



"Согласовано"

Директор МОУ СОШ № 20
Н.А. Бураков

"
Итого за день

19.01.2018

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

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (кал)						Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рец.						
		Б	Ж	У	У	У	У	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2	3	4	5	6	7	8	9																									
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31			0,01					4,8	7,38	3,6	0,16																
Чай с никаким 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															
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92			0,02	0,02				14	14	8	2,8																
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62			0,02	0,04	0,1		0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1														
Суп вермишельный с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51			0,11	0,03	1,38	161,48	0,1		14,63	47,47	10,63	0,67	93,08														111
Гулеш 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														293
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55			0,26	0,13	0,36	214,5	0,06		17,5	181,05	120,29	4,06	229,35													330	
Напиток из яблок 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	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80			0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2															
Итого за Обед	700	26,98	39,07	87,72	810,07			0,95	0,29	4,79	293,76	0,16	66,9	404,17	164,35	7,45	706,23	0,02													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													0,02	
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92			0,02	0,02				14	14	8	2,8															406	
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43			0,14	0,25		120,75	1,01		52,45	150,34	22,37	4,61	133,14													418	
Итого за День	1575	48,76	67,68	259,94	1 849,12	1,01	0,58	4,89	415,01	1,17	143,4	584,13	584,13	202,72	15,87	864,47	0,03												0,02			
																														0,22		
																													0,03			

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (кал)						Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рец.					
		Б	Ж	У	У	У	У	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	3	4	5	6	7	8	9																								
Каша "Дружба" молочная жидккая	250	22	15,5	51,25	432,5			0,17	0,22	1,67	51,47	0,13		167,43	205,93	48,95	1,07	261,8													63
Чай с чайным содержанием сахара	50	3	2	20	110			0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,5			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1											199
Итого за Завтрак	500	25,2	17,55	81,27	583,81			0,17	0,23	1,77	51,97	0,13	172,68	214,17	53,35	1,92	286,9	0,01	0,13											411	
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95			0,05	0,05	18,62	213,72			37,13	44,58	21,55	1,01	315,22													
Тефтели с соусом	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
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74			0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78													218	
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,86			0,02	0,55	29,6			23,42	18,8	13,2	0,95	148,42													394	
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	710	21,96	32,58	116,33	855,95			0,51	0,23	24,61	335,6	0,42	125,09	274,09	75,35	4,98	869,53													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												0,02	
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92			0,02	0,02				14	14	8														406		
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43			0,14	0,25		120,75	1,01		52,45	150,34	22,37	4,61	133,14												418	
Итого за День	1 510	59,44	64,1	256,96	1 855,19	0,82	0,71	26,38			350,22	1,56	151,07	638,6	115,51	1 289,57	0,02	0,19	0,06												

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (кал)						Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рец.					
		Б	Ж	У	У	У	У	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	3	4	5	6	7	8	9																								
Каша "Дружба" молочная жидккая	250	22	15,5	51,25	432,5			0,17	0,22	1,67	51,47	0,13		167,43	205,93	48,95	1,07	261,8												63	
Чай с чайным содержанием сахара	50	3	2	20	110			0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,5			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1											199
Итого за Завтрак	500	25,2	17,55	81,27	583,81			0,17	0,23	1,77	51,97	0,13	172,68	214,17	53,35	1,92	286,9	0,01	0,13											411	
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95			0,05	0,05	18,62	213,72			37,13	44,58	21,55	1,01	315,22													
Тефтели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	</																									

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, 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		
Колбаса рыбная	100	17.77	9.78	17.63	256.94	0.13	0.26	16.9	0.12	66.09	229.87	50.86	1.5	86.2	0.01				271	
Рис отварной	150	3.82	3.91	40.02	210.56	0.04	0.03	20.33	0.06	12.06	83.74	27.42	0.6	55.4				0.01	0.01	332
Чай с инжиром с 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 Иодированный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02			9.5	32.5	6.5	0.6	46						
Итого за Завтрак	500	25.54	15.19	93.37	639.81	0.23	0.21	38.33	0.18	92.9	354.36	89.18	3.55	212.7			0.11	0.01		
Рассольник петринградский	200	1.88	3.31	13.78	92.97	0.09	0.05	13.48	162.44		15.87	58.35	20.98	0.79	389.79				82	
Сок из овощей с мяском	250	12.9	32.25	46.75	524.75	0.46	0.21	73.96	266.35		80.94	63.44	2.81	1.74	64	0.01	0.03		148.02	
Напиток из шиповника с яблочком	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	
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	700	18.63	36.2	104.75	818.94	0.63	0.32	167.82	494.47		118.91	299.2	96.06	4.69	1.686.71			0.01	0.06	0.02
Выпенное 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				406
Сок в инд.упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02			14	14	8	2.8						418	
Итого за Полдник	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25	120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14			0.01	0.04		
Итого за день	1.500	56.45	65.36	257.48	1.876.18	1	0.78	168.18	653.55	1.19	264.26	803.9	207.61	12.85	2.032.55			0.02	0.21	0.05
4 день 1 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, 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		
Каша рисовая молочная жидкая	250	5.17	8.33	30.59	218.84	0.07	0.18	1.43	52.33	0.14	143.21	143.63	29.62	0.47	190.13	0.01	0.02	0.01	199	
Булочка Удая	50	4.76	5.37	35.35	208.57	0.07	0.04	7.72	0.07	11.42	44.74	7.35	0.63	59.13	0.01	0.01			ТТК	
Чай с инжиром с 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	
Итого за Завтрак	500	10.13	13.75	75.96	468.72	0.14	0.23	1.53	60.55	0.21	159.88	196.61	41.37	1.95	274.36	0.01	0.13	0.02		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.76	4.18	8.15	78.05	0.06	0.05	29.5	166.22		39.13	42.1	19.33	0.74	336.42				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		
Каша гречневая рассыпчатая	150	7.6	5.24	34.32	214.55	0.26	0.13	0.36	21.45	0.06	17.5	181.05	120.29	4.06	229.35			0.01	0.01	330
Напиток из яблок сушинных	200	0.24	0.01	20.46	83.69		0.22	0.33			12.63	6.47	3.3	0.75	64.22				394	
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	700	26.13	41.43	96.87	866.96	0.8	0.35	30.88	205.44	0.7	100.81	431.42	178.02	8.28	952.75			0.01	0.04	0.05
Выпенное 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				406
Сок в инд.упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02			14	14	8	2.8						418	
Итого за Полдник	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25	120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14			0.01	0.04		
Итого за день	1.500	48.54	69.15	232.19	1.753.11	1.08	0.83	32.41	389.74	1.92	313.14	778.37	241.76		1.360.25			0.03	0.02	0.09

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)			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
Пудинг из творога с джемом	150	20,89	7,93	38,35	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 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
Яблоко	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
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01			7,6	5,2	0,48	36,8					
Итого за Завтрак	510	24,57	9,62	80,69	512,97	0,17	0,37	13,04	91,51	0,52	227	304,14	53,19	5,09	589,94	0,01	0,15	
Суп картофельный с горохом.	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01	87
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,95	259,39	70,46	2,44	405,06		0,04	
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				394
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	700	25,73	36,49	123,64	932,91	0,77	0,27	15,12	782,65	0,51	92,09	388,94	121,84	5,85	1.004,38	0,04	0,06	
Выпеченое 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	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8					418
Итого за Поздник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02
Итого за день	1.510	62,58	60,08	263,69	1.863,31	1,08	0,89	28,16	994,91	2,04	371,54	843,42	197,4	15,55	1.727,46	0,02	0,23	0,08

1 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)			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
Каша пшеничная молочная жидккая	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	199
Коржики	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01				5,5	25	4,5	0,4				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1				5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	
Итого за Завтрак	500	16,15	16,9	107,51	646,76	0,19	0,2	1,53	53,08	0,14	158,66	193,87	45,52	2,14	230,88	0,01	0,12	0,01
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08			111
Тефтели с соусом	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	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01		330
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,56				23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			394
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	720	24,76	38,23	106,85	877,32	0,72	0,31	7,73	283,21	0,52	101,16	399,35	174,05	7,62	795,96	0,01	0,03	0,03
Выпеченое 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	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418
Итого за Поздник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02
Итого за день	1.520	53,19	69,1	273,72	1.941,51	1,05	0,76	9,26	457,04	1,67	312,27	743,56	14,37	1,159,98	0,03	0,19	0,06	

2 ДЕНЬ 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины			Минеральные вещества (мг)						№ реч.	
		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
Блинчики с джемом	175	8.3	14.39	82.64	488.31	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	0.01												411
Сок в инд.упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	0.1	0.5		14	14	8	2.8				418
Итого за Завтрак	575	9.5	14.64	112.86	621.62	0.02	0.04	0.1		24.05	29.62	16	3.81	25.1	0.1			
Суп картoffельный с курицей	200	1.88	2.39	13.65	83.94	0.1	0.05	13.2	161.92	19.08	54.7	21.72	0.83	379.24				101
Шницель из свинины	100	13.28	31.5	12.94	390.67	0.42	0.15	0.8	16.44	0.64	167.3	28.1	2.23	276.26				0.03
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03	21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78				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			10	32.5	7	0.55	46.5	0.03	0.02			
Итого за Обед	700	25.74	38.76	108.14	885.61	0.69	0.26	14.1	200.46	0.7	74.96	321.42	71.89	5.56	808.03	0.13	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	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02			14	14	8	2.8					418
Итого за Поздник	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04	0.02
Итого за День	1.575	47.52	67.37	280.36	1924.66	0.85	0.55	14.2	321.71	1.71	151.46	501.38	110.26	13.98	966.27	0.01	0.27	0.07

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины			Минеральные вещества (мг)						№ реч.	
		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
Каша пшеничная молочная жидкая	250	12	10.75	55	384.75	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
Кекс чайный	50	3	2	20	11.0													
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
Итого за Завтрак	500	15.2	12.8	85.02	516.06	0.26	0.22	1.71	49.45	0.12	170.09	235.51	62.53	2.34	310.7	0.01	0.14	
Борцы со свежей капустой	200	1.67	4.16	10.82	87.95	0.05	0.05	18.62	213.72		37.13	44.58	21.55	1.01	315.22			63
Котлеты рыбные	100	17.77	9.78	17.63	256.94	0.13	0.15	0.26	16.9	0.12	66.09	229.87	50.86	1.5	86.2	0.01		271
Рис отварной	150	3.82	3.91	40.02	210.56	0.04	0.03		20.93	0.06	12.06	83.75	27.42	0.6	55.4			332
Напиток из яблок сущесвых	200	0.24	0.01	20.46	83.69				0.22	0.33	12.63	8.47	3.3	0.7	64.22			394
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02	0.25	19.1	0.18	137.91	399.17	110.13	4.36	567.54	0.03	0.02	
Итого за Обед	700	26.75	18.36	109.93	739.14	0.28	0.25											
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	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02			14	14	8	2.8					418
Итого за Поздник	300	12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25		120.75	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04	0.02
Итого за День	1.500	54.23	45.13	254.31	1672.63	0.68	0.72	20.81	422.08	1.31	360.45	785.02	195.03	11.31	1.01138	0.02	0.22	0.05

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			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
Пудинг изтворога с джемом	140	19,5	7,4	35,79	289,76	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	181,95	239,59	30,6	1,05	181,48	0,01	0,04	249,09
Чай с никаким 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
Яблоко	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
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,01		7,6	26	5,2	0,48	36,5				
Итого за Завтрак	500	23,18	9,09	78,13	492,27	0,16	0,35	12,98	85,44	0,49	214	287,03	51	5,02	576,98	0,01	0,15	
Суп картофельный с горохом.	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01	87
Рагу из овощей с мясом	250	12,9	32,25	46,75	524,75	0,46	0,21	73,96	265,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1174,54	0,91	0,03	148,02
Напиток из шиповника с яйцом	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		0,03	417
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,02		10	32,5	7	0,55	46,5				0,02
Итого за Обед	700	22,37	36,39	108,32	849,62	0,78	0,34	163,9	493,63		133,16	319,1	106,26	5,81	1700,32	0,01	0,07	0,02
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	8	2,8					418
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02
Итого за день	1 500	57,83	59,45	245,81	1 759,32	1,08	0,94	176,88	699,82	1,5	399,61	756,47	179,63	15,44	2 410,44	0,03	0,26	0,04

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			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	
Тефтели с соусом	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				
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6		18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,21	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1			
Хлеб ржаной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,01		7,6	26	5,2	0,48	36,8					
Итого за Завтрак	510	20,45	29,21	98,51	739,4	0,46	0,17	5,54	92,78	0,42	69,54	218,95	44,6	3,93	430,74	0,1	0,02		
Рассольник ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79			82	
Гульчи из свины	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	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45		17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	330	
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,55	29,6			23,42	18,8	9,95	148,42				411	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,02		10	32,5	7	0,55	46,5				394	
Итого за Обед	700	25,71	33,6	98,45	805,5	0,85	0,34	17,22	323,99	0,06	80,93	431,88	186	7,93	1 096,44	0,02	0,09		
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	406	
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14	14	8	2,8						418	
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	
Итого за день	1 510	58,44	64,42	256,78	256,32	1 962,33	1,45	0,76	22,76	537,52	1,49	202,92	801,17	252,97	16,47	1 660,32	0,03	0,23	0,06

Нормативная документация:

СанПиН 4-3590-20 Санитарно-эпидемиологический требования к организаций питания населения

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

Сборник рецептур на продукцию для питания детей и дошкольников образовательных организаций "Дели плюс" под ред. Молчанова М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общебиологическом питании

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания