

"Согласовано"

Руководитель МОУ СОШ ОК № 39

"СПЕКТР"

Комплекс № 39  
"СПЕКТР"

г.



"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма Ярославль"

Милицкий П.А.

20 26 г.

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

1 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      | 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     |
| Каши "Дружба" молочная жидкая   | 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  | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 199    |
| Блишечик с начинкой             | 70           | 4,2                  | 2,8   | 28     | 154                            |          |        |       |        |       |                           |        |        |       |        |      |      |      | 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              | 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 Завтрак                | 550          | 28,65                | 19,22 | 109,68 | 726,36                         | 0,2      | 0,24   | 1,77  | 51,97  | 0,13  | 178,53                    | 233,67 | 57,25  | 2,3   | 314,65 | 0,01 | 0,13 | 0,01 |        |
| 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    |
| 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                    | 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    |
| 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          | 25,67                | 47,12 | 108,83 | 963,36                         | 0,64     | 0,25   | 2,63  | 246,62 | 0,82  | 68,92                     | 366,8  | 87,11  | 5,1   | 518,8  |      | 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 |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт      | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |        |      |      |      | 418    |
| 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                | 500          | 12,48                | 14,02 | 74,37  | 478,69                         | 0,14     | 0,26   | 0,1   | 121,25 | 1,01  | 57,85                     | 158,58 | 26,77  | 5,48  | 158,39 | 0,01 | 0,14 | 0,02 |        |
| Итого за день                   | 1 850        | 66,8                 | 80,36 | 292,88 | 2 168,41                       | 0,98     | 0,75   | 4,5   | 419,84 | 1,96  | 305,3                     | 759,05 | 171,13 | 12,88 | 991,84 | 0,02 | 0,39 | 0,08 |        |

## 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 | 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     |
| 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    |
| Макаронные 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    |      |      |      | 218    |
| 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          | 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 |      |        |
| 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     |
| Тефтели с соусом                    | 100          | 7,23                 | 27,91 | 12,43  | 331,14                         | 0,22     | 0,09   | 3,89  | 50,49  | 0,26  | 26,86                     | 90,02  | 17,38  | 1,07  | 205,65   |      |      | 0,01 | 456    |
| 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 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          | 21,49                | 40,48 | 95,58  | 833,03                         | 0,64     | 0,33   | 30,49 | 375,94 | 0,33  | 113,09                    | 403,93 | 201,89 | 8,65  | 984,48   | 0,01 | 0,13 | 0,02 |        |
| 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    |
| Сок в инд упаковке/ Фрукт*          | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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                    | 500          | 6,43                 | 8,5   | 80,89  | 432,15                         | 0,11     | 0,09   | 4,5   | 19,9   | 0,12  | 40,51                     | 76     | 24,14  | 5,34  | 210,75   |      | 0,12 | 0,01 |        |
| Итого за день                       | 1 850        | 53,92                | 80,77 | 276,48 | 2055,79                        | 1,4      | 0,61   | 37,92 | 535,64 | 0,53  | 207,73                    | 740,09 | 275,69 | 18,47 | 1 656,41 | 0,02 | 0,4  | 0,03 |        |

## 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 | 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     |
| 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    |
| Бутерброд с маслом, сыром       | 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   |
| 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                | 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 |        |
| 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 |      | 87     |
| Рагу из овощей с мясом          | 280          | 14,45                | 36,12 | 52,39  | 587,72                         | 0,51     | 0,24   | 82,84 | 298,31 |       | 90,65                     | 220,62 | 71,05  | 3,15  | 1 315,59 | 0,01 | 0,04 |      | 148,02 |
| 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          | 25,11                | 41,47 | 108,46 | 902,09                         | 0,88     | 0,36   | 98,32 | 525,05 |       | 146,22                    | 364,41 | 124,7  | 7,13  | 1 942,8  | 0,01 | 0,17 | 0,01 |        |
| 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    |
| Сок в инд упаковке/ Фрукт*      | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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                | 500          | 10,72                | 10,99 | 105,91 | 570,4                          | 0,16     | 0,11   | 0,1   | 15,94  | 0,14  | 42,24                     | 111,72 | 27,1   | 4,93  | 143,51   |      | 0,12 | 0,02 |        |
| Итого за день                   | 1 850        | 60,31                | 81,8  | 320,64 | 2 260,8                        | 1,28     | 0,75   | 98,11 | 690,87 | 0,41  | 559,07                    | 828    | 212,27 | 14,96 | 2 412,64 | 0,02 | 0,41 | 0,04 |        |

#### 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      | Mg     | Fe    | К        | I    | F    | Se   |        |
| 2                                 | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11      | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17       | 18   | 19   | 20   | 20     |
| Тефтели 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 | 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 | 188,66 | 7,94  | 582,55   | 0,01 | 0,12 | 0,01 |        |
| 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     |
| 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 | тлк    |
| 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 |        |
| 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          | 23,93                | 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 |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*       | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |         |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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                  | 500          | 12,48                | 14,02 | 74,37  | 478,69                         | 0,14     | 0,26   | 0,1   | 121,25  | 1,01  | 57,85                     | 158,58 | 28,77  | 5,48  | 158,39   | 0,01 | 0,14 | 0,02 |        |
| Итого за день                     | 1 850        | 57,72                | 79,06 | 286,44 | 2 093,93                       | 1,38     | 0,81   | 50,98 | 1 028,3 | 1,86  | 225,22                    | 902,81 | 326,85 | 18,57 | 1 708,04 | 0,02 | 0,38 | 0,08 |        |

#### 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      | Mg     | Fe    | К        | 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      | 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    |
| 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                | 570          | 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    |
| Шницель из свинины              | 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 | тлк    |
| Макаронные изделия отварные     | 180          | 8,56                 | 5,18  | 54,64  | 299,89                         | 0,13     | 0,04   |       | 25,92  | 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 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          | 27,27                | 40,48 | 118,5  | 949,14                         | 0,73     | 0,28   | 19,38 | 269,55 | 0,72  | 84,37                     | 348,54 | 81,32  | 5     | 966,58   |      | 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    |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*     | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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                | 500          | 6,43                 | 8,5   | 80,89  | 432,15                         | 0,11     | 0,09   | 4,5   | 19,9   | 0,12  | 40,51                     | 76     | 24,14  | 5,34  | 210,75   |      | 0,12 | 0,01 |        |
| Итого за день                   | 1 870        | 57,29                | 57,74 | 278,24 | 1 877,46                       | 0,97     | 0,74   | 24,92 | 360,96 | 1,38  | 342,88                    | 716,48 | 153,25 | 16,35 | 1 415,27 | 0,01 | 0,38 | 0,05 |        |

6 день 1 недели

| 6 День. 1 неделя                |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |       |                           |        |        |       |          |      |      |      |        |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|--------|
| Принем 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     |
| Гуляш из свинины                | 100          | 12,54                | 24,53 | 3,50   | 285,32                         | 0,44     | 0,12   | 2,63  | 110,5  |       | 14,14                     | 141,18 | 24,93  | 1,99  | 282,39   | 0,01 | 0,05 |      | 293    |
| Рис отварной                    | 200          | 5,09                 | 5,22  | 53,36  | 280,74                         | 0,06     | 0,04   |       | 27,9   | 0,08  | 16,09                     | 111,69 | 39,59  | 9,8   | 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           | 3,76                 | 1,45  | 25,7   | 131                            | 0,06     | 0,02   |       |        |       | 9,6                       | 32,5   | 9,9    | 9,6   | 49       |      |      |      |        |
| 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                 | 5,82  | 12,49  | 113,12                         | 0,1      | 0,06   | 23,8  | 232,74 |       | 32,77                     | 59,08  | 24,94  | 0,93  | 435,6    |      |      |      | 99     |
| Жаркое по-домашнему             | 250          | 11,45                | 41,25 | 46,25  | 602                            | 0,45     | 0,2    | 39,55 | 149,53 | 0,29  | 31,19                     | 189,47 | 59,19  | 2,59  | 1 231,76 |      |      | 0,01 | ггк    |
| Огурец консервированный         | 30           | 0,24                 | 0,03  | 0,51   | 3,9                            | 0,01     | 0,01   | 1,5   | 1,9    |       | 6,9                       | 7,2    | 4,2    | 0,18  | 42,3     |      |      |      | 79     |
| 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   | 64,05 | 381,27 | 0,29  | 84,25                     | 289,99 | 99,9   | 5,01  | 1 772,11 |      | 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 | 0,02 | 424    |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*     | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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                | 500          | 10,72                | 10,99 | 105,91 | 570,4                          | 0,16     | 0,11   | 0,1   | 19,94  | 0,14  | 42,24                     | 111,72 | 27,1   | 4,93  | 143,51   |      | 0,12 | 0,02 |        |
| Итого за день                   | 1 850        | 46,87                | 89,89 | 294,62 | 2 189                          | 1,32     | 0,59   | 67,98 | 536,11 | 0,51  | 171,61                    | 695,29 | 195,99 | 13,79 | 2 343,11 | 0,01 | 0,39 | 0,05 |        |

1 день 2 недели

| 1 день 2 недели                 |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |       |                           |        |        |       |          |      |      |      |        |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|--------|
| Принем 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      | 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 пшенная молочная жидкая    | 250          | 12                   | 10,75 | 55     | 364,75                         | 0,28     | 0,21   | 1,81  | 48,95  | 0,12  | 164,84                    | 227,27 | 58,13  | 1,49  | 285,6    | 0,01 | 0,04 |      | 199    |
| Бутерброд с маслом,сыром        | 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   |
| 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  | 20,58  | 104,8                          | 0,04     | 0,01   |       |        |       | 7,6                       | 26     | 5,2    | 0,48  | 36,8     |      |      |      |        |
| Итого за Завтрак                | 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    |
| Тефтели 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 | 456    |
| 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    |
| 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          | 19,62                | 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                | 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 |
| Сок в инд.упаковке/ Фрукт*      | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418    |
| 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                | 500          | 12,48                | 14,02 | 74,37  | 478,69                         | 0,14     | 0,26   | 0,1   | 121,25 | 1,01  | 57,85                     | 158,98 | 28,77  | 5,48  | 158,39   | 0,01 | 0,14 | 0,02 |        |
| Итого за день                   | 1 850        | 55,58                | 72,14 | 293,95 | 2 053,03                       | 0,93     | 0,76   | 7,89  | 547,97 | 1,7   | 519,92                    | 868,61 | 185,14 | 12,96 | 1 013,03 | 0,02 | 0,4  | 0,05 |        |

**2 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        | Д, мг       | Са                        | Р             | Mg            | 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     |
| 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     |
| Макаронные 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           |             |             |             | 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    |
| Батон йодированный             | 50           | 3,75                 | 1,45         | 25,7          | 131                            | 0,06        | 0,02        |              |               |             | 9,5                       | 32,5          | 6,5           | 0,6          | 46              |             |             |             |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>550</b>   | <b>26,74</b>         | <b>38,76</b> | <b>114,36</b> | <b>915,91</b>                  | <b>0,63</b> | <b>0,22</b> | <b>0,9</b>   | <b>45,74</b>  | <b>0,72</b> | <b>61,69</b>              | <b>286,28</b> | <b>53,23</b>  | <b>5,15</b>  | <b>455,21</b>   |             | <b>0,1</b>  | <b>0,03</b> |        |
| 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    |
| 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        | 0,1          | 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        |        |
| <b>Итого за Обед</b>           | <b>800</b>   | <b>27,09</b>         | <b>34,62</b> | <b>95,68</b>  | <b>801,55</b>                  | <b>0,93</b> | <b>0,36</b> | <b>21,84</b> | <b>363,43</b> | <b>0,07</b> | <b>75,25</b>              | <b>469,26</b> | <b>209,28</b> | <b>8,93</b>  | <b>1 150,99</b> | <b>0,02</b> | <b>0,18</b> | <b>0,01</b> |        |
| 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    |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*    | 200          | 1                    | 0,2          | 20,2          | 92                             | 0,02        | 0,02        |              |               |             | 14                        | 14            | 8             | 2,8          |                 |             |             |             | 418    |
| 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    |
| <b>Итого за Полдник</b>        | <b>500</b>   | <b>6,43</b>          | <b>8,5</b>   | <b>80,89</b>  | <b>432,15</b>                  | <b>0,11</b> | <b>0,09</b> | <b>4,5</b>   | <b>19,9</b>   | <b>0,12</b> | <b>40,51</b>              | <b>76</b>     | <b>24,14</b>  | <b>5,34</b>  | <b>210,75</b>   |             | <b>0,12</b> | <b>0,01</b> |        |
| <b>Итого за день</b>           | <b>1 850</b> | <b>60,26</b>         | <b>81,88</b> | <b>290,93</b> | <b>2 149,61</b>                | <b>1,67</b> | <b>0,67</b> | <b>27,24</b> | <b>429,07</b> | <b>0,91</b> | <b>177,45</b>             | <b>831,54</b> | <b>286,65</b> | <b>19,42</b> | <b>1 816,95</b> | <b>0,02</b> | <b>0,4</b>  | <b>0,05</b> |        |

**3 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        | Д, мг       | Са                        | Р             | Mg            | 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    |
| Блишечки                            | 90           | 5,4                  | 9            | 36            | 246,55                         |             |             |              |               |             |                           | 0,11          |               |              |                 |             |             |             | тк     |
| 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            |             |             |             |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>580</b>   | <b>21,6</b>          | <b>24,71</b> | <b>121,58</b> | <b>795,16</b>                  | <b>0,19</b> | <b>0,2</b>  | <b>1,53</b>  | <b>53,08</b>  | <b>0,14</b> | <b>160,61</b>             | <b>194,98</b> | <b>46,22</b>  | <b>2,2</b>   | <b>267,53</b>   | <b>0,01</b> | <b>0,12</b> | <b>0,01</b> |        |
| 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 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 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            |             |             |             |        |
| <b>Итого за Обед</b>                | <b>800</b>   | <b>23,81</b>         | <b>39,62</b> | <b>116,91</b> | <b>919,64</b>                  | <b>0,61</b> | <b>0,26</b> | <b>31,18</b> | <b>891,16</b> | <b>0,51</b> | <b>99,48</b>              | <b>375,54</b> | <b>114,53</b> | <b>5,5</b>   | <b>937,27</b>   |             | <b>0,12</b> | <b>0,05</b> |        |
| 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    |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*         | 200          | 1                    | 0,2          | 20,2          | 92                             | 0,02        | 0,02        |              |               |             | 14                        | 14            | 8             | 2,8          |                 |             |             |             | 418    |
| 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    |
| <b>Итого за Полдник</b>             | <b>500</b>   | <b>10,72</b>         | <b>10,99</b> | <b>105,91</b> | <b>570,4</b>                   | <b>0,16</b> | <b>0,11</b> | <b>0,1</b>   | <b>15,94</b>  | <b>0,14</b> | <b>42,24</b>              | <b>111,72</b> | <b>27,1</b>   | <b>4,93</b>  | <b>143,51</b>   |             | <b>0,12</b> | <b>0,02</b> |        |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1 880</b> | <b>56,13</b>         | <b>75,32</b> | <b>344,4</b>  | <b>2 285,2</b>                 | <b>0,96</b> | <b>0,57</b> | <b>32,81</b> | <b>960,18</b> | <b>0,79</b> | <b>302,33</b>             | <b>682,24</b> | <b>187,85</b> | <b>12,63</b> | <b>1 348,31</b> | <b>0,01</b> | <b>0,36</b> | <b>0,08</b> |        |

**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        | 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     |
| Текфел 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        | 456    |
| 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              |             |             |             |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>550</b>   | <b>16.27</b>         | <b>23.63</b> | <b>106.5</b>  | <b>704.14</b>                  | <b>0.34</b> | <b>0.16</b> | <b>3.99</b>   | <b>78.89</b>  | <b>0.34</b> | <b>57.84</b>              | <b>242.42</b> | <b>64.84</b>  | <b>3.34</b>  | <b>350.76</b>   |             | <b>0.1</b>  | <b>0.02</b> |        |
| 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        |             | 87     |
| 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         | 1 315.59        | 0.01        | 0.04        |             | 148.02 |
| 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        |        |
| <b>Итого за Обед</b>           | <b>800</b>   | <b>25.11</b>         | <b>41.47</b> | <b>108.46</b> | <b>902.09</b>                  | <b>0.88</b> | <b>0.36</b> | <b>96.32</b>  | <b>525.05</b> |             | <b>146.22</b>             | <b>364.41</b> | <b>124.7</b>  | <b>7.13</b>  | <b>1 942.8</b>  | <b>0.01</b> | <b>0.17</b> | <b>0.01</b> |        |
| 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 |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*    | 200          | 1                    | 0.2          | 20.2          | 92                             | 0.02        | 0.02        |               |               |             | 14                        | 14            | 8             | 2.8          |                 |             |             |             | 418    |
| 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    |
| <b>Итого за Полдник</b>        | <b>500</b>   | <b>12.48</b>         | <b>14.02</b> | <b>74.37</b>  | <b>478.69</b>                  | <b>0.14</b> | <b>0.26</b> | <b>0.1</b>    | <b>121.25</b> | <b>1.01</b> | <b>57.85</b>              | <b>158.58</b> | <b>26.77</b>  | <b>5.48</b>  | <b>158.39</b>   | <b>0.01</b> | <b>0.14</b> | <b>0.02</b> |        |
| <b>Итого за день</b>           | <b>1 850</b> | <b>53.86</b>         | <b>79.12</b> | <b>289.33</b> | <b>2 084.92</b>                | <b>1.36</b> | <b>0.78</b> | <b>100.41</b> | <b>725.19</b> | <b>1.35</b> | <b>261.91</b>             | <b>765.41</b> | <b>216.31</b> | <b>15.95</b> | <b>2 451.95</b> | <b>0.02</b> | <b>0.41</b> | <b>0.05</b> |        |

**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        | 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     |
| Шнядель 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        | тлк    |
| Макаронные 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           |             |             |             | 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    |
| Батон йодированный                | 50           | 3.75                 | 1.45         | 25.7          | 131                            | 0.06        | 0.02        |              |               |             | 9.5                       | 32.5          | 6.5           | 0.6         | 46              |             |             |             |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>550</b>   | <b>26.74</b>         | <b>38.76</b> | <b>114.36</b> | <b>915.91</b>                  | <b>0.63</b> | <b>0.22</b> | <b>0.9</b>   | <b>45.74</b>  | <b>0.72</b> | <b>61.69</b>              | <b>286.28</b> | <b>53.23</b>  | <b>5.15</b> | <b>455.21</b>   |             | <b>0.1</b>  | <b>0.03</b> |        |
| 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     |
| 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        | 0.1          | 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        |        |
| <b>Итого за Обед</b>              | <b>800</b>   | <b>26.92</b>         | <b>37.12</b> | <b>87.98</b>  | <b>793.3</b>                   | <b>0.87</b> | <b>0.36</b> | <b>44.66</b> | <b>372.25</b> | <b>0.07</b> | <b>103.32</b>             | <b>451.62</b> | <b>205.93</b> | <b>8.81</b> | <b>1 091.04</b> | <b>0.02</b> | <b>0.18</b> | <b>0.01</b> |        |
| 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    |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*       | 200          | 1                    | 0.2          | 20.2          | 92                             | 0.02        | 0.02        |              |               |             | 14                        | 14            | 8             | 2.8         |                 |             |             |             | 418    |
| 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    |
| <b>Итого за Полдник</b>           | <b>500</b>   | <b>6.43</b>          | <b>8.5</b>   | <b>80.89</b>  | <b>432.15</b>                  | <b>0.11</b> | <b>0.09</b> | <b>4.5</b>   | <b>19.9</b>   | <b>0.12</b> | <b>40.51</b>              | <b>76</b>     | <b>24.14</b>  | <b>5.34</b> | <b>210.75</b>   |             | <b>0.12</b> | <b>0.01</b> |        |
| <b>Итого за день</b>              | <b>1 850</b> | <b>60.09</b>         | <b>84.38</b> | <b>283.23</b> | <b>2 141.36</b>                | <b>1.61</b> | <b>0.67</b> | <b>50.06</b> | <b>437.89</b> | <b>0.91</b> | <b>205.52</b>             | <b>813.9</b>  | <b>283.3</b>  | <b>19.3</b> | <b>1 757</b>    | <b>0.02</b> | <b>0.4</b>  | <b>0.05</b> |        |

6 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   | Д, 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     |
| 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   |       |        | 0,05  | 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    | 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                      | 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    |
| Сок в индивидуальной упаковке/ Фрукт* | 200          | 1                    | 0,2     | 20,2    | 92                             | 0,02     | 0,02   |        |          |       | 14                        | 14       | 8      | 2,8     |          |       |        |       | 418    |
| 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                      | 500          | 10,72                | 10,99   | 105,91  | 570,4                          | 0,16     | 0,11   | 0,1    | 15,94    | 0,14  | 42,24                     | 111,72   | 27,1   | 4,93    | 143,51   |       | 0,12   | 0,02  |        |
| Итого за день                         | 1 850        | 50,94                | 99,1    | 309,1   | 2 338,85                       | 1,38     | 0,63   | 71,17  | 1 107,45 | 1,04  | 175,64                    | 753,71   | 219,45 | 14,34   | 2 474,15 |       | 0,34   | 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 | Ca                        | P        | Mg     | Fe      | K        | I     | F      | Se    |        |
| Итого за весь период                  |              | 681,77               | 818,556 | 3440,24 | 23855,052                      | 9,48     | 12     | 517,39 | 6599,268 | 73,44 | 8857,44                   | 8635,128 | 2235   | 153,624 | 8578,2   | 0,69  | 28,656 | 0,408 |        |
| Среднее значение за период            |              | 56,814               | 68,213  | 286,687 | 1987,921                       | 0,79     | 1      | 43,116 | 549,939  | 6,12  | 738,12                    | 719,594  | 186,25 | 12,802  | 714,85   | 0,058 | 2,388  | 0,034 |        |

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутьяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутьяна В.А. 2016 г.

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

\* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт