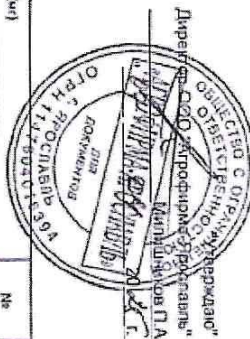




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы Дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Продукт, наименование, Бюджет	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Макроэлементы (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Е	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Капуста белокочанная свежая	200	10.4	11.6	4.4	322	0.12	0.15	1.14	42.08	0.11	118.21	128.5	29.3	0.7	164.5	0.01	0.02	0.01	159							
Кондитерское изделие шоколадное	50	6.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02	2.1	0.5		9.9	45	8.1	0.72					412							
Чай с сахаром, пакетный 2005	205	0.25	0.06	15.16	62.66	0.01	0.01	2.1			7.4	0.34	5	0.9	33.4		0.1									
Выпечка к чаю	55	4.13	1.5	28.27	144.1	0.06	0.02				10.45	35.75	7.19	0.66	50.6											
Итого за завтрак	550	20.09	17.49	154.93	819.46	0.25	0.2	3.24	42.55	0.11	145.95	218.58	49.55	2.58	248.5	0.01	0.12	0.01								
Суп картофельный с горохом.	250	7.02	4.38	21.69	154.56	0.3	0.09	11.55	202		37.65	97.81	38.58	2.39	504.25		0.01		87							
Котлета мясная	100	15.81	29.8	12.65	339.74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	36.66	181.8	27.78	1.9	309.68	0.01	0.08		116							
Рис отварной	200	5.55	5.3	59.28	307.38	0.06	0.04		27.9	0.08	16.72	123.65	40.56	0.88	81.05			0.02	122							
Чай с мятой с сахаром и сахаром	200	0.2	0.05	10.02	41.31		0.01	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	26.1		0.1		411							
Хлеб ржаной	80	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				19	32.5	7	0.55	46.5		0.03	0.02								
Итого за обед	800	31.03	40.03	124.05	692.69	0.92	0.24	13.16	292.4	0.16	169.3	444.01	118.72	6.57	957.30	0.01	0.2	0.04								
Выпечка сладкая	50	5.54	6.89	19.56	162.72	0.06	0.12		63.38	0.51	19.23	48.17	7.19	0.91	63.57	0.01	0.02	0.01	405							
Сок в виде упаковки	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418							
Сметана	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9		278				366							
Итого за полдник	350	7.04	7.49	49.58	303.72	0.11	0.16	10	63.38	0.51	49.23	63.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.01								
Итого за день	1750	59.03	65.01	378.56	2143.17	1.26	0.7	25.4	345.34	0.78	301.43	753.77	192.46	19.46	1590.46	0.03	0.35	0.06								



2 день 1 недели

Продукт (наименование, бренд)	Масса порции	Плотность питания (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация										Минерализация веществ (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мкг	В2, мкг		С, мкг	А, мкг	Д, мкг	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									
Ежики из сосиски с соусом 150/50.	200	15,07	39,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,35	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,69			0,03	444									
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									
Болотный салат	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,35	27,6				418									
Сок в виде упаковки "Беркут"	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	6	2,8	2,8	453,59		0,1	0,03										
Итого за день	630	18,57	39,56	66,92	702,31	0,55	0,19	7,44	68,66	0,61	52,03	242,64	57	5,25	453,59			0,03										
Салатка по-домашнему с мясом 250/10	260	3,62	6,92	10,17	116,17	0,15	0,07	14,03	21,04	0,1	26,26	70,19	21,82	1,1	387,45				124									
Гуляш "Волшебный"	100	10,61	24,17	4,04	276,56	0,39	0,12	4,21	299,4	0,49	14,03	131,4	25,84	1,51	292,47			0,02	111									
Макаронные изделия отварные	200	9,21	5,76	60,71	332,08	0,15	0,04		20,8	0,06	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				216									
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	16,3	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01										
Итого за день	600	28,54	37,3	101,74	649,04	0,73	0,25	18,24	309,74	0,67	79,68	314,07	71,99	5,35	850,02		0,12	0,03										
Выпечное изделие	40	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	63,17	7,19	0,91	63,57		0,02	0,01	406									
Сок в виде упаковки	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		10		14	14	8	2,8	27,8		0,01		418									
Булочка	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		10		16	11	9	2,2	27,8		0,01		395									
Итого за день	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	63,17	24,19	5,91	344,57		0,01	0,03										
Итого за день	1780	62,1	84,35	217,84	1853,07	1,39	0,6	35,76	438,88	1,79	180,94	650,06	153,16	11,51	1059,18		0,25	0,07										

Продукт (наименование, бренд)	Масса порции	Плотность питания (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация										Минерализация веществ (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мкг	В2, мкг		С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Пудинг из творога с джемом	180	24,41	9,28	48,16	376,57	0,1	0,28	1,1	105,44	0,51	228,15	310,56	33,73	1,33	225,59		0,05		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									
Булочка поджаренная	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				418									
Сок в виде упаковки "Беркут"	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8	27,8		0,01	0,15										
Итого за день	430	29,36	10,99	104,28	649,38	0,16	0,43	1,2	105,94	0,51	256,9	355,3	57,03	5,58	259,09		0,15											
Борщ со сметаной и картошкой	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,16	23,28	267,15		45,41	55,73	25,64	1,26	354,03				63									
Сырники	100	13,78	3,15	12,54	380,67	0,42	0,15	0,8	10,44	0,64	21,35	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	111									
Шницель из свинины	200	10,13	6,89	45,16	286,08	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	211,4	100,38	5,42	305,8		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									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,05	0,12				10	32,5	7	0,45	46,5		0,03	0,02										
Итого за день	800	28,95	44,25	103,25	997,98	0,89	0,41	24,65	312,69	0,72	105,54	553,17	226,02	10,31	1047,89		0,15	0,05										
Булочка из творога	100	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	63,17	7,19	0,91	63,57		0,02	0,01	406									
Сок в виде упаковки	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		10		14	14	8	2,8	27,8		0,01		418									
Рисовый	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		10		16	11	9	2,2	27,8		0,01		395									
Итого за день	350	7,04	7,49	49,58	311,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	63,17	24,19	5,91	344,57		0,03	0,03										
Итого за день	1780	65,35	62,73	257,11	1670,58	1,17	1	35,86	460,01	1,84	417,67	653,04	308,64	21,8	1030,35		0,03	0,03										

4 день 1 недели

Продукты, наименование, бренд	Масса порции	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														Минеральные вещества (мг)										№ п/п	
		Б	Ж	У	Ф	С	А		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se													
							В1, мкг															В2, мкг												
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Каша "Дружба" ячневая	200	17,6	12,4	4,1	3,6	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	113,94	164,74	39,16	0,36	209,44	0,01	0,03	199																
Кондитерское изделие	400	5,31	4,23	67,5	389,4	0,07	0,02				9,9	4,6	8,1	0,72	209,44	0,01	0,03	199																
Чай с сахаром, лимонный 200г	205	0,25	0,06	15,16	62,56	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	35,4			412																
Выход индивидуальной	55	4,13	1,6	29,27	144,1	0,05	0,02				10,45	35,75	7,15	0,65	50,5																			
Итого за Завтрак	510	27,23	18,29	151,93	882,46	0,27	0,22	3,43	41,67	0,1	151,69	254,83	59,41	3,14	233,44	0,01	0,13																	
Рисовый плов с мясом	250	2,35	4,14	12,23	116,22	0,11	0,02	16,56	203,06		19,84	32,54	26,22	0,89	487,24			82																
Котлетный фарш	100	14,77	9,78	15,53	211,84	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	65,04	229,67	40,66	1,5	85,2			271																
Картофель отварной	200	5,8	21,14	47,24	402,55	0,35	0,2	57,39	8,69		62,14	176,36	68,68	2,63	1,646,06			314																
Чай с лимоном, сахаром	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			411																
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,3	7	0,55	46,5																			
Итого за Обед	600	26,37	38,61	111,12	672,42	0,65	0,45	75,18	229,19	0,12	164,02	518,93	137,16	5,77	2,291,1	0,14	0,02																	
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12				60,28	6,51		19,23	68,17	7,19	0,91	455																
Сок и чай, фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	11	8	2,6	278			418																
Борода	100	0,4	0,4	9,8	42	0,03	0,02				10			16	11	5	2,2	396																
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16				60,38	6,51		49,23	83,17	24,19	3,91																	
Итого за день	1,703	60,7	61,39	312,63	2,096,6	1,03	0,53	89,31	331,2	0,73	314,94	865,93	200,76	13,62	2,926,11	0,02	0,3	0,03																
5 день 1 недели																																		
Продукты, наименование, бренд	Масса порции	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														Минеральные вещества (мг)										№ п/п	
		Б	Ж	У	Ф	С	А		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se													
							В1, мкг															В2, мкг												
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Тунец из консервов	100	12,54	24,53	3,58	235,32	0,44	0,12	2,53	110,5		14,14	141,19	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05	293																
Рис отварной	200	5,65	0,5	59,28	397,36	0,06	0,14		27,9		16,72	123,66	40,65	0,83	81,86			332																
Чай с лимоном, сахаром	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			411																
Биточек картофельный	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	22,14	31,33	98,58	765,01	0,56	0,19	2,93	136,9	0,08	45,61	203,18	73,94	3,91	435,34	0,01	0,15	0,02																
Суп картофельный с рыбой	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	221,7	0,22	27,66	64,28	27,54	1,27	562,7			63																
Емкость "Особый" с соусом 120г	200	16,12	38,47	19,2	406,18	0,58	0,18	7,44	68,72	0,65	29,97	225,07	64,19	3,17	450,38	0,01	0,02	444																
Чай с лимоном, сахаром	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			411																
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5																			
Сок и чай, фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	11	8	2,6	278			418																
Итого за Обед	900	23,91	45,51	84,17	846,5	0,78	0,35	27,04	236,52	0,87	65,88	164,05	111,13	6,64	1,683,88	0,14	0,04																	
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12				60,28	6,51		19,23	68,17	7,19	0,91	456																
Сок и чай, фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	11	8	2,6	278			418																
Борода	100	0,4	0,4	9,8	42	0,03	0,02				10			16	11	5	2,2	396																
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16				60,38	6,51		49,23	83,17	24,19	3,91																	
Итого за день	1,903	53,09	84,33	232,33	1,912,23	1,46	0,7	39,57	496,2	1,46	160,72	762,64	211,31	13,46	1,873,58	0,02	0,32	0,07																

