



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг	I, мкг	F, мг	
Завтрак																		
Салат с телятиной 105645	130	8,9	12,2	43,1	0,01			0,28	0,09	18,16	2,74	28,81	0,23	21,93	0,001			
Яблоко	110	0,3	5,0	12,7	6,1	25,96	25,91	0,08	0,13	248,21	33,14	93,73	1,33	57,29	0,002	0,48	0,011	
Чай с лимоном, сахаром и лимонком 2001105	213	0,2	0,0	12,0	48	3,2	203,3	6,3		103,248	1,64	6,6	0,005	14,82	0,002			
Батончик к чаю	30	2,0	1,0	10,0	91,7	0,10	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,82	0,002	0	0,000	тк
Итого за завтрак	305	13,2	18,3	85,8	463	37,16	250,88	2,71	0,76	452,76	125,09	196,31	2,89	205,87	0,040	0,10	0,000	
Обед																		
Суп с мякотью из картофеля и курицы 250010	260	4,9	8,9	15,0	156	1,26	0,29	0,29	0,17	20,89	11,74	52,8	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	тк
Пшеница из салата	90	13,1	16,8	6,3	229	0,2	200		0,3	264	10	162	1,6	323,2	0,021			тк
Блюдо овощная оладушками	130	3,7	4,6	50,0	208	0,11	21	0,08	0,03	22,91	11,04	50,6	1,13	1,01	0,001			тк
Чай с сахаром 200613	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,04	255,3		0,02	3,5	3,2	17,4	0,0	27,2	0,000			тк
Хлеб ржаной	45	2,9	0,0	16,9	90,0	0,3	1,6	477,8	0,3	217,5	29,8	270,5	6,1	246,8	0,009	0,3	0,030	тк
Итого за обед	760	27	30	95	744	1,1	655,2	0,2	1,0	623,0	73,2	541,0	4,6	489,6	0,0	0,6	0,1	
Полдник																		
Сок яблочный столовый 200	200			30,0	881	0,0	25,6		0,02	34	6	14	2,0	40	0,020			тк
Пирожок с яблоком	75	4,8	3,8	43,0	193	0,09	7		0,04	26,6	16,0	22,4	2,0	117	0,003	0,10		тк
Печенье	50	2,0	2,5	34,0	125	0,14	11,94	0,11	0,1	156,48	33,83	93,6	0,09	227,07	0,000	0,20		тк
Итого за полдник	325	12	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	93,6	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1590	57	63	268	1764	1,4	47,3	1331,4	2,5	1129,3	232,0	1078,1	6,6	822,6	0,1	0,8	0,1	

2 день, 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ кол-во		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг		Na, мг	Cl, мг
Будай "Ливин" молотая	750	8,6	8,6	35,9	200	1,12	37,29	0,12	0,15	120,75	49,67	1,48	121,99	0,025	0,10	778
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,16	25,96	0,09	0,37	246,23	33,14	1,31	37,29	0,020	0,10	778
Чай с сахаром 200615	215	0,2	0,0	30,0	610	3,2	253,3	0,3	0,08	103,26	1,44	0,08	34,82	0,040	0,10	778
Бутерброд с сыром и маслом 1010240	60	3,4	13,4	20,7	205,6	0,02	225,6	6,3	0,22	1,4	0	2,0	2,00	0,002	0,10	778
Итого за Завтрак	625	12	12	35	565	4,4	542,1	12,6	0,3	505,2	52,3	303,7	434,1	0,049	1	
Обед																
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,1	18,0	145	0,10	15,9	0,02	0,4	37,4	38,1	0,6	33,3	0,026	0,3	778
Рис отваренный со сливочной	350	7,6	4,3	61,3	147	0,11	21	0,02	0,03	27,62	1,04	1,13	1,01	0,001		778
Компот из яблок	200	0,3	0,2	23,8	97,6	3,2	253,3	0,3	0,3	103,24	1,44	0,08	34,82	0,040		778
Хлеб пшеничный	55	2,8	0,4	16,0	60,2	0,3	18,1	0,24	0,4	153,5	41,2	1,65	0,1	0,047	0,5	0,030
Итого за Обед	715	16	14	150	625	38,2	499,9	25,1	0,9	307,1	62,4	333,6	379,3	0,094	1,0	0,022
Полдник																
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	83	0,02	25,6		0,02	14	0	14	2,0	0,020		778
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	25,96		0,02	14	0	14	2,0	0,020		778
Пшеничное с кориандром	75	0,0	17,0	37,0	277	0,24	12,3		0,03	20,0	11,7	16,3	2,00	0,10	0,20	778
Итого за Полдник	345	1	22,0	54,7	426	0,12	63,1	0,24	0,13	29,59	31,96	156,25	6,29	0,210	0,20	0,000
Итого за день	1745	23	48	309	1696	1,1	1154,7	38,2	1,3	1111,9	208,0	748,5	7,4	0,142	1,7	0,033

