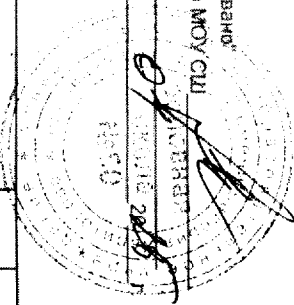


"Согласовано"
 Директор МОУ СШ



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

1 день 1 недели

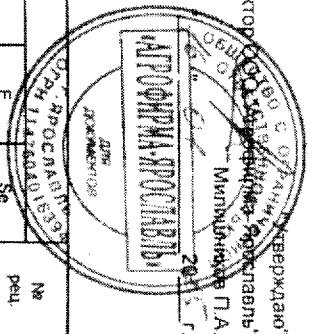
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ ред.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									

Бужени из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	484,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94					0,03	444
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 изодрожный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	10			9,5	32,5	6,5	0,6	46						386
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				0,01		
Итого за Завтрак	550	19,56	38,2	64,54	683,41	0,61	0,21	17,85	68,9	0,63	59,76	254,16	60,22	5,94	770,04				0,11	0,03	

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
Лепешки "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47					0,02	TK
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,1	28,8	0,08	25,24	76,24	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	800	30,59	34,86	122,45	975,38	0,9	0,28	16,26	480,7	0,57	93,22	348,19	90,45	6,77	976,17				0,14	0,04	

Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57				0,01	0,02	0,01	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,9	278						418	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02				16	11	9	2,2	278				0,01		386	
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	48,23	93,17	24,19	5,91	344,57				0,01	0,03	0,01	
Итого за день	1700	57,19	80,55	236,57	1910,51	1,62	0,65	44,11	619,98	1,71	202,21	695,52	174,85	18,62	2090,78				0,01	0,28	0,08	

Директор МОУ СШ



2 день 1 недели

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Лицевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										№ рецепта	
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К		l
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Творог с сахаром 10/50	120	10.12	23.69	17.4	323.6	0.31	0.12	5.44	70.66	0.36	37.61	126.03	24.33	1.5	287.91	0.01	0.02	0.02	0.02
Каша гречневая рассычатая	200	10.13	6.99	45.76	286.05	0.34	0.17	0.48	28.6	0.08	23.33	241.4	160.38	5.42	305.8	0.01	0.1	0.1	0.01
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5	0.08	5.4	8.24	4.4	0.87	25.25	0.01	0.03	0.03	0.01
Батон изюмный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02	0.02	0.02	0.02	9.5	32.5	6.5	0.6	46	0.01	0.12	0.12	0.02
Итого за завтрак	570	24.2	32.17	103.87	801.92	0.71	0.32	6.02	99.78	0.44	75.84	408.17	199.61	8.39	664.96	0.01	0.12	0.12	0.02
Салатка по-домашнему с мясом	260	5.37	22.3	10.17	288.11	0.15	0.07	14.03	21.04	0.1	26.26	70.19	21.92	1.1	387.55	0.01	0.09	0.09	0.01
250/10	100	16.22	5.72	2.9	128.07	0.06	0.06	2.49	15.9	0.08	11.24	124.03	60.79	1.13	243.21	0.01	0.09	0.09	0.01
Гуляш из телятины	200	5.09	5.22	53.99	280.74	0.06	0.04	0.1	27.9	0.08	16.08	111.66	36.96	0.8	73.86	0.01	0.1	0.1	0.01
Рис отварной	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	0.01	5.25	8.24	4.4	0.85	25.1	0.01	0.1	0.1	0.01
Чай с мятой	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01	0.19	16.62	0.18	8	26	5.6	0.44	37.2	0.01	0.02	0.02	0.01
Итого за обед	800	29.48	33.89	93.25	798.23	0.31	0.19	16.62	65.34	0.18	66.83	340.12	129.27	4.32	769.92	0.01	0.21	0.21	0.03
Выпечное изделие	50	5.64	6.99	19.58	182.72	0.06	0.12	0.12	60.36	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.02	0.02	0.01
Сок	200	0.2	0.2	20.2	92	0.02	0.02	10	10	0.02	14	14	8	2.8	278	0.01	0.01	0.01	0.01
Плошко	100	0.4	0.4	8.8	47	0.03	0.02	0.16	60.38	0.51	16	11	9	2.2	278	0.01	0.03	0.03	0.01
Итого за полдник	350	7.04	7.49	49.98	301.72	0.11	0.16	10	10	0.05	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.03	0.01
Итого за день	1720	98.97	57.97	246.7	1751.93	1.13	0.67	32.64	225.5	1.13	191.9	841.46	349.07	18.62	1776.45	0.03	0.36	0.36	0.06

3 день 1 недели

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Лицевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										№ рецепта	
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К		l
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеничная жидкая	200	4.89	7.1	21.49	164.81	0.12	0.15	1.14	42.06	0.11	118.21	128.5	29.3	0.7	184.5	0.01	0.02	0.02	0.01
Блинчик с вишней	70	4.2	2.8	28	154	0.01	0.01	0.1	0.5	0.08	5.25	8.24	4.4	0.85	25.1	0.01	0.1	0.1	0.01
Чай с мятой	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	0.01	16	11	9	2.2	278	0.01	0.03	0.03	0.01
Плошко	100	0.4	0.4	8.8	47	0.03	0.02	10	10	0.05	16	11	9	2.2	278	0.01	0.03	0.03	0.01
Батон изюмный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0.01	11.24	42.56	0.11	145.16	167.24	49.6	4.11	485.2	0.01	0.13	0.13	0.01
Итого за завтрак	600	11.94	11.22	84.73	485.72	0.16	0.19	11.24	42.56	0.11	145.16	167.24	49.6	4.11	485.2	0.01	0.13	0.13	0.01
Борщ со свежей капустой	250	2.09	5.21	13.53	109.94	0.06	0.06	23.28	267.15	0.88	46.41	56.73	26.94	1.26	394.03	0.01	0.17	0.17	0.03
Запеканка	100	13.64	8.77	7.3	175.23	0.23	1.8	25.94	6110.91	0.88	15.33	241.47	16.3	5.24	239.12	0.01	0.17	0.17	0.03
Печенье тушкан	200	9.51	5.76	60.71	332.98	0.15	0.04	0.1	28.8	0.08	25.24	78.24	14.23	1.45	107.7	0.01	0.1	0.1	0.01
Макаронные изделия отварные	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5	0.01	5.4	8.24	4.4	0.87	25.25	0.01	0.03	0.03	0.02
Чай с сахаром	50	3.25	0.5	21	100	0.05	0.02	49.32	6407.38	0.96	102.38	416.18	98.87	9.37	812.6	0.01	0.3	0.3	0.05
Хлеб ржаной	800	28.69	20.29	117.55	719.41	0.5	1.73	49.32	6407.38	0.96	102.38	416.18	98.87	9.37	812.6	0.01	0.3	0.3	0.05
Итого за обед	250	2.09	5.21	13.53	109.94	0.06	0.06	23.28	267.15	0.88	46.41	56.73	26.94	1.26	394.03	0.01	0.17	0.17	0.03
Выпечное изделие	50	5.64	6.99	19.58	182.72	0.06	0.12	0.12	60.36	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.02	0.02	0.01
Сок	200	0.2	0.2	20.2	92	0.02	0.02	10	10	0.02	14	14	8	2.8	278	0.01	0.01	0.01	0.01
Плошко	100	0.4	0.4	8.8	47	0.03	0.02	10	10	0.05	16	11	9	2.2	278	0.01	0.03	0.03	0.01
Итого за полдник	350	7.04	7.49	49.98	301.72	0.11	0.16	10	10	0.05	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.03	0.01
Итого за день	1750	47.67	39	251.86	1555.05	0.79	2.08	70.56	6510.3	1.58	296.77	676.59	139.66	19.39	1652.37	0.03	0.46	0.46	0.07

4 День 1 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Пудинг из творога с соусом дрожжевым	200	24,44	9,25	53,89	396,7	0,1	0,39	1,1	106,18	0,61	228,94	301,74	39,38	1,36	226,65	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 дрожжевой	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2											
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72												
Итого за завтрак	590	34,45	15,27	102,05	924,61	0,24	0,44	1,2	106,68	0,61	255,49	393,98	59,68	3,65	307,15	0,01	0,15									
Суп вегетарианский с мясом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,85	84,29	27,54	1,27	562,7		0,01	83								
Шницель из свиной вырезки	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	18,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26		0,03	TK								
Картофель отварной с орехом	210	4,13	4,06	31,96	181,95	0,24	0,15	40,02	27,53	0,06	31,88	121,2	48,8	1,96	1137,62			314								
Композированный 180/30	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411								
Чай с низким содержанием сахара	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02									
Хлеб ржаной	800	23,55	41,3	87,97	820,24	0,83	0,44	60,42	272,17	0,92	94,34	407,02	114,44	6,75	2039,88		0,13	406								
Итого за обед	800	23,55	41,3	87,97	820,24	0,83	0,44	60,42	272,17	0,92	94,34	407,02	114,44	6,75	2039,88		0,13	406								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57		0,02	418								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	278		0,01	386								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	344,57		0,01									
Итого за полдник	300	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57		0,03	0,01								
Итого за день	1700	65,04	64,06	299,6	2046,57	1,18	1,04	71,62	439,23	2,04	399,06	894,17	198,31	16,31	2690,6	0,02	0,31	0,05								

5 День 1 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,56	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	28,84	1,51	202,47		0,02	TK								
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86		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								
Батон дрожжевой	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02		287,8	0,57	9,5	32,5	6,5	0,6	48		0,1									
Итого за завтрак	550	19,65	30,89	93,12	728,63	0,51	0,19	4,31	287,8	0,57	45,76	283,8	73,3	3,76	437,43		0,1	0,03								
Суп из свиной капусты с картофелем и мясом 250/10	260	3,98	9,88	8,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65			73								
Тертый сыр 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	TK								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,78	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	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	26,25		0,1	411								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,8	80	0,04	0,01		311,66	0,54	8	26	5,6	0,44	37,2		0,02									
Итого за обед	620	26,41	39,77	119,54	642,02	0,64	0,26	36,89	311,66	0,54	119,79	310,31	74,26	5,36	884,71		0,12	0,03								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57		0,02	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	278		0,01	418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	344,57		0,01	386								
Итого за полдник	300	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57		0,03	0,01								
Итого за день	1720	53,1	78,15	262,24	1973,37	1,26	0,61	51,3	659,84	1,62	214,78	687,28	171,75	15,03	1666,71	0,01	0,25	0,07								

2 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Макроэлементы (мг)	№ п/п
		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	
Пирог из свинины	100	12.54	24.53	3.58	285.32	0.44	0.12	2.83	110.5	0.08	14.14	141.18	24.53	1.58	282.38	0.01	0.05		293	
Рис отварной	200	5.09	5.22	53.98	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 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		0.1		411	
Батон дрожжевой	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	48					
Итого за завтрак	590	21.98	31.25	92.66	738.37	0.56	0.19	2.93	138.9	0.98	44.97	293.58	71.99	3.83	427.34	0.01	0.15		0.01	

Борщ со свежими капустой, картофелем	250	2.09	5.21	13.53	109.94	0.08	0.06	23.28	267.15		46.41	55.73	26.94	1.26	394.03				63
Напиток кисломолочный	100	10.29	18.45	19.8	213.17						0.06								TK
Макаронные изделия отварные	200	9.51	5.78	60.71	332.88	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	10.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				411
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.08	0.02				10	32.5	7	0.55	48.5				
Итого за обед	800	25.34	21.97	130.05	817.35	0.27	0.13	23.38	296.45	0.08	87.05	174.77	52.57	4.13	573.48				0.02

Выпечные изделия	Сок	Рисово	Пшеничные вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Макроэлементы (мг)	№ п/п			
					В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К			І	F	Se
50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12	60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	86.57	0.01	0.02				406
200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02			14	14	8	2.8	2.8						418
100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10		16	11	9	2.2	2.8						385
Итого за полдник	350	7.04	7.49	49.88	301.72	0.11	0.16	60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03			
Итого за день	1700	53.96	60.71	272.29	1857.44	0.94	0.48	36.31	495.73	0.67	181.25	561.52	148.75	13.87	1345.39	0.02	0.31		0.04

3 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Макроэлементы (мг)	№ п/п
		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	
Пирог из творога с соусом фруктовым	200	24.44	9.25	53.89	396.7	0.1	0.39	1.1	106.18	0.61	228.94	301.74	38.38	1.36	226.85	0.01	0.05		249	
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				411	
Батон дрожжевой	90	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0.02				11.4	38	7.8	0.72	56.2					
Кондитерское изделие	90	5.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02				9.9	45	8.1	0.72						
Итого за завтрак	590	34.45	15.27	167.04	944.56	0.24	0.44	1.2	106.68	0.61	255.84	389.98	59.68	3.67	307.3	0.01	0.15			

Выпечные изделия	Сок	Рисово	Пшеничные вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Макроэлементы (мг)	№ п/п			
					В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К			І	F	Se
250	2.35	4.14	17.23	116.22	0.11	0.07	16.88	203.06	0.84	19.84	72.84	26.22	0.99	487.24					82
Шницель из свинины	100	13.28	31.5	12.94	390.67	0.42	0.15	0.8	16.44	0.84	21.55	167.3	28.1	2.23	276.26				0.03
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.13	6.99	45.78	286.06	0.34	0.17	0.48	28.6	0.08	23.33	241.4	180.38	5.42	305.8	0.01	0.02		330
Чай с сахаром	200	0.2	10.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				411
Хлеб ржаной	90	3.25	0.5	21	100	0.08	0.02				10	32.5	7	0.55	48.5				
Итого за обед	800	29.21	43.18	111.94	954.21	0.93	0.42	18.24	248.6	0.72	80.12	522.38	226.1	10.06	1141.05	0.01	0.15		0.05

Выпечные изделия	Сок	Рисово	Пшеничные вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Макроэлементы (мг)	№ п/п			
					В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К			І	F	Se
50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12	60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	86.57	0.01	0.02				406
200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02			14	14	8	2.8	2.8						418
100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10		16	11	9	2.2	2.8						386
Итого за полдник	350	7.04	7.49	49.88	301.72	0.11	0.16	60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03			
Итого за день	1700	70.7	65.94	328.56	2200.49	1.28	1.02	29.44	415.66	1.84	384.99	1009.53	309.97	19.64	1792.92	0.03	0.33		0.06

4 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Микроэлементы вещества (мг)										№ рещ
		Б	Ж	У	Ц	Ф		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									
Каша пшеничная жидкая	200	4,89	7,1	21,49	164,81	0,12	0,15	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	164,5	0,01	0,02	0,01	199									
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	4,5	8,1	0,72					444									
Чай с низким содержанием сахара	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									
с лимонкой 200г	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6				416									
Батон изюмный	550	14,58	12,99	127,43	681,32	0,25	0,2	3,24	42,56	0,11	145,81	218,59	49,55	2,96	289,35	0,01	0,12	0,01	73									

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Микроэлементы вещества (мг)										№ рещ
		Б	Ж	У	Ц	Ф		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									
Ци из свежих капусты с	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									
картофель	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444									
Ежики из овсянки с соусом 150/50	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411									
Чай с низким содержанием сахара	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,8	0,44	37,2			0,02	406									
Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,01	418									
Рисово	790	20,61	42,39	65,83	729,97	0,65	0,26	54,73	279,18	0,63	107,17	300,29	83,49	6,71	1181,77			0,13	386									
Итого за Обед	50	5,64	6,89	19,56	162,72	0,06	0,12	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406										
Выпечное изделие	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	27,8			0,01	418									
Сок	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,01	386									
Рисово	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	83,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01										
Итого за Полдник	1,690	42,23	62,85	242,84	1,713,01	1,02	0,62	67,97	382,12	1,25	302,21	612,05	157,23	15,58	1,774,69	0,02	0,28	0,06										

5 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Микроэлементы вещества (мг)										№ рещ
		Б	Ж	У	Ц	Ф		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									
Котлета из мяса юр	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	166,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	111									
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	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 изюмный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	0,74	38,94	0,09	9,5	32,5	6,5	0,6	46				406									
Итого за Завтрак	550	30,44	28,16	90,01	745,62	0,49	0,35	0,74	38,94	0,09	74,15	450,72	194,63	8,8	666,06	0,02	0,23	0,02										
Суп картофельный с крутой	250	2,35	2,99	17,06	105,63	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101									
Жаркое по-домашнему (голяща)	220	22,52	28,42	39,55	514,36	0,4	0,17	34,8	128,84	0,26	27,44	166,73	51,18	2,27	1,083,95			0,01	111									
Салат свекольный	100	0,25	5,03	2,49	56,37	0,01		1,81			7,5	10,97	2,66	0,16	31,89			0,1	55									
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	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				5	19,5	4,2	0,33	27,9			0,02	406									
Итого за Обед	800	27,27	34,79	81,72	777,67	0,56	0,25	53,21	331,84	0,26	70,04	218,82	68,59	4,64	1,642,89			0,12	406									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,56	162,72	0,06	0,12	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406										
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	27,8			0,01	418									
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8			0,01	386									
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	83,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01										
Итого за день	1,700	50,99	60,44	210,31	1,598,5	1,16	0,76	63,85	431,16	0,96	193,42	617,71	308,41	19,35	2,653,52	0,03	0,38	0,05										

6 день 2 недели

Прожив. пункт, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецепта			
		Б	Ж	У	6	7		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	ТР												
Натречсы гуринье	100	10,28	10,45	19,8	213,12	0,15	0,04	0,1	28,8	0,08	25,24	0,06	14,23	1,45	107,7				ТР												
Маринованные изюлина отаженные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,01	0,1	0,5	0,08	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,06	0,02	0,1	0,5	0,08	9,5	32,5	6,5	0,6	46																
Батон гидрокарбонатный	90	3,75	1,45	23,7	131	0,06	0,02	0,1	29,3	0,08	40,14	119,04	25,13	2,92	178,95																
Итого за завтрак	590	23,75	17,71	121,22	738,41	0,21	0,07	0,1	29,3	0,08	40,14	119,04	25,13	2,92	178,95				0,1												
Суп картофельный с мясом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	582,7				83												
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				ТР												
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,1	27,9	0,08	16,08	111,66	36,96	0,8	73,86				332												
Чай с мятой 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				411												
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	20,4	272,54	0,94	10	32,5	7	0,55	46,5				0,03												
Итого за обед	800	25,18	42,56	113,57	839,03	0,67	0,34	20,4	272,54	0,94	80,54	403,98	103,6	5,7	984,42				0,14												
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	60,38	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57				0,01												
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8					418												
Полужеле	100	0,4	0,4	8,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				386												
Итого за полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57				0,01												
Итого за день	1700	55,95	67,76	284,37	1979,16	0,99	0,57	30,5	362,22	1,33	169,91	616,19	152,62	14,53	1507,94				0,27												
Итого	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													
Итого за весь период	660,25	768,27	3171,11	22346,74	1332	973	634,83	11488,24	1618	3057,85	6771,87	2485,34	202,68	23389,06	0,25	3,87	0,73														
Среднее значение за период	55,021	64,023	264,259	1862,228	1,11	0,811	52,903	957,353	1,348	254,821	730,989	207,112	16,89	1949,922	0,021	0,323	0,061														

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. Мюльнико М.П., Тугельна В.А. 2015 г.

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

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