



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 14-16 лет

Принем пици, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			Б	Ж	У	7		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	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						
Шницель из свинины		100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,16	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,25			0,03	т.т.						
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	332,306						
Консервированный 200/15		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							
Чай с сахаром		40	3		20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8			0,04							
Батончик к чаю		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	405,02				111						
Итого за Завтрак																			0,01							
Суп вермишелевый с мясом 250/20		270	6,5	14,81	15,71	220,82	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28			0,05	293						
Гуляши на свинине		100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38			0,01	330						
Каша гречневая рассычатая		200	10,13	6,99	45,76	280,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8			0,02	411						
Чай с сахаром, лимонный 200/10		210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55			0,01							
Хлеб ржаной		45	2,93	0,45	18,9	50	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	81,85			0,02							
Итого за Обед		825	32,39	46,64	59,26	946,66	1,02	0,37	9,14	341,66	0,28	74,89	498,83	212,82	9,45	417,96			0,19	406						
Выпеченье изюмное		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	418						
Сок		200	1	0,2		92	0,02	0,02		20,2		14	16	8	2,8	333,6			0,01	366						
Яблоко		120	0,48	0,48		56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	7,25	466,74			0,05							
Итого за Полдник		420	12,76	14,45		71,12	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	20,98	1 690,62			0,34	0,08						
Итого за день		1 800	66,1	98,32	265,38	2 221,77	1,71	0,84	22,17	503,55	2	196,18	961,68	315,49												

2 день 1 недели

2 день 1 недели																				№ рек. 20
										Минеральные вещества (мг)										
						Витамины														
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Капша "Дружба" 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		199	
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15		0,02		67,5	0,2	3,6	4,5	0,08	0,03	4,5				6	
Сыр топленый	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	9,6	6,75	0,15	14,25				7	
Какое на молоко витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16		22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416	
Батон подорожный	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	31,36	30,28	101,57	806,35	0,29	0,48	8,43	181,72	0,87	464,55	469,86	95,54	3,03	552,88	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		
Тертая 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				тк 218	
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	5,4	8,24	4,4		25,25		0,1		411	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02		
Хлеб ржаной	30	3,25	0,5	2,1	100	0,06	0,02				110,41	371,89	88,6	5,88	1 129,11	0,01	0,48	0,05		
Итого за Обед	820	28,95	41,35	131,93	1 015,65	0,66	0,31	27,37	305,48	4,47	1 10,41	371,89	88,6						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	193,14	0,01	0,04	0,02	418	
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				19,2	14	8	2,8	33,6		0,01	0,02		
Яблоко	120	0,48	0,48		56,4	0,04	0,02	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,08		
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	607,95	6,36	64,61	1 005,29	218,31	16,16						
Итого за день	1 790	73,07	86,12	304,82	2 295,83	1,13	1,06	47,8												
3 день 1 недели																				

Продукт, 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	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			
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	195,61	0,01	0,04		249			
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			
	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	56,2		0,15					
Батон поджаренный	550	26,39	10,29	104,52	619,42	0,2	0,38	13,05	92,52	0,53	233,17	323,3	57,8	5,42	610,51	0,01			87			
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		77			
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	556,6	0,47		5,01	591,45	0,51	28,51	259,39	70,46	2,44	406,06		0,1		411			
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							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02					
Батон поджаренный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6		0,13		0,05			
Итого за Обед	800	29,33	38,69	126,05	999,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1060,72				406			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	326,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		418			
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	33,6		0,01		386			
Яблоко	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					
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	413,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,02	0,05	0,02				
Итого за День	1770	68,48	63,43	301,69	2062,87	1,25	0,94	43,54	1031,46	2,05	396,49	909,52	218,98	19,43	2137,97	0,02	0,33	0,07				

4 день 1 недели

4 день 1 недели																				Минеральные вещества (мг)										№ п/п
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины															печ.						
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		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											
Полноценный из свинины, капуста квашеная рассола с овощами консервированными	100 220	15,81 10,57	29,8 7,07	12,06 48	319,74 297,66	0,5 0,35	0,18 0,18	1,11 1,44	12 29	0,08 0,08	36,68 31,73	181,8 249,6	27,78 162,98	1,9 5,49	309,68 333	0,01 0,01	0,06 0,02		330 306											
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 колбасный	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	201,69	8,81	721,95	0,02	0,18		83											
Суп картофельный с мясом	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		148											
Рыбу из овощей со свиной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	299,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		411											
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													
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	5,86	2 008,11	0,01	0,17		406											
Выпечные изделия	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12			14	14	8	2,8			0,01		386											
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02		19,2		19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,01	0,05	0,02												
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	0,04	0,4	0,03												
Итого за день	1 791	63,5	87,5	264,94	2 111,09	1,77	1,04	123,43	716,08	1,42	292,13	981,28	346,75	21,92	3 196,8															
5 день 1 недели																														

5 день 1 недели

5 день 1 недели																				№ рек.				
Витаминны										Минеральные вещества (мг)														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг					D, мг					Ca	P	Mg	Fe		K	I	F	Se
		Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				18	19				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	199					
Каша пшеница жидкая Масло сливочное Каша на молоке Витаминизированный йогурт Банан йодированный Итого за Завтрак	250	9,26	8,84	44,7	296,51	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	265,6	0,01	0,04	б						
	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3		0,02	416						
	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	206,65	0,01								
	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							
	60	4,5	1,74	30,64	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	59,2		0,02	0,07						
Итого за Завтрак	640	17,46	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	73						
Щи из свежей капусты с картофелем Пюре из свинины Макаронные изделия отварные Чай с сахаром, лимон 200/5 Хлеб ржаной Итого за Обед	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	470,59			0,03						
	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			218						
	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		0,1	412						
	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,03							
	35	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,76	7,7	0,61	51,15		0,13	0,05						
Итого за Обед	840	29,08	43,72	123,32	1 005,86	0,71	0,29	44,2	281,25	0,72	119,97	349,57	82,09	6,23	839,5			406						
Выпечное изделие Сох Йогурт 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	418						
	200	1	0,48	0,48	92	0,02	0,02	12			14	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	386						
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02		120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02						
	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						
	1 900	59,3	79,81	299,75	2 171,34	1,3	0,98	76,39	517,95	2,51	514,88	911,78	223,04	19,36	2 290,3	0,03	0,25	0,07						

6 день 1 недели

6 день 1 недели																			Минеральные вещества (мг)											№
Приним пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																реч.							
			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	ТР										
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	324.95			0.1											
Чай с сахаром		200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25			0.01											
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														
Батон йодированный		45	3.38	1.31	23.13	117.9	0.05	0.01				8.55	29.25	5.95	0.54	41.4			0.11	0.03										
Итого за Завтрак		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														
Суп картофельный с горохом.		280	7.86	4.9	24.29	173.11	0.33	0.1	13.38	226.24		42.17	109.55	43.65	2.67	564.76			0.01											
Котлета рыбная		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											
Картофельное пюре		180	7.92	5.83	35.45	225.95	0.19	0.01	30.91	29.25	0.06	55.1	116.64	39.58	1.46	915.06			0.1											
Чай с низким содержанием сахара		200	0.2	0.05	10.02	41.31			0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1			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			0.15	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				0.04										
Выпечное изделие		100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23				120.75	1.01	38.45	14.37	1.81	133.14			0.01										
Сок		200	0.2	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	8	2.8			333.6			0.01										
Яблоко		120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			120.75	1.01	71.65	33.17	7.25	466.74			0.05										
Итого за Полдник		420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	72.76	867.3	1.6	304.25	912.04	254.67	20.17	2820.16			0.31	0.06										
Итого за день		1785	62.3	62.22	263.83	1903.49	1.33	0.86																						
1 день 2 недели																														
Приним пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые 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	реч.										
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	ТР										
Лепешка 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										
Каша гречневая рассычатая 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			0.02											
Чай с сахаром, лимонной 200/5		205	0.25	0.06	15.16	62.86	0.04	0.01	2.1	0.5		7.4	9.34	5	0.9	33.4			0.1											
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	29.63	38.09	95.78	845.16	0.89	0.38	4.65	41.5	0.16	83.41	466.74	200.96	8.77	712.88			0.02	0.18										
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										
Тертые 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			0.02	ТР										
Рис отварной		200	5.09	5.22	53.36	280.74	0.06	0.04		27.9	0.08	16.08	111.66	36.56	0.8	73.06			0.01	332										
Чай с низким содержанием сахара		200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1			0.1	411										
Хлеб ржаной		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	7.27	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	14.37	1.81	133.14			0.04										
Сок		200	0.2	0.2	20.2	92	0.02	0.02					14	8	2.8			333.6		0.01										
Яблоко		120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			120.75	1.01	71.65	33.17	7.25	466.74			0.05										
Итого за Полдник		420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	23.92	463.39	1.81	240.02	975.52	320.13	20.58	1745.32			0.03	0.07										
Итого за день		1810	66.58	96.45	278.09	2255.26	1.67	0.89																						

2 День 2 недели

Приним пищу, 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	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каши 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	0,01	0,16	51,6	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				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	206,66	0,01	0,02		416								
Витаминизированный батон подорожный	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	63								
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				77								
Шницель из свиной	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				218								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	76,24	14,23	1,45	107,7				411								
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,04	0,01	4,1	0,5		9,4	26	5,6	0,44	37,2			0,1									
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	830	28,02	43,55	120,91	991,44	0,68	0,28	30,97	344,95	0,72	116,17	344,39	63,7	6,46	904,02			0,12	0,04								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	326,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01		0,04	0,02								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,64	333,6			0,01									
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			0,05	0,02								
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	0,03	0,21	0,07									
Итого за День	1802	59,09	85,65	272,73	2113,6	1,05	0,99	51,2	647,72	2,56	67,646	944,1	195,54	16,15	1892,99	0,03	0,21	0,07									
3 день 2 недели																											
Витаминный																											
Минеральные вещества (мг)																											
Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se	№ рецеп.							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Пудинг из творога с Аженом 130/40	170	21,21	8,02	51,9	384,51	0,09	0,33	0,95	92,02	0,53	199,32	262,86	34,8	1,21	196,61	0,01		0,04	411								
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									
Батон	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									
Батон подорожный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	0,38	13,05	0,53	235,17	323,3	57,8	5,42	610,51	0,01	0,15		386								
Итого за Завтрак	550	26,39	10,29	104,52	619,42	0,2	0,38		92,52	0,53	235,17	323,3	57,8	5,42	610,51	0,01	0,15		53								
Суп картофельный с мясом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	256,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22			0,01	148								
Рыбу из овощей со сметаной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04	0,01	411								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1									
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	5,86	2008,11	0,01	0,17	0,01	406								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	326,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01		0,04	416								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,64	333,6			0,01	386								
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			0,05	0,02								
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	0,03	0,21	0,07									
Итого за день	1770	60,14	59,67	273,02	1881,03	1,07	1,04	120,83	767,1	1,79	441,7	636,09	202,86	18,53	3085,36	0,03	0,37	0,03									

3 День 2 недели

Приним пищу, 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	20							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	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		411								
Чай с лимоном, 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		386								
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										
Батон подорожный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	0,38			11,4	39	7,8	0,72	55,2		0,15										
Итого за Завтрак	550	26,39	10,29	104,52	619,42	0,2	0,38	13,05	92,52	0,53	236,17	323,3	57,8	5,42	610,51	0,01	0,15		83								
Суп картофельный с мясом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	256,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22	0,01	0,04		148								
Рыба на овощах со сметаной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,1		411								
Чай с лимоном, 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		0,02	0,01									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,17	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	5,86	2008,11	0,01	0,04		406								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	326,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,01		418								
Сок	200	0,2	0,2	20,2	96,4	0,02	0,02	12			14	8	2,8		335,6	0,01	0,05	0,02	386								
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	466,74	0,01	0,37	0,03									
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	767,1	1,79	441,7	836,09	202,86	18,53	3085,38	0,03											
Итого за день	1770	60,14	59,67	273,02	1881,03	1,07	1,04	123,83	2497,1																		

4 день 2 недели

4 День 2 недели																			Минеральные вещества (мг)											№
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны																реч.								
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	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 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	б	6											
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,02	0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6			7	7											
Сыр полужирный	12	3,12	4,28		41,28	0,04	0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4		0,02		416											
Кефир на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,38	22	0,53	125,42	116,2	33	1,01	206,66	0,01														
Витаминизированный батон поджаренный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2		0,06													
Итого за Завтрак	552	20,55	31,89	95,47	754,47	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,35	104,75	3,44	576,29	0,02			87											
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		тпк											
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	408,06		0,1		411											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2		10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1															
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 поджаренный	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	38,69	126,95	999,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1060,72	0,13	0,05		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	0,02	418											
Сок	200	1	0,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,01		386											
Яблоко	120	0,48	11,76		56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,05	0,02												
Итого за Полдник	420	12,76	14,45		473,83	0,18	0,27	38,84	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,45	466,74	0,01	0,24	0,07												
Итого за День	1772	62,64	85,03		292,64	1,43	1,02		1132,8	2,43	594,37	1060,58	265,93	17,45	2103,75	0,03														
5 день 2 недели																														

5 день 2 недели

		5 день 2 недели										Минеральные вещества (мг)										№
		Пищевые вещества (г)					Витаминны					Энергетическая ценность (ккал)										реч.
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	20			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Напиток из молока с сахаром	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03	0,1	25,11	0,07	14,47	100,49	3,2	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	0,5	0,5	0,07	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,1	0,01	411			
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,03	0,01	0,1	0,5	0,07	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0,01	0,1	0,01	411			
Батон мажорановый	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32	0,01	0,1	0,01	411			
Итого за Завтрак	560	17,32	16,06	98,25	605,7	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32	0,01	0,1	0,01	82			
Расходный лимонный	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42	0,08	22,22	81,69	23,37	1,11	545,71	0,01	0,05	0,05	293			
Турши из овощей	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,53	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,02	0,02	330			
Каши гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,8	26,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	33,4	0,01	0,1	0,02	412			
Чай с сахаром, лимонный 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,86	0,01	0,01	2,1	0,5	0,07	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,01	0,03	0,02	412			
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	24,29	367,02	0,08	10	32,5	22,76	9,56	121,379	0,02	0,2	0,02	405			
Итого за Обед	835	28,8	36,72	104,79	864,5	0,96	0,4	24,29	367,02	0,08	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	405			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	120,75	1,01	14	14	8	2,8	333,6	0,01	0,01	0,02	418			
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12	120,75	1,01	19,2	13,2	10,8	2,64	466,74	0,01	0,05	0,02	386			
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	179,85	0,03	0,35	0,05	418			
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,16	0,27	36,39	513,38	1,16	174,31	797,94	300,65	16,76	179,85	0,03	0,35	0,05	418			
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	16,76	179,85	0,03	0,35	0,05	418			

		6 день 2 недели																			№ печ.							
Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Пюре-кабачок из свинины.	100	15.81	29.8	12.06	319.74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	36.68	181.6	27.78	1.9	309.68	0.01	0.06											
Макаронные изделия отварные с овощами консервированными	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													
Чай с сахаром, лимонный 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											
Батон подпорожский	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46													
Итого за завтрак	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	523.90	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	2.87	564.76		0.01											
Колбаса вареная из фарша 23%	100	17.77	9.78	17.63	256.94	0.13	0.15	0.26	16.9	0.05	66.09	229.67	50.86	1.5	66.2		0.01											
Картофельное пюре	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											
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											
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	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	1 628.32		0.15											
Выпечное изделие СЖ	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											
Яблоко	120	0.48	0.48	11.16	56.4	0.04	0.02	12	120.75	1.01	19.2	13.2	10.8	2.64	333.6		0.01											
Итого за полдник	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	12	435.34	1.55	71.65	163.54	33.17	7.25	466.74		0.05											
Итого за день	1795	74.87	71.56	282.18	2 108.93	1.58	0.95	60.82	435.34	1.55	335.46	963.92	233.37	19.09	2 619.04	0.02	0.36											
Итого		Пищевые 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	4 612.88	11 259.74	3 095.72	226.58	27 490.85	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	2 290.804	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. Морозова М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозова М.П., Тугельна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Г. Давыдовой 2004г.