3 день, 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ кол-во		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг		Na, мг	Cl, мг
Пюре из творога с ложком 140025	165	21,3	9,4	27,9	282	0,05	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	286,91	6,74	149,67	0,001	0,000
Сливки	110	0,3	5,0	12,7	61	0,02	25,96		0,02	14	0	14	2,0	0,020		778
Чай с сахаром 200615	215	0,2	0,0	30,0	610	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	0,08	34,82	0,040		778
Бутерброд с сыром и маслом 1010240	60	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02	225,6	6,3	0,02	114	0	14	2,8	240	0,002	778
Итого за Завтрак	325	25	15	74	495	0,11	44	13,2	0,1	620,1	39,8	301,8	9,6	442,5	0,044	0,7
Обед																
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,56	0,56	0,04	24,07	23,76	61,01	1,21	111,59	0,008	0,40
Пюре со сливками	200	8,4	19,7	22,4	300	0,10	1	29,39	0,15	213,20	30,46	192,40	3,10	10,56	0,003	0,013
Пшеница из смеси сдобной	200	0,2	0,1	37,0	133	0,01	3,3	235,6	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,22	0,040	778
Хлеб пшеничный	55	3,8	0,6	23,1	170,0	0,1	44	284,9	0,2	237,2	35,1	199,0	0,1	161,8	0,043	0,039
Итого за Обед	705	21	25	98	703	0,2	60	326,0	0,2	475,7	72,2	385,6	2,3	373,6	0,066	0,031
Полдник																
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,0	88	0,02	25,6		0,02	14	0	14	2,0	0,020		778
Пшеничное с абрикосом	100	4,3	3,8	63,0	195	0,03	7	0,04	0,04	26,0	9,8	22,4	2,0	1,17	0,003	0,10
Пюре из яблок	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	7,5	11,96	0,11	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20
Итого за Полдник	350	13	11	68	408	0,14	7	125,39	0,11	55,08	33,63	80,0	1,25	121,07	0,020	0,20
Итого за день	1580	99	51	211	1601	0,5	20,2	1506,5	25,8	1051,2	145,9	790,3	7,2	896,2	0,130	0,9

