

"Согласовано"

Руководитель МОУ СШ ОК № 28
Нестерова Н.А.

" 01 " 09 2026



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)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20						
Каша рисовая 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						
	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02		9,9		9,9	45	8,1	0,72											
	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						
	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2										
	Итого за Завтрак	550	16,24	14,61	147,48	787,67	0,22	0,27	1,87	54,72	0,14	199,03	265,31	55,68	2,83	312,75	0,01	0,13	0,01						
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01		87						
	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68		0,06		ТТК						
	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218						
	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 Обед	800	35,79	40,49	125,48	1008,59	1,01	0,34	13,16	243,3	0,16	114,82	398,59	92,39	7,14	993,23	0,01	0,2	0,02						
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424						
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418						
	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	500	10,72	10,99	100,92	550,45	0,16	0,11	0,1	15,94	0,14	42,09	111,72	27,1	4,91	143,36		0,12	0,02						
	Итого за день	1 850	62,75	66,09	373,88	2 346,71	1,39	0,72	15,13	313,96	0,44	355,94	775,62	175,17	14,88	1 449,34	0,02	0,45	0,05						

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	К	І	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Блинок с начинкой	140	8,4	5,6	56	308														тгк				
Бутерброд с сыром	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				
Итого за Завтрак	580	14,45	9,33	101,64	554,31	0,06	0,07	0,18	26,3		124,95	105,74	20,8	4,11	62,2		0,1						

Солянка по-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			
Гуляш "Болоньезе"	100	10,81	24,17	4,04	276,59	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47			
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	5,99	45,75	286,05	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8		0,02	0,02
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	0,1
Хлеб ржаной	40	2,5	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	0,36	18,82	309,54	0,67	77,77	477,23	218,14	9,32	1 048,12		0,14	0,03

[illegible]

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
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		
Багет йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46						
Итого за Заутрак	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	505,55		0,1	0,04			

Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,59	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01				87
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53		0,29	31,18	169,47	58,16	2,59	1 231,76					ПК
Огурец 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					70
Чай с низким содержанием сахара	200		0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5			5,25	6,24	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	800	22,32	46,23	99,81	904,37	0,82	0,33	54,1	351,53	0,29	95,58	340,02	115,54	6,68	1 878,11		0,14	0,03			0,03

Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,25	118,26		0,02	424,01
Сок в инд.упаковке* Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8				418
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411
Итого за Попадинг	500	10,72	10,99	100,92	550,45	0,16	0,11	15,94	0,14	42,09	111,72	4,91	4,81	143,36		0,12	0,02
Итого за день	1 850	59,78	109,67	286,02	2 371,87	1,72	0,68	63,39	1,25	190,75	774,49	209,62	16,23	2 627,02		0,36	0,09

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		Б	4																		5	6	
2	3																						
Каша "Дружба" молочная жидкая Чай с сахаром Батон подорожный Кондитерское изделие Итого за Завтрак	200	17.6	12.4	0.05	41	15.01	346	0.14	0.17	1.33	41.17	0.1	133.94	164.74	39.16	0.86	209.44	0.01	0.03				189
	200	0.2	0.05	15.01	61.26	61.26	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1			411	
	60	4.5	1.74	30.84	157.2	157.2	157.2	0.07	0.02				11.4	39	7.8	0.72	55.2						
	90	5.31	4.23	67.5	329.4	329.4	329.4	0.07	0.02				9.9	45	8.1	0.72							
	550	27.61	18.42	154.35	893.85	893.85	893.85	0.28	0.22	1.43	41.67	0.1	160.64	255.98	59.46	3.17	289.89	0.01	0.13				
Борщ со свежей капустой, картофелем Шницель из свинины Рис припущенный Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед	250	2.09	5.21	13.53	109.94	109.94	109.94	0.05	0.06	23.28	267.15		46.41	55.73	26.94	1.26	394.03						63
	100	13.28	31.5	12.94	390.67	390.67	390.67	0.42	0.15	0.8	16.44	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23	276.26		0.03				77K
	200	5.05	5.79	52.93	284.03	284.03	284.03	0.05	0.04		31.5	0.09	16.22	111	36.26	0.8	73.5		0.01			333	
	200	0.2	0.05	15.01	61.26	61.26	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1			411	
	50	3.25	0.5	21	100	100	100	0.05	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5		0.03	0.02			
	800	23.87	43.05	115.41	945.9	945.9	945.9	0.6	0.28	24.18	315.59	0.73	99.58	374.77	102.7	5.71	815.54		0.13	0.06			
Выпечное изделие Сок в инд.упаковке/Фрукт* Чай с сахаром Итого за Полдник Итого за день	100	11.28	13.77	39.16	325.43	325.43	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			406.02
	200	1	0.2	20.2	92	92	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8							418
	200	0.2	0.05	15.01	61.26	61.26	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1			411	
	500	12.48	14.02	74.37	478.69	478.69	478.69	0.14	0.26	0.1	121.25	1.01	57.85	158.58	26.77	5.48	158.39	0.01	0.14	0.02			
	1 850	63.96	75.49	344.13	2 318.45	2 318.45	2 318.45	1.02	0.76	25.71	478.51	1.84	318.07	790.33	188.93	14.36	1 263.82	0.02	0.4	0.08			

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Упаки 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			
	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	330			
	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				
	Чай с низким содержанием сахара																					
	Батон подорожный	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0.02				9.5	32.5	6.5	0.6	46						
Итого за Завтрак	550	26.62	33.02	85.06	743.69	0.84	0.32	3.41	139.6	0.08	52.22	423.32	195.81	8.45	659.28		0.02	0.17				
Суп картофельный с яйцом	280	3.74	5.92	18.2	141.47	0.14	0.13	21.84	255.02	0.25	30.98	94.39	30.84	1.42	630.22			0.01	83			
	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			
	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	27.21	56.01	76.29	917.72	0.86	0.36	31.03	335.57	1.07	81.26	402.14	95.62	5.77	1 236.27		0.14	0.05			
Выпечное изделие	100	9.52	10.74	70.7	417.14	0.14	0.08		15.44	0.14	22.84	89.48	14.7	1.26	118.26			0.02	424.02			
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8				418				
	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				
	Чай с низким содержанием сахара																					
	Итого за Полдник	500	10.72	10.99	100.92	550.45	0.16	0.11	0.1	15.94	0.14	42.09	111.72	27.1	4.91	143.36		0.12	0.02			
Итого за день	1 850	64.55	100.02	262.27	2 211.86	1.86	0.79	34.54	491.11	1.29	175.57	937.18	318.53	19.13	2 038.91	0.02	0.43	0.08				

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б							В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	
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							
	200	0,2	0,05	15,01	81,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2											
	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72												
	550	15,14	17,45	137,82	787,86	0,19	0,2	1,24	42,36	0,11	141,27	207,14	44	2,69	232,55	0,01	0,12									
Щи из свежей капусты с картошкой	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73							
	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,86	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45		0,04		444							
	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							
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01								
	790	25,28	55,84	65,3	865,52	0,78	0,29	50,49	316,06	0,82	103,06	360,19	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	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01	406							
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
	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							
	500	6,43	8,5	75,9	412,2	0,11	0,09	4,5	19,9	0,12	40,36	76	24,14	5,32	210,6		0,12	0,01								
	1 840	46,85	81,79	279,02	2 085,58	1,08	0,58	56,23	378,32	1,05	284,69	643,33	159,58	13,29	1 510,89	0,01	0,36	0,06								
Итого за день																										

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б					В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		3	4	5	6	7														8	9	10	11	
2																								
Пудинг из творога с джемом	180	24,41	9,29	48,36	48,36	0,1	0,38	1,1	106,44	0,81	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99		0,01	0,05						249
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	10,02		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	20,56	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8									
Сок в инд.упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	20,2	0,02	0,02				14	14	8	2,8										418
Итого за Завтрак	620	28,61	10,7	99,14	99,14	0,16	0,42	1,2	106,94	0,81	255	348,8	56,33	5,46	268,89		0,01	0,15						
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	17,06	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05									101
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	12,06	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68		0,01	0,06						ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	45,76	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8		0,01	0,02						330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	15,01		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	21	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02					
Итого за Обед	800	31,74	40,33	110,89	110,89	1,02	0,44	18,19	243,5	0,16	99,26	532,32	226,71	9,77	1 161,28		0,02	0,21	0,02					
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	70,7	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26			0,02						424,01
Сок в инд.упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	20,2	0,02	0,02				14	14	8	2,8										418
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	10,02		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1						411
Итого за Полдник	500	10,72	10,99	100,92	100,92	0,16	0,11	0,1	15,94	0,14	42,09	111,72	27,1	4,91	143,36			0,12	0,02					
Итого за день	1 920	71,07	62,02	310,95	310,95	1,34	0,97	19,49	366,38	0,91	396,35	992,84	310,14	20,14	1 593,53		0,03	0,48	0,04					

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
								B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	19	20				
		Б	Ж	У	6	7																			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	20	20				
Каша пшенная молочная жидкая	200	9,6	8,6	44	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								
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72							199				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1				411				
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2										
Итого за Завтрак	550	19,61	14,62	157,35	839,66	0,34	0,22	1,39	39,66	0,1	158,57	274,06	66,8	3,5	308,93	0,01	0,13								
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,05	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03						63				
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26					0,03	ТТК				
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7						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	0,05	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03			0,02					
Итого за Обед	800	28,33	43,02	118,2	974,9	0,69	0,28	24,18	312,89	0,72	108,45	342,01	80,67	6,34	849,59		0,13			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						406,02
Сок в упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,01				14	14	8	2,8									418
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
Итого за Полдник	500	12,48	14,02	74,37	478,69	0,14	0,26	0,1	121,25	1,01	57,85	159,58	26,77	5,48	159,39	0,01	0,14						
Итого за день	1 850	60,42	71,66	349,92	2 293,25	1,17	0,76	25,67	473,8	1,83	324,87	774,65	174,24	15,32	1 316,91	0,02	0,4						0,07

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
							B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		Б	Ж	У																				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20					
Ежики "Особые" с соусом Чай с низким содержанием сахара	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				0,02	444				
	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					
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8									
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418					
	640	20,32	40,88	67,48	724,99	0,64	0,22	7,54	69,22	0,65	55,82	273,31	81,79	7,3	521,28		0,1	0,02						
Распашник ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				82					
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	59,16	2,59	1 231,76			0,01	ТТК					
Огурец 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				70					
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 Итого за Обед	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02						
	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	1 861,1		0,13	0,03						

6 день 2 недели

Прим. пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		Б		Ж			У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		4	5	6	7																8	9	10	11	12	13		14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
Итого за весь период	681,77	818,556	3440,24	23855,052	9,48	12	517,39	6599,268	73,44	8857,44	8635,128	2235	153,624	8578,2	0,69	28,656	0,408			
Среднее значение за период	56,814	68,213	286,687	1987,921	0,79	1	43,116	549,939	6,12	738,12	719,594	186,25	12,802	714,85	0,058	2,388	0,034			

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для подростков в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.
* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт