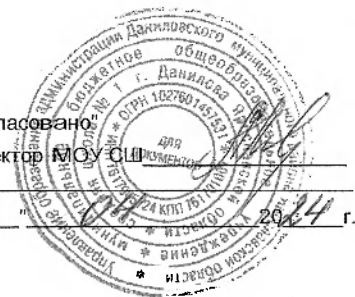


"Согласовано"  
 Директор МОУ СШ

" 1 " 2024 г.



Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

" 26 " 2024 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
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Дружба" молочная	250	8,6	8,6	28,9	266	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	199
Сыр порционный	15	3,5	4,5	0,0	54	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	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	414
Батончик к чаю	50	3,8	1,5	25,7	131,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>20,4</b>	<b>23,6</b>	<b>87,3</b>	<b>644</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,76</b>	<b>125,00</b>	<b>446,31</b>	<b>2,89</b>	<b>205,97</b>	<b>0,040</b>	<b>0,03</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и кврой	270	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
Гуляш из свинины	90	10,1	26,0	4,0	289	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			293
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,8	5,5	60,0	249	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		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			393
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,8	38,7	451,2	2,2	1,3	735,8	146,7	638,9	0,1	422,5	0,048	0,3	0,030	
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>102</b>	<b>884</b>	<b>1,1</b>	<b>43,5</b>	<b>925,8</b>	<b>8,6</b>	<b>1,8</b>	<b>1146,9</b>	<b>181,0</b>	<b>898,6</b>	<b>3,9</b>	<b>654,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	

**2 день, 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№		
		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
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тк
Рис отварной с маслом сл.	180	4,1	5,4	43,4	242	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	2188
Кукруза	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			306
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		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		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			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>759</b>	<b>0,2</b>	<b>10,2</b>	<b>959,9</b>	<b>26,2</b>	<b>0,5</b>	<b>635,8</b>	<b>82,9</b>	<b>424,8</b>	<b>7,5</b>	<b>440,0</b>	<b>0,104</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом и кврой	270	12,3	5,9	20,2	184	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 свиной	250	10,6	10,7	61,3	384	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			148
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,5	26,1	1001,1	32,5	0,9	686,2	122,6	585,0	0,1	614,8	0,111	0,7	0,030	
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>135</b>	<b>801</b>	<b>0,8</b>	<b>45,3</b>	<b>1277,9</b>	<b>38,7</b>	<b>1,4</b>	<b>745,0</b>	<b>168,1</b>	<b>751,8</b>	<b>1,9</b>	<b>846,5</b>	<b>0,158</b>	<b>1,2</b>	<b>0,022</b>	

**3 день, 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№		
		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
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога с молоком сгущенным	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 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	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	<b>509</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,7</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	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	63
Плов 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
Напиток 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			393
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,2	5,8	265,2	6,3	0,5	258,8	47,9	251,6	0,1	255,2	0,044	0,3	0,030	
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>83</b>	<b>780</b>	<b>0,4</b>	<b>11,5</b>	<b>530,4</b>	<b>12,5</b>	<b>1,1</b>	<b>517,7</b>	<b>95,7</b>	<b>503,2</b>	<b>3,3</b>	<b>510,4</b>	<b>0,088</b>	<b>0,6</b>	<b>0,031</b>	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	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	
<b>Завтрак</b>																			
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	6,8	5,5	60,0	249	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
Блинчик с начинкой	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			тк
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>132</b>	<b>663</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>237,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>386,68</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>241,87</b>	<b>0,046</b>	<b>0,02</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Рассольник ленинградский с курой и	270	5,3	9,6	15,3	156	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	96
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими	285	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			тк/71
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			417
Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	23,1	110,0	0,2	20,1	245,8	6,3	0,1	192,9	66,9	223,9	0,1	343,2	0,055	0,2	0,030	
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>20</b>	<b>37</b>	<b>85</b>	<b>743</b>	<b>0,4</b>	<b>40,2</b>	<b>491,6</b>	<b>12,6</b>	<b>0,2</b>	<b>385,7</b>	<b>133,7</b>	<b>447,8</b>	<b>2,5</b>	<b>686,5</b>	<b>0,110</b>	<b>0,4</b>	<b>0,019</b>	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	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	
<b>Завтрак</b>																			
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	тк
Пюре картофельное с овощами натуральными свежими	235	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	339/71
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	55	3,8	1,5	25,7	131,0	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,069	0,3	0,030	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,6</b>	<b>26,2</b>	<b>121,9</b>	<b>606</b>	<b>0,4</b>	<b>54,2</b>	<b>509,9</b>	<b>13,4</b>	<b>0,6</b>	<b>520,0</b>	<b>106,5</b>	<b>416,6</b>	<b>3,8</b>	<b>659,5</b>	<b>0,137</b>	<b>0,6</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем и	260	8,7	4,4	11,8	160	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
Гуляш из курицы	100	11,7	9,7	3,2	148	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
Макаронные отварные со сл. маслом	150	5,7	3,8	36,2	203	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	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			394
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40,0	0,5	68,9	540,1	13,7	0,8	573,8	160,7	690,7	0,1	875,9	0,147	1,9	0,030	
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>92</b>	<b>684</b>	<b>1,4</b>	<b>87,1</b>	<b>810,6</b>	<b>14,0</b>	<b>1,1</b>	<b>686,1</b>	<b>231,5</b>	<b>1038,0</b>	<b>3,6</b>	<b>1264,1</b>	<b>0,199</b>	<b>3,2</b>	<b>0,025</b>	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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	
<b>Завтрак</b>																			
Каша пшеничная молочная	250	9,9	9,8	9,8	167	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	199
Сыр порционный	15	3,5	4,5	0,0	54	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	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	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			416
Батончик к чаю	50	3,8	1,5	25,7	131,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>21,2</b>	<b>23,7</b>	<b>68,3</b>	<b>533</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>237,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>2,30</b>	<b>256,11</b>	<b>0,030</b>	<b>0,10</b>		
<b>Обед</b>																			
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
Котлета мясная	90	13,1	16,8	6,3	229	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тк
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
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,5	15,1	277,0	0,6	0,8	545,8	72,0	410,8	0,1	473,7	0,039	0,4	0,030	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>120</b>	<b>895</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>326,78</b>	<b>6,3</b>	<b>0,21</b>	<b>452,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>0,032</b>	<b>0,10</b>		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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	
<b>Завтрак</b>																			
Курица в кисло-сладком соусе	90	10,5	4,5	11,3	130	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	6,8	4,5	43,4	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			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			
Блинчик с начинкой	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			тк
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>111</b>	<b>633</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>738,3</b>	<b>12,9</b>	<b>0,2</b>	<b>407,6</b>	<b>57,7</b>	<b>283,2</b>	<b>8,6</b>	<b>804,3</b>	<b>0,007</b>	<b>1,0</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
Солянка по-домашнему со сметаной и курой	260	14,3	15,2	20,3	198	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	тк
Жаркое по-домашнему с овощами натуральными свежими	285	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	тк/71
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			393
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	1,2	18,3	1013,4	25,6	0,8	578,2	124,9	590,0	0,1	1322,8	0,019	2,4	0,030	
<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>28</b>	<b>43</b>	<b>84</b>	<b>757</b>	<b>1,5</b>	<b>38,6</b>	<b>1298,5</b>	<b>32,1</b>	<b>1,4</b>	<b>643,4</b>	<b>189,7</b>	<b>889,4</b>	<b>2,5</b>	<b>1658,3</b>	<b>0,069</b>	<b>3,8</b>	<b>0,053</b>	

**3 день. 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины					Минеральные вещества							№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога с молоком сгущенным	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 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	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	<b>509</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,3</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
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	4,1	6,4	27,3	183	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
Напиток 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	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,4	43,1	257,5	6,6	0,7	192,7	86,2	308,0	0,1	545,7	0,075	0,8	0,030	
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>146</b>	<b>773</b>	<b>0,05</b>	<b>2,3</b>	<b>12,3</b>		<b>0,02</b>	<b>4,5</b>	<b>4,75</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>0,000</b>				

**4 день. 2 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины					Минеральные вещества							№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Гуляш из свинины	100	10,2	26,1	4,0	289	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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	6,8	5,5	59,9	249	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			302
Чай с сахаром, лимоном	225	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Блинчик с начинкой	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
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21</b>	<b>34</b>	<b>123</b>	<b>810</b>	<b>0,3</b>	<b>26,4</b>	<b>726,0</b>	<b>19,0</b>	<b>0,3</b>	<b>398,5</b>	<b>61,7</b>	<b>171,2</b>	<b>8,5</b>	<b>695,6</b>	<b>0,053</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	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
Плов 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 с/м	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	3,3	0,5	21,0	100,0	0,4	41,1	1207,4	37,8	0,5	880,3	131,8	472,6	0,1	1392,1	0,066	2,5	0,030	
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>19,5</b>	<b>14,1</b>	<b>76,8</b>	<b>774</b>	<b>0,6</b>	<b>59,0</b>	<b>1473,1</b>	<b>44,1</b>	<b>0,7</b>	<b>1142,7</b>	<b>191,7</b>	<b>752,6</b>	<b>3,5</b>	<b>1665,5</b>	<b>0,115</b>	<b>2,9</b>	<b>0,074</b>	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№	
		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
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ттк
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
Кукуруза	10	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			306
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	65,5	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>106</b>	<b>739</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>932,2</b>	<b>26,2</b>	<b>0,5</b>	<b>646,6</b>	<b>89,4</b>	<b>432,2</b>	<b>10,2</b>	<b>665,2</b>	<b>0,066</b>	<b>0,2</b>		
<b>Обед</b>																			
Свекольник с курицей	260	7,2	3,6	9,2	135	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	64
Гуляш из курицы	90	13,0	10,8	3,6	164	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
Макаронные отварные со сл.маслом	150	5,7	3,8	36,2	203	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	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	1,0	20,6	289,9	6,5	0,7	115,2	75,8	366,0	0,1	450,5	0,052	1,4	0,030	
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>30</b>	<b>19</b>	<b>102</b>	<b>734</b>	<b>2,0</b>	<b>41,1</b>	<b>579,8</b>	<b>13,0</b>	<b>1,3</b>	<b>230,4</b>	<b>151,6</b>	<b>732,0</b>	<b>3,0</b>	<b>900,9</b>	<b>0,104</b>	<b>2,8</b>	<b>0,010</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								
		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	
Итого за весь период	458,7	466,6	1961,8	14230,9	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	45,9	46,7	196,2	1423,1	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033		

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., Тугельяна В.А. 2015 г.

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