

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

20.05.2025

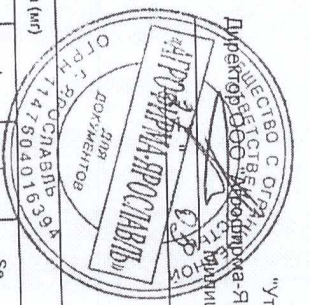


Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Применяемые наименования блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	т/к					
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	0,01	332			
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,1	27,9	0,08	16,08	111,66	36,66	0,8	73,86	0,01	0,1	0,01	411			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,05	0,01	0,1	0,5	0,08	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,1	0,01				
Батончик к чаю	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	-0,02	1,21	40,4	0,16	67,66	334,2	75,24	4,17	454,79	0,01	0,16	0,01				
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	111			

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	0,05	0,01	293
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,07	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,01	0,01	330
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	0,1	0,01	411
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,56	0,01	0,01	4,1	0,5	0,08	9,4	10,44	5,6	0,93	41,55	0,01	0,1	0,01	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	9,09	338,94	0,32	72,05	482,92	197,56	8,96	802,58	0,02	0,18	0,02	
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	406
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	418
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	10	0,02	14	14	8	2,8	278	0,01	0,01	0,01	386
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	20,3	500,09	1,49	208,16	978,46	304,17	19,94	1668,51	0,04	0,39	0,05	
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	



Директор МОУ СШ "Утверждаю" 20.05.2025 г.

2 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	F	Se												
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 полусливный	15	3,9	3,92	51,6	51,6	0,05	0,12	0,12	38,7	0,36	150	96	6,75	0,15	14,25	0,01	0,02	7													
Чай с низким содержанием сахара	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	0,02	11,4	0,67	11,4	39	7,8	0,72	55,2	0,02	0,05	95													
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													
Тертые сыр 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	0,01	0,02	118													
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	23,92	23,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93	0,01	0,05	218													
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	411													
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	27,37	302,6	4,47	10	32,5	7	0,55	46,5	0,01	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	1118,19	0,01	0,48	0,05													
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406													
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	10	0,02	14	14	8	2,8	27,8	0,01	0,01	418													
Рябцо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	386													
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	45,8	537,57	6,15	637,13	990,77	215,01	15,52	2077,71	0,04	0,58	0,08													
Итого за день	1750	75,1	80,29	292,05	2200,86	1,1	1,04	114,22	1142,22	11,42	1142,22	1142,22	114,22	11,42	1142,22	0,02	0,05	0,01													

3 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	F	Se												
Грудин 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/тк													
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	411													
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	10	0,02	14	14	8	2,8	27,8	0,01	0,01	418													
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14	87													
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	87													
Суп картофельный с горохом..	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,51	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76	0,01	0,01	406													
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	0,01	0,04	118													
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	411													
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	18,49	818,19	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0,01	0,02	0,01													
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	126,01	6,76	1060,72	0,01	0,13	0,05													
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	126,01	6,76	1060,72	0,01	0,13	0,05													
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406													
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	10	0,02	14	14	8	2,8	27,8	0,01	0,01	418													
Рябцо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	386													
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	29,47	1024,38	2,01	365,52	862,45	206,78	18,59	1696,84	0,02	0,32	0,07													
Итого за день	1780	64,31	61,29	285,82	1964,72	1,16	0,91	29,47	1024,38	2,01	365,52	862,45	206,78	18,59	1696,84	0,02	0,32	0,07													

4 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецеп.	
		Б	Ж	У	6	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К		l
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Колбаса 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	0,05	0,02	330
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,05	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02	0,02	330
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4	34,4	0,03	0,08	0,08	25,8	0,03	100	64	4,5	0,1	9,5	0,01	0,1	0,02	412
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	0,01	8,55	29,25	5,85	0,54	41,4	0,02	0,18	0,01	412
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01	3,77	66,9	0,16	175,96	525,19	203,51	8,86	699,78	0,02	0,18	0,01	101
Итого за Завтрак	550	32,17	40,77	96,11	881,05	0,89	0,4	18,48	226,69	0,24	26,71	75,58	30,41	1,16	530,94	0,01	0,04	0,04	148
Сул картофельный с крутой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69	0,24	26,71	75,58	30,41	1,16	530,94	0,01	0,04	0,04	148
Рагу из овощей со свинойой	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31	0,51	90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04	0,04	411
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,01	411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	101,42	525,5	0,33	130,61	331,44	111,46	5,6	37,2	0,01	0,16	0,01	406
Итого за Обед	800	19,88	32,36	98,29	763,83	0,69	0,33	101,42	525,5	0,33	130,61	331,44	111,46	5,6	1908,83	0,01	0,16	0,01	406
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	418
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	10	0,02	14	14	8	2,8	278	0,01	0,01	0,02	386
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	10	0,02	16	11	9	2,2	411,14	0,01	0,05	0,02	386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	120,75	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	1873,6	0,04	0,39	0,03	406
Итого за день	1760	64,73	87,5	263,56	2109,32	1,75	1	115,19	713,15	1,17	375,02	1018,57	346,34	21,27	3019,75	0,04	0,39	0,03	1760

5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецеп.	
		Б	Ж	У	6	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К		l
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	280	9,34	16,09	44,83	382,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04	0,02	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	0,02	416
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	9,9	26	0,02	7,6	26	5,2	0,48	36,8	0,02	0,02	0,01	148
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02	8,27	141,75	0,78	410,16	481,47	106,98	3,82	541,56	0,02	0,06	0,06	148
Итого за Завтрак	590	20,79	24,81	150,77	912,23	0,41	0,44	24,15	276,85	0,71	307,86	662,70	170,33	5,82	1367,57	0,03	0,12	0,04	406
Ци на свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51	0,07	54,78	58,94	27,06	1,04	470,99	0,01	0,04	0,02	406
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	0,01	0,04	0,03	418
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,8	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7	0,01	0,01	0,01	218
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	0,01	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,02	0,02	0,01	412
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01	44,2	281,25	0,72	115,97	336,57	79,29	6,01	920,9	0,02	0,12	0,04	406
Итого за Обед	820	27,78	43,52	114,92	665,88	0,69	0,28	44,2	281,25	0,72	115,97	336,57	79,29	6,01	920,9	0,02	0,12	0,04	406
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	418
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	10	0,02	14	14	8	2,8	278	0,01	0,01	0,02	386
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	10	0,02	16	11	9	2,2	411,14	0,01	0,05	0,02	386
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	120,75	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	1873,6	0,04	0,39	0,03	406
Итого за день	1810	63,85	85,31	334,85	2376,94	1,27	0,99	62,47	543,75	2,51	594,58	979,38	217,64	16,64	1873,6	0,03	0,23	0,06	1810



2 день 2 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 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 полужирный	20	5,2	5,22	17,88	68,8	0,01	0,06	0,16	51,6	0,08	200	128	9	0,2	19	0,01	0,02	0,01	416							
Кефир 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	0,01								
Витаминизированный батон поджаренный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	0,02	8,23	0,83	11,4	39	7,8	0,72	55,2	0,02	0,04	0,01	63							
Итого за Завтрак	552	18,31	27,65	80,69	648,33	0,19	0,45	8,23	182,02	0,83	480,64	436,17	78,67	2,44	482,19	0,02	0,04	0,01								
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21	0,64	51,98	62,41	30,17	1,41	441,31	0,01	0,04	0,02	406							
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	380,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	216,26	0,03	0,01	0,01	418							
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	4,1	25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93	0,01	0,01	0,01	218							
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	0,5	0,5	0,93	9,4	10,44	5,6	0,93	41,55	0,01	0,02	0,01	411							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,01	8	0,72	8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,02	0,01								
Итого за Обед	810	27,07	42,97	114,84	958,15	0,66	0,28	30,97	342,07	1,13	113,64	336,57	82,28	6,31	893,25	0,03	0,12	0,04	406							
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	1,01	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	418							
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	10	0,02	14	14	8	2,8	27,8	0,01	0,01	0,01	386							
Рисово-молочный десерт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	0,27	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02								
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	49,2	644,84	2,56	670,73	934,08	192,32	15,56	1786,58	0,03	0,21	0,07								
Итого за День	1762	56,06	84,99	264,69	2070,91	1,02	1																			

3 день 2 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							
Пудинг из творога с джемом	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,98	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	0,04	249/тк							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,5	5,25	0,85	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,1	411							
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	10	0,02	14	14	8	2,8	18,4	0,01	0,01	0,01	418							
Батон поджаренный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01	0,98	85,44	0,49	3,8	13	2,6	0,24	224,98	0,01	0,14	0,14								
Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	2,96	180,12	1,98	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14	0,14								
Суп картофельный с крутой лапшой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69	0,64	26,71	76,58	30,41	1,16	530,94	0,01	0,04	0,04	101							
Рис с овощами со сливочным маслом	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31	0,64	90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04	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	0,85	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,1	411							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,01	8	0,72	8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,02	0,01								
Итого за Обед	800	19,88	32,36	98,29	763,83	0,69	0,33	101,42	525,5	2,96	130,61	331,44	111,46	5,6	1908,83	0,01	0,16	0,16	406							
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	1,01	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	418							
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	10	0,02	14	14	8	2,8	27,8	0,01	0,01	0,01	386							
Рисово-молочный десерт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	0,27	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02								
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	49,2	644,84	2,56	670,73	934,08	192,32	15,56	1786,58	0,03	0,21	0,07								
Итого за День	1760	54,86	54,96	258,06	1758,93	0,98	0,95	112,4	731,69	1,5	406,46	771,21	190,23	17,43	2344,95	0,03	0,35	0,03								

4 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	7		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	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	199								
Каша пшеничная жидкая	260	12,48	11,18	57,2	379,34	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,35	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04	0,04	5								
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,02	0,02	0,1	90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6	0,01	0,01	0,01	6								
Сыр порционный	12	3,12	3,13	41,28	41,28	0,04	0,04	0,1	30,96	0,12	120	76,8	5,4	0,12	11,4	0,01	0,02	0,02	7								
Кефир на молоке	200	3,14	3,33	17,88	113,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	0,02	416								
Витаминизированный батон (диетический)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	8,35	193,88	0,91	11,4	39	7,8	0,72	55,2	0,02	0,05	0,05	87								
Итого за Завтрак	552	23,4	33,88	105,18	825,44	0,38	0,46	8,35	193,88	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,05	0,05	87								
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,51	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76	0,01	0,01	0,01	418								
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	566,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06	0,01	0,01	0,01	411								
Чай с мятой с содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,25	5,25	8,24	4,4	0,95	25,1	0,01	0,01	0,01	386								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,02	0,01									
Батон (диетический)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0,01	0,13	0,05									
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	1060,72	0,01	0,13	0,05	406								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	418								
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8	0,01	0,01	0,01	386								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02				16	11	9	2,2	27,8	0,01	0,01	0,02									
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27				68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02									
Итого за день	1785	58,15	67,05	268	1914,63	1,19	0,71	34,39	513,38	1,16	169,11	789,24	297,45	18,21	1734,95	0,03	0,34	0,04									

5 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	7		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	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								
Напиток кulinен с соевым	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03				14,47	100,49	32,9	0,72	66,47	0,01	0,1	0,01	332								
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,01	0,01	0,1	0,5	0,07	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,01	0,01	411								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0,01	0,1	0,01									
Батон (диетический)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0,01	0,1	0,01									
Итого за Завтрак	560	17,32	18,06	98,25	605,7	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,37	128,29	41,2	1,95	119,32	0,01	0,1	0,01	82								
Распашник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42	0,22	22,22	81,69	29,37	1,11	545,71	0,01	0,05	0,05	293								
Улеш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,02	0,02	330								
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	0,1	0,01	412								
Чай с сахаром, лимонный 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,04	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,01	0,02	0,01									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,02	0,01									
Итого за Обед	825	28,15	36,62	100,59	844,5	0,94	0,39	24,29	367,02	0,08	75,09	499,61	224,88	9,45	1204,49	0,02	0,19	0,01	406								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	418								
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8	0,01	0,01	0,01	386								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02				16	11	9	2,2	27,8	0,01	0,01	0,02									
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27				68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02									
Итого за день	1785	58,15	67,05	268	1914,63	1,19	0,71	34,39	513,38	1,16	169,11	789,24	297,45	18,21	1734,95	0,03	0,34	0,04									

6 день 2 недели

Прислн пицц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	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		87								
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		0,01		271								
Чай с сахаром, лимонном 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		3,3	15	2,7	0,24	45												
Батон подпорованный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02		9,5		9,5	32,5	6,5	0,6													
Итого за Завтрак	585	31,09	38,48	136,13	1016,48	0,73	0,26	3,21	41,3	0,16	82,12	316,88	56,21	5,09	436,78	0,01	0,16										
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,12	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		406								
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9		66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		418								
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		0,1		411								
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		0,02										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8		8	26	5,6	0,44	37,2		0,02										
Итого за Обед	800	31,56	20,23	96,51	729,33	0,68	0,38	43,76	463,9	0,12	148,75	469,68	143,19	6,97	1560,58		0,14		406								
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		418								
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		10		16	11	9	2,2	27,8		0,01		386								
Рыболо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05		412								
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27		56,97	1,29	299,32	947,9	230,77	18,87	2468,5	0,02	0,35		406								
Итого за день	1785	75,33	73,08	303,8	2210,24	1,58	0,91																				
Итого	Итого за весь период	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se									
		779,44	943,43	3369,54	25269,43	16,24	11,15	642,34	8562,02	25,66	4910,84	11254,08	3036,63	219,01	24963,97	0,35	4,04	0,66									
	Среднее значение за период	64,953	78,619	280,795	2105,786	1,353	0,929	53,528	713,502	2,138	409,237	937,84	253,053	18,251	2080,331	0,029	0,337	0,055									

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3530-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

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