

"Согласовано"  
 Руководитель структурного подразделения ЦО № 47  
30 "12" 2025 г.

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

1 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, 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	

Каша рисовая молочная жидкая	200	6,23	8,59	34,13	239,81	0,08	0,22	1,77	54,22	0,14	172,33	173,07	35,38	0,52	232,3	0,01	0,03	0,01	199
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02	0,1	0,5	0,14	9,9	45	8,1	0,72	25,25	0,01	0,1	0,01	411
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,14	5,4	8,24	4,4	0,87	55,2	0,01	0,1	0,01	
Батон водочный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	1,87	54,72	0,14	11,4	39	7,8	0,72	55,2	0,01	0,13	0,01	
Итого за завтрак	550	16,24	14,57	147,48	797,67	0,22	0,27	3,74	163,66	0,56	375,03	375,31	81,06	2,03	312,75	0,03	0,33	0,03	

Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202	0,08	37,65	97,81	38,98	2,39	504,25	0,01	0,05	0,01	87
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,08	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,05	0,01	116
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7	0,01	0,05	0,01	218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,14	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,01	411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,05	0,02	13,16	243,3	0,16	10	32,5	7	0,55	46,5	0,01	0,03	0,01	
Итого за обед	800	35,79	40,49	125,48	1008,59	1,01	0,34	36,32	514,3	0,56	114,82	398,59	92,39	7,14	993,23	0,03	0,2	0,02	

Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	13	15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26	0,02	0,02	0,02	424
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	0,1	0,5	0,14	20,8	14,3	11,7	2,86	361,4	0,01	0,01	0,01	386
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,14	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,01	411
Итого за полдник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76	0,03	0,13	0,02	
Итого за день	1780	62,27	66,41	366,42	2315,81	1,41	0,73	28,13	313,96	0,44	362,74	775,92	178,87	14,94	1810,74	0,02	0,46	0,05	

2 День 1 недели

Примен пищи, 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	l	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Ежики из свинины с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45				0,04	444						
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24												
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 поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	31,5	6,5	0,6	45											
Итого за Завтрак	550	25,74	52,45	85,29	917,05	0,74	0,24	9,19	80,55	0,82	53,08	322,75	66,98	4,64	605,55				0,1	0,04						

Примен пищи, 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	l	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Солонка про-домашнему с мясом	260	6,56	8,01	13,79	154,18	0,15	0,07	14,03	21,04	0,1	26,26	70,19	21,92	1,1	387,55					124						
Уплет "Волокназе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47				0,02	330						
Батон гречишный рассыпчатый	200	10,13	6,99	49,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8				0,01	411						
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	800	30,1	39,62	90,41	838,13	0,92	0,38	18,82	309,94	0,67	77,77	477,23	218,14	9,32	1048,12				0,14	0,03						
Валенное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,05	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5				0,02	0,01						
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	13		20,8	14,3	11,7	2,66	361,4				0,01	386						
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						
Итого за Полдник	430	5,95	8,82	68,44	381,3	0,13	0,1	17,5	19,9	0,12	47,16	75,3	27,84	5,38	572				0,13	0,01						
Итого за День	1780	61,79	100,89	244,14	2136,48	1,79	0,72	45,51	409,99	1,61	178,01	875,28	312,96	19,34	2225,67				0,37	0,08						

3 День 1 недели

Примен пищи, 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	l	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	140	8,4	5,6	56	308															3						
Булгур с сыром	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	28,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1				0,1	411						
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						
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	13		20,8	14,3	11,7	2,66	361,4				0,01	386						
Батон поджаренный	40	3	1,6	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	38,8				0,01	386						
Итого за Завтрак	550	16,97	10,81	114,74	628,21	0,12	0,09	13,18	28,3		39,35	132,04	29,7	4,65	460,4				0,11	386						

Примен пищи, 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	l	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Сул картофельный с горохом	250	7,02	4,98	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	20,2		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25				0,01	87						
Жаркое поджаренный	250	11,45	41,26	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,78	189,47	58,16	2,99	1231,76				0,01	87						
Орфей консервированный	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5				0,1	411						
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	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,03	0,02						
Итого за Обед	800	22,32	46,23	99,81	904,37	0,82	0,33	54,1	351,53	0,29	95,88	340,02	115,54	6,66	1878,11				0,14	0,03						
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	13	15,44	0,14	22,04	89,48	14,7	1,26	118,26				0,02	0,02						
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	13		20,8	14,3	11,7	2,66	361,4				0,01	386						
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						
Итого за Полдник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76				0,13	0,02						
Итого за День	1780	49,53	68,36	308,01	2082,13	1,12	0,54	80,38	392,77	0,43	203,82	584,88	176,04	16,3	2843,27				0,38	0,05						





2 День 2 недели

Продукт питания, наименование Блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se	№ п/п							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша рисовая жидкая	200	5,13	11,43	24,47	240	0,05	0,15	1,14	41,86	0,11	114,57	114,9	23,7	0,38	152,1	0,01	0,02		199								
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								
Батон подорожанный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2												
Кодулитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72													
Итого за Завтрак	590	15,14	17,45	131,82	781,86	0,19	0,2	1,24	42,36	0,11	141,27	207,14	44	2,69	232,55	0,01	0,12										
Ци из свежей капусты с ветчиной	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	59,94	27,05	1,04	470,99				73								
Ежики из свинины с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	36,03	297,01	53,38	2,95	534,45		0,04		444								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	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	90	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
Итого за Обед	790	28,28	55,84	65,3	865,52	0,78	0,29	50,49	316,06	0,82	103,06	350,19	90,44	5,28	1 067,74		0,12	0,05									
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	33,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01	405								
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	0,5		20,8	14,3	11,7	2,66	361,4		0,01		388								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Итого за Подлунник	430	5,95	8,82	68,44	381,3	0,13	0,1	17,5	19,9	0,12	47,16	76,3	27,84	5,38	572		0,13	0,01									
Итого за день	1 770	48,37	82,11	271,56	2 034,68	1,1	0,59	69,23	378,32	1,05	291,49	643,63	162,28	13,35	1 872,29	0,01	0,37	0,06									

3 День 2 недели

Продукт питания, наименование Блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se	№ п/п							
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	9,29	46,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,51	228,15	300,56	38,73	1,33	228,99	0,01	0,05		249								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Батон подорожанный	40	3	1,16	20,58	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8		0,01		366								
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	0,5		20,8	14,3	11,7	2,66	361,4		0,01										
Итого за Завтрак	590	28,13	11,02	91,68	583,78	0,18	0,43	14,2	108,94	0,61	261,8	349,1	60,03	5,82	650,29	0,01	0,16										
Суп картофельный с грибами	250	2,35	2,99	17,08	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4	0,01	23,95	68,38	27,15	1,03	474,05	0,01	0,11	0,02	101								
Котлета из мяса кур	100	16,35	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	101								
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	22,33	241,4	160,38	5,42	303,8	0,01	0,02		330								
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	0,02									
Итого за Обед	800	32,29	31,22	107,36	839,5	0,61	0,41	17,24	241,34	0,09	89,65	519,1	222,28	9,8	1 140,76	0,02	0,26	0,04									
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,94	88,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424,01								
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	0,5		20,8	14,3	11,7	2,66	361,4		0,01		388								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Итого за Подлунник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	46,89	112,02	30,8	4,97	504,76		0,13	0,02									
Итого за день	1 780	70,66	53,53	292,5	1 942,83	0,97	0,56	44,54	364,22	0,84	409,34	980,22	313,11	20,29	2 295,81	0,03	0,55	0,06									

4 День 2 недели

Приним пиццу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Ев	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se											
Каша пшеница молочная жидкая	200	9.6	8.6	4.4	291.8	0.2	0.17	1.29	39.16	0.1	131.87	181.82	46.5	1.19	228.48	0.01	0.03	199											
Кондитерское изделие	90	5.31	4.23	67.5	329.4	0.07	0.02	0.02	0.02	0.02	9.9	45	8.1	0.72	228.48	0.01	0.03	199											
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5	0.5	5.4	8.24	4.4	0.87	25.25	0.01	0.1	411											
Батон подорожаный	60	4.5	1.74	30.84	157.2	0.07	0.02	0.02	0.02	0.02	11.4	39	7.8	0.72	55.2	0.01	0.13	411											
Итого за Завтрак	500	19.61	14.62	157.35	839.66	0.34	0.22	1.39	39.66	0.1	159.67	274.06	66.8	3.5	306.93	0.01	0.13	411											
Борщ со свежей капустой, картофель	250	2.09	5.21	13.53	109.94	0.06	0.06	23.28	267.15	0.06	46.41	55.73	26.94	1.26	394.03	0.01	0.03	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	0.01	0.03	218											
Макаронные изделия отварные	200	9.51	5.76	60.71	332.98	0.15	0.04	0.04	28.8	0.08	25.24	78.24	14.23	1.45	107.7	0.01	0.03	218											
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	0.5	5.25	8.24	4.4	0.85	25.1	0.01	0.1	411											
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02	0.02	10	0.72	10	32.5	7	0.55	46.5	0.01	0.03	411											
Итого за Обед	800	28.33	43.02	119.2	974.9	0.69	0.28	24.18	312.89	0.72	108.45	342.01	80.67	6.34	849.59	0.01	0.13	411											
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23	0.23	120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04	406.02											
Фрукт	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.04	0.03	13	61.1	0.04	20.8	14.3	11.7	2.86	361.4	0.01	0.04	386											
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5	0.5	5.4	8.24	4.4	0.87	25.25	0.01	0.1	411											
Итого за Полдник	430	12	14.34	66.91	447.79	0.16	0.27	13.1	121.25	1.01	64.65	158.08	30.47	5.34	519.79	0.01	0.15	411											
Итого за день	1780	59.94	71.98	242.46	2282.35	1.19	0.77	38.67	473.8	1.83	331.67	774.95	177.94	15.38	1678.31	0.02	0.41	1780											

5 День 2 недели

Приним пиццу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Ев	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se											
Буженина свиная	200	16.12	39.47	16.7	486.88	0.58	0.18	7.44	68.72	0.65	28.97	225.07	64.19	3.17	459.38	0.01	0.02	411											
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	0.5	5.25	8.24	4.4	0.85	25.1	0.01	0.02	411											
Батон подорожаный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	13	7.6	0.26	7.6	26	5.2	0.88	36.8	0.01	0.02	386											
Фрукт	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.04	0.03	13	20.8	0.04	20.8	14.3	11.7	2.86	361.4	0.01	0.02	386											
Итого за Завтрак	570	19.84	41.2	60.02	694.09	0.66	0.23	20.54	69.22	0.65	62.62	273.61	85.49	7.36	882.68	0.01	0.11	386											
Распльчик ленинградский	250	2.35	4.14	17.23	116.22	0.11	0.07	16.86	203.06	0.29	19.84	72.94	26.22	0.99	487.24	0.01	0.02	82											
Жаркое по-домашнему	250	11.45	41.25	46.25	602	0.45	0.2	39.55	146.53	0.29	31.18	188.47	58.16	2.59	1231.76	0.01	0.02	82											
Оладьи картофельные	50	0.4	0.05	0.85	6.5	0.01	0.01	2.5	2.5	0.01	11.5	12	7	0.3	70.5	0.01	0.02	70											
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	0.5	5.25	8.24	4.4	0.85	25.1	0.01	0.02	411											
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02	0.02	10	0.72	10	32.5	7	0.55	46.5	0.01	0.03	411											
Итого за Обед	800	17.65	45.99	95.35	866.03	0.63	0.31	59.01	352.59	0.29	77.77	315.15	102.78	5.28	1981.1	0.01	0.13	411											
Выпечное изделие	100	9.52	10.74	70.7	477.14	0.14	0.08	15.44	0.14	0.14	22.84	69.48	14.7	1.26	118.26	0.01	0.02	424.02											
Фрукт	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.04	0.03	13	20.8	0.04	20.8	14.3	11.7	2.86	361.4	0.01	0.02	386											
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	0.5	5.25	8.24	4.4	0.85	25.1	0.01	0.02	411											
Итого за Полдник	430	10.24	11.31	39.66	519.55	0.18	0.12	13.1	15.94	0.14	48.89	112.02	30.8	4.97	504.76	0.01	0.13	411											
Итого за день	1800	47.73	98.5	249.83	2079.67	1.47	0.65	92.65	437.75	1.08	189.28	700.78	219.07	17.61	3248.54	0.01	0.37	1800											

