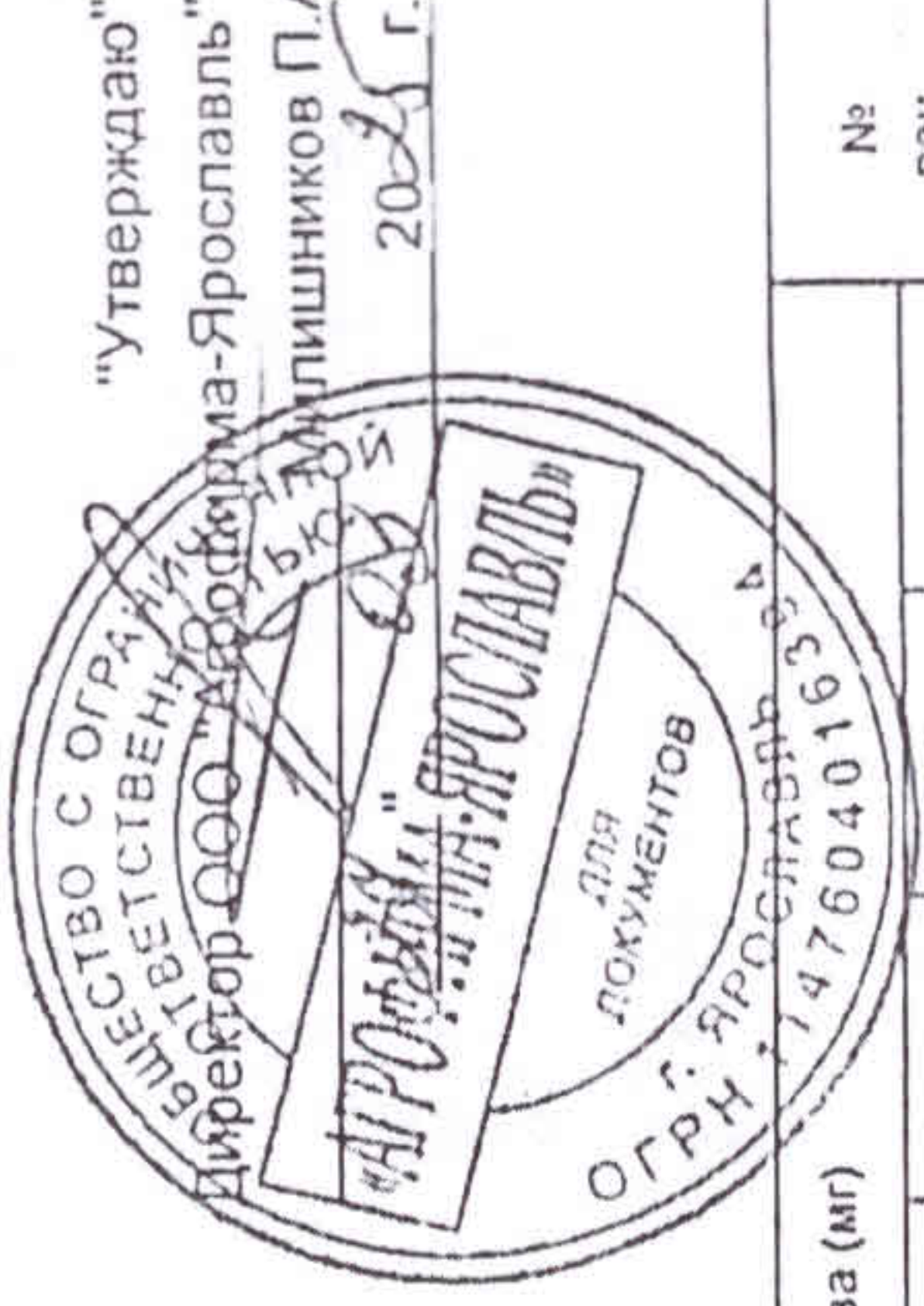




"Согласовано"

Директор МОУ ОШ №13

Согласовано - 20.03.2025
З.И. Мартынова



"Утверждаю"

Директор ООО "Ярославль"

20.03.2025 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)							№ реп.
		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	20		
Блинчики с джемом Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5 Сок в инд.упаковке Итого за Завтрак	190	9.2	14.99	88.64	521.31		0.01				4.8	7.38	3.6	0.16					ггк		
	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		
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418		
	595	10.45	15.25	119.01	656.32	0.02	0.04	2.1	0.5		26.05	30.72	16.5	3.84	33.25		0.1				
Суп вермишелевый с мясом 250/25 Гуляш из свинины Каша гречневая рассыпчатая Напиток из сухофруктов Хлеб ржаной Итого за Обед	275	7.5	16.94	15.71	245.61	0.23	0.07	1.73	202.2	0.25	19.51	88.04	17.49	1.13	166.23			0.01	111		
	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		
	180	9.12	6.29	41.18	257.45	0.31	0.15	0.43	25.74	0.07	21	217.26	144.34	4.88	275.22		0.01		330		
	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		
	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5			0.03	0.02		
	805	32.85	48.28	107.24	1001.04	1.04	0.38	5.54	368.04	0.32	88.07	497.78	206.56	9.09	918.75		0.02	0.09	0.03		
Выпечное изделие Сок в инд.упаковке Яблоко Итого за Полдник Итого за день	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	405	
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418		
	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2.2	278		0.01		386		
	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		
	1 800	55.98	77.9	295.41	2 121.79	1.23	0.69	17.64	489.29	1.33	182.57	689.84	254.53	19.74	1 363.14		0.03	0.24	0.05		

2 день 1 недели

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	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	20		
Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным	275	22,88	16,12	53,3	449,8	0,18	0,23	1,73	53,52	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	199		
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				7		
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						
Батон йодированный	550	34,42	25,11	102,02	774,02	0,29	0,45	8,43	114,22	0,67	460,95	465,36	96,46	3	548,38	0,02	0,05	0,01			
Итого за Завтрак																					
Суп картофельный с рыбными 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		
Тестели 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	ТТК		
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			
Итого за Обед	715	24,96	37,65	118,01	910,79	0,59	0,26	24,9	256,68	3,64	95,07	317,66	74,01	4,79	996,14	0,01	0,3	0,04			
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	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	0,05	386		
Итого за Полдник	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			
Итого за день	1 665	72,06	77,13	289,19	2 149,24	1,05	0,99	43,33	491,65	5,32	624,47	944,36	201,84	14,6	1 955,66	0,04	0,4	0,07			
2 день 1 недели																					

3 день 1 недели

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	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	20	
Пудинг из творога с джемом	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		249/ТТК	
	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	
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4					
	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14			
Итого за Завтрак																				87
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		ТТК	
	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	411	
	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			
	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		
	755	26,66	37,36	115,42	905,82	0,82	0,27	21,06	793,95	0,51	84,6	396,89	121,34	6,26	993,71		0,13	0,05		
Итого за Обед																				406
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	418	
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					386	
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01			
	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		
	1 735	61,64	59,96	275,19	1 900,92	1,11	0,89	32,04	1 000,14	2,01	360,45	836,66	200,11	18,09	1 629,83	0,02	0,32	0,07		
Итого за день																				

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								№ рац.	
		Б		Ж			У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
		Б	4	5	6		7	8														
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Котлета мясная	100	15.81	29.8	12.06	379.74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	35.68	181.8	27.78	1.9	309.68	0.01	0.06		101			
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.13	6.99	45.76	286.06	0.34	0.17	0.48	28.6	0.08	23.33	241.4	150.38	5.42	305.8	0.01	0.02		148			
Сыр порционный	10	2.6	2.61		34.4		0.03	0.08	25.8		100	64	4.5	0.1	9.5				394			
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					
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				412			
Итого за Завтрак	560	32.17	40.77	96.11	881.06	0.89	0.4	3.77	65.9	0.16	175.96	525.79	203.51	8.86	699.78	0.02	0.18					
Суп картофельный с крупой	250	2.35	2.99	17.06	104.93	0.12	0.06	16.5	202.4		23.85	68.38	27.15	1.03	474.05				101			
Рагу из овощей со свиной	280	14.45	28.56	52.36	525	0.51	0.24	82.84	298.31		90.65	220.62	71.05	3.15	1315.59	0.01	0.04		148			
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	25	1.63	0.25	10.5	50	0.03	0.01				5	16.25	3.5	0.28	23.25		0.01					
Итого за Обед	755	18.67	31.81	100.38	763.62	0.66	0.31	99.56	501.04		132.13	313.72	105	5.16	1877.11	0.01	0.05		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		406			
Сок в инд.упаковке	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		396			
Итого за Полдник	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			
Итого за день	1715	63.52	86.95	265.65	2109.11	1.72	0.98	113.33	688.69	1.17	376.54	1000.85	339.88	20.83	2988.03	0.04	0.28		0.03			

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ реч.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	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
	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5			7
	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
	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2			
	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48				
	545	20,94	25,54	123,91	812,19	0,39	0,41	7,61	139,55	0,73	393,37	451,6	100,53	3,42	516,29	0,02	0,06	
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
	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	77К
	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,03	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7			218
	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
	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
	795	28,36	42,96	128,51	1 023,87	0,69	0,28	38,23	285,12	0,72	128,12	346,22	86	6,06	994,76		0,02	0,04
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	135,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	386
	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
	1 740	61,98	82,87	321,58	2 300,49	1,25	0,96	55,84	545,42	2,46	589,94	959,16	217,9	16,29	1 922,19	0,03	0,13	0,06

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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
2	3																				20	

Блинчики с джемом	190	9.2	14.99	88.64	521.31			0.01				4.8	7.38	3.6	0.16						ТТК
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
Сок в инд.упаковке	200	1	0.2	20.2	92		0.02	0.02				14	14	8	2.8						418
Итого за Завтрак	595	10.45	15.25	119.01	656.32		0.02	0.04	2.1	0.5		26.05	30.72	16.6	3.84	33.25		0.1			

Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6.5	14.51	15.71	220.62		0.19	0.06	1.73	202.06	0.2	19.02	76.56	15.81	1.02	146.28			0.01		111
Тертелли 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		ТТК
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
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		
Итого за Обед	800	23.39	43.29	114.19	940.58		0.58	0.22	7.39	298.13	0.63	89.73	331.05	80.54	4.27	592.78		0.02	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	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
Итого за Полдник	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		
Итого за день	1 795	46.52	72.91	302.36	2 061.33		0.77	0.53	19.49	419.43	1.64	184.23	523.11	128.51	14.92	1 037.17	0.01	0.17	0.07		

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	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	20		

Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	272	5.47	17.36	31.97	306.91		0.07	0.21	1.49	108.42	0.3	151.82	152.97	30.87	0.51	201.33	0.01	0.02	0.01		199
Сыр порционный	20	5.2	5.22		68.8		0.01	0.06	0.16	51.6		200	128	9	0.2	19					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	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	552	18.31	27.65	80.69	648.33		0.19	0.45	8.23	182.02	0.83	488.64	436.17	78.67	2.44	482.19	0.02	0.04	0.01		

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		ТТК
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	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	740	25.18	41.51	110.73	919.55		0.64	0.25	26.08	305.19	0.7	98.69	309.91	73.11	5.51	844.47		0.02	0.04		

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	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
Итого за Полдник	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		
Итого за день	1 692	56.17	83.53	260.58	2 032.31		1	0.97	44.31	607.96	2.54	655.78	907.42	183.15	14.76	1 737.8	0.03	0.11	0.07		

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рецеп.
							В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		Б	Ж	У	Y																
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	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		249/ггк		
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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4						
Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14				
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101		
Рагу из овощей со свиной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148		
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	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			
Итого за Обед	770	19,33	31,96	94,29	742,94	0,67	0,32	101,44	501,21		128,75	321,09	108,1	5,45	1855,44	0,01	0,16	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	405		
Сок в инд.упаковке	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		
Итого за Полдник	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			
Итого за день	1750	54,31	54,56	254,06	1738,04	0,96	0,94	112,42	707,4	1,5	404,6	760,86	186,87	17,28	2491,56	0,03	0,35	0,03			

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)								№ рецеп.	
		Б	Ж	У	Y		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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		
Каша пшениная жидкая	260	12,48	11,18	57,2	379,34	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04			
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6			199		
Сыр порционный	12	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4			6		
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	7		
витаминизированный																		416		
Батон йодированный	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	552	23,4	33,88	106,18	825,44	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06			
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 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	ТТК		
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	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	740	26,64	37,39	121,23	932,38	0,83	0,3	97,34	859,13	0,51	86,3	394,56	119,68	5,81	1 023,29		0,03	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	405		
Сок в янд. упаковке	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		
Итого за Полдник	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		
Итого за день	1692	62,72	85,64	296,57	2 222,25	1,38	1,03	115,69	1 173,74	2,43	587,8	1 030,26	255,8	16,06	2 010,72	0,03	0,14	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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Мопильного 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.