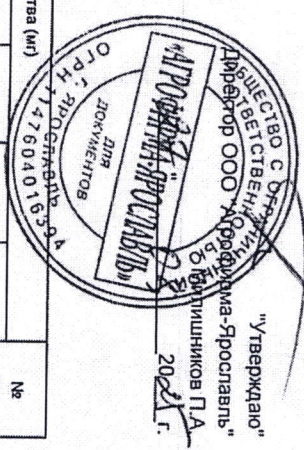


Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	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										
Блинные с джемом																													
Чай с низким содержанием сахара	200	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01		0,1	0,5	4,8	7,38	3,6	0,16						т.т.к.									
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200		0,05	10,02	41,31		0,01				5,25	8,24	4,4	0,86	25,1			0,1		411									
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,02	0,04	0,1	0,5	24,05	29,62	16	3,81	25,1			0,1		418									
Суп вермишелевый с мясом																													
Гречка из свинины	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38					111									
Капша гречневая рассыпчатая	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									
Чай с сахаром	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									
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1			411									
Итого за Обед	805	30,3	41,97	98,96	893,28	0,95	0,35	5,14	341,38	0,18	69,91	473,67	208,06	9,15	761,66	0,02	0,19			0,01									
Выпечное изделие																													
Сок в инд.упаковке	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02			406									
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			14	14	8	2,8	333,6		0,01			418									
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03			386									
Итого за день	1760	48,05	65,55	267,28	1858,56	1,1	0,57	17,24	414,33	0,79	150,23	612,29	251,48	19,49	1200,24	0,03	0,32			0,02									



2 День 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	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																										
Масло сливочное	270	23,76	16,74	55,35	467,1	0,19	0,23	1,8	55,58	0,14	180,82	222,4	52,87	1,16	282,74	0,01	0,04	0,01	199							
Чай с низким содержанием сахара	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6				199							
Батон йодированный	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		6							
Итого за Завтрак	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				411							
	550	28,62	33,03	96,47	797,81	0,26	0,28	1,9	146,08	0,4	202,27	275,64	65,17	2,77	369,04	0,01	0,14	0,01								
Борщ со свежей капустой, картофелем																										
Тесто с соусом	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63							
Макаронные изделия отварные	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91		0,02		тк							
Чай с низким содержанием сахара	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218							
Хлеб ржаной	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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02								
	830	24,47	35,24	118,21	887,73	0,57	0,26	31,61	396,31	0,44	127,55	299,6	78,71	5,61	897,75		0,13	0,04								
Выпечное изделие																										
Сок в инд.упаковке	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406							
Фрукт	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
Итого за Полдник	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01									
Итого за день	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386							
	1760	61,34	77,21	270,14	2029,2	0,96	0,72	45,51	614,84	1,45	386,09	684,24	171,3	14,91	1680,27	0,02	0,3	0,06								
3 день 1 недели																										

3 День 1 недели

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		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									
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											
Рис отварной																												
	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86		0,01											
Чай с сахаром																												
	200	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1												
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																												
	550	26,81	16,5	111,7	729,94	0,25	0,22	0,36	45,3	0,2	97,07	382,27	98,32	3,77	231,31		0,11		0,01									
Расходник ленинградский																												
	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				82									
Раву из овощей с мясом																												
	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148,02									
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		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																												
	800	19,88	41,21	98,47	839,19	0,67	0,34	101,82	528,23		126,12	336,55	110,42	5,55	1923,6	0,01	0,16		0,01									
Выпечное изделие																												
	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02		406									
Сок в инд. упаковке																												
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Фрукт																												
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386									
Итого за Полдник																												
	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03		0,01									
Итого за День																												
	1730	54,94	66,65	265,63	1912,79	1,05	0,74	114,18	643,98	0,81	279,46	827,82	236,16	15,85	2566,39	0,02	0,3		0,03									

4 день 1 недели

4 День 1 недели																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Омлет натуральный																				20								
Чай с низким содержанием сахара	180	19,28	24,24	3,69	310,36	0,12	0,7	0,72	399,2	3,19	149,55	319,65	24,72	3,57	277,68	0,03	0,09	0,04	229									
Батон йодированный	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									
Фрукт	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	23,71	26,22	51,17	539,07	0,22	0,75	12,82	399,7	3,19	183,5	373,59	46,42	7,66	682,38	0,03	0,2	0,04	386									
Щи из свежей капусты с картофелем																												
Шницель из свинины	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									
Каша гречневая рассыпчатая	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				тик									
Чай с сахаром	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330									
Хлеб ржаной	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 Обед	800	27,66	44,09	97,34	898,65	0,85	0,39	42,63	278,19	0,71	110,73	477,74	209,5	9,46	1084,92	0,01	0,13	0,04										
Выпечное изделие																												
Сок в инд.упаковке	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406									
Фрукт	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	33,6				418									
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386									
Итого за день	1730	59,62	79,25	203,97	1781,38	1,2	1,32	67,45	750,34	4,51	350,5	960,33	283,34	23,65	2180,78	0,05	0,36	0,09										
5 День 1 недели																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
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																												
Чай с низким содержанием сахара	150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04		249									
Батон йодированный	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*	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8													
Итого за Завтрак	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8														
Итого за Обед	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14		418									
Суп картофельный с горохом.																												
Плов со свининой	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87									
Чай с сахаром	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	тик									
Хлеб ржаной	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	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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,5													
Итого за Обед	800	29,33	38,69	131,04	989,57	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,82	422,68	128,01	6,78	1060,87		0,13	0,05										
Выпечное изделие																												
Сок в инд.упаковке	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406									
Фрукт	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	33,6				418									
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386									
Итого за день	1770	61,33	56,44	280,23	1888,7	1,14	0,82	31,47	976,08	1,61	356,09	821,31	204,53	18,53	1717,73	0,02	0,3	0,06										

6 день 1 недели

Применение пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
			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							
Тестерли с соусом																											
Макаронные изделия отварные		120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02								
Чай с сахаром		180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93			218								
Батон йодированный		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			411								
Итого за Завтрак		550	22,63	30,36	112,75	815,55	0,5	0,19	5,54	97,1	0,44	75,22	237,19	48,04	4,27	456,09			0,1	0,02							
Суп из овощей																											
Жаркое по-домашнему		280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74	0,29	32,77	59,08	24,54	0,93	435,6			99								
Орехи консервированный		250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76			т/к								
Чай с сахаром		30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3			70								
Хлеб ржаной		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			411								
Итого за Обед		800	16,57	47,85	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1772,11											
Выпечное изделие																											
Сок в инд.упаковке		60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88			406								
Фрукт		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418								
Итого за Полдник		380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48			386								
Итого за День		1730	47,45	86,95	259,27	2019,49	1,23	0,66	82,49	550,82	1,34	215,74	636,18	172,36	15,81	2641,68			0,01	0,05							
1 день 2 недели																											
Применение пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
			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 пшеничная жидкая																											
Масло сливочное		270	14,04	15,66	59,4	434,7	0,16	0,2	1,54	56,78	0,15	159,58	173,48	39,55	0,94	222,08			0,02	0,01							
Чай с сахаром		20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6			6								
Батончик к чаю		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								
Итого за Завтрак		550	18,9	31,95	105,51	785,36	0,23	0,25	1,64	147,28	0,41	181,18	226,72	51,85	2,57	308,53			0,12	0,01							
Суп вермишелевый с мясом																											
Тестерли с соусом		260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38			111								
Каша гречневая рассыпчатая		120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			т/к								
Чай с низким содержанием сахара		180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22			330								
Хлеб ржаной		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			411								
Итого за Обед		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2											
Итого за День		800	26,54	40,37	101,11	873	0,78	0,33	7,7	298,7	0,53	89,9	431,13	191,12	8,45	731,81			0,13	0,03							
Выпечное изделие																											
Сок в инд.упаковке		60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88			406								
Фрукт		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418								
Итого за Полдник		380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48			386								
Итого за День		1730	53,69	81,26	262,08	2002,02	1,14	0,76	21,34	518,43	1,55	327,35	766,85	270,39	17,35	1453,82			0,03	0,05							

2 день 2 недели

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ч	Д	С		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
3 день 2 недели																													
Витаминны																													
Минеральные вещества (мг)																													
№ рецеп.																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													
21																													
22																													
23																													
24																													
25																													
26																													
27																													
28																													
29																													
30																													
31																													
32																													
33																													
34																													
35																													
36																													
37																													
38																													
39																													
40																													
41																													
42																													
43																													
44																													
45																													
46																													
47																													
48																													
49																													
50																													
51																													
52																													
53																													
54																													
55																													
56																													
57																													
58																													
59																													
60																													
61																													
62																													
63																													
64																													
65																													
66																													
67																													
68																													
69																													
70																													
71																													
72																													
73																													
74																													
75																													
76																													
77																													
78																													
79																													
80																													
81																													
82																													
83																													
84																													
85																													
86																													
87																													
88																													
89																													
90																													
91																													
92																													
93																													
94																													
95																													
96																													
97																													
98																													
99																													
100																													
101																													
102																													
103																													
104																													
105																													
106																													
107																													
108																													
109																													
110																													
111																													
112																													
113																													
114																													
115																													
116																													
117																													
118																													
119																													
120																													
121																													
122																													
123																													
124																													
125																													
126																													
127																													
128																													
129																													
130																													
131																													
132																													
133																													
134																													
135																													
136																													
137																													
138																													
139																													
140																													
141																													
142																													
143																													
144																													
145																													
146																													
147																													
148																													
149																													
150																													
151																													
152																													
153																													
154																													
155																													
156																													
157																													
158																													
159																													
160																													
161																													
162																													
163																													
164																													
165																													
166																													
167																													
168																													
169																													
170																													
171																													
172																													
173																													
174																													
175																													
176																													
177																													
178																													
179																													
180																													
181																													
182																													
183																													
184																													
185																													
186																													
187																													
188																													
189																													
190																													
191																													
192																													
193																													
194																													
195																													
196																													
197																													
198																													
199																													
200																													
201																													
202																													
203																													
204																													
205																													
206																													
207																													
208																													
209																													
210																													
211																													
212																													
213																													
214																													
215																													
216																													
217																													
218																													
219																													
220																													
221																													
222																													
223																													
224																													
225																													
226																													
227																													
228																													
229																													
230																													
231																													
232																													
233																													
234																													
235																													
236																													
237																													
238																													
239																													
240																													
241																													
242																													
243																													
244																													
245																													
246																													
247																													
248																													
249																													
250																													
251																													
252																													
253																													
254																													
255																													
256																													
257																													
258																													
259																													
260																													
261																													
262																													
263																													
264																													
265																													
266																													
267																													
268																													
269																													
270																													
271																													
272																													
273																													
274																													
275																													
276																													
277																													
278																													
279																													
280																													
281																													
282																													
283																													
284																													
285																													
286																													
287																													
288																													
289																													
290																													
291																													
292																													
293																													
294																													
295																													
296																													
297																													
298																													
299																													
300																													
301																													
302																													
303																													
304																													
305																													
306																													
307																													
308																													
309																													
310																													
311																													
312																													
313																													
314																													
315																													
316																													
317																													
318																													
319																													
320																													
321																													
322																													
323																													
324																													
325																													
326																													
327																													
328																													
329																													
330																													
331																													
332																													
333																													
334																													
335																													
336																													
337																													
338																													
339																													
340																													
341																													
342																													
343																													
344																													
345																													
346																													
347																													
348																													
349																													
350																													
351																													
352																													
353																													
354																													
355																													
356																													
357																													
358																													
359																													
360																													
361																													
362																													
363																													
364																													
365																													
366																													
367																													
368																													
369																													
370																													
371																													
372																													
373																													
374																													
375																													
376																													
377																													
378																													
379																													
380																													
381																													
382																													
383																													
384																													
385																													
386																													
387																													
388																													
389																													
390																													
391																													
392																													
393																													
394																													
395																													
396																													
397																													
398																													
399																													
400																													
401																													
402																													
403																													
404																													
405																													
406																													
407																													
408																													
409																													
410																													
411																													
412																													
413																													
414																													
415																													
416																													
417																													
418																													
419																													
420																													
421																													
422																													
423																													
424																													
425																													
426																													
427																													
428																													
429																													
430																													
431																													
432																													
433																													
434																													
435																													
436																													
437																													
438																													
439																													
440																													
441																													
442																													
443																													
444																													
445																													
446																													
447																													
448																													
449																													
450																													
451																													
452																													
453																													
454																													
455																													
456																													
457																													
458																													
459																													
460																													
461																													
462																													
463																													
464																													
465																													
466																													
467																													
468																													
469																													
470																													
471																													
472																													
473																													
474																													
475																													
476																													
477																													
478																													
479																													
480																													
481																													
482																													
483																													
484																													
485																													
486																													
487																													
488																													
489																													
490																													
491																													
492																													
493																													
494																													
495																													
496																													
497																													
498																													
499																													
500																													
501																													
502																													
503																													
504																													
505																													
506																													
507																													
508																													
509																													
510																													
511																													
512																													
513																													
514																													
515																													
516																													
517																													
518																													
519																													
520																													
521																													
522																													
523																													
524																													
525																													
526																													
527																													
528																													
529																													
530																													
531																													
532																													
533																													
534																													
535																													
536																													
537																													
538																													
539																													
540																													
541																													
542																													
543																													
544																													
545																													
546																													
547																													
548																													
549																													
550																													
551																													
552																													
553																													
554																													
555																													
556																													
557																													
558																													
559																													
560																													
561																													
562																													
563																													
564																													
565																													
566																													
567																													
568																													
569																													
570																													
571																													
572																													
573																													
574																													
575																													
576																													
577																													
578																													
579																													
580																													
581																													
582																													
583																													
584																													
585																													
586																													
587																													
588																													
589																													
590																													
591																													
592																													
593																													
594																													
595																													
596																													
597																													
598																													
599																													
600																													
601																													
602																													
603																													
604																													
605																													
606																													
607																													
608																													
609																													
610																													
611																													
612																													
613																													
614																													
615																													
616																													
617																													
618																													
619																													
620																													
621																													
622																													
623																													
624																													
625																													
626																													
627																													
628																													
629																													
630																													
631																													
632																													
633																													
634																													
635																													
636																													
637																													
638																													
639																													
640																													
641																													
642																													
643																													
644																													
645																													
646																													
647																													
648																													
649																													
650																													
651																													
652																													
653																													
654																													
655																													
656																													
657																													
658																													
659																													
660																													
661																													
662																													
663																													
664																													
665																													
666																													
667																													
668																													
669																													
670																													
671																													
672																													
673																													
674																													
675																													
676																													
677																													
678																													
679																													
680																													
681																													
682																													
683																													
684																													
685																													
686																													
687																													
688																													
689																													
690																													
691																													
692																													
693																													
694																													
695																													
696																													
697																													
698																													
699																													
700																													
701																													
702																													
703																													
704																													
705																													
706																													
707																													
708																													
709																													
710																													
711																													
712																													
713																													
714																													
715																													
716																													
717																													
718																													
719																													
720																													
721																													
722																													
723																													
724																													
725																													
726																													
727																													
728																													
729																													
730																													
731																													
732																													
733																													
734																													
735																													
736																													
737																													
738																													
739																													
740																													
741																													
742																													
743																													
744																													
745																													
746																													
747																													
748																													
749																													
750																													

3 день 2 недели

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			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							
4-й день 2 недели																											
Гридинг из творога с джемом		150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04	249								
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 поджаренный		40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
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		590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14									
Суп картофельный с горохом.		280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	584,76	0,01	0,01	87								
Рагу из овощей с мясом		280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04	148,02								
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									
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			411								
Итого за Обед		800	25,11	41,47	103,47	882,14	0,88	0,36	96,32	525,05		146,07	364,41	124,7	7,11	1942,65	0,01	0,17	0,01								
Выпечное изделие																											
Сок в инд. упаковке		60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	406								
Фрукт		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418								
Итого за Полдник		380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	386								
Итого за День		1770	57,11	59,22	252,66	1781,27	1,15	0,89	109,3	682,94	1,1	412,34	763,04	201,22	18,86	2599,51	0,03	0,34	0,02								
5-й день 2 недели																											
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			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							
Тертыеги с соусом		120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			218								
Минеральные изделия отварные		180	8,56	5,18	54,64	299,89	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93			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								
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		550	22,63	30,36	107,76	795,6	0,5	0,19	5,54	97,1	0,44	75,07	237,19	48,04	4,25	455,94		0,1	0,02								
Расходники Ленинградский																											
Г. Уроши из свинины		280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71			82								
Каша речневая рассыпчатая		180	12,54	24,53	3,38	295,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05	293								
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	330								
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	26,25		0,1	411								
Итого за Обед		800	27,09	35,91	95,86	814,19	0,91	0,37	22,24	364,16	0,07	70,76	474,37	208,24	8,88	1165,76	0,02	0,18	0,01								
Выпечное изделие																											
Сок в инд. упаковке		60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	406								
Фрукт		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418								
Итого за Полдник		380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	386								
Итого за День		1730	57,97	75,21	259,08	1953,45	1,54	0,74	39,78	533,71	1,12	202,1	820,56	283,7	19,66	2035,18	0,03	0,31	0,04								

6 день 2 недели

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		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									
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													
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				0,03									
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				0,01									
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				0,1									
Итого за Завтрак	520	21,06	37,4	96,53	809,4	0,51	0,2	0,9	42,05	0,71	49,02	302,03	70,6	4,3	404,78				0,1									
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	222,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6				0,04									
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	58,16	2,59	1231,76				0,01									
Оружье консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3				0,01									
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									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				0,02									
Итого за Обед	800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1772,11				0,12									
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88				0,01									
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					0,02									
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				0,01									
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48				0,03									
Итого за День	1700	45,88	93,99	243,05	2013,34	1,24	0,67	77,85	495,77	1,61	189,54	701,02	194,92	15,84	2590,37				0,25									
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		654,61	864,11	3056,91	22793,48	13,24	9,65	677,42	7381,96	21,57	3431,11	9038,72	2603,85	214,26	23522,53	0,31	3,62	0,62										
Среднее значение за период		54,551	72,009	254,743	1899,457	1,103	0,804	56,452	615,163	1,798	285,926	753,227	216,998	17,855	1960,211	0,026	0,302	0,052										

Нормативная документация:
СанПиН 2.312.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельна 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 фронт