

"Согласовано"  
 Директор МОУ "СШ №1" Миллионное П.А.  
 "16" 01 2015 г.

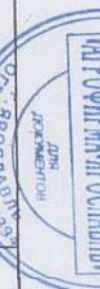


Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	20							
Ежики из свинины с соусом 150/50	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									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									411			
Батон изобитованный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46									386			
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278												
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									87			
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202	0,49	37,65	97,81	38,98	2,39	504,25										TK		
Лепешки "Борокелев"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,08	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47										218		
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,04	28,8		25,24	78,24	14,23	0,87	25,25										411		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,55	46,5												
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5												
Итого за Обед	800	30,59	34,86	122,45	925,38	0,9	0,28	16,26	490,7	0,57	93,22	348,19	90,45	6,77	976,17										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										418		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	9	2,2	278										386		
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278												
Итого за Подлужик	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	44,11	619,98	1,71	202,21	695,52	174,86	18,62	2 090,78												
Итого за день	1 700	57,19	80,55	236,57	1 910,51	1,62	0,65																				

Согласовано  
 Директор ООО "Агрофирма-Прогресс" Миллионное П.А.  
 "16" 01 2015 г.



2 День 1 недели

Применяемые продукты	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецепта
		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	ТТХ										
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	0.01	0.02	0.02	0.02										
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	0.1	0.1	330										
Чай с сахаром	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	0.97	25.25	0.01	0.1	0.1	411										
Батон подорожничий	50	3.75	1.46	26.7	131	0.06	0.02	0.02	6.02	0.44	75.84	408.17	195.61	8.39	664.96	0.01	0.12	0.02	124										
Итого за Завтрак	570	24.2	32.17	103.87	801.92	0.71	0.32	6.02	99.78	0.44	118.21	70.19	21.92	1.1	387.55	0.01	0.09	0.01	318										
Салатя по-домашнему с мясом 250/10	260	5.37	22.3	10.17	268.11	0.15	0.07	14.03	21.04	0.1	26.26	70.19	21.92	1.1	387.55	0.01	0.09	0.01	318										
Гуляш из курсы	100	18.22	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	0.01	318										
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	0.01	0.1	0.1	332										
Чай с низким содержанием сахара	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	0.95	25.1	0.01	0.1	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	0.01	0.02	0.01	406										
Итого за Обед	800	29.48	33.69	93.25	798.23	0.31	0.19	16.62	65.34	0.18	66.83	340.12	129.27	4.32	766.92	0.01	0.21	0.03	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	0.01	0.02	0.01	418										
Сык	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		10	0.02	14	14	8	2.8	27.8	0.01	0.01	0.01	386										
Рисоло	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02		10	0.03	16	11	9	2.2	34.457	0.01	0.03	0.01	411										
Итого за Поддник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16		32.64	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	177.645	0.03	0.36	0.06	406										
Итого за День	1 720	59.67	57.97	246.7	1 751.93	1.13	0.67		225.5	1.13	191.9	841.46	349.07	18.62	1 776.45	0.03	0.36	0.06	1 720										

3 День 1 недели

Применяемые продукты	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецепта
		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	№ рец.										
Каша пшеничная жидкая	200	4.89	7.1	21.49	164.81	0.12	0.15	1.14	42.08	0.11	118.21	128.5	29.3	0.7	184.5	0.01	0.02	0.01	199										
Блинчик с вишней	70	4.2	2.8	28	154				0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		454										
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	0.01	5.4	8.24	4.4	0.87	25.25	0.01	0.1	0.1	411										
Рисоло	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	27.8	0.01	0.01		386										
Батон подорожничий	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0.01	11.24	42.56	0.11	145.16	167.24	46.6	4.11	485.2	0.01	0.13	0.01	63										
Итого за Завтрак	600	11.94	11.22	64.73	485.72	0.18	0.19		112.24	0.11	145.16	167.24	46.6	4.11	485.2	0.01	0.13	0.01	63										
Борщ со свежей капустой, картошкой	250	2.09	5.21	13.53	109.94	0.06	0.06	23.28	267.15		46.41	55.73	26.94	1.26	394.03		0.01		763										
Печенье тушеная	100	13.64	8.77	7.3	175.23	0.23	1.6	25.94	6 110.91	0.88	15.33	241.47	16.3	5.24	239.12	0.01	0.17	0.03	218										
Макаронные изделия отварные	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	411										
Чай с сахаром	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	0.1	0.1	411										
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02	49.32	6 407.36	0.96	102.39	416.18	68.87	9.37	812.6	0.01	0.3	0.05	406										
Итого за Обед	800	28.89	20.29	117.55	779.41	0.5	1.73		267.15	0.96	102.39	416.18	68.87	9.37	812.6	0.01	0.3	0.05	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	0.01	0.02	0.01	418										
Сык	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		10	0.02	14	14	8	2.8	27.8	0.01	0.01	0.01	386										
Рисоло	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02		10	0.03	16	11	9	2.2	34.457	0.01	0.03	0.01	411										
Итого за Поддник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16		32.64	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	177.645	0.03	0.36	0.06	406										
Итого за День	1 750	47.67	39	251.86	1 555.05	0.79	2.08		70.56	2.08	296.77	676.59	139.86	19.39	1 652.37	0.03	0.46	0.07	1 750										

