

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИЛЬИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

Основное меню для обучающихся 7-11 лет



Директор МОБУ «Ильинская ОШ»
О.А. Пасхина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					минеральные вещества					сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn		I
Неделя 1 День 1																			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,5	9,7	39,5	164,5	182	0,05	1,1	52,7	0,1	0,13	118,5	27,3	125,7	0,4	0,9	49,1	2015
	Сыр порционный	30	6	8	0	93		0,01	0,2	86	0,2	0,09	300	15	162	0	1,1	0	
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63		0,03	0	105	0,2	0,18	2,2	4,8	77,6	1	0,4	8,1	
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	15,5	78,6		0,03	0	0	0,5	0	0,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0	ТУ 10.71 11-0024836 3077-2016
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	694	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	2004
Обед	Итого за завтрак	500	22,8	28	87,5	589,1	-	0,18	2,9	268,1	1	0,6	481,1	78,3	516	2,1	3,2	60,2	
	Овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8,4	515/576	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	2004
	Суп картофельный с бобовыми(горохом лушеным	250	6,2	5,6	22,3	167	139	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	2004
	Шницель мясной	90	14,29	12,9	14,4	234,9	451	0,04	0	0	5,2	0,12	5,4	21,6	67,5	1,8	0,5	27,2	2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	2004
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69		0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ 2077-84
	Компот из свежих плодов(яблоко) с витамином С	200	0,4	0	49,6	142	631	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	2004
	Итого за обед	755	28,39	28	136,7	865,8	-	1,3	30,6	0	7,3	0,22	78,6	99,9	239,6	6,4	2,1	138,5	
	Итого за день	1255	51,19	56	224,2	1454,9	-	1,48	33,5	268,1	8,3	0,82	559,7	178,2	755,6	8,5	5,3	198,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая я ценность	№ рецептур ы	витамины					минеральные вещества					Сборник		
			Белки	Жиры			Углеводы	B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe		Zn	I
Неделя 1 День 2																			
Завтрак	Котлета из мяса кур	90	16,8	12,8	15,3	243	498	0,09	14,4	0,13	3,2	0,12	73,8	34,2	147,6	1,8	0,12	28,7	2004
	Картофельное пюре	160	3,4	7,3	23,4	174,4	520	0,15	19,4	0	0,2	0,1	39,5	29,7	92,4	1,1	0,7	60,3	2004
	Овощи по сезону	20	0,4	0	2,2	11,6	515/576	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	2004
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	686	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	2004
	Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5		0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71 11-00248363077-2016
Итого за завтрак		500	22,9	20,5	69	556,5		0,26	37,8	0,13	3,8	0,22	130,5	78,3	275,8	4,4	1,02	89,6	
Обед	Овощи по сезону	20	0,4	0	2,2	11,6	515/576	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	2004
	Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132	133	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	2004
	Оладьи из печени	90	11,4	15,5	10,9	235	61	0,26	7,9	4,4	2,4	1,9	15	11,8	178,6	6,2	2,9	68,8	2010
	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	511	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	2004
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	23	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ГОСТ 2077-84
Батон йодированный		20	1,6	0,2	10,3	52,4		0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71 11-00248363077-2016
Напиток из смеси сухофруктов с витамином C		200	0,6	0	31,4	124	639	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	2004
Итого за обед		765	24,1	25,3	124,1	829		0,82	21,4	4,4	6,6	2,02	100,6	106,9	443,4	9,7	4,7	200,1	
Итого за день		1265	47	45,8	193,1	1385,5		1,08	59,2	4,53	10,4	2,24	231,1	185,2	719,2	14,1	5,72	289,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	витамины						минеральные вещества						сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I		
Неделя 1 День 3																				
Завтрак	Запеканка творожная с молоком стуженным	150/50	30,2	17,9	51,9	496	366	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	2004	
	Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	685	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	2004	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47		0	10	0	0,6	0	16	8	11	2,2	0,2	2		
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4		0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
	Итого за завтрак	520	32,24	18,41	72,5	595,7	-	1,02	10,52	21	1,8	0,6	406,2	68,5	459,9	3,9	1,5	11,7		
Обед	Овощи по сезону	10	0,3	0	0,7	4	515/576	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	2004	
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	110	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	2004	
	Тефтели мясные с томатным соусом	50/30	7,7	9,6	9	154,9	461/587	0,04	2,3	0,05	26	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,5	18,6	2004	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	508	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	2004	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92		0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2	ГОСТ 2077-84	
	Компот из черной смородины с/м с витамином С	200	0,2	0,1	33	138	634	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	2004	
	Итого за обед	730	21,8	24,6	118,5	790,1	-	1,1	29,4	10,05	6,2	0,65	111,6	194,1	396,1	8,1	4,9	77,6		
	Итого за день	1250	61,04	43,01	191	1385,8	-	2,12	39,92	31,05	8	1,25	517,8	262,6	856	12	6,4	89,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	витамины					минеральные вещества					сборник		
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn		I	
Неделя 1 День 4																				
Завтрак	Биточек мясной	90	14,3	12,9	14,4	234,9	451	0,04	0	0	3,2	0,12	5,4	21,6	67,5	1,8	0,5	27,2	2004	
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	2004	
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	15,5	78,6		0,03	0	105	0,2		0,18	22	4,8	77,6	1	0,4	8,1	ТУ 10.71-11-002483630 77-2016
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	685	0	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	2004
Обед	Сыр порционный	30	6	8	0	93		0,01	0,2	86	0,2	0,09	300	15	162	0	1,1	0		
	Итого за завтрак	500	28	30,4	79,1	711	-	0,58	0,2	191	4,6	0,42	337,3	66,5	352,3	4,9	2,4	92,2		
	Овощи по сезону	40	0,4	0,1	1,5	10,6	515/576	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	2004	
	Суп картофельный с яйцом	200	4,6	4,6	16,4	121,8	289	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	2004	
	Рагу из курицы	230	16,8	14,1	20	273,4	133	0,12	15,5	27,6	2,7	0,18	37,6	47,3	181,5	2,4	1,5	69,6	2004	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69		0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	ГОСТ 2077-84	
	Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,4	0	49,6	142	631	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	2015	
Итого за обед		700	24,2	19,1	102,4	616,8	-	0,85	48,4	27,9	4,8	0,38	97,6	93,9	315,8	5,1	2,7	130,2		
Итого за день		1200	52,2	49,5	181,5	1327,8	-	1,43	48,6	218,9	9,4	0,8	434,9	160,4	668,1	10	5,1	222,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	витамины					минеральные вещества					сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn		I
Неделя 1 День 5																			
Завтрак	Блинчики с джемом(повидлом)	175	7,2	7,9	61,3	371	728	0,13	1,4	46,1	2,3	0,09	33,3	27,07	84,4	2,3	1,1	49,8	2004
	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	17,3	112,5	516	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0	ГОСТ 31981-2013
	Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	685	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	2004
	Итого за завтрак	500	10,9	11,1	88,6	523,5	-	0,17	2,2	71,1	2,3	0,29	187,1	48,57	205,2	3,45	1,1	49,8	
Обед	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	515/576	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	2004
	Суп молочный с овощами	200	4,4	4,2	13,6	110	16	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	2010
	Рыба запеченая	90	14,3	4,2	2,6	103,5	49	0,08	0,7	0,07	0,7	0,06	20,7	10,8	167,4	0,45	0,5	90,6	2010
	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	520	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	2004
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4		0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71 11-0024836307 7-2016
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46		0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ГОСТ 2077-84
	Компот из смеси свежих плодов с/м с витамином C	200	0,2	0	35,4	142	632	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	2004
	Итого за обед	700	25,2	15,6	94,2	620,2	-	0,77	40,9	6,27	2,2	0,26	125	83,2	360,3	3,25	2	201,1	
	Итого за день	1200	36,1	26,7	182,8	11143,7	-	0,94	43,1	77,37	4,5	0,55	312,1	131,77	565,5	6,7	3,1	250,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	витамины					минеральные вещества					сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn		I
