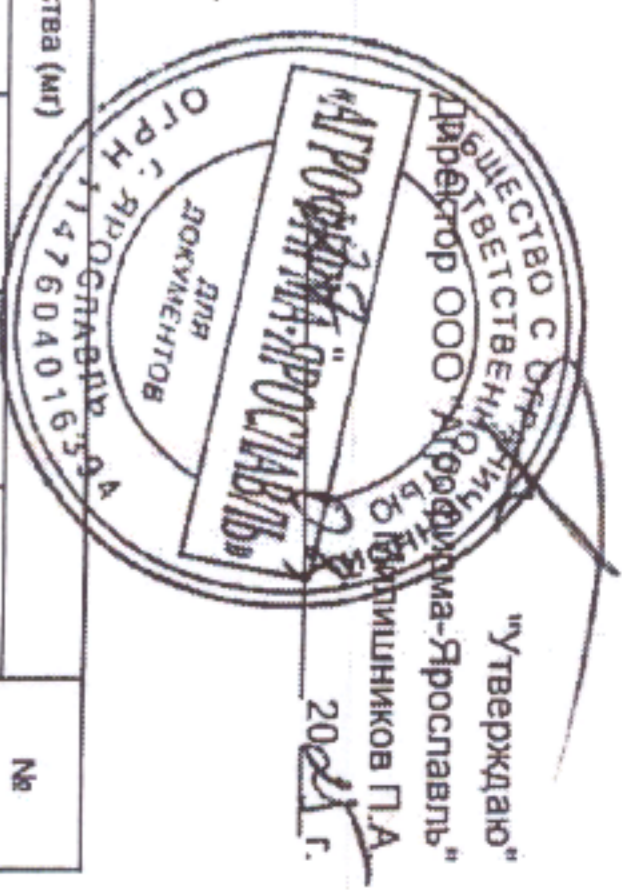




"Согласовано"   
 Директор МОУ СШ № 1   
 2013 г.   
 Б.Б. Тимашев

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет   
 1 день 1 недели



"Утверждаю"   
 Директор ООО "Агрофирма-Рославль"   
 2013 г.

Гречем пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												№ рец.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se		
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31	0,12	0,01	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38						111
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	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
Сок в инд. упаковке/ фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	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
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,52	0,02	0,02	0,1	0,5		14	14	8	2,8	25,1						418
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
Улитки из свиныхы	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
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	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25						411
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01	0,14	341,38	0,18	69,91	473,67	208,06	9,15	761,66	0,02	0,19				411
Итого за Обед	805	30,3	41,97	98,96	893,28	0,95	0,35	5,14	341,38	0,18	69,91	473,67	208,06	9,15	761,66	0,02	0,19				411
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,51	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02				406
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	333,6						418
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	413,48	0,01	0,01				386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,51	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03				386
Итого за день	1760	48,05	65,55	267,28	1858,56	1,1	0,57	17,24	414,33	0,79	150,23	612,29	251,48	19,49	1200,24	0,03	0,32				406

2 день 1 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	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 "Дружба" жидкая	270	23,76	16,74	55,35	467,1	0,19	0,23	1,8	55,58	0,14	180,82	222,4	52,87	1,16	282,74	0,01	0,04	0,01	199										
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6				6										
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	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	550	28,62	33,03	96,47	797,81	0,26	0,28	1,9	148,08	0,4	202,27	275,64	65,17	2,77	369,04	0,01	0,14	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										
Тертые с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,88	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91		0,02												
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	96,93				118										
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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5														
Итого за Обед	830	24,47	35,24	118,21	887,73	0,57	0,26	31,61	396,31	0,44	127,55	299,6	78,71	5,61	897,75		0,13	0,04											
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406										
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
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												
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386										
Итого за День	1760	61,34	77,21	270,14	2029,2	0,96	0,72	45,51	614,84	1,45	386,09	684,24	171,3	14,91	1680,27	0,02	0,3	0,06											

3 день 1 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	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										
Котлета рыбная	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	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										
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	26,81	16,5	111,7	729,94	0,25	0,22	0,36	45,3	0,2	97,07	382,27	98,32	3,77	231,31		0,11	0,01											
Рассолник пенningradский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				82										
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	0,01	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	19,88	41,21	98,47	839,19	0,67	0,34	101,82	526,23		126,12	336,55	110,42	5,55	1923,6	0,01	0,16	0,01											
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406										
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
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												
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386										
Итого за День	1730	54,94	66,65	265,63	1912,79	1,05	0,74	114,18	643,98	0,81	279,46	827,82	236,16	15,85	2568,39	0,02	0,3	0,03											

4 день 1 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	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Омлет натуральный	180	19,28	24,24	3,69	310,36	0,12	0,7	0,72	399,2	3,19	149,55	319,65	24,72	3,57	277,68	0,03	0,09	0,04	229										
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														
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4		0,04	0,02			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01												
Итого за Завтрак	550	23,71	26,22	51,17	539,07	0,22	0,75	12,82	399,7	3,19	183,5	373,59	46,42	7,66	682,38	0,03	0,2	0,04	386										
Шуи из свежей капусты с картошкой	280	2,46	5,95	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	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	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	0,01	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												
Итого за Обед	800	27,66	44,09	97,34	898,65	0,85	0,39	42,63	278,19	0,71	110,73	477,74	209,5	9,46	1 084,92	0,01	0,13	0,04											
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26		0,07	0,14		72,45	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406										
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02			14	14	8	2,8					418										
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4		0,04	0,02			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		418										
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386										
Итого за День	1 770	61,33	56,44	280,23	1 888,7	1,14	0,82	31,47	976,08	1,61	356,09	821,31	204,53	18,53	1 717,73	0,02	0,3	0,06											