4 День 1 недели

Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Пудинг на твороге с соусом	200	24,44	9,25	53,69	396,7	0,1	0,39	1,1	106,18	0,61	228,94	301,74	36,38	1,36	226,85	0,01	0,05	249											
Фруктовый чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,5	5,25	11,4	39	7,9	0,72	55,2	0,1	0,15	411												
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	0,07	11,4	9,9	45	8,1	0,72	55,2	0,01	0,15	386												
Кондитерские изделия	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02	0,24	106,68	0,61	255,49	393,98	59,68	3,65	307,15	0,01	0,15	411											
Итого за Завтрак	550	34,45	15,27	162,05	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	411											
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,86	84,28	27,54	1,27	592,7	0,01	0,01	83											
Шницель из свиныхы	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,94	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26	0,03	0,03	418											
Картофель отварной с маслом	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	0,01	0,01	314											
Консервированный 180/30 чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,5	5,25	11,4	39	7,9	0,72	55,2	0,01	0,15	411												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,1	60,42	0,92	94,34	407,02	114,44	6,75	2039,88	0,02	0,01	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	0,04	406											
Выпечное изделие	50	5,64	6,99	19,58	162,72	0,06	0,12	4,21	299,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47	0,01	0,02	418											
Соус	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86	0,01	0,01	386											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	4,4	0,85	25,1	0,01	0,01	411											
Итого за Полдник	390	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	411											
Итого за День	1700	65,04	64,06	299,6	2046,57	1,18	1,04	71,62	439,23	2,04	399,06	884,17	198,31	16,31	2690,6	0,02	0,31	0,05											

5 День 1 недели

Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	299,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47	0,01	0,02	418											
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	4,4	0,85	25,1	0,01	0,01	386											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,5	5,25	11,4	39	7,9	0,72	55,2	0,01	0,15	411												
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	4,31	287,8	0,57	45,76	283,8	73,3	3,76	437,43	0,01	0,03	406											
Итого за Завтрак	550	19,65	30,89	93,12	729,63	0,51	0,19	4,31	287,8	0,57	45,76	283,8	73,3	3,76	437,43	0,01	0,03	406											
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65	0,01	0,01	73											
Террины с соусом 70/50	120	10,12	23,69	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91	0,01	0,02	418											
Мякательные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	0,08	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7	0,01	0,01	218											
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	4,4	0,87	25,25	0,01	0,01	411											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,1	60,42	0,92	94,34	407,02	114,44	6,75	2039,88	0,02	0,01	406											
Итого за Обед	820	26,41	39,77	119,54	942,02	0,64	0,28	36,99	311,66	0,54	119,79	310,31	74,26	5,36	884,71	0,02	0,03	406											
Выпечное изделие	50	5,64	6,99	19,58	162,72	0,06	0,12	4,21	299,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47	0,01	0,02	418											
Соус	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86	0,01	0,01	386											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	4,4	0,85	25,1	0,01	0,01	411											
Итого за Полдник	390	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	411											
Итого за День	1720	53,1	78,15	292,24	1973,37	1,25	0,61	51,3	659,84	1,62	214,78	687,28	171,75	15,03	1686,71	0,01	0,26	0,07											

**6 день 1 недели**

Применяемые продукты	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	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								
Жаркое по-домашнему (постат)	200	7,97	14,02	25,95	262,32	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				0,01								
Салат из свежей капусты	100	1,57	10,08	7,44	127,77	0,03	0,04	36,5	202,4		44,67	31,25	16,82	0,59	260,09												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,1								
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	68,24	320,12	0,23	84,71	223,67	74,25	0,6	46												
Итого за Завтрак	550	13,49	25,5	74,1	582,35	0,45	0,23							4,13	1316,75				0,1								

Применяемые продукты	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	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								
Суп картофельный с морей	260	4,88	4,42	19,89	139,24	0,15	0,09	24	204,28		25,21	95,23	40,12	1,36	705,7				0,01								
Котлета мясная рубленая.	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94				0,05								
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,96	36,56	0,8	73,86				0,01								
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								
Итого за Обед	800	28,02	38,93	116,14	928,17	0,52	0,3	25,03	240,8	0,35	98,32	419,06	114,86	5,56	1146,8				0,18								

**1 день 2 недели**

Применяемые продукты	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	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								
Блинчик с вишней	210	12,6	8,4	84	462	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1												
Бутерброд с сыром 10/30	40	4,85	3,48	15,42	113	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,03	0,02	10	27,8		16	11	9	2,2	27,8				0,01								
Рйблгоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,07	0,07	10,18	26,3		126,95	102,74	21,8	3,51	340,2				0,11								
Итого за Завтрак	550	18,05	12,33	119,24	663,31	0,14	0,14																				

Применяемые продукты	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	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								
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								
Котлета мясная рубленая.	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94				0,05								
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,96	36,56	0,8	73,86				0,01								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,1								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,03								
Итого за Обед	800	30,81	36,99	127,13	983,44	0,69	0,31	12,96	238,52	0,35	112,91	428,14	115,12	6,72	954,8				0,19								

Применяемые продукты	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	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								
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38		19,23	68,17	7,19	0,91	66,57				0,02								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8				0,01								
Рйблгоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	27,8		16	11	9	2,2	27,8				0,01								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38		49,23	93,17	24,19	5,91	344,57				0,03								
Итого за День	1700	55,9	58,81	295,95	1948,47	0,87	0,54	33,16	325,2		289,09	624,05	161,11	16,14	1639,57				0,33								

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	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Гуляш из свинины	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	53,36	280,74	0,06	0,04	16,08	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								
Баттон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	9,5	32,5	6,5	9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	560	21,58	31,25	92,66	738,37	0,56	0,19	2,93	138,9	0,08	44,97	293,58	71,99	3,83	427,34	0,01	0,15	0,01	63								
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03												
Напитокс курицы	100	10,29	10,45	19,8	213,17						0,06								ТХ								
Межродные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	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	10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02									
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	0,13	0,13	0,02									
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	0,02	0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	10	0,02	14	14	8	2,8	278				418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	10	0,02	16	11	9	2,2	278				386								
Итого за Подлник	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	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Пудинг из творога с соусом фруктовым	200	24,44	9,25	53,69	396,7	0,1	0,39	1,1	106,18	0,61	228,94	301,74	39,38	1,36	226,95	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		0,1		411								
Баттон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	11,4	39	7,8	11,4	39	7,8	0,72	55,2												
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02	8,1	45	0,72	9,9	45	8,1	0,72	55,2												
Итого за Завтрак	550	34,45	15,27	167,04	944,56	0,24	0,44	1,2	106,68	0,61	255,64	393,98	59,68	3,67	307,3	0,01	0,15										
Распашник ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	18,86	203,06	0,64	19,64	72,94	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	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03									
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,49	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	90	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	18,24	248,6	0,72	80,12	522,38	226,1	10,06	1141,06	0,01	0,15	0,05									
Итого за Обед	800	29,21	43,18	111,94	954,21	0,93	0,42																				
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	0,02	0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	10	0,02	14	14	8	2,8	278				418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	10	0,02	16	11	9	2,2	278				386								
Итого за Подлник	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	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									



6 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7		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								
Напиток куриные	100	10,29	10,45	19,8	213,17	0,15	0,04													ТТК							
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,01	0,01	0,1	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	0,06	0,02		0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411								
Батон белгородский	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02		9,5		9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	550	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	128,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7				83								
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				ТТК								
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,96	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,89				332								
Чай с мятой 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								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02		10		10	32,5	7	0,55	46,5				0,03								
Итого за Обед	800	25,16	42,96	113,57	938,03	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	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		14		14	14	8	2,8					406								
Блюдо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				418								
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	67,16	284,37	1979,16	0,99	0,57	30,5	362,22	1,53	169,91	616,19	152,92	14,53	1507,94				0,27								
Итого	Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										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		660,25	768,27	3171,11	22346,74	13,32	9,73	634,83	11488,24	16,18	3057,85	8771,87	2485,34	202,68	23399,06	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. Морозова М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для подростков в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морозова 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.