

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

*Р. Данишова Е.А.*  
"03" 02 2025 г.



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

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Блинчики с джемом 150/60	210	9,3	14,99	102,96	576,51	0,01	0,01				7,2	10,98	5,4	0,24					751,01
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>9,99</b>	<b>15,45</b>	<b>128,07</b>	<b>688,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>14,1</b>	<b>0,5</b>		<b>32,6</b>	<b>32,42</b>	<b>20</b>	<b>3,37</b>	<b>319,55</b>		<b>0,11</b>		
Суп вермишелевый с мясом 200/15	215	4,45	9,92	13,5	161,34	0,12	0,04	1,48	173,61	0,12	15,8	52,79	11,69	0,74	103,12				111
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	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55			0,02	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>27,31</b>	<b>40,06</b>	<b>91,87</b>	<b>843,87</b>	<b>0,86</b>	<b>0,32</b>	<b>5,22</b>	<b>335,16</b>	<b>0,18</b>	<b>77,86</b>	<b>416,57</b>	<b>174,61</b>	<b>7,72</b>	<b>795,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 620</b>	<b>49,98</b>	<b>69,88</b>	<b>289,1</b>	<b>1 996,47</b>	<b>1,07</b>	<b>0,63</b>	<b>29,32</b>	<b>456,41</b>	<b>1,19</b>	<b>178,91</b>	<b>610,33</b>	<b>225,98</b>	<b>17,9</b>	<b>1 526,51</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	

**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
Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным 250/7	257	8,09	13,47	45,84	337,98	0,17	0,22	1,67	80,72	0,21	168,94	207,88	48,98	1,08	263,69	0,01	0,03		199
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>602</b>	<b>16,86</b>	<b>20,83</b>	<b>91,51</b>	<b>626,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>18,33</b>	<b>128,52</b>	<b>0,74</b>	<b>417,01</b>	<b>421,83</b>	<b>98,03</b>	<b>4,81</b>	<b>790,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		
Суп картофельный с рыbnыми консервами	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	95
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>24,96</b>	<b>37,65</b>	<b>118,01</b>	<b>910,79</b>	<b>0,59</b>	<b>0,26</b>	<b>24,9</b>	<b>256,68</b>	<b>3,64</b>	<b>95,07</b>	<b>317,66</b>	<b>74,01</b>	<b>4,79</b>	<b>996,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0,04</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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 717</b>	<b>54,5</b>	<b>72,85</b>	<b>278,68</b>	<b>2 001,72</b>	<b>1,04</b>	<b>0,97</b>	<b>53,23</b>	<b>505,95</b>	<b>5,39</b>	<b>580,53</b>	<b>900,83</b>	<b>203,41</b>	<b>16,41</b>	<b>2 197,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,41</b>	<b>0,06</b>	

**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
Пудинг из творога с джемом 130/40	170	21,21	8,02	51,9	364,51	0,09	0,33	0,95	92,02	0,53	199,32	262,86	34,8	1,21	196,61	0,01	0,04		249
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,06</b>	<b>9,34</b>	<b>87,14</b>	<b>531,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>11,05</b>	<b>92,52</b>	<b>0,53</b>	<b>226,27</b>	<b>301,6</b>	<b>52,1</b>	<b>4,62</b>	<b>527,31</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25			0,01	87
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06				
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25			0,1	411
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,62</b>	<b>37,36</b>	<b>110,28</b>	<b>884,17</b>	<b>0,82</b>	<b>0,27</b>	<b>19,06</b>	<b>793,95</b>	<b>0,51</b>	<b>82,45</b>	<b>395,79</b>	<b>120,74</b>	<b>6,21</b>	<b>985,41</b>			<b>0,13</b>	<b>0,05</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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 650</b>	<b>63,36</b>	<b>61,07</b>	<b>266,58</b>	<b>1 880,02</b>	<b>1,14</b>	<b>0,91</b>	<b>40,11</b>	<b>1 007,22</b>	<b>2,05</b>	<b>377,17</b>	<b>858,73</b>	<b>204,21</b>	<b>17,64</b>	<b>1 923,86</b>	<b>0,02</b>	<b>0,33</b>	<b>0,07</b>	

**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	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
Люля-кебаб из свинины.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		
Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными 200/10	210	10,35	7,03	46,88	291,86	0,35	0,17	0,96	28,8	0,08	27,53	245,5	161,68	5,45	319,4	0,01	0,02		330/306
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>29,79</b>	<b>38,2</b>	<b>97,23</b>	<b>852,46</b>	<b>0,9</b>	<b>0,37</b>	<b>4,17</b>	<b>41,3</b>	<b>0,16</b>	<b>80,16</b>	<b>465,89</b>	<b>200,31</b>	<b>8,79</b>	<b>703,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>		
Суп картофельный с яйцом	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16				83
Рагу из овощей со свининой с овощами консервированными 250/30	280	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,22	75,46	267,85		87,84	204,19	67,64	2,99	1 216,94		0,03		148,02
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394,03
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>720</b>	<b>18,41</b>	<b>30,14</b>	<b>97,01</b>	<b>733,49</b>	<b>0,6</b>	<b>0,32</b>	<b>91,28</b>	<b>450,34</b>	<b>0,18</b>	<b>130,6</b>	<b>306,08</b>	<b>98,57</b>	<b>5,14</b>	<b>1 768,52</b>		<b>0,05</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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 680</b>	<b>60,88</b>	<b>82,71</b>	<b>263,4</b>	<b>2 050,38</b>	<b>1,67</b>	<b>0,96</b>	<b>105,45</b>	<b>612,39</b>	<b>1,35</b>	<b>279,21</b>	<b>933,31</b>	<b>330,25</b>	<b>20,74</b>	<b>2 883,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>	

**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	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 жидкая с малом сливочным 250/10	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7
Какао на молоке витаминизированный	180	2,83	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02		416
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>17,8</b>	<b>23,12</b>	<b>88,71</b>	<b>639,59</b>	<b>0,37</b>	<b>0,42</b>	<b>17,61</b>	<b>139,55</b>	<b>0,73</b>	<b>402,77</b>	<b>432,6</b>	<b>104,13</b>	<b>5,14</b>	<b>794,29</b>		<b>0,07</b>		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,3</b>	<b>41,57</b>	<b>115,44</b>	<b>950,63</b>	<b>0,66</b>	<b>0,28</b>	<b>38,23</b>	<b>277,92</b>	<b>0,7</b>	<b>122,81</b>	<b>329,91</b>	<b>83,14</b>	<b>5,74</b>	<b>972,49</b>		<b>0,03</b>	<b>0,05</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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 735</b>	<b>56,78</b>	<b>79,06</b>	<b>273,31</b>	<b>2 054,65</b>	<b>1,2</b>	<b>0,97</b>	<b>65,84</b>	<b>538,22</b>	<b>2,44</b>	<b>594,03</b>	<b>923,85</b>	<b>218,64</b>	<b>17,69</b>	<b>2 177,92</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	

**1 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
Блинчики с джемом 150/60	210	9,3	14,99	102,96	576,51	0,01	0,01				7,2	10,98	5,4	0,24					751,01
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>9,99</b>	<b>15,45</b>	<b>128,07</b>	<b>688,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>14,1</b>	<b>0,5</b>		<b>32,6</b>	<b>32,42</b>	<b>20</b>	<b>3,37</b>	<b>319,55</b>		<b>0,11</b>		
Суп вермишелевый с мясом 200/15	215	4,45	9,92	13,5	161,34	0,12	0,04	1,48	173,61	0,12	15,8	52,79	11,69	0,74	103,12				111
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394,03
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9			0,02	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>21,34</b>	<b>38,6</b>	<b>111,98</b>	<b>881,3</b>	<b>0,51</b>	<b>0,2</b>	<b>7,14</b>	<b>269,73</b>	<b>0,55</b>	<b>86,51</b>	<b>307,28</b>	<b>76,42</b>	<b>3,99</b>	<b>549,62</b>		<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 665</b>	<b>44,01</b>	<b>68,42</b>	<b>309,21</b>	<b>2 033,9</b>	<b>0,72</b>	<b>0,51</b>	<b>31,24</b>	<b>390,98</b>	<b>1,56</b>	<b>187,56</b>	<b>501,04</b>	<b>127,79</b>	<b>14,17</b>	<b>1 280,31</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	

**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
Каша рисовая жидкая 250/7	257	5,22	13,4	30,68	265,11	0,07	0,19	1,43	83,83	0,23	144,89	145,73	29,66	0,48	192,23	0,01	0,02	0,01	199
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>612</b>	<b>14,74</b>	<b>21,05</b>	<b>81,49</b>	<b>579,83</b>	<b>0,19</b>	<b>0,41</b>	<b>18,09</b>	<b>131,63</b>	<b>0,76</b>	<b>394,86</b>	<b>386,18</b>	<b>80,01</b>	<b>4,33</b>	<b>727,79</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63
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	
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66			0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,19</b>	<b>41,55</b>	<b>118,78</b>	<b>963,01</b>	<b>0,65</b>	<b>0,28</b>	<b>24,63</b>	<b>334,79</b>	<b>0,7</b>	<b>120,31</b>	<b>333,01</b>	<b>85,91</b>	<b>6,07</b>	<b>945,99</b>		<b>0,03</b>	<b>0,05</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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 762</b>	<b>53,61</b>	<b>76,97</b>	<b>269,43</b>	<b>2 007,27</b>	<b>1,01</b>	<b>0,96</b>	<b>52,72</b>	<b>587,17</b>	<b>2,47</b>	<b>583,62</b>	<b>860,53</b>	<b>197,29</b>	<b>17,21</b>	<b>2 084,92</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	

### 3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ п/п	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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
Пудинг из творога с джемом 130/40	170	21,21	8,02	51,9	364,51	0,09	0,33	0,95	92,02	0,53	199,32	262,86	34,8	1,21	196,61	0,01	0,04		249
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01												
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
<b>Итого за Завтрак</b>	500	24,06	9,34	87,14	531,42	0,15	0,37	11,05	92,52	0,53	226,27	301,6	52,1	4,62	527,31	0,01	0,15		386
Суп картофельный с яйцом	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16				83
Рагу из овощей со свиной с овощами консервированными 250/30	250	11,52	22,77	41,74	418,53	0,41	0,2	67,38	239,15		78,43	182,31	60,39	2,67	1 086,55		0,03		148,02
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394,03
<b>Итого за Обед</b>	690	17,03	27,41	92	683,27	0,55	0,3	83,2	421,64	0,18	121,19	284,2	91,32	4,82	1 638,13		0,02	0,01	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				386
<b>Итого за Полдник</b>	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
<b>Итого за день</b>	1 590	53,77	51,12	248,3	1 679,12	0,87	0,94	104,25	634,91	1,72	415,91	747,14	174,79	16,25	2 576,58	0,02	0,25	0,03	

### 4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ п/п	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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 жидкая с малом сливочным 250/10	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7
Какао на молоке витаминизированный	180	2,83	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02		416
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				
<b>Итого за Завтрак</b>	585	17,8	23,12	86,71	639,59	0,37	0,42	17,61	139,55	0,73	402,77	432,6	104,13	5,14	794,29	0,02	0,07		386
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25				87
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		0,01		
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85				
<b>Итого за Обед</b>	750	26,62	37,36	110,28	884,17	0,82	0,27	19,06	793,95	0,51	82,45	395,79	120,74	6,21	965,41		0,13	0,05	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				386
<b>Итого за Полдник</b>	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
<b>Итого за день</b>	1 735	57,1	74,85	268,15	1 988,19	1,36	0,96	46,67	1 054,25	2,25	553,67	989,73	256,24	18,16	2 190,84	0,03	0,25	0,07	

**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	К	I	F		Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06								761
Рис отварной с овощами консервированными 150/10	160	4,04	3,95	41,14	216,36	0,05	0,03	0,48	21,13	0,06	16,26	87,85	28,72	0,64	69				0,01	332,05
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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>16,03</b>	<b>15,03</b>	<b>86,23</b>	<b>543,19</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,58</b>	<b>21,63</b>	<b>0,06</b>	<b>25,46</b>	<b>109,15</b>	<b>35,72</b>	<b>1,75</b>	<b>112,65</b>			<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	
Рассольник ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24					82
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01		0,05		293
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01		0,01		330
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78					417
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55			0,02	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>25,37</b>	<b>34,4</b>	<b>93,05</b>	<b>787,31</b>	<b>0,87</b>	<b>0,37</b>	<b>100,43</b>	<b>400,69</b>	<b>0,06</b>	<b>70,58</b>	<b>429,28</b>	<b>180,58</b>	<b>7,56</b>	<b>1 107,3</b>	<b>0,02</b>		<b>0,08</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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>14,37</b>	<b>69,16</b>	<b>464,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>120,75</b>	<b>1,01</b>	<b>68,45</b>	<b>161,34</b>	<b>31,37</b>	<b>6,81</b>	<b>411,14</b>	<b>0,01</b>		<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 665</b>	<b>54,08</b>	<b>63,8</b>	<b>248,44</b>	<b>1 794,93</b>	<b>1,11</b>	<b>0,69</b>	<b>111,01</b>	<b>543,07</b>	<b>1,13</b>	<b>164,49</b>	<b>699,77</b>	<b>247,67</b>	<b>16,12</b>	<b>1 631,09</b>	<b>0,03</b>		<b>0,23</b>	<b>0,04</b>	

  

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se			
Итого за весь период	548,07	700,73	2 714,6	19 486,65	11,19	8,5	639,84	6 330,57	21,55	3 915,1	8 025,26	2 186,27	172,29	20 472,9	0,27	2,45	0,54			
Среднее значение за период	54,807	70,073	271,46	1 948,665	1,119	0,85	63,984	633,057	2,155	391,51	802,526	218,627	17,229	2 047,29	0,027	0,245	0,054			

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., Тутельяна В.А. 2015 г.

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

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