

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

«Начальная

«детский сад № 85»

2025 г.

"Утверждаю"

Директор ООП «Агрофирма-Ярославль»

Милишников П.А.

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    | K        | Se   |      |      |        |
| 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17       | 18   | 19   | 20   | 20     |
| Каша пшеничная жидкая           | 150          | 7,8                  | 8,7   | 33     | 241,5                          | 0,09     | 0,11   | 0,86  | 31,55  | 0,08  | 88,66                     | 96,38  | 21,97  | 0,52  | 123,38   | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 199    |
| Бутерброд с сыром 10/30         | 40           | 4,85                 | 3,48  | 15,42  | 113                            | 0,04     | 0,04   | 0,08  | 25,8   |       | 105,7                     | 83,5   | 8,4    | 0,46  | 37,1     |      |      |      | 3      |
| 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    |
| 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                | 595          | 13,9                 | 12,44 | 83,78  | 509,46                         | 0,15     | 0,18   | 3,04  | 57,85  | 0,08  | 215,76                    | 203,22 | 43,37  | 4,68  | 193,88   | 0,01 | 0,11 | 0,01 |        |
| 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     |
| 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 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                            | 0,06     | 0,02   |       |        |       | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55  | 46,5     |      | 0,03 | 0,02 |        |
| Итого за Обед                   | 700          | 29,95                | 40,79 | 95,63  | 870,18                         | 0,98     | 0,38   | 10,82 | 199,99 | 0,7   | 84,42                     | 467,34 | 190,97 | 9,6   | 980,61   | 0,01 | 0,15 | 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    |
| 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                   | 1 595        | 56,13                | 67,2  | 238,77 | 1 797,07                       | 1,27     | 0,81   | 13,86 | 378,59 | 1,79  | 352,63                    | 820,9  | 256,71 | 18,89 | 1 307,63 | 0,03 | 0,3  | 0,08 |        |

## 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 | 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     |
| Ёжики из свинины с соусом           | 200          | 15,07                | 38,44 | 20,88  | 490,4                          | 0,5      | 0,15   | 7,34  | 68,36  | 0,61  | 27,08                     | 201,1  | 40,7   | 2,24  | 410,89  |      |      | 0,03 | 444    |
| Кондитерское изделие                | 60           | 3,54                 | 2,82  | 45     | 219,6                          | 0,05     | 0,01   |       |        |       | 6,6                       | 30     | 5,4    | 0,48  |         |      |      |      |        |
| 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                    | 500          | 21,81                | 42,47 | 96,46  | 856,11                         | 0,59     | 0,18   | 7,44  | 68,86  | 0,61  | 46,53                     | 265,34 | 55,7   | 4,05  | 472,79  |      | 0,1  | 0,03 |        |
| Солянка по-домашнему с мясом 200/10 | 210          | 3,3                  | 6,47  | 8,14   | 104,53                         | 0,13     | 0,06   | 11,22 | 16,89  | 0,1   | 21,2                      | 60,74  | 18,21  | 0,92  | 318,02  |      |      |      | 124    |
| Гуляш "Болоньезе"                   | 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 | 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                       | 700          | 23,84                | 35,41 | 84,54  | 752,16                         | 0,67     | 0,23   | 15,53 | 298,39 | 0,65  | 68,31                     | 285,06 | 64,72  | 4,8   | 753,57  |      | 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                                 | 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                       | 1 500        | 57,93                | 91,85 | 240,36 | 2 025,7                        | 1,4      | 0,66   | 22,97 | 488    | 2,27  | 167,29                    | 700,74 | 142,79 | 13,46 | 1 359,5 | 0,01 | 0,26 | 0,08 |        |

### 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 | 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     |
|                                     |              |                      |       |        |                                |          |        |       |          |       |                           |        |        |       |          |      |      |      |        |
| Пудинг из творога с джемом          | 185          | 24,44                | 9,29  | 51,94  | 390,37                         | 0,1      | 0,38   | 1,1   | 106,44   | 0,61  | 228,75                    | 301,46 | 39,18  | 1,35  | 226,99   | 0,01 | 0,05 |      | 249    |
| Кондитерское изделие                | 60           | 3,54                 | 2,82  | 45     | 219,6                          | 0,05     | 0,01   |       |          |       | 6,6                       | 30     | 5,4    | 0,48  |          |      |      |      |        |
| 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                  | 55           | 4,13                 | 1,6   | 28,27  | 144,1                          | 0,06     | 0,02   |       |          |       | 10,45                     | 35,75  | 7,15   | 0,66  | 50,6     |      |      |      |        |
| Итого за Завтрак                    | 500          | 32,31                | 13,76 | 135,23 | 795,38                         | 0,21     | 0,42   | 1,2   | 106,94   | 0,61  | 251,05                    | 375,45 | 56,13  | 3,34  | 302,69   | 0,01 | 0,15 |      |        |
|                                     |              |                      |       |        |                                |          |        |       |          |       |                           |        |        |       |          |      |      |      |        |
| 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     |
| 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 | тгх    |
| Рис отварной                        | 150          | 4,24                 | 3,97  | 44,46  | 230,54                         | 0,05     | 0,03   |       | 20,93    | 0,08  | 12,54                     | 92,75  | 30,42  | 0,66  | 61,4     |      |      | 0,01 | 332    |
| 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                            | 0,06     | 0,02   |       |          |       | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55  | 46,5     |      | 0,03 | 0,02 |        |
| Итого за Обед                       | 700          | 27,76                | 23,78 | 94,94  | 705,43                         | 0,41     | 1,75   | 44,93 | 6 514,02 | 1,02  | 105,41                    | 441,55 | 84,58  | 8,37  | 723,12   | 0,01 | 0,3  | 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                                 | 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                       | 1 500        | 72,35                | 51,51 | 289,53 | 1 918,24                       | 0,76     | 2,42   | 46,13 | 6 741,71 | 2,64  | 408,91                    | 967,34 | 163,08 | 16,32 | 1 158,95 | 0,03 | 0,49 | 0,08 |        |

### 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      | 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                            | 150          | 13,2                 | 9,3   | 30,75  | 259,5                          | 0,1      | 0,13   | 1     | 30,88  | 0,08  | 100,46                    | 123,56 | 29,37  | 0,64  | 157,08   | 0,01 | 0,02 |      | 199 |        |
| Бутерброд с сыром 10/30                         | 40           | 4,85                 | 3,48  | 15,42  | 113                            | 0,04     | 0,04   | 0,08  | 25,8   |       | 105,7                     | 83,5   | 8,4    | 0,46  | 37,1     |      |      |      | 3   |        |
| 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/ Фрукт*                     | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 0,02     | 0,02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |          |      |      |      | 418 |        |
| Итого за Завтрак                                | 595          | 19,3                 | 13,04 | 76,54  | 507,51                         | 0,16     | 0,2    | 3,18  | 57,18  | 0,08  | 227,41                    | 230,4  | 50,77  | 4,78  | 227,43   | 0,01 | 0,12 |      |     |        |
| Рассольник 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   |      |      |      | 82  |        |
| 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 |        |
| Картофель отварной                              | 150          | 4,35                 | 15,86 | 35,43  | 302,21                         | 0,26     | 0,15   | 43,47 | 6,52   |       | 47,13                     | 131,54 | 51,51  | 2,16  | 1 234,55 |      |      |      | 314 |        |
| 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                            | 0,06     | 0,02   |       |        |       | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55  | 46,5     |      | 0,03 | 0,02 |     |        |
| Итого за Обед                                   | 700          | 27,45                | 29,5  | 97,86  | 793,43                         | 0,54     | 0,38   | 57,31 | 186,36 | 0,12  | 144,34                    | 460,5  | 134,75 | 5,85  | 1 782,14 |      | 0,14 | 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                                             | 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                                   | 1 595        | 59,03                | 56,51 | 233,76 | 1 718,37                       | 0,84     | 0,83   | 60,49 | 364,29 | 1,21  | 424,2                     | 841,24 | 207,89 | 15,24 | 2 142,71 | 0,02 | 0,3  | 0,04 |     |        |

**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       | 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     |
| 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 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             |             |             |             |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>500</b>   | <b>24,09</b>         | <b>31,27</b> | <b>73,62</b>  | <b>672,18</b>                  | <b>0,76</b> | <b>0,28</b> | <b>3,29</b>  | <b>132,45</b> | <b>0,06</b> | <b>46,39</b>              | <b>362,97</b> | <b>155,72</b> | <b>7,09</b> | <b>582,83</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,16</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                     | 87,42         | 22,03         | 1,01        | 450,16         |             |             |             | 83     |
| Котлета мясная рубленая         | 100          | 15,25                | 28,84        | 16,07         | 386,88                         | 0,27        | 0,15        | 0,93         | 8,12          | 0,27        | 43,78                     | 177,93        | 28,18         | 2,11        | 304,94         | 0,01        | 0,05        | 0,02        | тгк    |
| 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                     | 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>700</b>   | <b>28,5</b>          | <b>37,94</b> | <b>105,63</b> | <b>878,98</b>                  | <b>0,54</b> | <b>0,3</b>  | <b>16,63</b> | <b>212,38</b> | <b>0,51</b> | <b>100,09</b>             | <b>344,77</b> | <b>72,28</b>  | <b>5,6</b>  | <b>907,48</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,18</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    |
| <b>Итого за Полдник</b>         | <b>300</b>   | <b>12,28</b>         | <b>13,97</b> | <b>59,36</b>  | <b>417,43</b>                  | <b>0,14</b> | <b>0,25</b> |              | <b>120,75</b> | <b>1,01</b> | <b>52,45</b>              | <b>150,34</b> | <b>22,37</b>  | <b>4,61</b> | <b>133,14</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,04</b> | <b>0,02</b> |        |
| <b>Итого за день</b>            | <b>1500</b>  | <b>64,87</b>         | <b>83,18</b> | <b>238,61</b> | <b>1968,59</b>                 | <b>1,44</b> | <b>0,83</b> | <b>19,92</b> | <b>465,58</b> | <b>1,58</b> | <b>198,93</b>             | <b>858,08</b> | <b>250,37</b> | <b>17,3</b> | <b>1623,45</b> | <b>0,04</b> | <b>0,38</b> | <b>0,06</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             | 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     |
| Блинчик с начинкой              | 150          | 9                    | 6            | 60            | 330                            |             |             |              |               |             |                           |               |               |              |                |             |             |             | тгк    |
| Бутерброд с сыром 10/30         | 40           | 4,85                 | 3,48         | 15,42         | 113                            | 0,04        | 0,04        | 0,08         | 25,8          |             | 105,7                     | 83,5          | 8,4           | 0,46         | 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 инд.упаковке/ Фрукт*      | 200          | 1                    | 0,2          | 20,2          | 92                             | 0,02        | 0,02        |              |               |             | 14                        | 14            | 8             | 2,8          |                |             |             |             | 418    |
| <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>590</b>   | <b>15,05</b>         | <b>9,73</b>  | <b>105,64</b> | <b>576,31</b>                  | <b>0,06</b> | <b>0,07</b> | <b>0,18</b>  | <b>26,3</b>   |             | <b>124,95</b>             | <b>105,74</b> | <b>20,8</b>   | <b>4,11</b>  | <b>62,2</b>    |             | <b>0,1</b>  |             |        |
| 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     |
| 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        |        |
| <b>Итого за Обед</b>            | <b>700</b>   | <b>29,21</b>         | <b>33,82</b> | <b>91,26</b>  | <b>784,78</b>                  | <b>1</b>    | <b>0,35</b> | <b>12,85</b> | <b>294,05</b> | <b>0,06</b> | <b>77,16</b>              | <b>441,22</b> | <b>187,4</b>  | <b>8,97</b>  | <b>986,88</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,2</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    |
| <b>Итого за Полдник</b>         | <b>300</b>   | <b>12,28</b>         | <b>13,97</b> | <b>59,36</b>  | <b>417,43</b>                  | <b>0,14</b> | <b>0,25</b> |              | <b>120,75</b> | <b>1,01</b> | <b>52,45</b>              | <b>150,34</b> | <b>22,37</b>  | <b>4,61</b>  | <b>133,14</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,04</b> | <b>0,02</b> |        |
| <b>Итого за день</b>            | <b>1590</b>  | <b>56,54</b>         | <b>57,52</b> | <b>256,26</b> | <b>1778,52</b>                 | <b>1,2</b>  | <b>0,67</b> | <b>13,03</b> | <b>441,1</b>  | <b>1,07</b> | <b>254,56</b>             | <b>697,3</b>  | <b>230,57</b> | <b>17,69</b> | <b>1182,22</b> | <b>0,03</b> | <b>0,34</b> | <b>0,04</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    | 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                 | 150          | 3.1                  | 5     | 18,38  | 131.3                          | 0.04     | 0.11   | 0.86  | 31.4   | 0.08  | 85.93                     | 86.18  | 17.77  | 0.28  | 114.08   | 0.01 | 0.01 |      | 199    |
| 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 йодированный                  | 20           | 1.5                  | 0.58  | 10.28  | 52.4                           | 0.02     | 0.01   |       |        |       | 3.8                       | 13     | 2.6    | 0.24  | 18.4     |      |      |      |        |
| 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                    | 600          | 7.57                 | 7.24  | 81.36  | 426.81                         | 0.1      | 0.16   | 0.96  | 31.9   | 0.08  | 112.28                    | 136.42 | 35.47  | 4.41  | 157.58   | 0.01 | 0.11 |      |        |
| 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 из мяса кур                 | 100          | 16.36                | 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 | тк     |
| Макаронные изделия отварные         | 150          | 7.13                 | 4.32  | 45.54  | 249.74                         | 0.11     | 0.03   |       | 21.6   | 0.06  | 18.93                     | 58.88  | 10.67  | 1.08  | 80.78    |      |      |      | 218    |
| 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          | 28.61                | 29.7  | 100.9  | 786.2                          | 0.31     | 0.26   | 18.88 | 245.66 | 0.07  | 107.53                    | 312.58 | 66.97  | 5.44  | 756.91   | 0.01 | 0.24 | 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                                 | 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                       | 1 600        | 48.46                | 50.91 | 241.62 | 1 630.44                       | 0.55     | 0.67   | 19.84 | 398.31 | 1.16  | 272.26                    | 599.34 | 124.81 | 14.46 | 1 047.63 | 0.03 | 0.39 | 0.06 |        |

## 3 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    | 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      | 185          | 24.44                | 9.29  | 51.94  | 390.37                         | 0.1      | 0.38   | 1.1   | 108.44 | 0.61  | 228.75                    | 301.46 | 39.18  | 1.35  | 226.99   | 0.01 | 0.05 |      | 249    |
| Кондитерское изделие            | 60           | 3.54                 | 2.82  | 45     | 219.6                          | 0.05     | 0.01   |       |        |       | 5.6                       | 30     | 5.4    | 0.48  |          |      |      |      |        |
| 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              | 55           | 4.13                 | 1.6   | 28.27  | 144.1                          | 0.06     | 0.02   |       |        |       | 10.45                     | 35.75  | 7.15   | 0.66  | 50.6     |      |      |      |        |
| Итого за Завтрак                | 500          | 32.31                | 13.76 | 135.23 | 795.38                         | 0.21     | 0.42   | 1.2   | 108.94 | 0.61  | 251.05                    | 375.45 | 56.13  | 3.34  | 302.69   | 0.01 | 0.15 |      |        |
| Рассольник 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   |      |      |      | 82     |
| Жаркое по-домашнему             | 200          | 9.16                 | 33    | 37     | 481.6                          | 0.36     | 0.16   | 31.64 | 117.22 | 0.23  | 24.94                     | 151.58 | 46.53  | 2.07  | 985.41   |      |      | 0.01 | тк     |
| 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                     | 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 |        |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*     | 200          | 1                    | 0.2   | 20.2   | 92                             | 0.02     | 0.02   |       |        |       | 14                        | 14     | 8      | 2.8   |          |      |      |      | 418    |
| Итого за Обед                   | 830          | 14.19                | 36.86 | 93.6   | 767.88                         | 0.5      | 0.25   | 45.22 | 280.16 | 0.23  | 66.06                     | 251.67 | 84.11  | 6.84  | 1 428.2  |      | 0.12 | 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                             | 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                   | 1 630        | 58.78                | 64.59 | 288.19 | 1 980.69                       | 0.85     | 0.92   | 46.42 | 507.85 | 1.85  | 369.56                    | 777.46 | 162.61 | 14.79 | 1 864.03 | 0.02 | 0.31 | 0.04 |        |

#### 4 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 пшениная жидкая            | 150          | 7,2                  | 6,45  | 33     | 218,85                         | 0,15     | 0,13   | 0,97  | 29,37  | 0,07  | 98,9                      | 136,36 | 34,88  | 0,89 | 171,36   | 0,01 | 0,02 |      | 199    |
| Бутерброд с сыром 10/30         | 40           | 4,85                 | 3,48  | 15,42  | 113                            | 0,04     | 0,04   | 0,08  | 25,8   |       | 105,7                     | 83,5   | 8,4    | 0,46 | 37,1     |      |      |      | 3      |
| 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    |
| 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                | 595          | 13,3                 | 10,19 | 83,78  | 486,81                         | 0,21     | 0,2    | 3,15  | 55,67  | 0,07  | 226                       | 243,2  | 56,28  | 5,05 | 241,86   | 0,01 | 0,12 |      |        |
| Суп картофельный с крупой       | 200          | 1,88                 | 2,39  | 13,65  | 83,94                          | 0,1      | 0,05   | 13,2  | 161,92 |       | 19,08                     | 54,7   | 21,72  | 0,83 | 379,24   |      |      |      | 101    |
| Ёжики из свинины с соусом       | 200          | 15,07                | 38,44 | 20,88  | 490,4                          | 0,5      | 0,15   | 7,34  | 68,36  | 0,61  | 27,08                     | 201,1  | 40,7   | 2,24 | 410,89   |      |      | 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    |
| 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 |        |
| Кондитерское изделие            | 60           | 3,54                 | 2,82  | 45     | 219,6                          | 0,05     | 0,01   |       |        |       | 6,6                       | 30     | 5,4    | 0,48 |          |      |      |      |        |
| Итого за Обед                   | 700          | 23,29                | 44,1  | 106,35 | 915,25                         | 0,69     | 0,23   | 20,64 | 230,78 | 0,61  | 66,01                     | 320,04 | 77,82  | 4,84 | 852,43   |      | 0,12 | 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                             | 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                   | 1 595        | 48,87                | 68,26 | 249,49 | 1 819,49                       | 1,04     | 0,68   | 23,79 | 407,2  | 1,69  | 344,46                    | 713,58 | 156,47 | 14,5 | 1 227,43 | 0,02 | 0,28 | 0,06 |        |

#### 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        | І    | F    | Se   |        |
| 2                                 | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17       | 18   | 19   | 20   | 20     |
| Гуляш "Болоньезе"                 | 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 | тгк    |
| 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    |
| 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                  | 500          | 22,16                | 30,91 | 74,08  | 663,44                         | 0,71     | 0,28   | 4,67  | 281,35 | 0,55  | 47,18                     | 353,19 | 157,03 | 7,02  | 592,92   | 0,01 | 0,11 | 0,02 |        |
| Щи 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     |
| Наггетсы куриные                  | 100          | 12,29                | 12,45 | 20,8   | 244,41                         |          |        |       |        |       |                           | 0,06   |        |       |          |      |      |      | тгк    |
| 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                       | 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          | 24,63                | 21,5  | 105,51 | 713,51                         | 0,23     | 0,11   | 29,6  | 190,32 | 0,06  | 73,31                     | 141,58 | 41,4   | 3,22  | 488,8    |      | 0,13 | 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                               | 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                     | 1 500        | 59,07                | 66,38 | 238,95 | 1 794,38                       | 1,08     | 0,64   | 34,27 | 592,42 | 1,62  | 172,94                    | 645,11 | 220,8  | 14,85 | 1 214,86 | 0,02 | 0,28 | 0,06 |        |

| 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         | І     | F     | Se   |
| Итого за весь период       | 582,03               | 657,91 | 2 515,54 | 18 431,49                      | 10,43    | 9,13   | 300,72 | 10 785,05 | 16,88 | 2 965,74                  | 7 621,09 | 1 916,1 | 157,5 | 14 128,41 | 0,25  | 3,33  | 0,6  |
| Среднее значение за период | 58,203               | 65,791 | 251,554  | 1 843,149                      | 1,043    | 0,913  | 30,072 | 1 078,505 | 1,688 | 296,574                   | 762,109  | 191,61  | 15,75 | 1 412,841 | 0,025 | 0,333 | 0,06 |

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., Тютельяна В.А. 2015 г.

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

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

\* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт