

«Согласовано»
Директор МОУ СОШ № 1
[Подпись]
20.08.2019

1 день 1 недели

Директор ООО "Агрофирма-Дросналь"
Иванов П.А.
2025 г.

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У			В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	б	ж	у		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				

Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01			4,8	7,38	3,6	0,16					176
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
Итого за Забтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04	0,1	0,5	24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1		

Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08			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
Каши 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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,01	
Итого за Обед	700	27,18	39,08	93,03	839,04	0,85	0,31	5,12	323,03	0,16	77,69	414,5	174,25	7,7	790,43	0,02	0,08	0,01

Выпущенное издание	100	11,26	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 в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Пондник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	
Итого за день	1 575	48,96	67,69	265,25	1 878,09	1,01	0,6	5,22	444,28	1,17	154,19	594,46	212,62	16,12	948,67	0,03	0,22	0,03	

2 день 1 недели

[illegible]

Каша "Дружба" жидкая молочная с маслом	260	8,11	15,64	45,87	357,81	0,17	0,23	1,67	94,22	0,25	169,66	208,78	49	1,09	264,59	0,01	0,03	199
Какао на молоке	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
Витаминизированный батон поджаренный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2			
Итого за завтрак	520	15,75	20,71	94,59	630,43	0,28	0,41	8,25	116,22	0,78	306,48	363,98	87,8	2,82	526,45	0,02	0,05	

Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22			63
Тефтели с соусом	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	тк
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
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	710	21,72	32,61	100,58	782,6	0,51	0,22	24,16	306,5	0,42	106,92	263,53	66,55	4,88	746,21		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
Сок в инд. упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Поддоник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	
Итого за день	1 530	49,75	67,29	254,53	1 830,46	0,93	0,88		543,47	2,21	465,85	777,85	176,72	12,31	1 405,8	0,03	0,21	0,05	

3 день 1 недели

Пример пищи, 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	D, 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				
Котлета рыбная	100	17.77	9.78	17.63	256.94	0.13	0.15	0.26	16.9	0.12	66.09	229.87	50.86	1.5	86.2		0.01		271					
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									
Итого за Завтрак	550	26.81	16.5	111.7	729.94	0.25	0.22	0.36	45.3	0.2	97.07	382.27	98.32	3.77	231.31		0.11	0.01						

Рассолыник пенинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79				82						
Рагу из овощей со свинойной	250	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03		148						
Напиток из шиповника с мясом	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	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	700	18,63	29,45	104,75	762,94	0,63	0,32	167,82	494,47		118,91	299,2	96,06	4,69	1 686,71	0,01	0,06	0,02							

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 в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418						
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02							
Итого за День	1 550	57,72	59,92	275,81	1 910,31	1,02	0,79	168,18	660,52	1,21	268,43	831,81	216,75	13,07	2 051,16	0,02	0,21	0,05							

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	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		

Омлет натуральный	150	16,07	20,2	3,08	258,63	0,1	0,59	0,6	332,66	2,66	124,63	266,38	20,6	2,98	231,4	0,03	0,08	0,03	229						
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										
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386						
Итого за Завтрак	520	20,5	22,18	50,56	487,34	0,2	0,64	12,7	333,16	2,66	158,58	320,32	42,3	7,07	636,1	0,03	0,19	0,03							

Шн из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42				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	тк						
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						
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	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	700	26,09	41,47	91,42	844,53	0,8	0,36	30,76	206,61	0,7	93,58	431,19	179,12	8,45	913,78	0,01	0,14	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 в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418						
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02							
Итого за день	1 520	58,87	77,62	201,34	1 749,3	1,14	1,25	43,46	660,52	4,37	304,61	901,85	243,79	20,13	1 683,02	0,05	0,37	0,1							

5 день 1 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	D, 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			

Пудинг из творога с Джемом	150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				418										
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8															
Итого за Завтрак	590	23,75	8,81	93,73	556,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14												

Суп картофельный с горохом.	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87										
Плов со свинойной	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	394										
Напиток из яблоч 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	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	700	25,53	36,48	118,33	903,94	0,77	0,25	14,79	753,38	0,51	81,3	378,61	111,94	5,6	920,18		0,04	0,06											

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 в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02											
Итого за день	1 590	61,56	59,26	271,42	1 876,84	1,05	0,85	15,77	959,57	2,01	343,75	818,58	183,41	15,43	1 296,7	0,02	0,22	0,08											

1 день 2 недели

Пример 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	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								

Каша пшеничная жидкая с маслом	260	6,2	16,13	27	272,11	0,15	0,19	1,43	97,58	0,27	150,16	163,63	36,67	0,89	208,63	0,01	0,02	0,01	199										
Какао на молоке	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										
Витаминизированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2														
Батончик к чаю	520	13,84	21,2	75,72	544,73	0,26	0,37	8,01	119,58	0,8	286,98	318,83	75,47	2,62	470,49	0,02	0,04	0,01											

Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111										
Тэфтели с соусом	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											
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										
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	720	24,52	38,26	91,1	805,97	0,72	0,3	7,28	254,11	0,52	82,99	388,79	165,25	7,52	672,64	0,01	0,13	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										
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02											
Итого за день	1 540	50,64	73,43	226,18	1 768,13	1,12	0,92	15,29	494,44	2,33	422,42	857,96	263,09	14,75	1 276,27	0,04	0,21	0,06											

2 день 2 недели

Прием пищи, 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, 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				
Блиnnики с джемом																				ТТК			
Чай с низким содержанием сахара		175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01			4,8	7,38	3,6	0,16					411				
		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						
Сок в инд. упаковке/ фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8					418				
Итого за Завтрак		575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04	0,1	0,5	24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1						
Суп картофельный с крупой																				101			
Шницель из свинины		100	13,28	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92	19,08	54,7	21,72	0,83	379,24			0,03	ТТК				
Макаронные изделия отварные		150	7,13	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				218				
Напиток из сухофруктов		200	0,44	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				394				
Хлеб ржаной		50	0,25	0,02	25,77	112,66	0,06	0,02	0,55	29,6	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42								
		700	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		700	25,98	38,73	118,9	937,01	0,69	0,27	14,55	229,56	92,98	331,98	80,69	5,64	931,2		0,03	0,05					
Выпечное изделие																				406			
Сок в инд. упаковке/ фрукт*		200	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				
		300	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8					418				
Итого за Полдник		300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
Итого за День		1 575	47,76	67,34	291,12	1 976,06	0,85	0,56	14,65	350,81	1,71	169,48	511,94	119,06	14,06	1 089,44	0,01	0,17	0,07				

3 день 2 недели

Прием пищи, 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, 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				
Омлет натуральный	150	16,07	20,2	3,08	258,63	0,1	0,59	0,6	332,66	2,66	124,63	266,38	20,6	2,98	231,4	0,03	0,08	0,03	229				
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								
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386				
Итого за Завтрак	520	20,5	22,18	50,56	487,34	0,2	0,64	12,7	333,16	2,66	158,58	320,32	42,3	7,07	636,1	0,03	0,19	0,03					
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63				
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271				
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	56,4			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				
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	700	26,75	18,36	109,93	739,14	0,28	0,25	19,1	251,88	0,18	137,91	399,17	110,13	4,36	567,54		0,04	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				
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02					
Итого за день	1 520	59,53	54,51	219,85	1 643,91	0,62	1,14	31,8	705,79	3,85	348,94	869,83	174,8	16,04	1 336,78	0,04	0,27	0,08					

4 день 2 недели

Прием пищи, 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, 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			
ГЛУДИНГ из творога с джемом																				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		40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8						
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418			
Итого за Завтрак		590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14				

Суп картофельный с горохом.		200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01	0,01								87
Рагу из овощей со свинойной		250	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03	0,03								148
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		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		700	22,37	29,64	108,32	793,62	0,78	0,34	163,9	493,63		133,16	319,1	106,26	5,81	1 700,32	0,01	0,07	0,02								
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						406
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												418
Итого за Полдник		300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25				120,75	1,01		52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,04					0,02
Итого за день		1 590	58,4	52,42	261,41	1 766,52	1,06	0,94	164,88	699,82	1,5	395,61	759,07	177,73	15,64	2 076,84	0,03	0,25	0,04								

5 день 2 недели

Получение пищи, 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	D, 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			

Тертелги с соусом	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
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	510	20,45	29,21	93,52	719,45	0,46	0,17	5,54	92,78	0,42	69,39	218,95	44,6	3,91	430,59	0,1	0,02	

Рассолычик ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79				
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
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	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	700	25,47	33,63	87,69	754,1	0,85	0,33	16,77	294,89	0,06	62,91	421,32	177,2	7,85	973,27	0,02	0,19	0,02	

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		406
Сок в индивидуальной упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	
Итого за день	1 510	58,2	76,81	240,57	1 890,98	1,45	0,75	22,31	508,42	1,49	184,75	790,61	244,17	16,37	1 537	0,03	0,33	0,06	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)												
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se										
Итого за весь период	551,39	656,29	2 507,48	18 290,6	10,25	8,68	513,97	6 027,64	21,85	3 058,03	7 713,96	2 012,14	153,92	14 701,68	0,3	2,46	0,62										
Среднее значение за период	55,139	65,629	250,748	1 829,06	1,025	0,868	51,397	602,764	2,185	305,803	771,396	201,214	15,392	1 470,168	0,03	0,246	0,062										

Нормативная Документация:

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

Сборник рецептов на продажу для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продажу для детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

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

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт