"Согласовано"
Директор МОУ СШ МОУ Гимназия № 34
В.В. Кулешов
"30" 10 2024 г.

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Ивченко С.В.
"30" 10 2024 г.

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

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		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
Люля-кебаб из свинины.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,16	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330
Чай с низким содержанием сахара с лимоном	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
Батонник к чаю	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	555	29,94	38,3	93,69	839,81	0,9	0,38	3,69	41,1	0,16	76,76	465,04	199,66	8,8	694,73	0,02	0,18		
Суп вермишелевый с мясом 250/10	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111
Тефтели 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	ттк
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	73,86			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
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	0,01	
Итого за Обед	825	22,84	39,35	120,38	926,24	0,54	0,22	7,27	300,86	0,54	86,13	328,78	84,04	4,45	535,25		0,12	0,04	
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01	
Итого за день	1 680	66,34	92,79	280,66	2 229,04	1,58	0,75	11,12	424,66	0,87	395,39	1 006,32	312	17,21	1 340,98	0,02	0,32	0,05	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Каша "Дружба" жидкая	220	7,07	7,39	40,26	256,71	0,15	0,19	1,47	43,31	0,11	147,19	181,08	43,07	0,94	230,2	0,01	0,03		199
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	36,7		150	95	6,75	0,15	14,25				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 йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		385
Итого за Завтрак	585	17,55	16,24	89,48	580,23	0,26	0,43	19,17	104,01	0,64	447,81	431,38	95,92	5	793,71	0,02	0,06		
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
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	ттк
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	95,93				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
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	27,1	42,98	105,81	920,94	0,67	0,28	42,2	278,37	0,72	112,29	330,9	77,97	5,86	906,48		0,12	0,04	
Пирожок с яблоком	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,05	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	405
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		385
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01	
Итого за день	1 755	49,96	66,8	257,71	1 849,11	1,04	0,79	74,97	400,25	1,46	609,34	828,64	200,04	17,19	2 125,17	0,02	0,2	0,05	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Пудинг из творога с джемом 150/40	190	24,46	9,29	55,52	404,17	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	229,35	302,36	39,63	1,37	226,99	0,01	0,05		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
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		385
Итого за Завтрак	550	28,85	11,23	102,02	628,18	0,19	0,44	12,2	106,94	0,61	261,7	355,2	60,43	5,24	603,89	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		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
Плов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34			0,03	ттк
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,67	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,05	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03	0,02	
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,35	49,24		0,01		ттк
Итого за Обед	805	28,84	41,83	137,62	1 042,04	0,84	0,32	17,98	760,19	0,54	105,92	417,64	123,44	6,65	1 047,74		0,15	0,05	
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01	
Итого за день	1 655	71,25	68,2	306,23	2 133,21	1,17	0,91	30,34	949,83	1,32	600,12	985,34	212,17	15,86	1 762,63	0,01	0,33	0,06	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,05	0,05	1,95	300	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9			0,01	450
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	0,05	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	550	23,36	20,62	102,65	693,14	0,25	0,23	2,31	323,4	0,28	105	380,6	98,98	3,86	269,35		0,11	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
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,56	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330
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
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	820	27,81	37,8	96,3	835,77	0,89	0,38	29,48	438,81	0,08	102,85	479,23	225,08	9,72	1 091,94	0,02	0,19	0,01	
Пирожок с яблоком	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01	
Итого за день	1 740	56,48	66	261,57	1 876,85	1,25	0,69	45,39	780,08	0,46	257,09	926,19	350,21	19,91	1 786,27	0,02	0,32	0,03	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Люля-кебаб 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		ттк
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, лимоном 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		411,04
Батон йодированный	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	565	30,07	37,36	118,77	932,88	0,72	0,25	3,21	41,3	0,16	80,72	308,38	54,81	4,97	505,98	0,01	0,16		
Суп картофельный с яйцом	260	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		63
Рагу из овощей со свининой	280	13,77	21,68	37,77	403,15	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 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	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	
Итого за Обед	810	20,69	28,11	85,04	677,063	0,7	0,39	106,78	553,83	0,25	137,88	353,6	113,19	5,95	2 020,91	0,01	0,17	0,01	
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01	
Итого за день	1 675	64,32	80,61	261,4	2 037,49	1,56	0,79	110,15	677,83	0,58	451,1	874,48	196,3	14,88	2 637,89	0,02	0,35	0,02	

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Бефстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294
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	73,86			0,01	332
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8		0,01	0,48	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6				306
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,67	25,25		0,1		411
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				
Итого за Завтрак	555	20,67	30,73	96,25	744,84	0,51	0,2	1,82	54,6	0,1	68,34	292,39	69,54	3,65	404,5	0,01	0,15	0,01	
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		87
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	ттк
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				ттк
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	27,07	41,95	88,83	843,11	0,97	0,38	44,3	463,44	0,64	104,06	407,11	120,43	7,68	1 750,49		0,13	0,04	
Пирожок с яблоком	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01	
Итого за день	1 725	53,05	80,26	247,5	1 935,89	1,59	0,66	59,72	535,91	0,64	221,64	765,86	216,12	17,66	2 579,97	0,01	0,3	0,06	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Каша пшенная жидкая	220	8,15	7,78	39,33	260,93	0,22	0,18	1,42	43,07	0,11	145,06	200	51,15	1,31	251,33	0,01	0,04		199
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				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
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Яблоко	110	0,44	0,44	10,76	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
Итого за Завтрак	585	18,63	16,63	88,55	584,45	0,33	0,42	19,12	103,77	0,64	445,68	450,3	104	5,37	814,84	0,02	0,07		
Суп вермишелевый с мясом 250/10	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	105,38				111
Тефтели 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	ттк
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	73,86			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	0,67	25,25		0,1		411
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	0,01	
Итого за Обед	825	22,84	39,35	120,38	926,24	0,54	0,22	7,27	300,86	0,54	86,13	328,78	84,04	4,45	535,25		0,12	0,04	
Рулет эстонский	100	12,53	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01	
Итого за день	1 710	55,03	71,12	275,52	1 973,68	1,01	0,79	26,55	487,33	1,35	764,31	991,58	216,34	13,78	1 461,09	0,02	0,21	0,05	

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Люля-кебаб 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	0,05		
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, лимоном 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		411
Батон йодированный	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	565	30,07	37,36	118,77	932,88	0,72	0,25	3,21	41,3	0,16	80,72	308,38	54,81	4,97	505,98	0,01	0,16		
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,85	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63
Гуляш 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	0,01	0,05		293
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,67	25,25		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	820	27,81	37,8	96,3	835,77	0,89	0,38	29,48	438,81	0,08	102,85	479,23	225,08	9,72	1 091,94	0,02	0,19	0,01	
Пирожок с яблоком	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01	
Итого за день	1 755	63,19	82,74	277,49	2 116,59	1,72	0,71	46,29	497,98	0,34	232,81	853,97	306,04	21,02	2 022,90	0,03	0,37	0,02	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Пудинг из творога с джемом 150/40	190	24,45	9,29	55,52	404,17	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	229,35	302,36	39,63	1,37	226,99	0,01	0,05		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	0,65	25,1		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				
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
Итого за Завтрак	550	28,85	11,23	102,02	628,18	0,19	0,44	12,2	106,94	0,61	261,7	355,2	60,43	5,24	603,89	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		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87
Плов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,46	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34			0,03	ттк
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
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	0,02	
Маннник	50	2,75	7,76	22,64	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24		0,01		
Итого за Обед	805	28,84	41,83	137,62	1 042,04	0,84	0,32	17,98	760,19	0,54	105,92	417,64	123,44	6,66	1 047,74		0,15	0,05	
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01	
Итого за день	1 655	71,25	68,2	306,23	2 133,21	1,17	0,91	30,34	949,83	1,32	600,12	985,34	212,17	15,86	1 762,63	0,01	0,33	0,06	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец
		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
Наггетсы куриные с соусом 75/50	75	8,38	8,76	19,05	187,84	0,02	0,02	3,54	55,5		5,81	9,31	5,08	0,25	73,49				ттк/336
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	65,47			0,01	332
Чай с сахаром, лимоном 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		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	25	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	550	16,21	14,67	102,79	608,27	0,11	0,07	5,64	81,11	0,07	35,28	145,19	48,18	2,35	210,16		0,1	0,01	
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		83
Рагу из овощей со свининой	280	13,77	21,68	37,77	403,15	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148
Чай с сахаром, лимоном 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		411
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	0,01	
Итого за Обед	810	20,69	28,11	90,03	697,58	0,7	0,39	106,78	553,83	0,25	138,03	353,6	113,19	5,97	2 021,06	0,01	0,17	0,01	
Пирожок с яблоком	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,25	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,35	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01	
Итого за день	1 730	42,21	50,36	246,24	1 653,79	0,92	0,54	126,02	652,81	0,42	222,55	565,15	187,52	14,65	2 656,20	0,01	0,29	0,03	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец
		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
Люля-кебаб из свинины.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,76	1,9	309,68	0,01	0,06		ттк
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	266,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,65		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		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	560	29,98	38,3	98,83	861,46	0,9	0,38	5,69	41,1	0,16	78,91	466,14	200,26	8,85	703,03	0,02	0,18		
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
Гуляш 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	0,01	0,05		293
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	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
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	830	27,95	36,69	111,71	888,83	0,73	0,26	44,23	375,31	0,08	109,56	319,1	77,22	5,49	932,82	0,01	0,18	0,02	
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02	0,01	
Итого за день	1 690	71,5	90,13	277,13	2 213,28	1,77	0,79	50,08	499,11	0,41	420,97	997,74	305,78	18,3	1 746,85	0,03	0,38	0,03	

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец
		Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
Бефстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	18,08	111,56	36,56	0,8	73,65			0,01	332
Кукуруза	10	0,22	0,04	1,12	5,8		0,01	0,46	0,2		4,2	4,1	1,3	0,04	13,6				306
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	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				
Итого за Завтрак	555	20,67	30,73	96,25	744,84	0,51	0,2	1,82	54,6	0,1	68,34	292,39	69,54	3,65	404,5	0,01	0,15	0,01	
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		87
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	ттк
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				ттк
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	27,07	41,95	88,83	843,11	0,97	0,38	44,3	463,44	0,64	104,06	407,11	120,43	7,68	1 750,49		0,13	0,04	
Пирожок с яблоком	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02	0,01	
Итого за день	1 725	53,05	80,26	247,5	1 935,89	1,59	0,66	59,72	535,91	0,84	221,64	765,86	216,12	17,66	2 579,97	0,01	0,3	0,05	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
	Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se
Итого за весь период	717,63	897,47	3 245,18	24 052,02	16,37	8,99	670,69	7 391,53	10,21	4 997,08	10 546,47	2 930,81	203,98	24 462,55	0,21	3,7	0,52
Среднее значение за период	59,803	74,789	270,432	2 004,34	1,364	0,749	55,891	615,961	0,851	416,423	878,873	244,234	16,998	2 038,55	0,018	0,308	0,043

Нормативная документация:

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

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

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

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