

Руководитель МОУ СШ ОК №2

20 г.

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
							В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		Б	Ж	У	Y																
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Каша "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199		
	70	4,2	2,8	28	154														ТТК		
	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		
	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6						
	550	28,65	19,22	109,68	726,36	0,2	0,24	1,77	51,97	0,13	178,53	233,67	57,25	2,3	314,65	0,01	0,13	0,01			
Итого за Завтрак																					
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111		
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	ТТК		
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	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	800	25,67	47,12	108,83	963,36	0,64	0,25	2,63	246,62	0,82	68,92	368,8	87,11	5,1	518,8		0,12	0,05			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406,02		
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
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		
Итого за Полдник	500	12,48	14,02	74,37	478,69	0,14	0,26	0,1	121,25	1,01	57,95	158,58	26,77	5,48	158,39	0,01	0,14	0,02			
Итого за день	1850	66,8	80,36	292,88	2168,41	0,98	0,75	4,5	419,84	1,96	305,3	759,05	171,13	12,88	991,84	0,02	0,39	0,08			

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5																		6	7	
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	0,01	0,05	293				
Макаронные изделия отварные		200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8		25,24	78,24	14,23	1,45	107,7			218					
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1		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								
Итого за Завтрак		550	26	31,79	100,01	790,61	0,65	0,19	2,93	139,8	54,13	260,16	49,66	4,48	461,18	0,01	0,15						
Борщи 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				
Тедтели с соусом		100	7,23	27,91	12,43	331,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65		0,01	456				
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				
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1		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		800	21,49	40,48	95,58	833,03	0,64	0,33	30,49	375,94	0,33	113,09	403,93	201,89	8,65	984,48	0,01	0,13	0,02				
Выпечное изделие		100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01				
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8				418					
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				
Итого за Полдник		500	6,43	8,5	80,89	432,15	0,11	0,09	4,5	19,9	0,12	40,51	76	24,14	5,34	210,75		0,12	0,01				
Итого за день		1 850	53,92	80,77	276,48	2055,79	1,4	0,61	37,92	535,64	0,53	207,73	740,09	275,69	18,47	1 656,41	0,02	0,4	0,03				
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	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				
Каша пшеничная молочная жидкая		250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01				
Бутерброд с маслом,сыром		60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8			3,04				
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		550	24,48	29,34	106,27	788,31	0,24	0,28	1,69	149,68	0,27	370,61	351,87	60,47	2,9	326,33	0,01	0,12	0,01				
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				
Рату из овощей с мясом		280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04	148,02				
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	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		800	25,11	41,47	108,46	902,09	0,88	0,36	96,32	525,05		146,22	364,41	124,7	7,13	1 942,8	0,01	0,17	0,01				
Выпечное изделие		100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	424				
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8				0,02	418				
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				
Итого за Полдник		500	10,72	10,99	105,91	570,4	0,16	0,11	0,1	15,94	0,14	42,24	111,72	27,1	4,93	143,51		0,12					
Итого за день		1 850	60,31	81,8	320,64	2 260,8	1,28	0,75	98,11	690,67	0,41	559,07	828	212,27	14,96	2 412,64	0,02	0,41	0,04				

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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5	6	7	8	9		10	11	12													13	14		15
2	3																										20

Тедгели с соусом	100	7.23	16.91	12.43			231.14	0.22	0.09	3.89	50.49	0.26	26.86	90.02	17.38	1.07	205.65										456
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 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										
Итого за Завтрак	550	21.31	25.4	93.91			689.51	0.62	0.29	4.47	79.59	0.34	64.94	372.16	188.66	7.94	582.55	0.01					0.01	0.12	0.01		

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
Плов со свиной	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 сахаром	200	0.2	0.05	15.01			61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25					0.1			411
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	23.93	39.64	118.16			925.73	0.62	0.26	46.41	827.46	0.51	102.43	372.07	111.42	5.15	967.1					0.12	0.05		

Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16			325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14					0.01	0.04	0.02	406.02
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0.2	20.2			92	0.02	0.02		0.5		14	14	8	2.8									418
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01			61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25					0.1			411
Итого за Полдник	500	12.48	14.02	74.37			478.69	0.14	0.26	0.1	121.25	1.01	57.85	158.58	26.77	5.48	158.39	0.01				0.01	0.14	0.02	
Итого за день	1 850	57.72	79.06	286.44			2 093.93	1.38	0.81	50.98	1 028.3	1.86	225.22	902.81	326.85	18.57	1 708.04	0.02				0.38	0.38	0.08	

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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		4	5																		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											</

Пудинг из творога с джемом	150	20.89	7.93	38.35			310.46	0.09	0.33	0.94	91.01	0.52	194.95	256.7	32.79	1.12	194.44	0.01				0.04			249.09
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
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	570	23.59	8.76	78.85			496.17	0.13	0.37	1.04	91.51	0.52	218	291.94	47.79	5.01	237.94	0.01				0.14			

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
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		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 сахаром	200	0.2	0.05	15.01			61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25					0.1			411
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	800	27.27	40.48	118.5			949.14	0.73	0.28	19.38	269.55	0.72	84.37	348.54	81.32	6	966.58					0.12	0.04		

Выпечное изделие	100	5.23	8.25	45.68			278.89	0.09	0.06	4.4	19.4	0.12	21.11	53.76	11.74	1.67	185.5					0.02		0.01	406
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0.2	20.2			92	0.02	0.02				14	14	8	2.8									418
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01			61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25					0.1			411
Итого за Полдник	500	6.43	8.5	80.89			432.15	0.11	0.09	4.5	19.9	0.12	40.51	76	24.14	5.34	210.75					0.12		0.01	
Итого за день	1 870	57.29	57.74	278.24			1 877.46	0.97	0.74	24.92	380.96	1.36	342.88	716.48	153.25	16.35	1 415.27	0.01				0.38	0.05		

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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
		4	5	6																		
2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Суп 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			
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		
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 подорожаный	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	21,58	31,25	97,65			758,32	0,56	0,19	2,93	138,9	0,08	45,12	293,58	71,99	3,85	427,49	0,01	0,15	0,01		
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49			113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6				99	
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25			602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76			0,01	99	
Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51			3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3				70	
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		
Итого за Обед	800	16,57	47,65	91,06			860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1 772,11		0,12	0,02		
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7			417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02		424	
Сок в инд.упаковке/Фрукт*	200	1	0,2	20,2			92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
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	
Итого за Полдник	500	10,72	10,99	105,91			570,4	0,16	0,11	0,1	15,94	0,14	42,24	111,72	27,1	4,93	143,51		0,12	0,02		
Итого за день	1 850	48,87	89,89	294,62			2 189	1,32	0,59	67,98	536,11	0,51	171,61	695,29	195,99	13,79	2 343,11	0,01	0,39	0,05		

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Y		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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				
Каша пшеничная молочная жидкая Бульброд с маслом, сыром Чай с сахаром Батон йодированный Итого за Завтрак	250 60 200 40 550	12 8,28 0,2 3 23,48	10,75 13,63 0,05 1,16 25,59	55 20,69 15,01 20,56 111,26	364,75 239,7 61,26 104,8 770,51	0,26 0,05 0,01 0,04 0,35	0,21 0,08 0,01 0,01 0,31	1,61 0,16 0,1 5,2 1,87	48,95 96,6 0,5 26 146,05	0,12 0,13 8,24 26 418,51	164,84 210 5,4 7,6 387,84	227,27 157 8,24 26 418,51	58,13 14,25 4,4 5,2 81,98	1,49 0,7 0,87 0,48 3,54	285,6 58,8 25,25 36,8 406,45	0,01 0,01	0,04						
	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38					111			
	100 200 200	7,23 5,09 0,2	16,91 5,22 0,05	12,43 53,36 10,02	231,14 280,74 41,31	0,22 0,06 0,01	0,09 0,04 0,01	3,89 27,9 0,1	50,49 36,56 0,5	90,02 111,66 8,24	26,86 16,08 5,25	17,38 36,56 4,4	205,65 73,86 25,1	1,07 0,8 0,85	205,65 73,86 25,1			0,01 0,01 0,1	0,01 0,01 0,1	456 332 411			
	40 800	2,6 19,62	0,4 32,53	16,8 108,32	80 803,83	0,04 0,44	0,01 0,19				8 74,23	26 289,52	5,6 76,39	0,44 3,94	37,2 448,19			0,02 0,12	0,01 0,03				
	100 200 200 500 1 850	11,28 1 0,2 12,48 55,58	13,77 0,2 14,05 72,14	39,16 20,2 15,01 24,37 293,95	325,43 92 61,26 478,69 2 053,03	0,12 0,02 0,01 0,14 0,93	0,23 0,02 0,01 0,26 0,76	0,1 0,01 0,1 0,01 7,69	120,75 92 121,25 158,58 866,61	1,01 0,02 1,01 1,7 1,7	38,45 14 5,4 57,85 519,92	136,34 14 8,24 138,58 866,61	14,37 8 4,4 26,77 185,14	1,81 2,8 0,87 5,48 12,96	133,14 25,25 158,39 1013,03	0,01 0,1 0,01 0,02	0,04	0,01 0,14 0,4 0,05	0,02 0,01 0,01 0,03	406,02 418 411			

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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5	6	3	4	5																6	8	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20						
3 день 2 недели																									
Шницель из свинины																									
Макаронные изделия отварные																									
Чай с сахаром																									
Батон йодированный																									
Итого за Завтрак																									
Суп картофельный с крупой																									
Гуляш из свинины																									
Каша гречневая рассыпчатая																									
Чай с сахаром																									
Хлеб ржаной																									
Итого за Обед																									
Выпечное изделие																									
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*																									
Чай с сахаром																									
Итого за Полдник																									
Итого за день																									
3 день 2 недели																									
Каша пшеничная молочная жидкая																									
Блинчики																									
Чай с низким содержанием сахара																									
Батон йодированный																									
Итого за Завтрак																									
Борщ со свежей капустой, картофелем																									
Плов со свиной																									
Чай с низким содержанием сахара																									
Хлеб ржаной																									
Батон йодированный																									
Итого за Обед																									
Выпечное изделие																									
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*																									
Чай с сахаром																									
Итого за Полдник																									
Итого за день																									

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					
		4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
2	3																						20	
Тедтели с соусом	100	7.23	16.91	12.43	231.14	0.22	0.09	3.89	50.49	0.26	26.86	90.02	17.38	1.07	205.65				0.01	0.01	456			
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	0.01	332			
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		8.24	4.4	0.87	25.25	0.1						411			
Батон йодированный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02		32.5		9.5	32.5	6.5	0.6	46									
Итого за Завтрак	550	16.27	23.63	106.5	704.14	0.34	0.16	3.99	78.89	0.34	57.84	242.42	64.84	3.34	350.76		0.1		0.02					
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				
Рагу из овощей с мясом	280	14.45	36.12	52.36	587.72	0.51	0.24	82.84	298.31		90.65	220.62	71.05	3.15	1315.59	0.01	0.04			148.02				
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		8.24	4.4	0.87	25.25	0.1					411				
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01		8	26	5.6	0.44	37.2	0.02	0.01									
Итого за Обед	800	25.11	41.47	108.46	902.09	0.88	0.36	96.32	525.05		146.22	364.41	124.7	7.13	1942.8	0.01	0.17	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		0.04	0.02		406.02				
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		14		2.8	8								418				
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		8.24	4.4	0.87	25.25	0.1					411				
Итого за Полдник	500	12.48	14.02	74.37	478.69	0.14	0.26	0.1	121.25	1.01	57.85	158.58	26.77	5.48	158.39	0.01	0.14	0.02						
Итого за день	1850	53.86	79.12	289.33	2084.92	1.36	0.78	100.41	725.19	1.35	261.91	765.41	216.31	15.95	2451.95	0.02	0.41	0.05						

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	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			
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			
	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			
	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	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46							
	Итого за Завтрак	550	26.74	38.76	114.36	915.91	0.63	0.22	0.9	45.74	0.72	61.69	286.28	53.23	5.15	455.21		0.1		0.03		
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	56.94	27.06	1.04	470.99				73			
	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			
	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			
	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			
	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	800	26.92	37.12	87.98	793.3	0.87	0.36	44.66	372.25	0.07	103.32	451.62	205.93	8.81	1091.04	0.02	0.18	0.01				
Выпечное изделие	100	5.23	8.25	45.68	278.89	0.09	0.06	4.4	19.4	0.12	21.11	53.76	11.74	1.67	185.5		0.02	0.01	406			
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		8		14	14	8	2.8	25.25		0.1		418			
	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			
	500	6.43	8.5	80.89	432.15	0.11	0.09	4.5	19.9	0.12	40.51	76	24.14	5.34	210.75	0.02	0.12	0.01				
	Итого за день	1850	60.09	84.38	283.23	2141.36	1.61	0.67	50.06	437.89	0.91	205.52	813.9	283.3	19.3	1757	0.02	0.4	0.05			

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	D, мг	Ca	P	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								
Плов со свинойной	300	19,7	38,96	71,42	715,91	0,56	0,2	6,02	709,74	0,61	34,25	311,26	84,55	2,93	487,28				0,05	ТТК							
	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411							
	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	23,65	40,46	112,13	908,17	0,62	0,23	6,12	710,24	0,61	49,15	352	95,45	4,4	558,53			0,1	0,05							
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6					99							
	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76				0,01	ТТК							
	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3					70							
	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	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							
Итого за Обед	800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1 772,11			0,12	0,02								
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26			0,02		424							
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411							
	Итого за Полдник	500	10,72	10,99	105,91	570,4	0,16	0,11	0,1	15,94	0,14	42,24	111,72	27,1	4,93	143,51			0,12	0,02							
	Итого за день	1 850	50,94	99,1	309,1	2 338,85	1,38	0,63	71,17	1 107,45	1,04	175,64	753,71	219,45	14,34	2 474,15			0,34	0,09							
Итого	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			Витамины										Минеральные вещества (мг)									
	Б			Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
	681,77			818,556	3440,24	23855,052	9,48	12	517,39	6599,268	73,44	8857,44	8635,128	2235	153,624	8578,2	0,69	28,656	0,408								
	56,814			68,213	286,687	1987,921	0,79	1	43,116	549,939	6,12	738,12	719,594	186,25	12,802	714,85	0,058	2,388	0,034								
Среднее значение за период																											

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. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лалишиной 2004г.
 * Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт