

"Согласовано"

Директор МОУ СШ 30

" 01 " 04 20 25 г.



"Утверждаю"

Директор ФГБУ "Федеральный центр безопасности пищевой продукции"

Милишников П.А.

20 25 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	Mg	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
Котлета мясная	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		тк
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батончик к чаю	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	24,85	36,52	106,13	852,74	0,62	0,25	1,21	40,4	0,16	67,66	334,2	75,24	4,17	454,79	0,01	0,16	0,01	
Суп вермишелевый с мясом 250/25	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	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	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,68	275,22	0,01	0,01		330
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
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	805	32,05	48,22	92,58	933,04	1,02	0,36	9,09	338,94	0,32	72,05	482,92	197,56	8,96	802,58	0,02	0,18	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 в инд. упаковке	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	1755	69,58	99,11	267,87	2250,21	1,81	0,88	20,3	500,09	1,49	208,16	978,46	304,17	19,94	1668,51	0,04	0,39	0,05	



2 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	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 с маслом сливочным	275	22,88	16,12	53,3	449,8	0,18	0,23	1,73	53,52	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	199
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				7
Какао на молоке 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
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Итого за Завтрак	550	34,42	25,11	102,02	774,02	0,29	0,46	8,43	114,22	0,67	460,95	465,36	96,46	3	548,38	0,02	0,05	0,01	
Суп картофельный с рыбными 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
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	ттк
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02
Итого за Обед	800	28	40,81	120,87	962,41	0,64	0,31	27,37	302,6	4,47	107,73	364,07	87,18	5,71	1 118,19	0,01	0,48	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	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	1 750	75,1	80,29	292,05	2 200,86	1,1	1,04	45,8	537,57	6,15	637,13	990,77	215,01	15,52	2 077,71	0,04	0,58	0,08	

3 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	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	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,86	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		249/ттк
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14		
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76			0,01	87
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	ттк
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
Итого за Обед	800	29,33	38,69	126,05	969,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1 060,72		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 в инд. упаковке	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	1 780	64,31	61,29	285,82	1 964,72	1,16	0,91	29,47	1 024,38	2,01	365,52	862,45	206,78	18,59	1 696,84	0,02	0,32	0,07	



4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	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
Котлета мясная	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		тк
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
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7
Чай с сахаром, лимоном 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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>32,17</b>	<b>40,77</b>	<b>96,11</b>	<b>881,06</b>	<b>0,89</b>	<b>0,4</b>	<b>3,77</b>	<b>66,9</b>	<b>0,16</b>	<b>175,96</b>	<b>525,79</b>	<b>203,51</b>	<b>8,86</b>	<b>699,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>		
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				101
Рагу из овощей со свиной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>19,88</b>	<b>32,36</b>	<b>98,29</b>	<b>763,83</b>	<b>0,69</b>	<b>0,33</b>	<b>101,42</b>	<b>525,5</b>		<b>130,61</b>	<b>331,44</b>	<b>111,46</b>	<b>5,6</b>	<b>1 908,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>	
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	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 760</b>	<b>64,73</b>	<b>87,5</b>	<b>263,56</b>	<b>2 109,32</b>	<b>1,75</b>	<b>1</b>	<b>115,19</b>	<b>713,15</b>	<b>1,17</b>	<b>375,02</b>	<b>1 019,57</b>	<b>346,34</b>	<b>21,27</b>	<b>3 019,75</b>	<b>0,04</b>	<b>0,39</b>	<b>0,03</b>	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	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 пшеничная жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199
Какао на молоке 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
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20,79</b>	<b>24,81</b>	<b>150,77</b>	<b>912,23</b>	<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>8,27</b>	<b>141,75</b>	<b>0,78</b>	<b>410,16</b>	<b>481,47</b>	<b>106,98</b>	<b>3,82</b>	<b>541,56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73
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	тк
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
Чай с сахаром, лимоном 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
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>27,78</b>	<b>43,52</b>	<b>114,92</b>	<b>965,88</b>	<b>0,69</b>	<b>0,28</b>	<b>44,2</b>	<b>281,25</b>	<b>0,72</b>	<b>115,97</b>	<b>336,57</b>	<b>79,29</b>	<b>6,01</b>	<b>920,9</b>		<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	
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	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>63,85</b>	<b>85,31</b>	<b>334,85</b>	<b>2 376,94</b>	<b>1,27</b>	<b>0,99</b>	<b>62,47</b>	<b>543,75</b>	<b>2,51</b>	<b>594,58</b>	<b>979,38</b>	<b>217,64</b>	<b>16,64</b>	<b>1 873,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,23</b>	<b>0,06</b>	



6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	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
Плов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34			0,03	тгк
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	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0,01				4,75	16,25	3,25	0,3	23				418,01
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>17,53</b>	<b>29,55</b>	<b>95,45</b>	<b>723,81</b>	<b>0,46</b>	<b>0,18</b>	<b>4,51</b>	<b>520,98</b>	<b>0,45</b>	<b>49,12</b>	<b>266,75</b>	<b>77,65</b>	<b>6,1</b>	<b>405,44</b>		<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	
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
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
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				тгк
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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31,56</b>	<b>20,23</b>	<b>98,51</b>	<b>729,33</b>	<b>0,68</b>	<b>0,38</b>	<b>43,76</b>	<b>463,9</b>	<b>0,12</b>	<b>148,75</b>	<b>469,68</b>	<b>143,19</b>	<b>6,97</b>	<b>1 560,58</b>		<b>0,14</b>	<b>0,01</b>	
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	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	484,43	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	
<b>Итого за день</b>	<b>1 845</b>	<b>61,77</b>	<b>64,15</b>	<b>263,12</b>	<b>1 917,57</b>	<b>1,31</b>	<b>0,83</b>	<b>58,27</b>	<b>1 105,63</b>	<b>1,58</b>	<b>266,32</b>	<b>897,77</b>	<b>252,21</b>	<b>19,68</b>	<b>2 377,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,29</b>	<b>0,06</b>	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	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
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,16	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		тгк
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
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411
Батончик к чаю	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,42</b>	<b>40,48</b>	<b>85,98</b>	<b>834,91</b>	<b>0,88</b>	<b>0,4</b>	<b>3,77</b>	<b>66,9</b>	<b>0,16</b>	<b>173,91</b>	<b>519,29</b>	<b>202,21</b>	<b>8,72</b>	<b>690,43</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>		
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,05	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28			0,01	111
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	тгк
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>24,19</b>	<b>43,91</b>	<b>111,19</b>	<b>936,27</b>	<b>0,6</b>	<b>0,24</b>	<b>7,27</b>	<b>301,14</b>	<b>0,64</b>	<b>84,96</b>	<b>345,24</b>	<b>86</b>	<b>4,56</b>	<b>565,7</b>			<b>0,12</b>	<b>0,05</b>
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	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	484,43	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	
<b>Итого за день</b>	<b>1 775</b>	<b>68,29</b>	<b>98,76</b>	<b>266,33</b>	<b>2 235,61</b>	<b>1,65</b>	<b>0,91</b>	<b>21,04</b>	<b>488,79</b>	<b>1,81</b>	<b>327,32</b>	<b>1 025,87</b>	<b>319,58</b>	<b>20,09</b>	<b>1 667,27</b>	<b>0,03</b>	<b>0,35</b>	<b>0,07</b>	



**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	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 рисовая жидкая с маслом сливочным	272	5,47	17,36	31,97	306,91	0,07	0,21	1,49	108,42	0,3	151,82	152,97	30,87	0,51	201,33	0,01	0,02	0,01	199
Сыр порционный	20	5,2	5,22		68,8	0,01	0,06	0,16	51,6		200	128	9	0,2	19				7
Какао на молоке 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
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>18,31</b>	<b>27,65</b>	<b>80,69</b>	<b>648,33</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>8,23</b>	<b>182,02</b>	<b>0,83</b>	<b>488,64</b>	<b>436,17</b>	<b>78,67</b>	<b>2,44</b>	<b>482,19</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63
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	тгк
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,05	15,31	64,66			4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>27,07</b>	<b>42,97</b>	<b>114,84</b>	<b>958,15</b>	<b>0,66</b>	<b>0,28</b>	<b>30,97</b>	<b>342,07</b>	<b>0,72</b>	<b>113,64</b>	<b>336,57</b>	<b>82,28</b>	<b>6,31</b>	<b>893,25</b>		<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	
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	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1762</b>	<b>58,06</b>	<b>84,99</b>	<b>264,69</b>	<b>2070,91</b>	<b>1,02</b>	<b>1</b>	<b>49,2</b>	<b>644,84</b>	<b>2,56</b>	<b>670,73</b>	<b>934,08</b>	<b>192,32</b>	<b>15,56</b>	<b>1786,58</b>	<b>0,03</b>	<b>0,21</b>	<b>0,07</b>	

**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, 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	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		249/гтк
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22,3</b>	<b>8,23</b>	<b>90,61</b>	<b>530,67</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>0,98</b>	<b>85,44</b>	<b>0,49</b>	<b>207,4</b>	<b>278,43</b>	<b>47,4</b>	<b>5,02</b>	<b>224,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>		
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	228,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				101
Рагу из овощей со свининой	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2	0,01	0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>19,88</b>	<b>32,36</b>	<b>98,29</b>	<b>763,83</b>	<b>0,69</b>	<b>0,33</b>	<b>101,42</b>	<b>525,5</b>		<b>130,61</b>	<b>331,44</b>	<b>111,46</b>	<b>5,6</b>	<b>1908,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>	
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	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1780</b>	<b>54,86</b>	<b>54,96</b>	<b>258,06</b>	<b>1758,93</b>	<b>0,98</b>	<b>0,95</b>	<b>112,4</b>	<b>731,69</b>	<b>1,5</b>	<b>406,46</b>	<b>771,21</b>	<b>190,23</b>	<b>17,43</b>	<b>2544,95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,35</b>	<b>0,03</b>	



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	Д, мг	Са	Р	Mg	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
Каша пшеничная жидкая	260	12,48	11,18	57,2	379,34	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04		199
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6				6
Сыр порционный	12	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4				7
Какао на молоке 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
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>23,4</b>	<b>33,88</b>	<b>106,18</b>	<b>825,44</b>	<b>0,38</b>	<b>0,46</b>	<b>8,35</b>	<b>193,86</b>	<b>0,91</b>	<b>433,05</b>	<b>474,36</b>	<b>104,75</b>	<b>3,44</b>	<b>576,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,46	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	ттк
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29,33</b>	<b>38,69</b>	<b>126,05</b>	<b>969,62</b>	<b>0,87</b>	<b>0,29</b>	<b>18,49</b>	<b>818,19</b>	<b>0,51</b>	<b>89,67</b>	<b>422,68</b>	<b>128,01</b>	<b>6,76</b>	<b>1 060,72</b>		<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	
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	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 752</b>	<b>65,41</b>	<b>86,94</b>	<b>301,39</b>	<b>2 259,49</b>	<b>1,42</b>	<b>1,02</b>	<b>36,84</b>	<b>1 132,8</b>	<b>2,43</b>	<b>591,17</b>	<b>1 058,38</b>	<b>264,13</b>	<b>17,01</b>	<b>2 048,15</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>	<b>0,07</b>	

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	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Наггетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17									0,06					ттк
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332
Чай с 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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,32</b>	<b>16,06</b>	<b>98,25</b>	<b>605,7</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>25,61</b>	<b>0,07</b>	<b>25,57</b>	<b>128,29</b>	<b>41,2</b>	<b>1,95</b>	<b>119,32</b>		<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	
Рассольник ленинградский	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				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	282,39	0,01	0,05		293
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330
Чай с сахаром, лимоном 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
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>28,15</b>	<b>36,62</b>	<b>100,59</b>	<b>844,5</b>	<b>0,94</b>	<b>0,39</b>	<b>24,29</b>	<b>387,02</b>	<b>0,08</b>	<b>75,09</b>	<b>499,61</b>	<b>224,88</b>	<b>9,45</b>	<b>1 204,49</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>	
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	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 785</b>	<b>58,15</b>	<b>67,05</b>	<b>268</b>	<b>1 914,63</b>	<b>1,19</b>	<b>0,71</b>	<b>34,39</b>	<b>513,38</b>	<b>1,16</b>	<b>169,11</b>	<b>789,24</b>	<b>297,45</b>	<b>18,21</b>	<b>1 734,95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,34</b>	<b>0,04</b>	



6 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
Котлета мясная	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		ттк
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
Чай с сахаром, лимоном 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
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24					
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>31,09</b>	<b>38,48</b>	<b>136,13</b>	<b>1 016,48</b>	<b>0,73</b>	<b>0,26</b>	<b>3,21</b>	<b>41,3</b>	<b>0,16</b>	<b>82,12</b>	<b>316,88</b>	<b>56,21</b>	<b>5,09</b>	<b>496,78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>		
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
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
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				ттк
Чай с 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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31,56</b>	<b>20,23</b>	<b>98,51</b>	<b>729,33</b>	<b>0,68</b>	<b>0,38</b>	<b>43,76</b>	<b>463,9</b>	<b>0,12</b>	<b>148,75</b>	<b>469,68</b>	<b>143,19</b>	<b>6,97</b>	<b>1 560,58</b>		<b>0,14</b>	<b>0,01</b>	
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	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	
<b>Итого за день</b>	<b>1 785</b>	<b>75,33</b>	<b>73,08</b>	<b>303,8</b>	<b>2 210,24</b>	<b>1,58</b>	<b>0,91</b>	<b>56,97</b>	<b>625,95</b>	<b>1,29</b>	<b>299,32</b>	<b>947,9</b>	<b>230,77</b>	<b>18,87</b>	<b>2 468,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</b>	<b>0,03</b>	

  

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	Mg	Fe	К	І	F	Se		
Итого за весь период	779,44	943,43	3 369,54	25 269,43	16,24	11,15	642,34	8 562,02	25,66	4 910,84	11 254,08	3 036,63	219,01	24 963,97	0,35	4,04	0,66		
Среднее значение за период	64,953	78,619	280,795	2 105,786	1,353	0,929	53,528	713,502	2,138	409,237	937,84	253,053	18,251	2 080,331	0,029	0,337	0,055		

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутьяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутьяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапиной 2004г.