Неделя 2 День 1																			
Завтрак	Тефтели мясные с томатным соусом	70/50	11,7	14,6	11,1	222,5	461/587	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	2004
	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	3	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	2004
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	686	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	2004
	Итого за завтрак	510	22,1	28,8	70,8	636	-	0,58	5,4	34,59	5	0,07	180,2	53,5	259,9	3,9	1,1	81	
Обед	Овощи по сезону	30	0,3	0	1,1	7,2	515/576	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	2004
	Суп картофельный с бобовыми(горохом лушеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	139	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	2004
	Гуляш из свинины	90	9,6	25,4	2,6	278,1	260	0,2	0,8	0	2,4	0,08	18	20,1	115,8	2	2,6	6,3	2015
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	508	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	2004
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46		0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ГОСТ 2077-84
	Компот из черной смородины с/м с витамином с	200	0,2	0,1	33	138	634	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	2004
	Итого за обед	740	26,3	39,1	111,5	915,3	-	1	30,1	0	5,9	0,16	102,3	209,5	447,2	9,9	5,2	116,2	
	Итого за день	1250	48,4	67,9	182,3	1551,3	-	1,58	35,5	34,59	10,9	0,23	282,5	263	707,1	13,8	6,3	197,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептур	витамины					минеральные вещества					сборник		
			Белки	Жиры			Углеводы	B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe		Zn	I
Неделя 2 День 2																			
Завтрак	Каша «дружба» молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,5	10,1	39,5	272,7	175	0,12	0,8	49,9	0,33	0,53	121,5	33,9	142,5	0,8	0,9	50,5	2010
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	15,5	78,6		0,03	0	0	0,5	0	6,9	9,9	26,1	0,3	0,2	0	ТУ 10.71 11-00248363077-2016
	Сыр порционный	30	6	8	0	93		0,01	0,2	86	0,2	0,09	300	15	162	0	1,1	0	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	694	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	2004
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63		0,03	0	105	0,2	0,18	22	4,8	77,6	1	0,4	8,1	
	Итого за завтрак	500	23,8	28,4	87,5	697,3	-	0,25	2,6	265,3	1,23	1	602,6	84,9	532,8	2,5	3,2	61,6	
Обед	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	515/576	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	2004
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	110	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	2004
	Котлета из мяса кур	90	16,8	13,2	15,3	243	498	0,09	14,4	0,13	3,2	0,12	73,8	34,2	147,6	1,8	0,12	28,7	2004
	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	511	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	2004
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46		0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ГОСТ 2077-84
	Компот из смеси свежих плодов (груша) с/м с витамином С	200	0,2	0,1	35,4	142	632	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	2004
Итого за обед		730	24,6	26,3	113,4	784	-	0,57	38,7	10,13	6,3	0,19	168,8	106,4	327,8	4,3	1,62	92	
Итого за день		1230	48,4	54,7	200,9	1481,3	-	0,82	40,9	275,43	7,53	1,19	771,4	191,3	860,6	6,8	4,82	153,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептур	витамины					минеральные вещества					сборник			
			Белки	Жиры			Углеводы	B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe		Zn	I	
Неделя 2 День 3																				
Завтрак	Оладьи с молоком сгущенным	125/50	13,1	13,9	79,1	496	733	0,32	1,3	52,6	6,5	0,4	328	77,2	346,2	2,5	1,3	58,5	2004	
	Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	54,1		0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
	Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	685	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0		2004
	Итого за завтрак	505	13,9	14,6	101,8	590,1	-	0,32	14,3	52,6	7,3	0,4	353,8	91,6	368,5	6,4	1,5	61,1		
Обед	Овощи по сезону	10	0,1	0	0,2	1,3	515/576	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	2004	
	Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	4,9	6,7	15,8	145	147	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	2004	
	Шницель мясной	90	14,3	12,9	14,4	234,9	451	0,04	0	0	5,2	0,12	5,4	21,6	67,5	1,8	0,5	27,2	2004	
	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	145,5	540	0,6	9	0,9	0,7	0	37	25	92	1,1	0,9	66,5	2004	
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4		0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71 11-00248363077-2016	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92		0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2	ГОСТ 2077-84	
	Компот из смеси свежих плодов с/м с витамином С	200	0,6	0	31,4	124	639	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	2004	
Итого за обед		775	27,6	27,8	107,9	795,1	-	1,46	10,7	1,1	8,4	0,14	117,2	93,7	283,4	5,8	2,3	153,8		
Итого за день		1280	41,5	42,4	209,7	1385,2	-	1,78	25	53,7	15,7	0,54	471	185,3	651,9	12,2	3,8	214,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины				Минеральные вещества						сборник		
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn		I	
Неделя 2 День 4																				
Завтрак	Котлета рыбная	90	12,4	7	8,3	146	498	0,07	0	0,07	0,07	0	41,4	10,8	167,4	0,7	0,4	90,5	2004	
	Картофельное пюре	170	3,2	6,8	21,9	163,5	520	0,16	20,6	0	0,2	0,1	44,4	31,5	98,1	1,1	0,8	64		
	Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	686	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	2004		
	Кондитерское изделие без крема	38	1,7	11,4	22,8	205		0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	2004		
	Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5		0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ГОСТ 24901-2014
	Итого за завтрак	523	19,34	25,51	65,9	580,3	-	0,255	0,07	0,67	0,1	95,7	53,2	297,9	2,4	1,5	156,3			
Обед	Овощи по сезону	20	0,4	0	2,2	11,6	515/576	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	2004	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	124	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	2004	
	Плов	210	23,1	23,7	34,2	450,8	443	0,08	1,82	0	3,9	0,1	19,9	55	280,1	3,8	1,3	86,1	2004	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46		0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	2004	
	Напиток из свежих плодов с витамином с	200	0,4	0	49,6	142	639	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	ГОСТ 2077-84	
	Итого за обед	700	27,4	29,7	106,3	754,6	-	0,48	34,42	10	6,8	0,15	100	93,9	373,5	5,7	2,1	138,4		
Итого за день		1223	46,74	55,21	172,2	1334,9	-	0,735	55,04	10,07	7,47	0,25	195,7	147,1	671,4	8,1	3,6	294,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блока	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины					Минеральные вещества					сборник	
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn		I
Неделя 2 День 5																			
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	150	18,6	27,9	2,7	340,5	342	0,1	0,3	36,3	0,8	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8	1,8	64	2004
	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	3	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	2004
	Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1		0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	686	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	2004
	Итого за завтрак	520	24,5	33,6	40,9	570,6	-	0,12	15,4	70,8	2	0,14	444,1	46,6	445,6	7,1	2,5	66,6	
Обед	Овощи по сезону	40	0,5	0,1	1,5	9,6	515/576	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	2004
	Рассольник ленинградский	200	1,9	3,2	16	108	124	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,3	2004
	Тефтели из птицы с соусом	70/50	9,9	12,2	15,7	228	219	0,07	2	10,1	1,9	0,1	44,3	14,6	97,4	1,2	1,1	15,3	2010
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46		0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	ГОСТ
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	2004
	Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5		0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016
	Компот из черной смородины с/м с витамином С	200	0,2	0,1	33	138	634	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	2004
	Итого за обед	755	20,9	25,2	123,2	839,6	-	1,145	33	1,4	4,8	0,13	106,8	82,9	256,8	4,6	2,2	117,6	
	Итого за день	1275	45,4	58,8	164,1	1410,2	-	1,265	48,4	72,2	6,8	0,27	550,5	129,5	702,4	11,7	4,7	184,2	

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004г. под ред. В.Т.Лапиной
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2015г. под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.
3. Справочник. Рецептуры блюд для учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г. под ред. Варфаламеевой В.Л.
4. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области 2010г. под ред. Яланузян И.Ю.