



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

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ п/п.
		Б	Ж	У	7	Витамины							Минеральные вещества (мг)												
						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						
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						
Рис отварной с овощами	215	4,47	4,52	46,49	244,55	0,05	0,03	0,13	24,2	0,07	15,09	97,77	32	0,7	67,71				0,01						
консервированным 200/15																									
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	25,55				0,1						
Батоник к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8										
Итого за Завтрак	555	20,95	37,23	95	801,28	0,51	0,2	1,03	41,14	0,71	49,64	299,31	69,7	4,28	406,02				0,04						
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28				0,01						
Тушка 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				0,05						
Каша гречневая рассычатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,46	28,6	0,08	23,33	241,4	180,38	5,42	305,8				0,02						
Чай с сахаром, лимонном 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						
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85				0,02						
Итого за Обед	825	32,39	46,64	99,26	946,66	1,02	0,37	9,14	341,66	0,28	74,89	498,83	212,62	9,45	817,86				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				0,04						
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					0,02						
Рябленко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,84	333,6				0,01						
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	486,74				0,05						
Итого за день	1 800	66,1	98,32	266,38	2 221,77	1,71	0,84	22,17	503,55	2	196,18	961,68	316,49	20,98	1 690,62				0,34						

2 день 1 недели

Примечания, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	D, мкг	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			

Капсу "Лингвас" жидкая	260	19,7	10,41	52,65	382,98	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
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0,02	0,02	0,15	67,5	0,2	3,6	4,5	0,03	4,5			6	
Сыр пошловый	15	3,9	3,82		51,6	0,05	0,12	38,7			150	96	6,75	0,15	14,25		7	
Кефир на колотом	200	3,14		17,88	115,2	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42		31	1,01	206,66	0,01	0,02	416
Витамины																		
Батон кокаровый	60	4,5	1,74		30,84	0,07	0,02	8,43			11,4	39	7,8	0,72	55,2			
Итого за Закупку	550	31,36	30,28	101,57	805,35	0,29	0,48	181,72		0,87	464,55	469,86	96,54	3,03	552,88	0,02	0,05	0,01

Сухкарпобельный с рубчиным консервантом	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,68	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95
Таблетки с соевым 10/50	120	10,12	23,68	17,4	333,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,63	24,33	1,5	287,91		0,02		тгк
Макромолекула казеина отавариче	200	9,51	5,76	60,74	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,34	78,24	14,23	1,45	107,7				218
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5			8,24	4,4	0,67	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	50	3,26	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,02		
Итого за Обьед	820	28,95	41,39	131,93	1 015,65	0,56	0,31	27,37	305,48	4,47	110,41	371,99	88,6	5,88	1 129,11	0,01	0,43	0,05	

Витаминное изделие	100	11,28	13,77	39,16	335,43	0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Поддник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,55	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 790	73,07	86,12	304,62	2 295,83	1,13	1,06	47,8	607,95	6,35	646,61	1 005,29	218,31	16,16	2 148,73	0,04	0,58	0,08	

3 день 1 недели

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

Пудинг из творога с апельсином 130/40	170	21,21	8,02	51,9	384,51	0,09	0,33	0,95	82,02	0,53	199,32	262,86	34,8	1,21	196,61	0,01	0,04	249
Чай с низкими 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
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	386
Батон поджаренный	80	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				7,8	39	7,8	0,72	55,2			
Итого за завтрак	550	26,39	10,29	104,52	619,42	0,2	0,38	13,05	92,52	0,53	235,17	323,3	54,2	610,51	0,01	0,15		

Сум карбогидратный с горюхом.	21	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	
Чан со саниной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,15	5,01	591,45	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06	0,04	111	
Чан 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 пшаной	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 подправанный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			5,7	19,5	0,36	2,76				
Итого за Обед	800	29,33	38,69	126,05	959,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1 050,72	0,13	0,05

Выпущенное изделие	100	11,26	13,77	39,16	335,43	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02					14	8	2,8					418
Рублово	120	0,46	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12		19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386
Итого за Подпункт	420	12,76	14,46	71,12	413,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1770	68,48	63,43	301,69	2062,87	1,35	0,94	43,54	1031,46	2,05	386,49	909,52	218,98	19,43	2137,97	0,02	0,33	0,07	

4 день 1 недели

Принес пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Помидоры из свинины.	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 с овощами консервированными	220	10,57	7,07	48	297,66	0,35	0,18	1,44	29	0,08	31,73	249,6	162,98	5,49	333	0,01	0,02		330 306								
200/20																											
Чай с сахаром, лимонном 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								
Батон поджаренный	41	3,08	1,19	21,07	107,42	0,05	0,01				7,79	26,65	5,33	0,49	37,72												
Итого за Завтрак	571	29,75	38,12	96,44	849,48	0,9	0,38	6,65	41,5	0,16	85,6	468,49	201,89	8,81	721,95	0,02	0,18										
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22	0,01	0,01		83								
Рагу из овощей со свиной	280	14,45	28,56	52,36	325	0,57	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		0,02	0,01									
Итого за Обед	800	20,99	34,93	97,38	787,78	0,69	0,39	104,78	553,83	0,25	134,88	349,25	111,89	5,66	2008,11	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	0,01	0,04	0,02	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	120,75	1,01	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386								
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02									
Итого за день	1791	63,5	87,5	264,94	2111,09	1,77	1,04	123,43	716,08	1,42	292,13	981,28	346,75	21,92	3196,8	0,04	0,4	0,03									

5 день 1 недели

Принес пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша пшеничная жидкая Масло сливочное Каша на молоке	250 10 200	9,26 0,08 3,14	8,84 7,25 3,33	44,7 0,13 17,88	296,51 66,1 115,42	0,26 0,01 0,04	0,21 0,01 0,16	1,61 45 6,58	48,95 0,13 22	0,12 0,13 0,53	164,84 3 125,42	227,27 0,05 116,2	58,13 0,02 31	1,49 0,02 1,01	265,6 3 206,66	0,01 0,01 0,01	0,04 0,02 0,02	199 6 416									
																			386								
	Витаминизированный	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01									
	Яблоко	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2											
Батон поджаренный	640	17,45	21,64	105,31	691,63	0,41	0,42	20,19	115,95	0,78	323,26	398,67	107,78	5,88	884,06	0,02	0,07										
Итого за Завтрак																											
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									
Щицеель 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	28,24	78,24	14,23	1,45	107,7			218									
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									
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03										
Итого за Обед	840	29,08	43,72	123,32	1005,86	0,71	0,29	44,2	281,25	0,72	119,97	349,57	82,09	6,23	939,5	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									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	120,75	1,01	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	386									
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02									
Итого за День	1900	59,3	79,81	299,75	2171,34	1,3	0,98	76,39	517,95	2,51	514,88	911,78	223,04	19,36	2280,3	0,03	0,25	0,07									

6 день 1 недели

Глины глици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
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			0.1	0.03	TK						
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.25		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25			0.1		411						
Рисовый	120	0.48	0.08	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6			0.01		386						
Батон из дрожжевого теста	45	3.38	1.31	23.13	117.9	0.05	0.01				8.55	29.25	5.85	0.54	41.4											
Батон из дрожжевого теста	565	17.19	27.81	97.52	712.84	0.46	0.17	16.11	473.66	0.41	55.99	258.2	77.41	6	725.1			0.11	0.03							
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	554.75			0.01		87						
Котлета рыбная	100	17.77	9.78	16.63	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						
Картофельное пюре	180	7.92	5.83	33.45	225.93	0.19	0.15	30.91	29.25	0.06	55.1	116.64	39.58	1.46	915.06			0.01		339						
Чай с лимоном соевым сахаром	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	36.35	20.96	104.19	777.31	0.69	0.42	44.65	272.89	0.18	176.61	490.3	144.09	6.92	1628.32			0.15	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	405						
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8						418						
Рисовый	120	0.48	0.08	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6			0.01		386						
Итого за Полдник	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.16	0.27	12	120.75	1.01	71.65	163.54	33.17	7.25	466.74			0.05	0.02							
Итого за День	1785	62.3	62.22	263.83	1903.49	1.33	0.86	72.76	867.3	1.6	304.25	912.04	254.67	20.17	2820.16			0.31	0.06							
1 день 2 недели																										
Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
Б	Ж	У	В1, мкг	В2, мкг		С, мкг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Лодка-кабай из свинины	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	TK						
Капуста квашеная рассольная с овощами консервированными	220	10.57	7.07	48	297.66	0.35	0.18	1.44	29	0.08	31.73	249.5	162.98	5.49	333			0.01	0.02	330 306						
Чай с сахаром	200	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			0.1		412						
Батончик к чаю	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8											
Итого за Завтрак	565	23.63	38.09	85.78	845.16	0.89	0.38	4.65	41.5	0.16	83.41	469.74	200.96	8.77	312.88			0.02	0.18							
Суп вермишелевый с рисом 250/20	270	6.5	14.61	15.71	220.62	0.19	0.06	1.73	202.06	0.2	19.02	76.56	15.61	1.02	146.28			0.01		111						
Телефоны 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	267.91			0.02		TK						
Рис отварной	200	5.09	5.22	53.36	280.74	0.06	0.04		27.9	0.08	16.08	111.66	36.66	0.8	73.86			0.01		332						
Чай с лимонным соевым сахаром	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							
Итого за Обед	825	24.19	43.91	111.19	936.27	0.6	0.24	7.22	301.14	0.64	84.96	345.24	86	4.56	565.7			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			0.04	0.02	406						
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8						418						
Рисовый	120	0.48	0.08	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6			0.01		386						
Итого за Полдник	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.16	0.27	12	120.75	1.01	71.65	163.54	33.17	7.25	466.74			0.05	0.02							
Итого за День	1810	66.58	96.45	278.09	2255.26	1.67	0.89	23.92	463.39	1.81	240.02	975.52	320.13	20.58	1745.32			0.35	0.07							

2 день 2 недели

Приним пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7	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 рисовая жидкая	260	5,37	8,66	31,82	227,59	0,07	0,19	1,49	54,42	0,14	148,94	149,37	30,81	0,49	197,73	0,01	0,02	0,01	199									
Масло сливочное	12	0,1	8,7	0,16	79,32		0,01		54	0,16	2,88	3,6	0,06	0,02	3,6				6									
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	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	206,86	0,01	0,02		416									
Витаминизированный																												
Батон ванильный	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	552	18,31	27,65	80,7	648,33	0,19	0,44	8,23	182,02	0,83	488,64	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		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	тик									
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, лимонном 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	830	28,02	43,55	120,91	991,44	0,68	0,28	30,97	344,95	0,72	116,17	344,39	83,7	6,46	904,02		0,12	0,04										
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Нюгено	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386									
Итого за Подзаток	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1 802	59,09	85,65	272,73	2 113,6	1,05	0,99	51,2	647,72	2,56	676,46	944,1	195,54	16,15	1 852,95	0,03	0,21	0,07										

3 день 2 недели

Приним пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ р-та.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
						4														5	6	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								
Пудинг из творога с джемом 130/40	170	21.21	8.02	51.9	364.51	0.09	0.33	0.95	92.02	0.53	199.32	262.86	34.8	1.21	196.61	0.01	0.04	249									
	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										
	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12		19.2	13.2	10.8	2.64	33.6		0.01	386										
	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	26.39	10.29	104.52	619.42	0.2	0.38	13.06	92.52	0.53	235.17	323.3	57.8	5.42	610.51	0.01	0.15									
Суп картофельный с мясом	280	3.74	5.92	18.2	141.47	0.14	0.13	21.84	252.02	0.25	30.99	94.38	30.84	1.42	630.22		0.01	83									
	280	14.45	28.56	52.36	525	0.51	0.24	82.84	298.31		90.65	220.62	71.05	3.15	1316.59	0.01	0.04	148									
	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			0.01										
	Итого за Обед	800	20.99	34.53	97.38	787.78	0.69	0.39	104.78	553.83	0.25	134.88	349.25	111.89	5.86	2008.11	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	0.01	0.04	0.02	406								
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02			14	14	8	2.8					418									
	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12		19.2	13.2	10.8	2.64	33.6		0.01	386										
	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	12	120.75	1.01	71.65	163.54	33.17	7.25	466.74	0.01	0.05	0.02									
	Итого за день	1770	60.14	59.67	273.02	1881.03	1.07	1.04	129.83	767.1	1.79	441.7	836.09	202.86	18.53	3085.36	0.03	0.37	0.03								

4 день 2 недели

Прокен плочи, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		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			

Каша пшенная жидкая	260	9,63	9,19	46,49	308,37	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	3,13	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4			7
Каша на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,56	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416
Витаминизированный																		
Батон подрумяненный	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	562	20,55	31,89	95,47	754,47	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06	

Суп. карбофенный 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	290	16.42	32.47	59.52	596.6	0.47	0.16	5.01	591.45	28.55	259.39	70.46	2.44	406.06	0.04	тк
Чай с низкими содержанием сахара	200		0.05	10.02	41.31	0.01		0.1	0.5	5.25	8.24	4.4	0.65	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 майровый	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	38.99	126.05	969.62	0.87	0.29	18.49	818.19	89.67	422.68	128.01	6.76	1 060.72	0.13	0.05

Выручение издемя	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,61	133,14	0,01	0,04	0,02	405
Сок	200	0	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8					418
Бюджет	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12		19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,01			386
Итого за Период	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	465,74	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1772	62,64	85,03	292,64	2197,92	1,43	1,02	1132,8	2,43	594,37	1080,98	266,93	17,45	2103,75	0,03	0,24	0,07	

5 день 2 недели

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

[illegible]

Расходники линейным	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
---------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Вышел из издания	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	133,34	14,37	1,81	133,14	0,07	0,04	0,02	406
Срок	200	1	0,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	58,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64			0,01		418
Итого за Подписчик	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	77,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02	386
Итого за день	1 815	58,88	67,23	274,16	1 944,03	1,22	0,72	36,39	513,38	1,16	174,31	797,94	300,65	18,76	1 799,65	0,03	0,35	0,05	

6 день 2 недели

Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		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									
Пюре из свинины. Макароны изделия отварные с овощами консервированными	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,5	309,68	0,01	0,06		тк									
	220	9,95	5,84	62,95	344,58	0,15	0,05	0,96	29,2	0,08	33,64	86,44	16,83	1,52	134,9				218 306									
	200/20	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									
	Чай с сахаром, лимоник 200/5	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02					9,5	32,5	6,5	0,6	46											
Батон поджаренный	575	29,76	37,15	115,87	918,28	0,71	0,26	4,17	41,7	0,16	87,22	310,08	56,11	4,92	523,98	0,01	0,16											
Итого за Завтрак																												
Суп картофельный с горохом. Котлета рыбная из фарша 23%. Картофельное пюре	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		87									
	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									
	180	7,92	5,83	35,45	225,95	0,19	0,15	30,91	29,25	0,05	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339									
	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									
	Чай с низким содержанием сахара																											
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	36,35	20,96	104,19	777,31	0,59	0,42	44,65	272,89	0,18	176,61	490,3	144,09	6,92	1 628,32		0,15		0,01									
Выпечное изделие Сок Рябцо	100	11,28	13,77	38,16	325,43	0,12	0,23			1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,01		0,02									
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					406									
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		418									
	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74		0,05		386									
	Итого за Полдник	1 795	74,87	71,56	282,18	2 108,53	1,58	0,95	60,82	435,34	1,35	335,48	953,92	233,37	19,09	2 619,04	0,02	0,36		0,03								
Итого за День																												
Итого	Питательные 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											
	774,05	942,99	3 373,03	25 267,16	16,51		11,33	772,09	8 204,02	27,03	4 812,88	11 259,74	3 095,72	228,58	27 490,55	0,34	4,09	0,71										
Среднее значение за период	64 579	78 583	281 086	2 105 557	1,376	0,944	60,951	683,666	2,253	401 073	936 312	257 977	19 046	2 290 904	0,028	0,341	0,059											

Минеральные вещества (мг)

Итого	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)									
	б	ж	у			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se							
Итого за весь период	774,95	942,99	3 373,03	25 267,16	16,51	11,33	727,09	8 204,02	27,03	4 812,88	11 259,74	3 095,72	228,58	27 450,85	0,34	4,09	0,71								
Среднее значение за период	64,579	78,583	281,086	2 105,597	1,376	0,944	60,591	683,668	2,253	401,073	938,312	257,977	19,048	2 290,904	0,028	0,341	0,059								

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., Тугельна В.А. 2015 г.

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

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