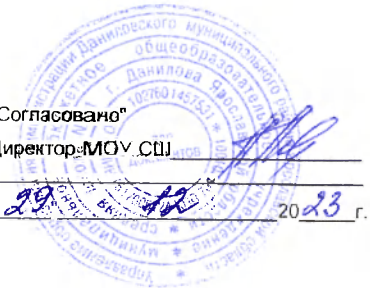


"Согласовано"

Директор МОУ СШ

" 29" 2023 г.



Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Миченко С.В.

" 29" 2023 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная	270	8,6	8,6	28,9	266	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10		199
Сыр порционный	15	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	132	0,04	0,54	5,13	3,60	0,08	51,30	11,88	67,50	0,81	12,50	0,002	0,00	0,000	414
Батончик к чаю	55	3,4	1,3	23,1	117,9	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Итого за Завтрак	640	21,1	26,5	88,7	711	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курдой	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Шницель рубленый из свинины	90	13,0	11,0	7,0	183	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	111
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,6	6,1	66,6	277	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,52	0,040			393
Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64,8	0,4	27,9	257,4	0,1	0,4	96,8	61,7	195,8	0,1	351,1	0,056	0,6	0,030	
Батон подированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Обед	800	30	26	112	836	0,7	55,7	740,4	6,5	0,8	307,5	131,4	405,6	6,8	942,2	0,1	1,2	0,1	
Итого за день	1440	51	53	200	1547	1,4	92,88	991,26	8,67	1,62	758,26	256,4	851,91	9,72	1148,17	0,153	1,23	0,1	

2 день. 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Гуляш из свинины	90	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	293
Рис отварной с маслом сл.	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	332
Чай с низким содержанием сахара и	220	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	40	4,1	1,6	28,3	144,1		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Оладьи	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тик
Итого за Завтрак	585	22	40	105	873	0,3	33,2	734,8	26,2	0,4	402,1	98,1	346,9	4,8	476,6	0,091	1		
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87
Рагу из овощей со свининой с овощами натуральными консервированными	290	7,6	6,8	63,2	297	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	80,5	1,13	1,01	0,001			148/70
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,3	19,2	276,8	6,3	0,4	58,9	46,5	166,8	0,1	231,7	0,047	0,5	0,030	
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Итого за Обед	805	19	15	136	722	0,6	41,6	806,9	18,8	0,9	221,0	92,4	340,2	2,0	478,3	0,134	1,0	0,022	
Итого за день	1390	42	55	242	1595	0,83	74,77	1541,69	45,02	1,26	623,1	190,41	687,1	6,74	954,87	0,2245	1,5	0,022	

3 день. 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога с молоком стущ. 150/40	190	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	265,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			396
Чай с низким содержанием сахара и	217	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	40	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	557	27	16	79	528	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,009	63
Плов со свининой	250	8,4	9,7	22,4	441	0,19	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	291
Кукуруза	15	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			306
Напиток из циклопика с изюмом	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			417
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Хлеб ржаной	55	4,7	1,8	23,4	142,5	0,2	5,8	290,8	6,3	0,6	272,8	55,9	285,6	0,1	295,2	0,064	0,3	0,030	
Итого за Обед	805	22	20	116	997	0,5	11,5	807,2	18,8	1,1	659,7	119,7	545,2	8,9	830,4	0,130	0,6	0,031	
Итого за день	1362	49	36	195	1526	0,56	15,87	1658,54	31,96	1,18	1179,74	159,51	846,71	12,5008	1274,87	0,174	1,3	0,031	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Курица в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	144	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	320
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Блины с вишней	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	580	22	13	117	669	0,16	13,96	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,046	0,02	0,010	т.к.
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	260	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,66		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73
Жаркое по-домашнему с овощами	270	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			т.к/70
компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,3	29,3	238,6	6,6	0,4	548,8	115,6	447,2	0,1	447,1	0,060	0,4	0,030	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Обед	800	25	34	98	848	0,4	48,0	700,7	19,2	0,5	833,4	194,0	716,9	5,2	949,2	0,115	0,8	0,019	
Итого за день	1380	48	47	215	1517	0,554	61,94	938,46	19,42	0,83	1220,1	244,8	914,96	10,33	1191,08	0,1615	0,84	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	т.к.
Пюре картофельное с овощами	240	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	339/70
чай с низким содержанием сахара и натуральными консервированными	217	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	602	21,0	26,3	119,3	597	0,22	27,1	480,6	13,0	0,3	374,0	61,2	222,3	6,5	569,8	0,071	0,3	0,010	
Обед																			
Суп картофельный с горохом и курой	260	6,3	4,4	20,2	145	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87
Гуляш из кур	90	12,0	9,8	2,6	146	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	292
Макаронь отварные со сл.маслом	150	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	45	4,3	1,7	21,3	129,5	1,0	17,3	54,3	6,5	0,6	106,6	70,1	359,4	0,1	393,5	0,012	1,4	0,030	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Обед	765	32	21	126	834	2,0	37,8	344,2	13,0	1,3	221,8	145,8	725,4	3,0	844,0	0,064	2,8	0,025	
Итого за день	1367	53	48	245	1431	2,19	64,93	824,76	26,03	1,6	595,8	207,07	947,69	9,52	1413,76	0,1345	3,1	0,035	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная	250	9,9	9,8	9,8	167	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	199
Масло сливочное порциями	10	0,1	9,0	0,0	101	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	30,95	0,57	58,33	0,020	0,01	0,010	6
Сыо порционный	10	4,6	7,6	4,0	134	0,00	0	0	0	0,02	10,3	6,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				416
Батончик к чаю	40	3,8	1,5	25,7	131	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Итого за Завтрак	620	22,5	35,8	72,3	714	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	260	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Шницель рубленый из свинины	90	13,0	11,0	7,0	183	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ттк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	25	3,4	1,3	17,0	103,6	0,6	38,1	77,5	0,6	0,7	326,1	95,2	346,9	0,1	550,3	0,046	0,7	0,030	
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Обед	800	25	25	93	866	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		
Итого за день	1420	62	67	289	1722	0,5	17,1	382,5	6,8	0,5	690,4	102,0	406,7	8,1	653,8	0,1	0,2	0,030	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Курица в кисло-сладком соусе	90	11,7	5,0	12,6	144	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	320
Макаронны отварные со сл.маслом	180	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Чай с сахаром лимон	220	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Блидчик с вишней	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ттк
Итого за Завтрак	585	23	13	117	672	0,8	4,4	735,3	19,2	0,2	507,2	55,3	272,4	7,9	791,9	0,047	1,0	0,000	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87
Котлета рыбная	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ттк
Пюре картофельное	200	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	339
Налиток из шиповника с изюмом	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			417
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	1,2	44,2	982,8	32,1	0,9	805,4	143,8	587,8	0,1	1520,7	0,084	1,8	0,030	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Обед	790	27	32	147	798	1,6	87,3	1465,8	45,0	1,6	1112,1	238,0	909,8	7,2	2306,3	0,160	2,6	0,111	
Итого за день	1375	50	45	265	1470	2,45	91,68	2201,12	64,12	1,85	1619,3	293,38	1182,22	15,09	3098,24	0,2075	3,6	0,111	

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Пудинг из творога с молоком сгущ. 150/40	190	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Чай с низким содержанием сахара и	217	0,2	0,0	10,0	41		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	40	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	557	27	16	79	528	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
Обед																			
Рассольник ленинградский	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	96
Жаркое по-домашнему с овощами	290	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ттк/70
пюревальными консервированными	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Компот из ягод	45	3,8	1,5	19,1	116,6	0,3	6,9	881,0	13,4	0,6	570,3	82,0	547,2	0,1	642,6	0,049	1,5	0,030	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Обед	835	22	36	105	844	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			
Итого за день	1392	49	52	184	1372	0,15	6,65	863,66	13,18	0,08	524,58	44,54	323,26	4,6008	478,48	0,044	0,3	0	

4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Гуляш из свинины	100	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	393
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Оладьи	35	2,1	3,4	14,5	97,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ттк
Итого за Завтрак	605	25	39	111	892	0,3	26,4	726,0	19,0	0,3	398,5	61,7	171,2	8,5	695,6	0,053	2,1		
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73
Шлов со свиной	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	291
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	40	4,3	1,7	21,3	129,5	0,4	44,4	1217,4	31,5	0,5	774,9	129,6	465,2	0,1	1209,0	0,104	2,5	0,030	
Итого за Обед	740	20	15	77	804	0,554	62,32	1483,12	37,78	0,69	1037,28	189,42	745,22	3,5	1482,45	0,1525	2,9	0,07	
Итого за день	1345	45	54	188	1696	0,844	88,72	2209,12	56,76	0,96	1435,74	251,1	916,42	11,99	2178,08	0,205	5	0,074	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	
Завтрак																			
Тефтели мясные с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ттк
Рис отварной с маслом сл	180	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	332
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Блинчик с вишней	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ттк
Итого за Завтрак	625	22	26	116	795	0,2	7,0	906,6	26,2	0,5	632,6	81,4	418,2	7,4	625,2	0,046	0,2		
Обед																			
Суп картофельный с горохом, курой	260	6,3	4,4	20,2	145	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87
Гуляш из кури	100	12,0	9,8	2,6	146	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	292
Макаронь отварные со сл. маслом	180	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			394
Хлеб ржаной	55	4,7	1,8	23,4	142,5	1,2	24,2	960,9	32,7	1,1	739,2	151,5	777,6	0,1	1018,7	0,058	1,6	0,030	
Итого за Обед	795	31	21	126	837	2,2	41,5	1271,5	39,2	1,8	849,5	225,3	1154,4	3,7	1439,5	0,070	3,0	0,010	
Итого за день	1420	53	47	243	1633	2,4	48,48	2178,08	65,42	2,3	1482,08	306,74	1572,58	11,11	2064,62	0,1166	3,2	0,01	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	762,0	502,4	323,2	2288,6	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397	
Среднее значение за период	76,2	50,2	32,3	228,8	1,320	64,120	754,400	8,630	1,640	856,030	221,000	918,900	15,990	968,990	0,083	2,880	0,040	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

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