5 день 1 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	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Пудинг из творога с джемом	150	19,55	7,4	42,95	317,36		0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04	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	40	3	1,16	20,56	104,8		0,04	0,01			7,6	26	5,2	0,48	36,8														
Сок в инд. упаковке/ фрукт*	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02			14	14	8	2,8					418										
Итого за Завтрак	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14												
Супл 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	250	16,42	32,47	59,52	596,6		0,47	0,16	5,01	591,45	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,04		87										
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												
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		0,01												
Итого за Обед	800	29,33	38,69	131,04	989,57	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,82	422,68	128,01	6,78	1 060,87		0,13	0,05											
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26		0,07	0,14		72,45	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406										
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02			14	14	8	2,8					418										
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4		0,04	0,02			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		418										
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386										
Итого за День	1 770	61,33	56,44	280,23	1 888,7	1,14	0,82	31,47	976,08	1,61	356,09	821,31	204,53	18,53	1 717,73	0,02	0,3	0,06											

**6 день 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
<b>Тфтели с соусом</b>																													
Макаронные изделия отварные	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	ТК									
Чай с сахаром	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	96,93					218									
Батон йодированный	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 Завтрак	550	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46														
<b>Итого за Обед</b>																													
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74	0,29	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	ТК									
Огурец консервированный	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	1 772,11				0,12	0,02									

**1 День 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
<b>Каша пшеничная жидкая</b>																													
Масло сливочное	270	14,04	15,66	59,4	434,7	0,16	0,2	1,54	56,78	0,15	159,58	173,48	39,55	0,94	222,08	0,01	0,02	0,01	199										
Чай с сахаром	200	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6				0,02	6									
Батончик к чаю	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,1	411									
Итого за Завтрак	550	18,9	31,95	105,51	785,36	0,23	0,25	1,64	147,28	0,41	181,18	226,72	51,85	2,57	308,53	0,01	0,12	0,01											
<b>Суп вермишелевый с мясом</b>																													
Тфтели 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	0,01	0,01	0,01	0,02	ТК									
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	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									
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	26,54	40,37	101,11	873	0,78	0,33	7,7	298,7	0,53	89,9	431,13	191,12	8,45	731,81	0,01	0,13	0,03											
<b>Выпечное изделие</b>																													
Сок в инд. упаковке	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,51	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	0,01	406									
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			14	14	8	2,8					0,01	418									
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	0,03	386									
Итого за день	1 730	53,69	81,26	262,08	2 002,02	1,14	0,76	21,34	518,43	1,55	327,35	766,85	270,39	17,55	1 453,82	0,03	0,28	0,05											



4 день 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										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										
Пудинг из творога с джемом	150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04		249										
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		411										
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				418										
Сок в инд. упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8															
Итого за Завтрак	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,53	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14												
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,39	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87										
Рагу из овощей с мясом	280	14,45	36,12	52,36	567,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,85	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148,02										
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		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												
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	0,01	0,17		0,01										
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02		406										
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
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										
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03												
Итого за день	1770	57,11	59,22	252,66	1781,27	1,15	0,89	109,3	882,94	1,1	412,34	763,04	201,22	18,86	2599,51	0,03	0,34		0,02										

5 день 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										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										
Тертель 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		218										
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	96,93				411										
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												
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	48														
Итого за Завтрак	550	22,63	30,36	107,76	795,6	0,5	0,19	5,54	97,1	0,44	75,07	237,19	48,04	4,25	455,94		0,1		0,02										
Рассольник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				82										
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	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	0,01	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												
Итого за Обед	800	27,09	35,91	95,86	814,19	0,91	0,37	22,24	364,16	0,07	70,76	474,37	208,24	8,88	1165,76	0,02	0,18		0,01										
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02		406										
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
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										
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03												
Итого за день	1730	57,97	75,21	259,08	1953,45	1,54	0,74	39,78	533,71	1,12	202,1	820,56	283,7	19,66	2035,18	0,03	0,31		0,04										

**6 День 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		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	печ.										
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	тк										
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03	0,1	25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			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										
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,9	42,05	0,71	7,6	26	5,2	0,48	36,8														
Итого за Завтрак	520	21,06	37,4	96,53	809,4	0,51	0,2	0,9	42,05	0,71	49,02	302,03	70,6	4,3	404,78			0,1	0,04										
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	тк										
Огурец консервированный	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	1 772,11			0,12	0,02										
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88			0,01	0,02	0,01									
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	333,6			0,01	418										
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	413,48			0,03	386										
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	2 590,37			0,01	0,03	0,01									
Итого за День	1 700	45,88	93,99	243,05	2 013,34	1,24	0,67	77,85	495,77	1,61	189,54	701,02	194,92	15,84	2 590,37			0,01	0,25	0,07									
Итого	Б	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг		Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se												
Итого за весь период	654,61	864,11	3 056,91	22 793,48	13,24	9,65	677,42	7 381,96	21,57	3 431,11	9 038,72	2 603,85	214,26	23 522,53	0,31	3,62	0,62												
Среднее значение за период	54,551	72,009	254,743	1 899,457	1,103	0,804	56,452	615,163	1,798	285,926	753,227	216,988	17,855	1 960,211	0,026	0,302	0,052												

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. Мольного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.  
 \* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт