

"Согласовано"

Руководитель МОУ СШ ОК № _____

" _____ " _____ 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)								№ 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	
	200	17,6	12,4	41	346	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,86	209,44	0,01	0,03		199	
	70	4,2	2,8	28	154														ТК	
	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	
	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6					
	500	24,25	16,12	99,43	639,86	0,17	0,19	1,43	41,67	0,1	145,04	192,48	47,46	2,09	262,29	0,01	0,13			
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	
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	
	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	
	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	
	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	700	23,9	44,75	92,34	869,05	0,61	0,23	2,28	199,35	0,8	61,49	332,76	76,15	4,79	487,04		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	
	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	57,85	158,58	26,77	5,48	158,39	0,01	0,14	0,02		
Итого за день	1700	60,63	74,89	266,14	1987,6	0,92	0,68	3,81	362,27	1,91	264,38	683,82	150,38	12,36	907,72	0,02	0,39	0,07		

2 день 1 недели

Прем 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			</

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
Тфтели с соусом	100	7,23	27,91	12,43	331,14	0,22	0,09	3,89	50,49	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65			0,01	456
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35		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	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	700	19,95	37,86	88,59	774,95	0,59	0,3	22,97	286,16	96,74	356,39	170,62	7,54	821,82		0,14	0,03	

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	5,4	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1			
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	1 710	49,43	74,83	257,92	1909,69	1,26	0,56	30,11	431,93	0,52	185,54	664,11	239,24	16,93	1 445,54		0,41		0,04	

3 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															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	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	199
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
Итого за Завтрак	510	21,48	28,18	85,71	683,51	0,2	0,27	1,69	149,68	0,27	363,01	325,87	55,27	2,42	289,53	0,01	0,12		0,01	

	Суп картофельный с горохом.	250	7.02	4.38	21.69	154.56	0.3	0.09	11.95	202	37.65	97.81	38.98	2.39	504.25			
	Резу из овощей с мясом	200	10.32	25.8	37.4	419.8	0.36	0.17	59.17	213.08	64.75	157.59	50.75	2.25	939.71			87
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.1	0.5				4.4	0.87	25.25			148.02
	Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02			10	32.5	7	0.55	46.5			411
	Итого за Обед	700	20.79	30.73	95.1	735.62	0.72	0.29	71.22	415.58	117.8	296.14	101.13	6.06	1515.71			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		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	0.01	0.5	0.14	5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1			411
Чай с сахаром	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 Полдник	1710	52.99	69.9	286.72	1989.53	1.08	0.67	73.01	581.2	0.41	523.05	733.73	183.5	13.41	1948.75	0.01	0.41	0.05	

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	16	17	18	19	20	20									
2	3																								20			
Тфтели 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						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									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	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8													
Итого за Завтрак	520	19.55	24.41	84.19	634.7	0.57	0.26	4.42	76.78	0.33	60.71	341.52	171.32	7.28	542.77	0.01			0.11						0.01			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.2	5.23	10.19	97.56	0.07	0.06	36.88	210.28		48.91	52.63	24.17	0.93	420.53										73			
Плов со свиной	200	13.13	25.97	47.62	477.28	0.37	0.13	4.01	473.16	0.41	22.84	207.51	56.36	1.95	324.85				0.03						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	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	18.78	31.75	93.82	736.1	0.5	0.22	40.99	683.94	0.41	87.15	300.88	91.93	4.3	817.13				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						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	57.85	158.58	26.77	5.48	158.39	0.01			0.14						0.02			
Итого за день	1720	50.81	70.18	252.38	1849.49	1.21	0.74	45.51	881.92	1.75	205.71	800.98	290.02	17.06	1518.29	0.02			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	
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	140	19,5	7,4	35,79	289,76	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	181,95	239,59	30,6	1,05	181,48	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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8							
Итого за Завтрак	580	23,7	8,81	86,57	527,87	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	208,8	287,83	48,2	5,18	243,38	0,01	0,14					
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	0,8	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	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
Хлеб ржаной	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	25,74	38,76	108,14	885,61	0,69	0,26	14,1	200,46	0,7	74,96	321,42	71,89	5,56	808,03		0,13	0,05				
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	0,1	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	1780	55,87	56,07	275,6	1845,63	0,94	0,7	19,58	305,8	1,31	324,27	685,25	144,23	16,08	1262,16	0,01	0,39	0,06				

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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5	6																			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Каша пшеничная молочная жидкая Бутерброд с маслом,сыром Чай с сахаром Итого за Завтрак	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199				
	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				
	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				
	510	20,48	24,43	90,7	665,71	0,31	0,3	1,87	146,05	0,25	380,24	392,51	76,78	3,06	369,65	0,01	0,14						
	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				
Тефтели с соусом Рис отварной Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	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		456				
	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	20,93	20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4		0,01		332				
	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				
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01					
	700	17,95	30,16	91,83	709,52	0,41	0,17	5,37	233,4	0,42	66,8	255,48	65,43	3,63	416,43	0,12	0,03						
Выпечное изделие Сок в инд.упаковке/ Фрукт* Чай с сахаром Итого за Полдник 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		406,02				
	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		0,1	0,1	0,5		8,24	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411				
	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				
	1 710	50,81	68,61	256,9	1 853,92	0,86	0,73	7,34	500,7	1,68	504,89	806,57	169,98	12,17	944,47	0,02	0,4		0,05				
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																			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Шницель из свинины Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Батон Подированный Итого за Завтрак	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			
	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			
	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	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8								
	520	25,04	37,89	103,15	856,42	0,59	0,21	0,9	42,86	0,72	57,26	271,96	50,51	4,88	435,24		0,1		0,03				
Рассольник ленинградский Гуляш из свинины Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед	200	1,88	0,32	13,78	66	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,29	20,98	0,79	389,79				82,02				
	100	12,54	24,53	34,52	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				
	150	7,6	5,24	3,36	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					
700	25,47	30,64	87,69	727,13	0,85	0,33	16,77	294,89		0,06	62,91	421,26	177,2	7,85	973,27	0,02	0,19	0,02					
Выпечное изделие Сок в инд.упаковке/ Фрукт* Чай с сахаром Итого за Полдник Итого за день	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				14	14	8	2,8					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	0,12	0,12	0,01					
	1 720	56,94	77,03	271,73	2 015,7	1,55	0,63	22,17	357,65	0,9	160,68	769,22	251,85	18,07	1 619,26	0,02	0,41	0,06					

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				
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	199				
	45	2,7	4,5	18	123,27														ТК				
	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				
	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	515	17,4	19,63	93,3	619,48	0,17	0,2	1,53	53,08	0,14	156,81	181,92	43,62	1,96	249,13	0,01	0,12	0,01				
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63				
	200	13,13	25,97	47,62	477,28	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85			0,03	ТК				
	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	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02					
	Итого за Обед	700	18,67	31,73	92,17	728,53	0,49	0,22	27,39	740,81	0,41	84,5	303,98	94,7	4,61	790,48		0,13	0,05				
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	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	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411				
	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	1 715	46,79	62,35	291,38	1 918,41	0,82	0,53	29,02	809,83	0,69	283,55	597,62	165,42	11,5	1 183,12	0,01	0,37	0,08				
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				
Тфтели 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	456				
	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03	25,11	25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332				
	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	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8								
	Итого за Завтрак	520	15,01	22,81	96,02	649,87	0,31	0,14	3,99	76,1	0,33	54,33	224,75	59,88	3,14	334,17		0,1	0,02				
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01		87				
	200	10,32	25,8	37,4	419,8	0,36	0,17	59,17	213,08		64,75	157,59	50,75	2,25	939,71		0,03		148,02				
	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	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02					
	Итого за Обед	700	20,79	30,73	90,11	715,67	0,72	0,29	71,22	415,58		117,65	296,14	101,13	6,04	1 515,56		0,17	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	406,02				
	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	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411				
	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 Полдник	1 720	48,28	67,56	260,5	1 844,23	1,17	0,69	75,31	612,93	1,34	229,83	679,47	187,78	14,66	2 008,12	0,01	0,41	0,06				

5 день 2 недели

5 день 2 недели										Минеральные вещества (мг)										№ реп.			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ реп.
		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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Шницель из свинины Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Батон йодированный Итого за Завтрак	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	TKK				
	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				
	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								
	500	24,36	37,32	99,19	832,67	0,59	0,21	0,9	38,54	0,7	55,38	266,72	49,67	4,78	428,29		0,1	0,03					
Щи из свежей капусты с картофелем Гуляш из свинины Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед	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				
	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14		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	5,9	0,44	37,2		0,02	0,01					
710	24,97	33	84,36	293,91	0,8	0,33	32,57	293,91	0,07	86,26	420,66	195,74	8,35	928,23		0,02	0,18	0,01					
Выпечное изделие Сок в инд.упаковке/ Фрукт* Чай с сахаром Итого за Полдник Итого за день	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		14		14	14	8	2,8					418				
	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				
	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					
	1710	55,76	78,82	264,44	1998,37	1,5	0,63	37,97	352,35	0,89	182,15	763,38	269,55	18,47	1567,27		0,02	0,4	0,05				

Витамины										Минеральные вещества (мг)															
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						
	528,31	591,23	248,371	248,371	173688,41															8,21	8,56	373,83	5196,58	61,4	6864,05
Итого за весь период	52831	59123	248371	248371	173688	0,82	0,856	37383	519658	6,14	686405	718415	195095	8071	74047	0,06	1997	0,02							
Среднее значение за период	52,831	59,12	24,8371	24,8371	1736,88	0,082	0,0856	37,383	519,658	6,14	686,405	718,415	195,095	8,071	740,47	0,006	1,997	0,002							

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. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов на продукцию для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной4г.
 • Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт