

«Согласовано»
Заместитель директора – руководитель структурного
подразделения «Центр образования - школы № 84
с углубленным изучением иностранного языка»

« 20 » 01 2026г. А.В. Аграшин



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			B1, мг	B2, мг	С, мг	A, 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
Каша "Дружба" молочная жидкая	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
Блинчик с начинкой	70	4,2	2,8	28		154														тпк
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01		61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42		78,6	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
Итого за Завтрак	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	тпк
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,24	34,32		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
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46		83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8		80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	
Итого за Обед	700	27,72	46,04	97,08		915,42	0,83	0,32	2,76	199,7	0,8	74,31	430,29	167,92	8,1	700,11	0,01	0,03	0,04	
Выпечное изделие "Фрукт"	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
Напиток из яблок сушеных	120	0,48	0,48	11,76		58,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	0,02	386
Итого за Полдник	200	0,24	0,01	20,46		83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Итого за день	420	12	14,26	71,38		465,52	0,16	0,25	12,22	121,08	1,01	70,28	158,01	28,47	5,15	530,96	0,01	0,05	0,02	
	1 620	63,97	76,42	267,89		2 020,8	1,16	0,76	16,41	362,45	1,91	289,63	780,78	243,85	15,34	1 493,36	0,03	0,21	0,06	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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
Гуляш из свинины	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
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
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	510	23,05	28,47	88,44	702,59	0,56	0,17	2,64	125,87	0,08	48,29	231,72	44,48	4,05	412,97	0,01	0,15		
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
Тертель 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
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,08	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
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	16,41	25,5	110,04	742,31	0,37	0,21	23,06	314,74	0,32	109,47	269,65	96,55	4,18	771,19		0,03	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
Фрукт*	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
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Итого за Полдник	420	6,15	8,75	83,21	447,95	0,13	0,1	16,95	49	0,12	63,73	85,76	35,74	5,26	667,52		0,03		
Итого за день	1 630	45,61	62,72	281,69	1 892,85	1,06	0,48	42,65	489,61	0,52	221,49	587,13	166,77	13,49	1 851,68	0,01	0,21	0,05	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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	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	154,66	0,3	0,09	11,85	202		37,65	97,81	38,99	2,39	504,25		0,01		87
Рагу 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	60,75	2,25	839,71		0,03		148,02
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417
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	21,19	30,82	103,31	775,58	0,74	0,32	151,5	480,76		124,5	299,26	101,37	5,73	1 566,24		0,07	0,02	
Выпечное изделие	100	5,52	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
Фрукт*	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
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417
Итого за Полдник	420	10,6	11,36	105,68	574,76	0,2	0,14	92,38	81,12	0,14	54,14	114,04	30,14	4,44	527,64		0,03		
Итого за день	1 630	53,27	70,36	294,7	2 033,85	1,14	0,73	245,57	711,56	0,41	541,85	739,17	186,78	12,59	2 383,41	0,01	0,22	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	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
Тертель с соусом	100	7.23	16.91	12.43	231.14	0.22	0.09	3.89	90.49	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	26.74	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	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	76.73	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	394
Напиток из яблок сушеных	200	0.24	0.01	20.46	83.69			0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22				
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	18.82	31.71	99.27	758.53	0.5	0.21	41.11	683.77	0.41	94.38	301.11	90.83	4.13	856.1		0.03	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
Фрукт*	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
Напиток из яблок сушеных	200	0.24	0.01	20.46	83.69			0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22				394
Итого за Полдник	420	12	14.26	71.38	465.52	0.16	0.25	12.22	121.08	1.01	70.28	158.01	28.47	5.15	530.96	0.01	0.05	0.02	
Итого за день	1 640	50.37	70.38	254.84	1 858.75	1.23	0.72	57.75	881.58	1.75	225.37	800.64	290.62	16.56	1 929.83	0.02	0.19	0.09	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
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
Фрукт*	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 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	500	23.18	9.09	78.13	492.27	0.16	0.35	12.88	85.44	0.49	214	287.03	51	5.02	576.98	0.01	0.15		
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	380.67	0.42	0.15	0.8	16.44	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23	276.26			0.03	394
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03		21.6	0.06	16.93	56.68	10.67	1.08	80.78				218
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.68		0.02	0.55	29.5		23.42	18.8	13.2	0.95	148.42				
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	25.98	38.73	118.9	937.01	0.69	0.27	14.55	229.56	0.7	92.98	331.98	80.69	5.64	931.2		0.03	0.05	
Выпечное изделие	100	5.23	6.25	45.68	278.89	0.09	0.06	4.4	19.4	0.12	21.11	53.76	11.74	1.87	185.5		0.02	0.01	406
Фрукт*	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
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.66		0.02	0.55	29.5		23.42	18.8	13.2	0.95	148.42				394
Итого за Полдник	420	6.15	8.75	83.21	447.95	0.13	0.1	15.95	49	0.12	63.73	85.76	35.74	5.26	667.52		0.03	0.01	
Итого за день	1 620	55.31	55.57	280.24	1 877.23	0.98	0.72	44.48	364	1.31	370.71	704.77	167.43	15.92	2 175.7	0.01	0.21	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	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	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
Бутерброд с маслом,сыром	60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,5	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3,04
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Завтрак	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		
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
Тефтели 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
Рис отварной	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
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
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	700	18,09	30,13	107,56	780,87	0,41	0,18	5,82	262,5	0,42	84,97	266,04	74,23	3,73	539,75		0,02	0,03	
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
Фрукт*	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
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Итого за Полдник	420	12,2	14,27	76,69	494,49	0,16	0,27	12,55	150,35	1,01	81,07	168,34	38,37	5,4	615,16	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 630	50,77	68,83	274,97	1 941,07	0,88	0,75	20,24	558,9	1,68	546,28	826,89	189,38	12,19	1 524,56	0,02	0,21	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	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
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,05	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05		293
Мясные 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	95,93				218
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		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	510	23,05	28,47	93,43	722,54	0,56	0,17	2,64	125,87	0,08	48,44	231,72	44,48	4,07	413,12	0,01	0,15		
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
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	161,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28		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	26,21	39,68	96,92	850,42	0,84	0,36	14,46	200,31	0,7	73,53	443,79	191,51	8,54	956,6	0,01	0,14	0,05	
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,08	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	165,5		0,02	0,01	406
Фрукт*	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
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Полдник	420	5,91	8,78	72,45	396,55	0,13	0,09	16,5	19,9	0,12	45,71	75,2	26,94	5,18	544,35		0,13	0,01	
Итого за день	1 630	55,17	76,93	282,8	1 969,51	1,53	0,62	33,6	346,08	0,9	167,68	750,71	252,93	17,79	1 914,07	0,02	0,42	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	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	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
Блишчики	45	2,7	4,5	18	123,27							0,05							тк
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	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
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	тк
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
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	18,71	31,69	102,61	770,91	0,49	0,21	27,51	740,64	0,41	91,88	304,21	93,6	4,46	829,6			0,03	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
Фрукт*	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
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Итого за Полдник	420	10,24	11,23	102,92	557,23	0,18	0,1	12,22	15,77	0,14	54,67	111,15	28,8	4,6	516,08		0,03	0,02	
Итого за день	1 635	46,35	62,55	298,83	1 947,62	0,84	0,51	41,28	809,49	0,59	303,36	597,28	166,02	11,02	1 594,81	0,01	0,18	0,08	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Тефтели 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
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон йодированный	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
Рагу из овощей с мясом	200	10,32	25,8	37,4	419,8	0,36	0,17	59,17	213,08		64,75	157,69	50,75	2,25	939,71		0,03		148,02
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417
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	21,19	30,82	103,31	775,58	0,74	0,32	151,5	480,76		124,5	299,26	101,37	5,73	1 566,24		0,07	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
Фрукт*	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
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417
Итого за Полдник	420	12,36	14,39	74,14	483,05	0,18	0,29	92,38	186,43	1,01	69,75	160,9	29,81	4,99	542,62	0,01	0,05	0,02	
Итого за день	1 640	49,56	69,02	273,47	1 908,5	1,23	0,75	247,87	743,29	1,34	249,59	684,91	191,06	13,66	2 442,93	0,01	0,22	0,06	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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	тх
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,64	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,57	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
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	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	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
Гуляш из свинины	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
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
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	28	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	710	25,21	32,97	95,12	784,95	0,8	0,34	33,02	323,01	0,07	104,28	431,22	204,54	8,43	1051,4	0,02	0,08	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	408
Фрукт*	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
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Итого за Полдник	420	6,15	8,75	83,21	447,95	0,13	0,1	16,95	49	0,12	63,73	85,76	35,74	5,26	667,52		0,03	0,01	
Итого за день	1 630	55,72	79,04	277,52	2 065,57	1,52	0,65	50,87	410,55	0,89	223,39	783,7	289,95	18,47	2 147,21	0,02	0,21	0,05	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se
Итого за весь период	525,1	691,82	2 766,95	19 515,75	11,57	6,69	800,7	5 677,51	11,4	3 138,14	7 255,98	2 144,79	147,23	19 457,56	0,16	2,28	0,6
Среднее значение за период	52,51	69,182	276,695	1 951,575	1,157	0,669	80,07	567,751	1,14	313,814	725,598	214,479	14,723	1 945,756	0,016	0,228	0,06

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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

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

* Выдается сох в индивидуальной упаковке или фрукт

** Согласно приложению №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблице 1 "Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)"