6 День 2 недели

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	г		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Ев	Р	Мг	Fe	К	l	F	Se								
Печень, тушеная	100	18,4	15,1	8,64	245,63	0,25	1,64	26,21	6,278,87	0,96	40,49	263,48	21,21	5,3	274,9	0,01	0,17	0,03	ТР								
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	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02	0,02	330								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,02	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,1	0,01	411								
Батон rolls	50	3,75	1,45	25,2	131	0,06	0,02	0,2	0,2	0,02	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0,05	0,1	0,01									
Итого за Завтрак	550	32,48	23,59	95,11	723,95	0,65	1,84	26,79	6,307,97	1,04	78,72	545,62	192,49	12,19	651,95	0,02	0,29	0,03									
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7	0,01	0,01	0,01	83								
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	0,01	0,01	0,03	ТР								
Картофель отварной	200	5,8	21,14	47,24	402,95	0,35	0,2	57,96	8,89	0,02	62,84	173,38	68,68	2,88	1,646,06	0,01	0,01	0,01	314								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,02	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,01	411								
Хлеб ржаной	80	3,25	0,5	21	100	0,05	0,02	0,2	0,2	0,02	10	32,5	7	0,55	46,5	0,01	0,03	0,02									
Итого за Обед	800	25,87	58,48	107,45	1,061,24	0,96	0,5	76,36	253,33	0,86	127,3	467,7	135,72	7,78	2,556,62	0,01	0,14	0,05									
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	13	15,44	0,14	22,84	85,48	14,7	1,26	118,26	0,01	0,02	0,02	424,01								
Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	0,1	0,5	0,01	20,8	14,3	11,7	2,86	361,4	0,01	0,01	0,01	386								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,02	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,1	0,01	411								
Итого за Полдник	430	10,24	11,31	93,46	519,55	0,18	0,12	13,1	15,94	0,14	48,89	112,02	30,8	4,97	504,76	0,02	0,13	0,02									
Итого за День	1780	68,59	93,38	295,02	2,304,74	1,79	2,46	118,25	6,577,24	2,04	254,91	1,125,34	399,01	24,94	3,713,33	0,02	0,56	0,1									
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Ев	Р	Мг	Fe	К	l	F	Se									
Итого за весь период:		714,96	810,16	3,212,20	23,000,06	10,5	11,11	483,36	5,654,73	55	7,267,19	8,586,08	1,966,09	1,174,7	7,667,50	0,66	25,1	0,34									
Среднее значение за период:		59,58	67,51	267,88	1916,67	0,875	0,926	40,28	471,23	4,58	605,6	716,34	163,84	9,79	638,96	0,055	2,092	0,029									

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" год рец. Мартинича В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" год рец. Мартинича В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах год рец. В.Т. Дашинной 2004г.