"Согласовано"
Директор МОУ ДДУ_____
_____
"_____"_____20____

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Милешников Д.А.
"1" февраля 2023 г.

Примерное меню для возрастной группы дети от 3 до 7 лет.
1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с	185	8	9	32	254	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		174	2015
Кофейный напиток с молоком	180	2	2	22	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015
Батончик к чаю	30	1	1	13	83	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9		
Итого за Завтрак	405	11	19	69	523	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9		
2 завтрак																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп картофельный с горохом	220	4	2	16	96	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	37	2015
Курица с овощами	70/20	20	13	19	274	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	204,74	40,06	0,09	0,02	496	2004
Макаронные изделия отварные	130	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Компот из ягод с/м	180	0,2	0,08	17	69	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			127	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	17	84	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	690	38	21	115	782	0,6	12,0	50,6	0,3	0,7	107,5	88,2	372,0	8,9	938,3	217,5	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная со сгущенным	150/20	36,4	26,3	48	569	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			155	2015
Чай	180			0	11		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Батон йодированный	30	2	1	15	78	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Полдник	380	38	27	63	658	0,07	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день		88	68	260	2024	1,3	56,2	313,4	2,7	1,5	613,7	226,7	909,1	21,1	2271,4	325,6	0,2	3,0		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша молочная "Дружба" жидкая с	185		6	9	32	232	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			134	2015
Сыр порциями	10		3	1	22	20	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Масло сливочное порциями	10		0	7	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	56,33	11,58	0,01	2,9		
Батон йодированный	30		2	1	15	78	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	180				5	20		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Завтрак	415		11	18	74	417	0,2	26,1	119,0	0,6	0,3	250,4	48,1	258,1	2,4	837,6	207,0	0			
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	180		5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие	20		13	7	41	270	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015
Обед																					
Борщ с говядиной и сметаной	220		4	8	13	134	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Котлета рыбная	75		14	11	9	188	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	68,92	1,3	56,54	60,02			ттк	
Картофельное пюре	130		3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Огурец соленый	20				3	12		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				
Хлеб ржаной	50		3	0,5	17	84	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Напиток из шиповника с изюмом	180		1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
Итого за Обед	675		25	25	94	692	0,4	48,7	102,2	0,4	0,7	145,9	105,8	434,2	6,0	1429,9	222,9	0,1	0,5		
Уплотненный полдник																					
Рагу овощное с говядиной	200		3	13	11	173	0,14	33,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	143	2015
Кисель витаминизированный	180		0	0	20	80	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Батон йодированный	30		2	1	15	78	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Полдник	410		5	14	46	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9		
Итого за день			61	69	272	1892	0,6	74,8	165,3	0,6	0,9	385,3	149,5	607,7	15,1	2451,0	241,6	0,1	3,4		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	185	5	6	21	155	0,05	0,2	200		0,3	64	10	140	1,6	123,2				189	2015
Какао с молоком	180	4	5	14	114	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6			ттк	
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Итого за Завтрак	405	11	19	50	414	0,8	2,8	204,8	0,1	0,5	198,0	34,4	270,9	3,0	362,9	33,8	0,0	0,0		
2 завтрак																				
Сок	180			20	88	0,02	13			0,02	14,0	8,0	14,0	2,86	240,0	2,0	0,00			
Обед																				
Суп картофельый с рыбными	220	4	4	16	118	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		44	2015
Гуляш из отварного мяса	35/35	7	8	2	104	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7	4	34	199	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	17	70	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	670	23	17	99	644	0,7	47,0	43,6	0,2	0,7	125,6	228,4	438,9	9,3	1685,6	420,8	0,2	0,1		
Уплотненный полдник												566								
Омлет натуральный	150	13,1	16,1	4	213	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			79	2015
Горошек консервированный	30	1	0,1	2	12	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44		
Чай с сахаром	185	0	0	5	20															
Итого за Полдник	395	16	17	27	323	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44		
Итого за день		50	53	196	1469	1,6	69,8	267,8	0,4	1,3	417,0	296,2	806,9	18,5	2806,3	484,3	0,2	0,5		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	185	21	10	40	337	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	6,01	0,01		223	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Чай с молоком с сахаром	180	2,24	2,1	22	119		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Итого за Завтрак	405	26	20	77	601	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02			
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	180	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Щи со сметаной и свининой	220	3	4	8	84	0,08	23,99	8,38	0,01	0,33	42,8	19,55	57,93	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	87	2015
Ежики мясные со сметанным соусом	120/50	8	15	9	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	793	2015
Кукуруза консервированная	20	1	0,1	2	12	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Компот из ягод с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	660	15	20	55	462	0,2	36,6	10,0	0,1	0,4	97,0	53,9	162,3	5,9	636,9	100,3	0,0	4,4		
Уплотненный полдник																				
Макароны отварные с сыром	130/10	10	6	69	280	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Кисель витаминизированный	180	0	0	20	80	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Плюшка с сахаром	50	3	7	41	270	0,04	13,0			0,03	20,80	12	14,30	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Полдник	350	13	13	130	630	0,34	26	21,00	0,08	0,09	64,52	28,73	82,7	6,32	671,47	36,31	0,02			
Итого за день		59	58	269	1780	0,7	76,5	68,8	0,5	0,8	348,2	133,5	443,1	17,4	1950,2	146,3	0,1	4,4		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша манная с маслом	185	7	9	21	187	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	133	2015
Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2	2	22	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	118,2	0,98	164,25	9			359	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Яйцо вареное	1 шт	8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	445	19	26	59	545	0,6	68,1	176,5	2,1	0,8	273,9	83,6	370,4	3,7	641,6	45,8	0,3			
2 завтрак																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп картофельный с курой и яйцом	220	6	3	16	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Печень по-строгановски	35/35	10	16	4	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	260	2015
Рис отварной	130	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Компот из ягод с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	650	23	25	96	790	0,2	5,6	28,3	0,6	0,5	57,2	63,0	300,1	4,5	450,4	206,5	0,0	17,5		
Уплотненный полдник																				
Сырники творожные с подливой фруктовой	140/20	23,97	16,61	30	453	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Чай	180			0	11		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	370	26	27	45	542	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9		
Итого за день		72	76	254	1938	0,9	80,8	267,9	2,9	1,4	555,4	183,7	837,9	14,4	1607,2	267,3	0,3	20,4		

34,44 89,1 6,85

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	185	7	8	37	246	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			176	2015
Батончик к чаю	30	1	1	13	83	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Чай с молоком и сахаром	180	2,24	2,1	22	119		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015
Итого за Завтрак	405	10	18	72	515	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01			
2 завтрак																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп вермишелевый с курой	220	6	3	16	119	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	97	2015
Рыба запеченная с овощами	70/20	9	5	3	100	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			60	2015
Пюре картофельное	130	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	17	70	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	690	21	14	89	512	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01			
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	150	13,1	16,1	4	213	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			79	2015
Горошек зеленый консервированный	30	1	0,1	2	12	0,03	7,0			0,04	26,60	17	22,40	2,80	217,0	1,4	0,01			
Булочка ванильная	50	3	7	41	270	0,04	13,00			0,03	20,80	11,70	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01		ТТК	
Чай с сахаром	185	0	0	5	20															2015
Итого за Полдник	395	17	23	52	515	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день		47	50	226	1603	0,6	24,1	94,4	0,7	0,6	245,8	135,8	497,5	17,2	1580,9	233,5	0,0			

2 день, 2 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Суп молочный с вермишелью с	180		8	12	30	254	0,06	1,15	119,16	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	73	2015
Чай с молоком	180		2	2	22	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015
Яйцо вареное	1 шт		8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Масло сливочное порциями	10		0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15	78		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25				
Итого за Завтрак	445		20	30	68	612	0,5	69,5	269,7	2,4	0,9	535,4	77,6	463,0	2,0	612,3	45,6	0,3	4,5		
2 завтрак																					
Кисломолочный напиток	200		5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																					
Рассольник ленинградский со	220		5	2	14	98	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015
Жаркое по - домашнему	200		11	11	19	244	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	96	2015
Огурец соленый	20				3	12		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				
Компот из ягод с/м	180				21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	670		19	13	72	518	0,3	38,9	21,1	0,2	0,8	62,1	59,1	211,3	3,7	1042,2	131,5	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная с фруктовой	150/20		36,4	26,3	48	569	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			155	2015
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Кисель	180				20	80	0,04	13,0			0,03	20,80	11,7	14,30	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Итого за Полдник	370		39	28	73	658															
Итого за день			83	76	220	1875	0,8	134,4	290,8	2,6	1,6	597,4	136,7	674,3	5,7	1654,5	177,2	0,3	4,6		

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная жидкая	185	8	9	32	254	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		174	2015
Какао с молоком	180	4	5	14	114	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6			ттк	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Итого за Завтрак	405	15	22	61	513	0,9	3,7	42,1	0,2	0,3	254,7	74,1	315,8	2,9	461,7	83,6	0,0	0,0		
2 завтрак																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Свекольник с курой со сметаной	220	4	3	12	163	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	46	2015
Котлета куриная с подливой	70/20	20	14	19	273	0,10	1,1	29,30	0,25	0,15	29,30	30,40	192,40	2,10	204,90	40,00	0,2	0,02	ттк	
Макароны отварные	130	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Напиток из шиповника и изюма	180	1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	670	35	22	123	897	0,3	2,7	86,6	0,3	0,6	88,2	63,4	322,9	5,6	559,5	213,1	0,2	0,5		
Уплотненный полдник																				
Плов из свинины	180	13,5	31,5	35	477	0,11	3,21	1,86	50,4	0,16	33	49	220	2,8	366	117	0,02	18,74		2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44		
Чай с сахаром	185	0	0	5	20			21,3												
Итого за Полдник	415	15	32	55	575	0,13	3,22	21,3	50,16	0,2	71,9	57,57	280,0	3,38	427,13	143,25	0,03	19,18		
Итого за день		68	77	252	2046	1,4	22,6	171,3	50,7	1,1	435,9	206,4	933,3	14,7	1810,0	442,6	0,2	19,7		

4 день, 2 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша пшенная жидкая с маслом	185	7	10	26	225	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15			70	2015
Чай с лимоном и сахаром	180			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Сыр порциями	10	3	1	22	20	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Итого за Завтрак	415	12	19	78	453	0,2	31,1	25,9	0,1	0,3	154,8	66,1	280,3	4,8	949,3	152,6				
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	180	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие	20	13	7	41	270	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	220	4	4	16	118	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		44	2015
Печень тушеная в соусе	35/35	10	16	4	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	260	2015
Греча рассыпчатая	130	7	4	34	199	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	17	70	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	670	26	24	101	752	0,6	34,4	44,1	0,6	0,4	115,3	219,5	479,6	9,4	1506,5	424,1	0,1	17,5		
Уплотненный полдник																					
Сырники творожные с молоком	140/20	23,97	16,61	30	453	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Чай	180			0	11		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	370	26	18	45	542	0,11			0,24	0,14	26,40	17,40	31,58	4,49	298,50	2,00	0,02	2,9		
Итого за день		82	74	272	2104	0,9	65,6	70,0	1,0	0,9	296,5	303,0	791,4	18,7	2754,3	578,7	0,1	20,4		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с	185	7	9	21	187	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	133	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Чай с сахаром	180	0	0	5	20															
Итого за Завтрак	405	9	17	41	352	0,1	3,4	26,0	0,2	0,2	110,0	40,5	235,5	2,6	306,8	36,8	0,1			
2 завтрак																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп полевой с говядиной	220	4	8	13	134	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	770	2015
Бефстроганов из отварного мяса	35/35	7	8	2	104	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015
Рис отварной	130	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Компот из смеси с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	630	17	22	91	627	0,4	36,1	37,8	0,1	0,9	104,5	103,4	434,4	4,6	849,9	216,6	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Котлета рыбная	75	14	11	9	188	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ттк	
Картофельное пюре	130	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Чай с сахаром	180	0	0	5	20															
Итого за Полдник	415	20	17	37	434	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9		
Итого за день		53	56	190	1474	0,6	46,5	127,0	0,6	1,2	438,8	181,0	837,3	13,4	1672,1	268,4	0,2	3,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергет	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	663	664	2411	18205	9,1	652,9	1836,8	62,5	11,4	4375,6	1974,0	7367,2	161,8	20037,3	3170,8	20,32	0,2
Среднее значение за период	66,3	66,4	241,1	1820,5	0,9	65,3	184,0	6,2	1,1	437,6	197,4	736,7	16,2	2003,7	317,1	2,30	0,02

Нормативная документация:

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г.

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