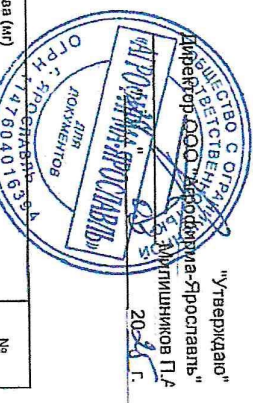




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет



Примерный состав блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												№ п/п						
		Б	Ж	У	Зерно-бобовые				А			С			Е			I	F	Se							
					В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мг	Д, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Ca, мг										
Блинчики с джемом	180	9,2	14,99	88,64	521,31					0,01	0,01	2,1	0,5		4,8	7,38	3,6	0,16							111		
Чай с низким содержанием сахара с лимонной 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01							2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25							411	
Сок в нед.упаковке	200	1	0,2	20,2	92					0,02	0,02	2,1	0,5		14	14	8	2,8	33,25							418	
Итого за Завтрак	595	10,45	15,25	119,01	656,32	0,02	0,04			0,04	0,04	2,1	0,5		26,05	30,72	16,6	3,94	33,25							111	
Суп вермишевый 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											293	
Угали из соевых	100	12,54	24,53	3,88	288,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,07	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01										330	
Каша гречневая рассычатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	14,434	4,88	275,22	0,01										394	
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66			0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42												
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,05	0,02	10	32,5	7	10	32,5	7	0,55	46,5												
Итого за Обед	805	32,85	46,28	107,24	1001,04	1,04	0,38	5,54	388,04	0,32	88,07	497,78	206,56	9,09	918,75	0,02										406	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	36,45	138,34	14,37	1,81	133,14	0,01											418
Сок в нед.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	278												388
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	2,2	411,14	0,01											
Итого за Поддник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27		489,29	1,33	182,57	689,84	254,53	19,74	1363,14	0,03											
Итого за день	1800	65,98	77,9	295,41	2121,79	1,23	0,69																				

«Согласовано»  
Директор МОУ СШ № 1 г. Волковыск  
« 20.05.2015 г.»

«Утверждено»  
Директор ООО «Академия-Прогресс»  
« 20.05.15 г.»



2 день 1 недели

Примен пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным	275	22,88	16,12	53,3	449,8	0,18	0,23	1,73	53,42	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	199									
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6	0,05	0,12	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25			7										
Кефир на йогурте	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	128,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416										
Витаминизированный батон гидрообработанный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,22				11,4	39	7,8	0,72	55,2													
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	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	95									
Тедергли 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			118										
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,05	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78			218										
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	36,2			390										
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85													
Итого за Обед	715	24,96	37,65	118,01	910,79	0,59	0,26	24,9	256,68	3,64	95,07	317,66	74,01	4,79	996,14	0,01	0,3	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	1,61	133,14	0,01	0,04	0,02	406									
Соус в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418										
Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			386										
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1735	61,64	89,96	215,19	1500,92	1,11	0,89	32,04	1000,14	2,01	360,45	836,66	200,11	18,09	1629,93	0,02	0,32	0,07										

3 день 1 недели

Примен пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Пудинг 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		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			411										
Соус в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418										
Батон гидрообработанный	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	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											
Суп картофельный с горошком.	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			87										
Плов со свининой	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			118										
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01		4,1			9,4	10,44	5,6	0,93	41,55			411										
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85													
Итого за Обед	755	26,66	37,36	115,42	905,82	0,82	0,27	21,06	793,95	0,51	84,6	396,89	121,34	6,26	993,71													
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	1,61	133,14	0,01	0,04	0,02	406									
Соус в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418										
Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			386										
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1735	61,64	89,96	215,19	1500,92	1,11	0,89	32,04	1000,14	2,01	360,45	836,66	200,11	18,09	1629,93	0,02	0,32	0,07										



4 день 1 недели

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные												Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	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	ТРК												
Котлета мясная	100	15,81	28,8	12,05	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,58	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,05		ТРК												
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	1,60,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330												
Сыр порционный	10	2,6	2,61	0,06	34,4	0,03	0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5		0,1		7												
Чай с сахаром, лимонком 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412												
Батон подорожный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4		0,02														
Итого за Завтрак	560	32,17	40,77	96,11	881,06	0,89	0,4	3,77	66,9	0,16	175,96	525,79	203,51	8,86	699,78	0,02	0,16		101												
Суп картофельный с крутой	250	2,35	2,99	17,06	104,53	0,12	0,05	18,5	202,4		23,95	68,38	27,15	1,03	474,05		0,04		148												
Рыг из свиной со свиной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,55	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148												
Напиток из яблок сухих	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,03	0,02	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22		0,01		394												
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25		0,01														
Итого за Обед	755	18,67	31,81	100,38	763,62	0,66	0,31	99,56	501,04		132,13	313,72	105	5,16	1877,11	0,01	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		418												
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		10		14	14	8	2,8	278		0,01		186												
Рягуло	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		10		16	11	9	2,2			0,01														
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	113,33	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05		418												
Итого за день	1715	63,52	86,95	265,65	2109,11	1,72	0,98	595,66	688,69	1,17	376,54	1000,85	339,88	20,83	2588,03	0,04	0,28	0,03													

5 день 1 недели

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные												Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	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	№ п/п												
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,51	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199												
Сыр порционный	10	2,6	2,61	0,06	34,4	0,03	0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5		0,01		7												
Каша на молоке витаминизированный	180	2,83	3	16,09	103,86	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02		416												
Батон подорожный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2		0,02														
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,5	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48			0,02														
Итого за Завтрак	545	20,94	25,54	123,91	812,19	0,39	0,41	7,61	139,55	0,73	393,37	451,6	100,53	3,42	516,29	0,02	0,06		73												
Щи на свежей капусте с картофелем	250	2,2	5,23	16,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53		0,04		405												
Пшеница 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		ТРК												
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,55	29,6	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7		0,02		218												
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02				23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		0,01		394												
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,95		0,02														
Итого за Обед	795	28,36	42,96	128,51	1023,87	0,69	0,28	36,23	285,12	0,72	128,12	346,22	86	6,06	994,76	0,01	0,04		405												
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 инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		10		14	14	8	2,8	278		0,01		186												
Рягуло	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		10		16	11	9	2,2			0,01														
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	113,33	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,03													
Итого за день	1740	61,98	82,87	321,58	2300,49	1,25	0,96	55,84	545,42	2,46	589,94	959,16	217,9	16,29	1922,19	0,03	0,13	0,06													



1 День 2 недели

Витамины

Минеральные вещества (мг)

Прием пищи, 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	Мg	Fe	К	І	F	Se															
Блинчики с джемом	190	9,2	14,99	88,64	521,31	0,01	0,01	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28	0,01	0,01	0,01	0,04	0,02	0,02	0,01	111								
Чай с низким содержанием сахара	205	0,25	0,06	10,17	43,01	0,01	0,01	2,1	0,01	0,5	0,5	0,05	7,25	9,34	5	0,88	33,25	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	411							
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	2,1	0,02	0,5	0,5	0,02	14	14	8	2,8	33,25	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	418							
Итого за Завтрак	595	10,45	15,25	119,01	656,32	0,02	0,02	2,1	0,04	2,1	0,5	0,02	26,05	30,72	16,6	3,84	33,25	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	418							
Суп вермишевый с мясом 250/20	270	6,5	14,51	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	0,06	2,02	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28	0,01	0,01	0,01	0,04	0,02	0,02	0,01	111								
Тертая с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	0,36	70,68	37,61	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	332							
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03	2,511	0,07	2,511	100,49	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	394							
Напиток из яблочного сока	200	0,24	0,01	20,46	83,89	0,01	0,01	0,22	0,01	0,33	0,33	0,01	12,63	8,47	3,3	0,7	64,22	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	394							
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01	7,39	0,01	0,53	19,49	0,53	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	394							
Итого за Обед	800	23,39	43,29	114,19	940,58	0,38	0,22	7,39	0,22	2,02	2,02	0,63	89,73	331,05	80,54	4,27	592,78	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	405							
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	0,02	1,01	1,01	0,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,01	0,01	0,04	0,02	0,02	0,02	405								
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,4	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	0,02	10	10	0,02	16	11	8	2,2	278	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	418								
Рисotto	100	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	120,75	0,17	1,01	1,01	0,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,01	0,01	0,05	0,02	0,02	0,02	386								
Итого за Полдник	400	46,52	72,91	302,36	2 061,33	0,77	0,53	19,49	0,53	1,64	1,64	0,01	184,23	523,11	128,51	14,92	1 037,17	0,01	0,01	0,01	0,17	0,07	0,07	0,07	386								
Итого за день	1 795	112,8	137,7	391,6	3 254,43	0,12	0,23	120,75	0,02	1,01	1,01	0,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,01	0,01	0,04	0,02	0,02	0,02	405								

2 День 2 недели

Прием пищи, 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	Мg	Fe	К	І	F	Se															
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	272	5,47	17,36	31,97	306,91	0,07	0,21	1,49	0,06	108,42	0,3	151,82	152,97	30,87	0,51	201,33	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	199								
Сыр полусоленый	200	5,2	5,22	17,88	68,8	0,01	0,06	0,16	0,06	51,6	200	0,53	200	128	9	0,2	19	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	416								
Кефир на молочке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	0,04	22	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,01	0,01	416								
Витаминизированный батон изюмный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	8,23	0,45	182,02	0,83	11,4	39	7,8	0,72	55,2	482,19	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,01	0,01	63								
Итого за Завтрак	552	18,31	27,65	80,69	648,33	0,19	0,45	8,23	0,45	182,02	0,83	11,4	39	7,8	0,72	55,2	482,19	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,01	0,01	63								
Борщи со свежей капустой, картошкой	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	0,06	267,16	0,64	46,41	55,73	26,94	1,26	394,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	390								
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	0,15	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	218								
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	2	0,03	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	390								
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01	0,01	2	0,01	2	2	3,8	2,2	2,2	1,8	0,5	56,2	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	390								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,8	80	0,04	0,01	26,08	0,04	305,19	0,7	98,69	309,91	73,11	5,51	844,47	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	405								
Итого за Обед	740	25,18	41,51	110,73	919,55	0,64	0,25	26,08	0,25	305,19	0,7	98,69	309,91	73,11	5,51	844,47	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	405								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	0,02	1,01	1,01	0,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,01	0,01	0,04	0,02	0,02	0,02	405								
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	2,1	0,02	0,5	0,5	0,02	14	14	8	2,8	33,25	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	418								
Рисotto	100	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	120,75	0,17	1,01	1,01	0,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,01	0,01	0,05	0,02	0,02	0,02	386								
Итого за Полдник	400	46,52	72,91	302,36	2 061,33	0,77	0,53	19,49	0,53	1,64	1,64	0,01	184,23	523,11	128,51	14,92	1 037,17	0,01	0,01	0,01	0,17	0,07	0,07	0,07	386								
Итого за день	1 692	56,17	83,53	260,58	2 032,31	1	0,97	44,31	0,97	607,96	2,54	655,78	907,42	183,15	14,76	1 737,8	0,03	0,03	0,03	0,11	0,07	0,07	0,07	0,07	386								



3 День 2 недели

Присев пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se								
Грудное из творога с джемом	150	19,6	7,4	50,11	344,96	0,06	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	249/ггк									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411									
Сок в млд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	18,4			418									
Вагон подслащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	2,6												
Итого за Завтрак	590	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										
Сулугордобельный с крупой	250	2,35	2,89	17,05	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05			101									
Рагу из овощей со свиной	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	148									
Чай с низким содержанием сахара с лимонком 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		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	770	19,33	31,96	94,29	742,94	0,67	0,32	101,44	501,21		128,75	321,09	108,1	5,45	1855,44	0,01	0,16	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	405									
Сок в млд. упаковке	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	18,4			418									
Зюбля	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	10		16	11	9	2,2	27,8			386									
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02									
Итого за День	1750	54,31	54,56	254,05	1738,04	0,96	0,94	112,42	707,4	1,5	404,6	760,86	188,87	17,28	2491,56	0,03	0,35	0,03									

4 День 2 недели

Присев пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se								
Каша пшеничная жидкая	260	12,48	11,18	57,2	379,34	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	227,03	0,01	0,04	199									
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90		4,8	6	0,1	0,04	6			6									
Сыр порционный	12	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4			7									
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	416									
Батон водопровальный	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	23,4	33,88	106,18	825,44	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06	87									
Сулугордобельный с горошком	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,55	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01										
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	691,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	408,06			тк									
Напиток на шиповнике с лимоном	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,88		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78			417									
Хлеб ржаной	740	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	97,34	859,13	0,51	8,63	394,56	119,68	5,81	1923,29		0,02	0,01									
Итого за Обед	40	26,64	37,39	121,23	932,38	0,83	0,3										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	405									
Сок в млд. упаковке	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	18,4			418									
Зюбля	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	10		16	11	9	2,2	27,8			386									
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02									
Итого за День	1692	62,72	85,64	286,57	2222,25	1,38	1,03	115,69	1173,74	2,43	587,8	1030,26	255,8	16,06	2010,72	0,03	0,14	0,07									



5 день 2 недели

Прием пищи, 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	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	ТРК										
Напиток куриный с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03	0,1	25,11	0,07	14,47	0,06	32,9	0,72	66,47				0,01										
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				0,1										
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				0,1										
Батон подпорованный	30	2,25	0,87	15,42	76,6	0,03	0,01	0,1	26,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32				0,1										
Итого за завтрак	560	17,32	16,06	98,25	605,7	0,08	0,05	0,1	26,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32				0,1										
Расходный лист/трапезки	250	2,35	4,14	17,23	116,32	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				0,01										
Улеш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	283,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38				0,05										
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,85	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35				0,01										
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01	0,01	2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				0,02										
Хлеб ржаной	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	740	23,17	34,39	93,65	785,29	0,86	0,33	22,05	335,01	0,06	63,28	423,37	178,44	7,57	1 092,37				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 в мл, упаковка	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					0,01										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				0,05										
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14				0,03										
Итого за День	1 700	55,17	84,82	261,26	1 855,42	1,11	0,65	32,15	481,37	1,14	157,3	713	251,01	16,33	1 622,83				0,23										
Итого	Итого за весь период	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	Мg	Fe	К	І	F	Se											
		590,07	746,27	2 821,85	20 490,9	11,58	8,63	586,24	6 605,09	21,54	4 123,68	8 366,52	2 219,6	168,9	18 758,93				0,29										
	Среднее значение за период	59,007	74,627	282,185	2 049,09	1,158	0,863	58,624	660,509	2,154	412,368	836,552	221,96	16,89	1 875,893				0,029										

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольниного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольниного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.