



Согласовано " 20 июля 2010 г.
Руководитель МОУ СШ ОК № 10
Михайлова И. В. Козловская

1 день 1 недели

[illegible]

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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			
Угущи 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			
	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 низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02			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							
	550	26	31,79	100,01	790,61	0,65	0,19	2,93	139,8	0,08	54,13	260,16	49,66	4,48	461,18	0,01	0,15					
Итого за Завтрак																						

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
	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65			0,01							456
	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	66,47			0,01							332
	Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1								411
Итого за Обед		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01			8	26	5,6	0,44	37,2			0,02							0,01
		800	16,95	27,88	102,42	728,25	0,38	0,21	30,06	0,33	106,56	287,16	90,45	4,49	775,73			0,12							0,03

Выпечное изделие Фрукт*	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	189,5			0,02							406
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01							386
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42										394
	Итого за Полдник	420	6,15	8,75	83,21	447,95	0,13	0,1	16,95	0,12	63,73	85,76	35,74	5,26	667,52		0,03								0,01
Итого за день		1770	49,1	68,42	285,64	1966,81	1,16	0,5	49,94	0,53	224,42	633,08	176,85	14,23	1904,43	0,01	0,3	0,04							

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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 пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01							199
	60	8,28	13,63	20,89	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8										3,04
	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																								
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8										
	550	24,48	29,34	106,27	788,31	0,24	0,28	1,69	149,68	0,27	370,61	351,87	60,47	2,9	326,33	0,01	0,12	0,01							
Итого за Завтрак																									

Суп картофельный с горохом, Рат из овощей с мясом	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
	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,66	220,62	71,05	3,15	1315,59			0,04							148,02
	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			0,01							411
	Чай с сахаром																								
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
	800	25,11	41,47	108,46	902,09	0,88	0,36	96,32	525,05		146,22	364,41	124,7	7,13	1942,8	0,01	0,17	0,01							
Итого за Обед																									

Выпечное изделие Фрукт*	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26			0,02							424
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01							386
	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78										417
	Итого за Полдник	420	10,6	11,36	105,68	0,2	0,14	92,38	81,12	0,14	54,14	114,04	30,14	4,44	527,64		0,03	0,02							
Итого за день		1770	60,19	82,17	320,41	2266,16	1,32	0,78	190,39	0,41	570,97	830,32	215,31	14,47	2796,77	0,02	0,32	0,04							

4 день 1 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	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							
Тертая с соусом	100	7.23	16.91	12.43	231.14	0.22	0.09	3.89	50.49	0.26	26.86	90.02	17.38	1.07	205.65				456							
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	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											
Итого за Завтрак	550	21.31	25.4	93.91	689.51	0.62	0.29	4.47	79.59	0.34	64.94	372.16	186.66	7.94	582.55	0.01		0.12	0.01							
Шп из свежей капусты с картошкой	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							
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			0.04	тк							
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	3.9	0.44	37.2			0.02								
Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0.01				5.7	19.5	3.6	0.36	27.6											
Итого за Обед	800	23.93	39.64	118.16	925.73	0.62	0.26	46.41	827.46	0.51	102.43	372.07	111.42	5.15	967.1			0.12	0.05							
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01		0.04	0.02	406.02						
Фрукт*	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12	0.33		19.2	13.2	10.8	2.64	333.6			0.01	386							
Напиток из яблоч сушеных	200	0.24	0.01	20.46	83.69	0.22		0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22				394							
Итого за Полдник	420	12	14.26	71.38	465.52	0.16	0.25	12.22	121.08	1.01	70.28	158.01	28.47	5.15	530.96	0.01		0.05	0.02							
Итого за день	1770	57.24	79.3	283.45	2080.76	1.4	0.8	63.1	1028.13	1.86	237.65	902.24	328.55	18.24	2080.61	0.02		0.29	0.08							

5 день 1 недели

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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 **																						
	140	19.5	7.4	35.79	310.46	0.09	0.33	0.94	91.01	0.52	194.95	256.7	32.79	1.12	194.44	0.01	0.04		249.09			
Чай с низкими 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 инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418			
Батон йодированный	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	560	23.59	8.76	78.85	496.17	0.13	0.37	1.04	91.51	0.52	218	291.94	47.79	5.01	237.94	0.01	0.14					
Суп картофельный с крупой																						
	280	2.63	3.35	19.11	117.52	0.14	0.07	18.48	226.69		26.71	76.58	30.41	1.16	530.94				101			
Шиндель 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		101			
Мякательные изделия отварные	180	8.56	5.18	54.64	299.69	0.13	0.04		25.82	0.08	22.71	70.42	12.81	1.3	96.93				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 пшаной	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	27.27	40.48	118.5	949.14	0.73	0.28	19.38	269.55	0.72	84.37	348.54	81.32	6	966.58		0.12	0.04				
Выпечное изделие																						
Фрукт*	100	5.23	8.25	45.68	278.89	0.09	0.06	4.4	19.4	0.12	21.11	53.76	11.74	1.67	185.5		0.02	0.01	406			
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.66		0.02	0.55	29.6		23.42	18.8	13.2	0.95	148.42				386			
Итого за Полдник	420	6.15	8.321	447.95		0.13	0.1	16.95	49	0.12	63.73	85.76	35.74	5.26	667.52		0.03	0.01	394			
Итого за день	1790	57.01	57.99	280.56	1893.26	0.99	0.75	37.37	410.06	1.36	366.1	726.24	164.85	16.27	1872.04	0.01	0.29	0.05				

6 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	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			
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					
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					
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					
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46							
Итого за Завтрак	550	21,58	31,25	97,65	758,32	0,56	0,19	2,93	138,9	0,08	45,12	293,58	71,99	3,85	427,49	0,01	0,15		0,01			
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6				99			
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1.231,76		0,01		тпк			
Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3		0,1		70			
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		0,02		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					
Итого за Обед	800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1.772,11		0,12					
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	12	15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02		424			
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02				19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01		386			
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	4,9	33,4		0,1		412			
Итого за Подлник	425	10,25	11,28	97,62	536,5	0,18	0,11	14,1	536,11	0,14	49,44	112,02	30,5	4,8	485,26		0,13		0,02			
Итого за день	1.775	48,4	90,18	286,33	2.155,1	1,34	0,59	81,98	536,11	0,51	178,81	695,59	199,39	13,66	2.684,86	0,01	0,4		0,05			

1 День 2 недели

Прием 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	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
																				8	9	10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша пшеничная молочная жидкая Бутерброд с маслом, сыром Чай с сахаром Батон поджаренный Итого за Завтрак	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199								
	60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3,04								
	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								
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
	550	23,48	25,59	111,26	770,51	0,35	0,31	1,87	146,05	0,25	387,84	418,51	81,98	3,54	406,45	0,01	0,14										
Суп вермишелевый с мясом	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				111,11								
Тертая капуста с соусом Рис отварной Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	100	7,23	16,91	12,43	231,14	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65			0,01	456								
	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								
	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								
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,01										
	800	19,62	32,53	108,32	803,83	0,44	0,19	5,72	280,67	0,44	74,23	289,52	76,39	3,94	448,19	0,12	0,03										
Выпечное изделие Фрукт* Напиток из сухофруктов Итого за Подлник Итого за день	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406,02								
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386								
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394								
	420	12,2	14,27	76,69	494,49	0,16	0,27	12,55	150,35	1,01	81,07	168,34	38,37	5,4	615,16	0,01	0,05	0,02									
	1.770	55,3	72,39	296,27	2.068,83	0,95	0,77	20,14	577,07	1,7	543,14	876,37	196,74	12,88	1.469,8	0,02	0,31	0,05									

2 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		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							
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							
	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		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	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46										
	Итого за Завтрак	550	26	31,79	105	810,56	0,65	0,19	2,93	139,8	0,08	54,28	260,16	49,66	4,5	461,33	0,01	0,15								
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				101							
	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	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	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	800	27,83	41,59	105,04	906,9	0,91	0,39	19,81	269,37	0,71	82,66	495,38	212,85	9,58	1144,87	0,01	0,12	0,04								
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01	406							
	Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	386							
	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							
	Итого за Полдник	420	5,91	8,78	72,45	396,55	0,13	0,09	16,5	19,9	0,12	45,71	75,2	26,94	5,18	544,35		0,13	0,01							
	Итого за день	1770	59,74	82,16	282,49	2114,01	1,69	0,67	39,24	429,07	0,91	182,65	830,74	289,45	19,26	2150,55	0,02	0,41	0,05							

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование: блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		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							
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199							
Блинчики	90	5,4	9	36	246,55						0,11								TK							
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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Итого за Завтрак	580	21,6	24,71	121,58	795,16	0,19	0,2	1,53	53,08	0,14	160,61	194,98	46,22	2,2	267,53	0,01	0,12	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							
Плов со свиной	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			0,04	TK							
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								
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6											
Итого за Обед	800	23,81	39,62	116,91	919,64	0,61	0,26	31,18	891,16	0,51	99,48	376,54	114,53	5,5	937,27		0,12	0,05								
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424							
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386							
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22		0,03	0,02	394							
Итого за Полдник	420	10,24	11,23	102,92	557,23	0,18	0,1	12,22	15,77	0,14	54,67	111,15	28,8	4,6	516,08		0,03	0,02								
Итого за день	1800	55,65	75,56	341,41	2272,03	0,98	0,56	44,93	960,01	0,79	314,76	681,67	189,55	12,3	1720,88	0,01	0,27	0,08								

4 День 2 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б	Ж	У	γ		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								
Тертые с соусом	100	7.23	16.91	12.43	231.14	0.22	0.09	3.89	50.49	0.26	26.86	90.02	17.38	1.07	205.65			0.01									
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									
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									
Батон подпорованный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46												
Итого за Завтрак	550	16.27	23.63	106.5	704.14	0.34	0.16	3.99	78.89	0.34	57.84	242.42	64.84	3.34	350.76			0.1	0.02								
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									
Рагу из овощей с мясом	280	14.45	36.12	52.36	587.72	0.51	0.24	82.84	298.31		90.65	220.62	71.05	3.15	1315.59			0.04	148.02								
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	25.11	41.47	103.47	882.14	0.88	0.36	96.32	525.05		146.07	364.41	124.7	7.11	1942.65			0.17	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			0.04	0.02								
Фрукт*	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6			0.01									
Напиток из шиповника с мяюмом	200	0.6	0.14	23.22	101.22	0.02	0.04	80.38	65.68		12.1	11.36	4.64	0.54	75.78				417								
Итого за Подлник	420	12.36	14.39	74.14	483.05	0.18	0.29	92.38	186.43	1.01	69.75	160.9	29.81	4.99	542.52			0.05	0.02								
Итого за день	1770	53.74	79.49	284.11	2069.33	1.4	0.81	192.69	790.37	1.35	273.66	767.73	219.35	15.44	2835.93			0.32	0.05								

5 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	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			
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	218			
Макрорные 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				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	0.87	25.25			0.1				
Батон подпорованный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46							
Итого за Завтрак	550	26.74	38.76	114.36	915.91	0.63	0.22	0.9	45.74	0.72	61.69	286.28	53.23	5.15	455.21			0.1	0.03			
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			
Пупш 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	293			
Каша гречневая рассыпчатая	180	9.12	6.29	41.18	297.45	0.31	0.15	0.43	25.74	0.07	21	217.26	144.34	4.88	275.22			0.01	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	800	26.92	37.12	87.98	793.3	0.87	0.36	44.66	372.25	0.07	103.32	451.62	205.93	8.81	1091.04			0.02	0.01			
Выпечное изделие	100	5.23	8.25	45.68	278.89	0.09	0.06	4.4	19.4	0.12	21.11	53.76	11.74	1.67	185.5			0.02	0.01			
Фрукт	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2.64	333.6			0.01	406			
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.66		0.02	0.55	29.6		23.42	18.8	13.2	0.95	148.42				386			
Итого за Подлник	420	6.15	8.75	83.21	447.95	0.13	0.1	16.95	49	0.12	63.73	85.76	35.74	5.26	667.52			0.03	394			
Итого за день	1770	59.81	84.63	285.55	2157.16	1.63	0.68	62.51	466.99	0.91	228.74	823.66	294.9	19.22	2213.77			0.31	0.05			

6 день 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.			
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	F	Se						
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Плов со свиной	300	19,7	38,96	71,42	715,91	0,56	0,2	6,02	709,74	0,61	34,25	311,26	84,55	2,93	487,28				тк							
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	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
Итого за Завтрак	550	23,65	40,46	112,13	908,17	0,62	0,23	6,12	710,24	0,61	49,15	352	95,45	4,4	558,53			0,1	0,05							
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6				99							
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76			0,01	тк							
Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3				70							
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	800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1772,11			0,12	0,02							
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26			0,02	424							
Фрукт*	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386							
Чай с сахаром,	200	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	412							
Итого за Полдник	420	10,25	11,28	97,62	536,5	0,18	0,11	14,1	15,94	0,14	49,44	112,02	30,5	4,8	485,26			0,13	0,02							
Итого за день	1775	50,47	99,39	300,81	2304,95	1,4	0,63	85,17	1107,45	1,04	182,84	754,01	222,85	14,21	2815,9			0,35	0,09							
Итого	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
	Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	F	Se							
Итого за весь период	678,01	954,05	3529,32		25507,96	15,54	8,41	884,56	8045,59	13,33	3628,72	9409,87	2793,44	187,35	26141,89			0,19	3,89	0,7						
Среднее значение за период	56,501	79,504	294,11		2125,663	1,295	0,701	73,713	670,466	1,111	302,393	784,156	232,787	15,613	2178,491			0,016	0,324	0,058						

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

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

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт

** Согласно приложению №9 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20 таблице 1 "Каша, или овощное, или личное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюда завтрака)"