6 день 1 недели

№ рек	Исходные продукты	Витамины										Минеральные вещества (мг)																																																																																									
		Витамины группы В					Витамины группы С					Минеральные вещества					Минеральные вещества																																																																																				
		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В12, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг																																																																													
1	Пюре из картофеля	0.01	0.02	0.03	0.04	0.05	0.06	0.07	0.08	0.09	0.10	0.11	0.12	0.13	0.14	0.15	0.16	0.17	0.18	0.19	0.20	0.21	0.22	0.23	0.24	0.25	0.26	0.27	0.28	0.29	0.30	0.31	0.32	0.33	0.34	0.35	0.36	0.37	0.38	0.39	0.40	0.41	0.42	0.43	0.44	0.45	0.46	0.47	0.48	0.49	0.50	0.51	0.52	0.53	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58	0.59	0.60	0.61	0.62	0.63	0.64	0.65	0.66	0.67	0.68	0.69	0.70	0.71	0.72	0.73	0.74	0.75	0.76	0.77	0.78	0.79	0.80	0.81	0.82	0.83	0.84	0.85	0.86	0.87	0.88	0.89	0.90	0.91	0.92	0.93	0.94	0.95	0.96	0.97	0.98	0.99	1.00

1 день 2 недели

Порядок, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	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							
Блинчик с начинкой	210	12.6	8.4	84	462														ТР							
Суп картофельный с курицей 100/20	40	4.85	3.48	15.42	113	0.04	0.04	0.08	25.8		165.7	43.5	8.4	0.45	37.1				3							
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 виде уксуса 50/брусн*	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.6					418							
Итого за Завтрак	650	18.65	12.13	120.64	708.31	0.08	0.07	0.18	26.3		124.95	105.74	20.8	4.11	62.2			0.1								
Суп картофельный с курицей 100/20	250	7.02	4.38	21.63	154.56	0.3	0.09	11.93	202		37.65	57.81	38.98	2.39	304.25			0.01	97							
Уксус из соли	100	12.54	24.53	3.58	286.32	0.44	0.12	2.83	110.5		14.14	141.16	24.53	1.58	282.34	0.01		0.05	283							
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	107.7				216							
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25			0.1	411							
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5			0.03								
Итого за Обед	600	38.52	36.22	121.59	924.12	0.95	0.28	14.63	341.6	0.93	92.43	357.97	80.14	6.84	905.09	0.01		0.19	0.02							
Вареный картофель	50	5.64	6.89	19.58	163.72	0.06	0.12		60.36	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	55.57	0.01		0.02	406							
Сок в виде уксуса	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		10		14	14	8	2.6	27.8			0.01	418							
Рисовый суп	100	0.4	0.4	9.8	42	0.03	0.02		10		16	11	9	2.2	27.8			0.01	386							
Итого за Полдник	350	7.04	7.49	41.58	301.72	0.11	0.16		60.36	0.51	49.23	53.17	24.19	5.91	344.57	0.01		0.03								
Итого за день	1700	59.21	64.64	301.21	1944.15	1.12	0.51	25.65	428.43	0.99	266.61	656.88	134.13	16.86	1372.85	0.02		0.32	0.03							

2 день 2 недели

Прямое наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Ма	Fe	К	І	Р	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Капуста белокочанная, отварная	200	6.23	8.59	34.13	239.61	0.08	0.22	1.77	54.22	0.14	172.33	173.07	35.39	0.52	232.3	0.01	0.03	0.01	199							
Картофельное пюре	90	5.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02				9.9	45	8.1	0.72					411							
Чай с низким содержанием сахара с лимонной цедрой	205	0.25	0.06	10.17	43.01		0.01	2.1	0.5		7.25	9.34	9	0.88	33.25		0.1									
Батон (подорожный)	55	4.13	1.6	28.27	144.1	0.08	0.02				10.45	35.75	7.15	0.65	40.6											
Итого за Завтрак	550	15.52	14.07	140.07	759.22	0.21	0.27	3.87	54.72	0.14	159.03	263.16	55.63	2.78	316.15	0.01	0.13	0.01								
Борщ со сметаной, картофелем	250	2.09	5.21	13.53	109.54	0.06	0.05	23.38	287.15		46.41	55.73	26.84	1.26	394.03				63							
Картофельное пюре	100	16.35	28.07	8.53	287.75	0.08	0.15	0.16	9.84	0.01	35.07	164.58	23.35	1.53	289.16	0.01	0.11	0.02	111							
Капуста белокочанная, отварная	200	16.13	16.09	46.76	289.05	0.34	0.17	0.48	28.5	0.09	23.33	241.4	160.18	5.42	305.8	0.01	0.02		330							
Чай с лимоном	200	0.2	0.05	13.01	51.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411							
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								
Итого за Обед	800	39.03	33.42	103.83	844.51	0.55	0.41	24.02	336.08	0.09	121.21	565.45	272.07	10.03	1 080.74	0.02	0.25	0.04								
Выпечное изделие	50	5.64	6.85	18.58	163.72	0.06	0.12		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.02	0.01	405							
Сок в виде напитка	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	278		0.01		418							
Пюре	100	0.4	0.4	9.8	42	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278		0.01		388							
Итого за Полдник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16	10	60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.01								
Итого за День	1 750	54.93	55.39	293.48	1 905.55	0.87	0.84	37.89	471.19	0.74	370.37	862.78	301.63	18.72	1 721.45	0.04	0.42	0.05								

3 день 2 недели

Прямое наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Ма	Fe	К	І	Р	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 фруктами	180	24.41	9.29	48.36	376.57	0.1	0.38	1.1	106.44	0.61	228.15	360.55	38.73	1.33	226.39	0.01	0.05		249							
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.01		0.01	0.1	0.5		5.29	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411							
Батон (подорожный)	50	3.75	1.45	25.7	131	0.05	0.02				9.5	32.5	5.5	0.6	46				418							
Сок в виде напитка/Фрукт*	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	278		0.01									
Итого за Завтрак	630	29.36	10.81	104.28	640.88	0.16	0.43	1.2	106.94	0.61	233.9	355.3	57.63	5.56	298.99	0.01	0.15									
Пюре картофельное	250	2.35	4.14	17.23	116.22	0.11	0.07	16.36	203.06		19.84	72.04	25.22	0.59	487.24				82							
Укропное пюре картофельное	220	10.08	36.3	40.7	129.76	0.4	0.17	34.8	128.54	0.76	27.44	164.73	51.18	1.27	1 083.95		0.01		111							
Салат с овощами	160	4.2	10.2	13.1	161	0.03	0.05	14.3	2.5		53.7	64.07	30.13	1.91	381.53		0.05		55							
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.01		0.01	0.1	0.5		5.29	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411							
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.6	60	0.03	0.01				5	39.5	4.2	0.33	27.9		0.02	0.01								
Итого за Обед	600	16.76	50.99	93.65	500.29	0.57	0.31	16.06	335	0.76	112.23	352.08	110.13	0.55	2 015.72		0.12		408							
Выпечное изделие	50	5.64	6.85	18.58	163.72	0.06	0.12		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.02	0.01	418							
Сок в виде напитка	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8	278		0.01		385							
Пюре	100	0.4	0.4	9.8	42	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278		0.01									
Итого за Полдник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16	10	60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.01								
Итого за День	1 750	55.18	59.47	247.51	1 950.99	0.86	0.84				372.26	502.42	1.38	470.36	760.55	197.55	17.84	2 650.36	0.02							

4 день 2 недели

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.					
		Б	Ж	У					В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	ІІ	ІІІ	ІV	Мn	Na	Cl	Ca	Мg	Fe		К	І	ІІ	ІІІ	ІV
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Каша пшеница жидкая	200	5.6	8.6	4.4	291.8	0.2	0.17	1.29	39.16	0.1	131.07	161.82	46.5	1.19	229.46	0.01	0.03																	159
Каша гречневая жидкая	90	5.31	4.23	61.5	329.4	0.07	0.02				3.9	45	6.1	0.72																				412
Чай с сахаром, лимонный 200г	205	0.26	0.06	13.16	62.95	0.01	0.01	2.1	0.5		7.4	8.34	5	0.9	33.4																			
Батон мякиша	55	4.13	1.6	28.27	144.1	0.06	0.02				10.45	35.75	7.15	0.66	50.5																			
Итого за день	550	18.29	14.49	154.93	626.26	0.33	0.22	3.39	39.66	0.1	159.62	271.91	66.75	3.47	312.48	0.01	0.13																	
Чай с сахаром, лимонный 200г	250	2.2	5.23	10.19	97.45	0.07	0.03	36.08	210.28		46.01	52.63	24.17	0.93	420.53																			73
Макаронные изделия отварные	100	12.29	12.45	20.8	214.41	0.15	0.04				26.24	78.24	14.23	1.45	107.7																			111
Чай с сахаром, лимонный 200г	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																			411
Итого за день	50	3.25	0.5	21	100	0.05	0.02	36.08	210.28	0.08	52.63	24.17	0.93	420.53																				
Итого за день	600	27.45	23.59	122.72	816.26	0.28	0.13	36.08	210.28	0.08	52.63	24.17	0.93	420.53																				
Выпечное изделие	50	5.54	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12				60.23	0.51	19.23	60.17	7.19	0.91	65.57	0.01	0.02															406
Сок в индивидуальной упаковке	200	0.2	0.2	20.2	92	0.02	0.02	10			16	11	9	2.2	278																			386
Итого за день	350	7.04	7.49	49.58	201.72	0.11	0.16	10	60.23	0.51	49.25	83.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.01																
Итого за день	1700	53.78	45.97	107.73	1545.24	0.72	0.51	50.57	330.63	0.69	209.25	535.75	140.74	13.16	1256.88	0.02	0.29	0.03																

5 день 2 недели

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	В1, мкг	В2, мкг	С, мкг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	ІІ	ІІІ	ІV										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Упаков. "Белорусские"	100	10.61	24.17	4.04	276.58	0.39	0.12	4.21	259.4	0.49	14.93	131.4	25.94	1.51	222.47														
Каша гречневая рассычатая	200	10.13	6.59	45.76	286.06	0.34	0.17	0.48	28.6	0.08	23.33	241.4	160.39	6.42	265.8														
Чай с сахаром, лимонный	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														
Батон мякиша	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02	4.79	288.5	0.57	50.01	413.54	197.12	0.39	666.37	0.01	0.12	0.02											
Итого за день	550	24.69	32.65	65.42	734.95	0.79	0.32	4.79	288.5	0.57	50.01	413.54	197.12	0.39	666.37	0.01	0.12	0.02											
Сок в индивидуальной упаковке	200	2.35	2.89	17.06	104.03	0.12	0.06	16.5	202.4		23.05	68.39	27.15	1.03	474.05														
Макаронные изделия отварные	200	15.07	18.44	20.88	490.4	0.5	0.15	7.34	68.39	0.61	27.08	201.1	40.7	2.24	410.89														
Чай с сахаром, лимонный	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														
Каша гречневая	30	1.95	0.3	12.6	60	0.03	0.01				5	19.5	4.2	0.33	27.9														
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	23.64	271.26	0.61	76.16	311.22	84.46	7.26	937.54	0.01	0.12	0.04											
Итого за день	650	20.57	41.98	80.76	736.44	0.67	0.25	23.64	271.26	0.61	76.16	311.22	84.46	7.26	937.54	0.01	0.12	0.04											
Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12				60.23	0.51	19.23	60.17	7.19	0.91	65.57	0.01	0.02										
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	10			16	11	9	2.2	278														
Итого за день	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278														
Итого за день	300	7.64	7.43	49.88	301.72	0.11	0.16	10	60.36	0.51	45.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.01											
Итого за день	1700	52.3	62.13	219.86	1823.31	1.57	0.73	50.73	330.63	0.69	209.25	535.75	140.74	13.16	1256.88	0.02	0.27	0.07											

6 день 2 недели

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	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										
Печенье тушкан	100	18,4	15,1	6,64	245,93	0,26	1,64	26,21	6 276,87	0,96	40,49	263,46	21,21	5,3	274,9	0,01	0,17	0,03	74										
	200	5,95	5,3	59,28	337,36	0,06	0,04	27,9	27,9	0,03	16,72	123,66	40,56	0,88	61,86	0,07	0,02	0,02	332										
	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5			5,4	6,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411										
	50	3,25	1,45	25,7	131	0,06	0,02	0,1			9,5	32,5	6,5	0,6	46														
	Батон подорожный	500	26	21,9	108,63	745,27	0,37	1,71	26,31	6 307,27	1,04	72,11	427,89	72,67	7,65	428,01	0,31	0,27	0,05										
Суп картофельный с мясом	250	3,34	5,29	36,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01		83										
	100	13,28	31,5	12,94	330,67	0,42	0,15	6,6	16,44	0,64	21,55	167,3	26,1	2,23	276,26		0,01	0,03	74										
	200	4,35	5,58	79,36	105,69	0,22	0,17	34,55	36,2	0,03	61,22	129,6	43,93	1,63	1161,73		0,1		339										
	200	0,2	0,05	10,92	41,31		0,01	0,1	0,5		6,25	6,24	4,4	0,65	25,1		0,1		411										
	Чай с низким содержанием сахара	200	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	54,56	200,84	0,95	135,60	421,92	111,02	6,53	1 527,29		0,15	0,05										
Итого за обед	800	24,42	42,92	89,57	843,88	0,63	0,47	54,56	200,84	0,95	135,60	421,92	111,02	6,53	1 527,29		0,15	0,05											
Витаминное желе	50	5,64	6,88	19,49	162,72	0,06	0,12		60,39	0,51	19,23	63,17	7,19	0,91	66,47		0,01		406										
	200	0,4	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	9	2,8	278		0,01		418										
	100	0,4	0,6	10,9	301,72	0,03	0,02	10			16	11	11	9			0,01		386										
	350	7,04	7,49	49,33	301,72	0,11	0,10	10	60,33	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57		0,03	0,01											
	Итого за полдник	1700	69,46	72,31	247,78	1 890,97	1,31	2,34	91,27	6 048,49	2,5	247,02	942,97	207,63	23,03	2 059,67	0,02	0,45	0,11										
Итого за день																													
Итого	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)						Витамины										Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se												
Итого за весь период		674,53	830,79	3 238	23 270	14,69	10,33	642,94	11 960,61	15,65	3 448,62	9 158,92	2 574,02	213,41	23 963,94	0,26	3,86	0,63											
Среднее значение за период		96,214	69,233	269,805	1 530,107	1,174	0,881	53,67	973,384	1,354	207,489	703,21	214,502	17,704	1 996,995	0,022	0,232	0,028											

Нормативная документация:

СанПиН 2.312.4.3500-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мельникова М.П., Тугельская В.А. 2015 г.

Сборник рецептур на продукцию для инвалидов образовательных организаций "Дети плюс" под ред. Мельникова М.П., Тугельская В.А. 2016 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под ред. и Т.Левина 2004г.

* Выдается как индивидуальное указание или форму