4 день, 1 недели

Продукт, вид, наименование блюда	весок г	Пищевые вещества		Зарядка ккал	Витамины			Минеральные вещества						кг ккал					
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В5, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг	
Котлета мясная рубленая с начинкой гречневой 90/180	270	18,9	10,1	60,9	412	0,2	1,6	41,00	0,28	0,13	148,02	38,04	211,70	3,63	183,11	0,907	1,6	0,010	тк
Чай с сахаром, лимонном 200/1510	225	0,2	0,0	15,2	63	3,2	231,5	6,3	303,25	1,44	6,5	0,33	14,85	0,618				тк	
Салат овощной 45	45	3,4	1,3	33,1	117,6	0,02	225,6	6,3	114	8	2,8	2,62	1,4	0,002	2,62	0,002	0,010	тк	
Итого за завтрак	540	22	11	99	593	0,16	13,86	237,50	0,26	0,29	385,66	90,84	195,08	5,17	241,07	0,944	0,02	0,010	
Обед																			
Тресковый десертный 250	250	5,3	9,5	13,3	156	0,09	19	10,2	0,01	0,04	49,8	26,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,005	тк
Жаркое по-домашнему с овощами 245	245	10,8	27,3	31,8	416	0,09	1,0	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	160,09	0,86	93,62	0,038		тк	
Пюре картофельное с мясом 200/275	200	0,0	0,0	22,9	50	0,01	3,3	226,0	0,01	0,01	8,32	5,79	6,9	0,11	48,92	0,040		тк	
Каша гречневая с маслом 35	35	2,6	0,1	16,3	80,0	0,2	20,1	245,6	6,3	0,1	192,9	66,9	223,9	0,1	313,7	0,059	0,2	0,030	тк
Хлеб пшеничный 710	710	19	37	37	742	0,4	46,2	691,6	12,6	0,2	385,7	133,7	447,0	2,5	696,5	0,110	0,4	0,019	тк
Полдник																			
Сок в порционной упаковке 200	200	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,5		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		тк	
Йогурт 110	110	4,8	3,8	43,0	193	0,03	7	253,5		0,04	26,6	16,6	22,4	2,6	117	0,003	0,10	тк	
Пюре с мясом 185	185	14	9	71	491	0,15	12	231,99	0,11	0,08	249,08	28,73	82,7	0,37	173,47	0,021	0,20	тк	
Итого за день	1685	55,2	57,7	263,0	1785,9	0,7	87,2	941,3	13,0	0,6	1022,1	213,5	728,6	7,9	1669,8	0,155	0,6	0,079	тк

5 день, 1 недели

Продукт, вид, наименование блюда	весок г	Пищевые вещества		Зарядка ккал	Витамины			Минеральные вещества						кг ккал					
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг	
Котлета рыбная с картофельным пюре с овощами свежими 90/150/23	265	16,7	24,7	90,0	412	0,20	22,09	1,86	0,28	0,17	156,74	51,79	201,21	3,64	274,04	0,009	0,30	0,068	тк
Чай с лимоном с сахаром 200/111	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,02	103,24	3,44	5,6	0,06	14,82	0,002		тк	
Батон батонированный 25	25	1,8	0,7	12,9	65,5	0,02	0,7	225,6	6,3	0,02	114	6	14	2,6	240	0,002		тк	
Итого за завтрак	300	18,8	25,4	112,9	518	0,2	27,1	480,6	13,0	0,3	374,0	61,2	222,3	6,5	489,0	0,011	0,3	0,070	тк
Обед																			
Борщ из свеклы капусты с картофелем 250	250	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,27	0,27	20,99	11,34	23,6	1,01	93,17	0,001	0,10	0,002	тк
Гуляш из курицы 90	90	13,0	10,8	3,6	164	0,12	1,17	28,3	0,26	0,17	29,24	30,45	183,09	1,73	194,74	0,004	0,90	0,000	тк
Макароны с сыром 150	150	6,3	4,2	40,7	226	0,1	0,2	4,8	0,02	0,02	50	13,6	85,6	0,6	115	0,002		тк	
Чай с лимоном с сахаром 200/10	110	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	6,3	6,3	0,02	103,24	3,44	5,6	0,06	14,82	0,002		тк	
Хлеб ржаной 35	35	2,6	0,4	16,8	80,0	0,9	2,7	34,4	0,3	0,6	100,2	63,1	212,3	0,3	313,1	0,007	1,2	0,030	тк
Итого за обед	313	28	20	92	629	0,3	6,7	322,1	7,0	1,2	203,7	167,6	631,2	3,4	641,0	0,006	2,4	0,025	тк
Полдник																			
Сок в порционной упаковке 200	200	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,5		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		тк	
Пюре с картофелем 75	75	9,0	17,0	21,0	377	0,14	1,3	12,3	0,03	0,03	20,5	11,7	11,2	2,86	61,4	0,002	0,10	тк	
Пюре с картофелем 50	50	2,0	7,5	34,0	125	0,14	1	11,96	0,11	0,11	145,48	33,63	92,6	0,03	227,07	0,002	0,20	тк	
Пюре с картофелем 35	35	1,3	11	65	450	0,14	1	123,36	0,11	0,11	55,48	33,63	92,6	1,26	127,07	0,002	0,20	тк	
Итого за день	1860	59	59	271	1688	2,2	42,0	927,9	20,3	3,6	725,2	202,7	844,3	11,1	1267,9	0,125	2,8	0,035	тк

1 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ блюда			
		Блюдо, г	Зерно, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Na, мг	Se, мг
Завтрак																		
Пшеница с маслом 120/40	190	4,2	5,7	86,1	392	3,0	38	0,36	0,69	18,34	2,74	28,87	0,43	31,96	0,001			
Чай с сахаром 200/10	210	0,2	0,0	10,0	41	3,2	253,3	0,2	0,00	103,24	1,46	6,6	0,06	14,82	0,040			
Яйцо	110	0,3	5,0	12,7	61	0,00	253,3	0,00	0,00	34	6	14	0,00	60	0,001	TK		
Всего за завтрак	510	4,9	10,7	108,8	494	0,25	13,60	0,40	0,26	237,86	39,2	157,66	2,39	256,11	0,036	0,10		
Обед																		
Суп с макаронами из пшеницы и овощей	260	4,9	8,9	15,0	156	0,60	1,36	0,29	0,17	20,90	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,20	0,030	
Дорожки из овощей с соусом красным	120	13,1	16,8	6,3	243	0,05	0,7	200	0,3	264	30	140	1,6	123,2	0,001			
Закуска овощная сальникова	50	0,0	4,3	10,3	22	0,11	2,1	0,08	0,00	22,52	11,02	60,5	1,13	1,01	0,001	TK		
Паштет из печени соевый	200	0,7	0,1	37,0	133	0,04	296,5	0,00	0,00	3,9	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000	TK		
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,9	21,0	102,0	0,6	15,1	27,0	0,4	0,8	545,8	72,0	410,6	0,1	473,7	0,009	0,4	0,030
Всего за обед	780	3,5	30,1	94	855	0,2	3,54	326,78	0,3	0,21	450,49	62,78	242	5,8	397,71	0,007	0,10	
Полдник																		
Сок из натуральных фруктов	200			20,0	88	0,02	26,0		0,02	14	0	14	2,8	40	0,000	TK		
Пирожок с яблоком	75	4,8	3,8	43,0	195	0,61	7	1,95	0,11	26,6	16,0	22,4	2,8	117	0,003	0,10		
Печенье	50	2,0	7,5	24,0	125	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,46	33,83	50,8	0,03	227,07	0,000	0,20	
Виноград	135	1,1	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,46	33,83	50,8	1,26	127,07	0,000	0,20	
Пиво из ячменя	61	6,7	6,7	28,9	129	0,6	34,1	627,5	0,9	0,6	745,6	125,6	497,5	9,6	780,8	0,022	0,4	0,030
Всего за полдник	451	14,6	29,1	121,9	516	0,43	52,4	1252,28	0,33	0,83	1391,72	245,09	1024,1	17,6	1624,27	0,003	0,6	
Ужин																		
Суп с индейской котлетой и овощами	200			20,0	88	0,02	26,0		0,02	14	0	14	2,8	40	0,000	TK		
Пирожок с яблоком	75	4,8	3,8	43,0	195	0,61	7	1,95	0,11	26,6	16,0	22,4	2,8	117	0,003	0,10		
Печенье	50	2,0	7,5	24,0	125	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,46	33,83	50,8	1,26	127,07	0,000	0,20	
Виноград	135	1,1	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,46	33,83	50,8	1,26	127,07	0,000	0,20	
Пиво из ячменя	61	6,7	6,7	28,9	129	0,6	34,1	627,5	0,9	0,6	745,6	125,6	497,5	9,6	780,8	0,022	0,4	0,030
Всего за ужин	451	14,6	29,1	121,9	516	0,43	52,4	1252,28	0,33	0,83	1391,72	245,09	1024,1	17,6	1624,27	0,003	0,6	

2 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ блюда			
		Блюдо, г	Зерно, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Na, мг	Se, мг
Завтрак																		
Каша пшеничная молочная	250	9,9	9,8	9,8	167	0,05	2,36	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	67,86	0,89	124,26	0,005	0,10	0,010
Ковар с молоком и фруктами	200	3,6	2,9	20,1	120	0,1	0,1	0,00	0,01	5,15	4,4	6,24	0,24	25,1	0,000	TK		
Яйцо	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	0,0	0,02	14	6	14	0,0	40	0,001	TK		
Блюдо овощное	10	0,1	7,3	1,1	56	0,00	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	TK		
Батон из пшеницы	55	3,6	7,2	23,1	117,9	0,05	14	235,6	0,3	0,02	81,4	3	14	5,8	316	0,007	TK	
Всего за завтрак	675	17,1	20	67	511	0,13	2,7	490,5	0,4	0,1	268,2	41,5	110,7	6,3	479,6	0,009	0,1	0,020
Обед																		
Салатка овощная со сметаной	250	12,7	13,6	18,1	177	0,16	15,9	30,3	0,18	0,4	27,4	28,2	59,7	0,6	172,8	0,066	0,5	0,020
Жаркое из говядины с овощами	240	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,00	0,000
Компот из яблок	200	0,0	0,0	22,9	50	0,01	3,3	233,6	0,01	0,01	8,94	5,72	6,5	0,11	65,92	0,040	TK	
Хлеб пшеничный	75	2,3	0,4	14,7	76,0	0,4	23,1	163,1	12,6	0,7	329,3	106,4	410,1	9,1	313,0	0,107	1,5	0,020
Всего за обед	765	26,1	41	68	763	0,7	23,4	1050,7	33,9	1,3	394,5	171,5	709,5	2,5	1150,5	0,139	2,8	0,050
Полдник																		
Сок из натуральных фруктов	200			20,0	88	0,02	26,0		0,02	14	0	14	2,8	40	0,000	TK		
Яйцо	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	0,0	0,02	14	6	14	0,0	40	0,001	TK		
Пирожок с яблоком	75	4,8	3,8	43,0	195	0,61	7	1,95	0,11	26,6	16,0	22,4	2,8	117	0,003	0,10		
Виноград	135	1,1	11	68	408	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,46	33,83	50,8	1,26	127,07	0,000	0,20	
Пиво из ячменя	61	6,7	6,7	28,9	129	0,6	34,1	627,5	0,9	0,6	745,6	125,6	497,5	9,6	780,8	0,022	0,4	0,030
Всего за полдник	385	13,2	22,0	54,7	426	0,24	13,14	163,3	0,24	0,14	218,59	31,96	159,25	0,23	59,72	0,020	0,20	0,020
Всего за день	1725	53	50	209	1711	0,8	59,2	1694,5	25,0	3,4	877,3	264,0	979,0	8,9	1699,8	0,250	3,2	0,070

3 день, 2 недели

Продукт, наименование, Брэнд	Масса	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества						№							
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Кр, мг		Р, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Ма, мг		
Пудинг из творога с джемом 140125	155	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	115,16	0,90	0,02	268,64	22,36	266,91	0,74	140,67	0,001	0,70	0,020	ТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	3,0	40	0,001			ТК
Чай с сахаром 200115	215	0,2	0,0	5,0	61,0		3,2	253,3	0,3		103,24	1,44	6,5	0,6	14,82	0,002			ТК
Батон бездрожжевой	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	0	14	2,6	240	0,002			ТК
Итого за завтрак	515	26	15	74	495	0,1	4,4	651,4	13,2	0,1	500,1	30,8	301,5	3,6	444,5	0,045	0,3	0,020	
Обед																			
Суп картофельный с горохом	250	7,6	5,3	18,0	150	0,10	15,9	30,1	4,19	0,4	27,4	38,1	99,1	0,6	173,8	0,062	0,5	0,020	ТК
Котлета рыба	90	12,7	18,7	54,5	234	0,1	23,25	0,30		0,20	41,30	31,30	74,10	1,30	199,80	0,008	0,30	0,040	ТК
Пюре картофельное	150	3,3	5,0	22,0	148	0,05	0,69	1,16	5,41	0,07	172,44	18,59	75,61	1,94	115,14	0,01			ТК
Вал с яблоком, специи, сахар 200110	210	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		63,24	1,44	6,5	0,6	14,82	0,002			ТК
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,5	16,0	90,0	0,4	43,0	35,2	12,0	0,7	281,4	81,9	345,0	0,1	553,6	0,015	0,8	0,020	ТК
Итого за обед	720	27	29	126	670	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,050			
Полдник																			
Сок яблочный натуральный	200	4,8	2,8	33,0	98	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК
Пюре яблок с абрикосом	198	4,8	2,8	33,0	95	0,02		22,4		0,04	26,5	16,0	22,4	2,6	1,17	0,003	0,10		ТК
Печенье	50	2,0	1,5	34,0	125	0,14		11,95	0,11	0,1	158,48	33,83	50,6	0,03	227,07	0,002	0,20		ТК
Итого за полдник	350	12	11	68	403	0,14		123,20	0,11	0,7	95,46	33,83	80,8	1,26	127,07	0,005	0,30		
Итого за день	1685	64	54	267	1574	0,2	13,7	909,0	12,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	655,6	0,0	0,5	0,0	

4 день, 2 недели

Продукт, наименование, Брэнд	Масса	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества						№							
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Кр, мг		Р, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Ма, мг		
Гуаша из яиц с мясом и грибами	240	16,2	30,4	44,3	513	0,25	23,20	21,60		0,23	67,22	44,24	136,00	2,40	260,91	0,005	0,30	0,040	ТК
Чай с сахаром, лимоником 20011110	225	0,2	0,0	12,2	53		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,5	0,6	14,82	0,002			ТК
Бутерброд с сыром 10640	50	4,8	9,9	15,4	114,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	0	14	2,6	240	0,002			ТК
Итого за завтрак	515	24	34	72	681	0,3	26,4	309,4	12,6	0,3	283,5	53,7	157,2	5,7	495,6	0,05	2,1		
Обед																			
Шоу из сметаны с картофелем	150	8,7	4,4	11,8	160	0,01	13,60	0,84		0,04	24,57	23,25	81,01	1,21	111,45	0,048	0,40	0,031	ТК
Пюре картофеля	200	8,4	19,7	32,4	300	0,15	11	39,16	4,22	0,15	229,36	30,40	102,40	3,10	191,92	0,003	0,0	0,013	ТК
Батон из смеси сухих злаков	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		255,9		0,02	3,6	3,6	17,4	0,6	72,2	0,002			ТК
Хлеб пшеничный	55	3,6	0,6	23,1	170,0	0,4	41,1	107,3	35,2	0,5	655,9	179,0	262,0	0,1	1073	0,002	2,5	0,020	ТК
Итого за обед	705	17,8	24,2	66,3	703	0,6	55,7	1290,9	31,4	0,7	913,4	177,6	752,9	4,2	1163,0	0,071	2,9	0,074	
Полдник																			
Сок яблочный натуральный	200			20,0	88	0,07		25,6		0,02	14	0	14	2,8	40	0,020			ТК
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	0	14	3,0	40	0,001			ТК
Печенье с лимоном	75	4,8	3,8	43,0	195	0,05		211,06	6,11	0,05	49,68	29,73	89,3	0,39	21,47	0,003	0,10		ТК
Итого за полдник	385	5,3	8,8	75,7	449	0,07		201,3	6,11	0,05	124,75	260,0	99,2	0,79	17,01	0,123	5,2	0,074	
Итого за день	1669	42	67	217	1757	0,9	86,1	2011,3	50,1	1,0	1247,5	260,0	99,2	7,0	17,01	0,123	5,2	0,074	

5 день, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				КД (ккал)			
	Баттл, г	Жарь, г	Углевода, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		К, мг	Л, мг	Ф, мг
Бюджет ежедневный рубленый с рисом (пшеница 500,50)	240	16,6	21,3	47,5	431	3,69	202,09	7,3	0,46	301,20	61,87	383,6	1,74	100,95	0,022	176
Чай с сахаром сахар и лимон 2000,005	215	0,2	0,0	17,0	48	3,2	253,3	8,3	0,05	103,24	1,64	6,6	0,05	14,62	0,040	176
Баттл Любительский	30	3,8	1,2	23,7	131,0	0,07	225,6	6,3	0,05	114	8	14	3,8	240	0,002	176
Итого за завтрак	505	17	21	55	479	6,9	455,4	13,6	0,5	404,8	65,4	390,2	1,6	145,2	0,042	0,0
Обед																
Сасколяник	250	7,2	3,6	9,2	135	0,16	15,9	0,18	0,4	27,4	38,1	99,7	0,0	111,6	0,066	0,5
Гулли за супы	90	13,0	10,8	3,6	164	0,32	1,17	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,034	0,000
Максимальное количество овощей	150	6,1	4,2	40,2	226	0,7	4,8	0,07	0,07	40	30,8	56,6	0,5	115	0,002	176
Чай с сахаром сахар и лимон 2000,005	210	0,0	0,0	17,0	48	3,2	253,3	8,3	0,05	103,24	1,64	6,6	0,05	14,62	0,040	176
Хлеб ржаной	20	3,6	1,2	20,8	104,8	1,8	20,3	12,8	0,6	300,9	71,3	365,0	0,1	49,4	0,052	1,4
Итого за обед	326	30	39	86	677	2,9	40,9	35,6	1,3	415,6	143,0	732,0	3,0	316,7	0,104	2,6
Ужин																
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,0	33	0,02	25,6	0,02	0,02	1,6	0	14	2,8	40	0,002	176
Пирожок с начинкой	75	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	25,0	11,7	14,3	2,09	61,4	0,002	0,70
Печенье	50	2,0	7,5	3,0	125	0,14	7	11,56	0,11	159,40	33,83	90,8	0,03	227,07	0,002	0,20
Итого за ужин	325	12	11	68	490	0,14	7	23,90	0,11	55,40	33,83	90,8	1,36	127,07	0,002	0,20
Итого за день	1695	58	52	152	1696	2,3	54,7	119,9	39,3	879,8	242,2	1213,0	6,0	1019,0	0,146	3,0
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																
Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				КД (ккал)			
	Баттл, г	Жарь, г	Углевода, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		К, мг	Л, мг	Ф, мг
Итого за 6000 ккал	545,5	610,0	228,7	1092,9	13,3	641,2	7544,0	86,9	18,4	8800,3	2310,0	9180,0	159,9	9689,0	0,831	26,8
Среднее значение за неделю	54,6	61,0	23,7	109,3	1,1	64,1	754,4	8,7	1,8	880,0	231,0	918,0	16,0	968,9	0,083	2,7

Нормативные документы:
 СанПиН 2.3.2.4.3090-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на питание для обучающихся учреждений "Дети плюс" под ред. Малышева И.П., Тульчина В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и закусок-кн. издания для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под ред. В.Т.Лавинской 2004г.