 0,85 | 0,33 | 16,77 | 294,89 | 0,06 | 62,91 | 421,32 | 177,2  | 7,85 | 973,27 | 0,02 | 0,19 | 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 |  |  |  |  | 406 |
| Сок в индивидуальной упаковке* | 200   | 1     | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 0,02 |       |        |      | 14     | 14     | 8      | 2,8   |        |       |      |        |      |      |  |  |  |  |     |
| Итого за Полдник               | 300   | 12,28 | 13,97 | 59,36  | 417,43   | 0,14 | 0,25 |       |        |      | 120,75 | 1,01   |        | 52,45 | 150,34 | 22,37 | 4,61 | 133,14 | 0,01 | 0,04 |  |  |  |  | 418 |
| Итого за день                  | 1 510 | 58,2  | 76,81 | 240,57 | 1 890,98 | 1,45 | 0,75 | 22,31 | 508,42 | 1,49 | 184,75 | 790,61 | 244,17 | 16,37 | 1 537  | 0,03  | 0,33 | 0,06   |      |      |  |  |  |  |     |

| Итого                      | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |          |       |          |          |          | Минеральные вещества (мг) |           |      |       |       |  |  |  |
|----------------------------|----------------------|--------|----------|--------------------------------------|----------|--------|--------|----------|-------|----------|----------|----------|---------------------------|-----------|------|-------|-------|--|--|--|
|                            | Б                    | Ж      | У        |                                      | В1, мг   | В2, мг | С, мг  | А, мкг   | Д, мг | Са       | Р        | Mg       | Fe                        | К         | І    | F     | Se    |  |  |  |
| Итого за весь период       | 551,39               | 656,29 | 2 507,48 | 18 290,6                             | 10,25    | 8,68   | 513,97 | 6 027,64 | 21,85 | 3 058,03 | 7 713,96 | 2 012,14 | 153,92                    | 14 701,68 | 0,3  | 2,46  | 0,62  |  |  |  |
| Среднее значение за период | 55,139               | 65,629 | 250,748  | 1 829,06                             | 1,025    | 0,868  | 51,397 | 602,764  | 2,185 | 305,803  | 771,396  | 201,214  | 15,392                    | 1 470,168 | 0,03 | 0,246 | 0,062 |  |  |  |

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. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морильного 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.

\* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт