

УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ Тисульская ОШППП
Грабузова Л.А.
«20» октября 2023 г.

МЕНЮ

**Примерное 20-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 7 до 11 лет)**

МКОУ Тисульская общеобразовательная ШППП

Тисульский район

(сезон – зима)

Разработано:
Мед.сестра МКОУТШИППП
Цепенщикова О.В.Цепенщикова

Завтрак														
№ т.к.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
117	Омлет натуральный	150.00	14.98	17.25	2.85	225.20	0.09	0.54	0.31	0.73	113.88	256.65	19.55	2.86
336	морковь припущенная	80.00	1.01	2.3	5.68	45.5	0.04	3.21	0.00	0.00	24.65	0.00	0.00	0.04
42* **	сыр порциями	20.00	4.60	4.78	0.00	72.00	0.01	0.32	0.05	0.10	200.00	108.00	10.00	0.22
.272 ,271	чай с сахаром	200	-	-	11.28	45.12	-	1.3	-	-	24.65	-	-	0.04
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
Печенье пром. произв.		25.00	1.8	2,45	31.3	107,57	0.01	0.00	0.00	0,8	7,25	22.5	5.0	0.52
Итого за прием пищи		520	25.66	27.21	71.81	603.68	0.2	5.45	0.36	1.74	388.33	476.96	62.25	4.98
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						25.6%								

Обед															
№ т.к.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д,мкг	Са	Р	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
30	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,27	7,12	109,74	0,05	0,07	9,91	120	0,02	37,11	79,62	21,21	1,19
350	Плов с мясом и куркумой (говядина)	250	25,58	32,45	37,43	544,85	0,09	0,18	0,59	150	0	22,97	287,01	54,22	4,12
98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78

День 2

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Суп молочный с крупой «геркулес»	200.00	7.0	6.4	20.8	167.8	0.04	0.7	0.02	0.04	120.6	103.78	18.4	0.12
41* **	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
258	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.86	2.54	25.37	132.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
Фрукты свежие		200.00	0.80	0.60	19.00	94.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
Итого за прием пищи:		660	13.98	18.22	85.95	577.13	0.17	12.09	0.1	1.05	399.12	318.22	84.14	6.1
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мкг	Са	Р	Mg	Fe
13	Маринад из моркови	60	1,12	4,27	6,02	68,62	0,03	0,04	3,29	450	0	14,45	29,75	18,42	0,54
36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98	6,07	12,72	125,51	0,07	0,08	5,45	100	0,56	16,12	82,6	21,36	0,78
84	Котлета из птицы "Ряба"	90	16,69	13,86	10,69	234,91	0,08	0,12	1,08	20	0,04	26,61	140,63	18,5	1,21
150	Чахохбили	90	21,52	19,57	2,45	270,77	0,09	0,16	7,66	70	0,04	26,49	178,7	24,83	1,68
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33	3,81	26,04	151,12	0,15	0,1	14,03	20	0,06	20,11	90,58	35,68	1,45
216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
119	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	0,44
120	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,40	0,05	0,02	0	0	0	8,7	45	14,1	1,17
Итого за прием пищи:		770	31,39	28,69	99,94	784,86	0,42	0,37	28,24	590	0,66	94,31	414,56	113,66	5,62
Итого за прием пищи:		770	36,22	34,4	91,7	820,72	0,43	0,41	34,82	640	0,66	94,19	452,63	119,99	6,09

День 3

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
109**	Запеканка пшеничная с яблоками	200.0	5.36	6.36	44.4	258.29	0.07	3.97	0.03	2.85	84.87	165.19	43.78	1.71
117	Чай с лимоном и мятой	200	0,4	0,2	19,8	47,6	0	1,3	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
41**	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
119	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.3	19.44	95,2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.6	0.44
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
Повидло пром произв.		30	0,1	0	12,8	51,4								
итого за прием пищи		500.0	10.0	15.33	103.96	563.55	0.13	5.35	0.09	3.05	116.51	225.89	62.34	3.43
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д,мкг	Са	Р	Mg	Fe
172	Горошек консервированный	60	1,75	0,11	3,55	21,6	0,05	0,02	2,4	20	0	10,56	32,36	10,96	0,37
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89	8,82	9,61	142,2	0,05	0,08	4,24	130	0,07	32,9	83,64	22,75	1,44
269	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21	0,063	0,11	2,23	36	0	12,82	113,04	16,74	1,08
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	10	0,06	13,54	50,83	9,14	0,93
114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02
119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78

День 4

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
463***	Сырники из творога запеченные	150.00	21.50	5.61	29.69	255.27	0.07	0.35	0.09	0.65	214.25	301.78	32.88	0.82
272,271	чай с сахаром ,вареньем	200	-	-	11.28	45.12	-	1.3	-	-	24.65	-	-	0.04
110	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
42**	сыр порциями	10.00	2.3	2.3	0.00	36.00	0.005	0.16	0.025	0.5	100.00	54.00	5.00	0.11
336	морковь припущенная	80.00	0.80	0.60	19.00	94.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
итого за прием пищи		510	29.54	9.13	91.71	585.65	0.185	11.89	0.115	2.06	393.7	444.28	77.08	6.94
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мкга	Са	Р	Mg	Fe
137	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1
138	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03	6,38	11,17	126,47	0,08	0,08	5,73	120	0,02	23,55	88,42	23,21	1,27
152	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25	14,98	7,87	235,78	0,07	0,12	0,81	10	0,02	24,88	155,37	19,91	1,72
89	Гуляш (говядина)	90	16,56	15,75	2,84	219,6	0,05	0,12	1,15	0	0	17,05	163,25	21,7	2,43
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	0,19	0,1	0	10	0,06	13,09	159,71	106,22	3,57
107	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22

День 5

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
93	Каша «Дружба»	150.00	3.85	2.27	20.67	118.62	0.05	0.99	0.01	0.06	93.97	103.89	22.95	0.37
41** *	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
42** *	сыр порциями	20.00	4.60	4.78	0.00	72.00	0.01	0.32	0.05	0.10	200.00	108.00	10.00	0.22
Т.к.2 44	какао на сгущенном молоке	200.00	3.78	3.91	26.04	154.15	0.02	0.38	0.01	-	117.44	114.06	16.52	0.56
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
йогурт		100.00	2.8	3.2	4.1	61	0.047	1.26	0.03	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		530	16.33	16.12	86.45	588.8	0.17	11.77	0.09	1.12	468.51	448.85	101.17	7.06
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мкга	Са	Р	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
37	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	0,07	0,07	5,69	110	0	14,22	82,61	21,99	1,22
75	Рыба тушеная с овощами	100	14,03	1,84	4,88	90,74	0,09	0,09	1,36	170	0,18	40,64	177,75	50,26	0,91
53	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	0,03	0,02	0	20	0,09	6,29	67,34	21,83	0,46
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0	0,0	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5

День 6

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
44	Суп молочный с крупой (манная)	200.00	6.4	5.2	18	144.8	0.06	0.64	0.022	0.26	122	104.44	19.30	0.50
41* **	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
258	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.86	2.54	25.37	142.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Повидло пром произв.	30	0,1	0	12,8	51,4								
итого за прием пищи		510	14.35	16.61	87.99	568.53	0,19	12,03	0,04	0,95	296,62	283,54	71,42	5,91
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мкга	Са	Р	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,0 5	0,0 3	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
310	Суп куриный с яичной лапшой	200	5,26	4,82	10,69	107,93	0,0 4	0,0 4	0,75	120	0	15,23	51,48	10,3 2	0,69
89	Гуляш (говядина)	90	16,56	15,75	2,84	219,6	0,0 5	0,1 2	1,15	0	0	17,05	163,25	21,7	2,43
209	Булгур отварной с маслом	150	5,77	5,05	34,26	194	0,0 7	0,0 5	0	20	0,09	18,02	131,28	70,7	1,1
216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03
119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,0 3	0,0 2	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78

День 9

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
125*	Запеканка морковная с творогом	150.00	13.41	11.62	25.70	261.96	0.15	3.25	0.14	0.82	235.71	343.71	86.48	2.02
234	соус молочный (сладкий)	30.00	0.56	1.47	3.96	30.87	0.01	0.10	0.01	0.03	17.85	14.47	2.25	0.03
158	Чай травяной	200.00	0.4	0.2	11.2	47.0	-	0.6	-	-	10.76	8.8	2.36	0.4
41* **	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
119	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	64.73	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
	Конфеты шоколадные	30.00	0.1	0.00	17.05	66.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.42	0.00	0.03
итого за прием пищи		500	18.97	22.2	86.3	617.75	0.26	3.95	0.21	1.52	288.4	488.94	132.4 3	5.89
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д,мкг	Са	Р	Mg	Fe
235	Икра овощная (баклажанная)	60	1,02	7,98	3,05	88,8	0,02	0,04	4,2	90	0	25,8	18,6	9	0,42
34	Суп гороховый с мясом	200	9,19	5,64	13,63	141,18	0,16	0,08	2,73	110	0	24,39	101	29,04	2,08
337	Биточек из птицы золотистый	90	20,98	20,44	4,61	289,63	0,07	0,19	0,76	70	0,45	176,49	230,04	24,09	1,93
150	Чахохбили	90	21,52	19,57	2,45	270,77	0,09	0,16	7,66	70	0,04	26,49	178,7	24,83	1,68
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	0,19	0,1	0	10	0,06	13,09	159,71	106,22	3,57
98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22

Итого за прием пищи		96.5	80.7	307.11	2400.46									
----------------------------	--	-------------	-------------	---------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День 10

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
105	Каша рисовая молочная жидкая	200.00	5.10	2.93	31.69	174.30	0.03	1.04	0.01	0.09	96.9	105.6	22.52	0.27
	масло сливочное	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
258	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.86	2.54	25.37	132.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06
42* **	сыр порциями	10.00	2.3	2.3	0.00	36.00	0.005	0.16	0.025	0.5	100.00	54.00	5.00	0.11
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,2 5	0,57
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	Печенье пром. произв.	30.00	1.8	2,45	31.3	107,57	0.01	0.00	0.00	0,8	7,25	22.5	5.0	0.52
итого за прием пищи		500	13.37	12.25	90.74	604.86	1,05	2,61	0,75	1,56	346,47	370,14	76,27	2,38
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мкга	Са	Р	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75	8,79	8,75	138,04	0,04	0,07	5,25	130	0,07	33,81	77,47	20,29	1,29
277	Запеканка из рыбы	90	11,49	6,78	5,93	130,92	0,08	0,13	2,12	170	0,42	53,32	160,78	40,23	1,13
146	Рыба запеченная с сыром	90	18,5	3,73	2,51	116,1	0,09	0,12	0,24	30	0,32	124,4	243	54,24	0,88
50	Картофельное пюре с маслом (пром. пр-во)	150	3,28	7,81	21,57	170,22	0,13	0,11	11,16	50	0,15	39,84	90,51	30,49	1,13
22	Рагу овощное с маслом	150	2,41	7,02	14,18	130,79	0,08	0,07	13,63	420	0,06	35,24	63,07	28,07	1,03
114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02

День 11

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
44	Суп молочный с вермишелью	200.00	6.4	5.2	18	144.8	0.06	0.64	0.022	0.26	122	104.44	19.30	0.50
270,272	Чай с сахаром	200.00	0.32	0.05	11.28	45.12	-	1.03	-	-	11.43	17.28	9.38	1.68
41** *	Масло сливочное порция	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	35	1,99	0,38	13,02	63,45	0,03	0,14	0	0,1	11,9	42	14,3 5	0,8
	Повидло пром произв.	20	0,1	0	12,8	51,4								
42** *	Сыр порция	10.00	2.3	2.3	0.00	36.00	0.005	0.16	0.025	0.5	100.00	54.00	5.00	0.11
336	морковь припущенная	80.00	0.80	0.60	19.00	94.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
	итого за прием пищи	600	15.74	13.06	98.44	591.17	0.185	11.97	0.067	1.76	294.53	283.72	79.03	8.25
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мкга	Са	Р	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,0 5	0,0 3	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
41	Суп картофельный с фасолью	200	6,66	5,51	8,75	111,57	0,0 7	0,0 6	2,75	110	0	22,94	97,77	22,1	1,38
79	Плов с курицей	250	26,38	24,6	39,97	485,84	0,1 3	0,1 9	3,01	190	0	27,88	262,21	53,2 9	2,21
98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,0 2	0,0 06	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,0	0,0	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46

День 12

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
93	Каша геркулесовая (жидкая)/	150.00	4.68	3.36	18.60	123.20	0.20	1.73	0.03	0.60	177.75	240.61	66.38	1.42
	Масло сливочное	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
258	Кофейный напиток с молоком	200.00	2.86	2.54	25.37	192.27	0.04	1.31	0.02	0.00	121.52	91.14	14.00	0.06
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	30.00	1.74	0.34	11.28	48.55	0.05	0.00	0.00	0.39	7.66	34.32	11.09	0.95
966 ***	Йогурт	100.00	2.8	3.2	4.1	61	0.047	1.26	0.03	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		535	15.91	13.97	83.69	581.42	0,38	4,3	0,1	1,09	652,93	571,07	123,67	3,17
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мкка	Са	Р	Mg	Fe
137	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1
31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75	8,79	8,75	138,04	0,04	0,07	5,25	130	0,07	33,81	77,47	20,29	1,29
240	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18	20,31	2,1	274	0,08	0,19	1,5	220	0,43	154,86	22,03	26,49	1,49
270	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03	19,83	1,61	279,17	0,09	0,17	1,85	40	0,01	23,61	193,21	24,96	1,67
65	Спагетти отв с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	10	0,06	13,54	50,83	9,14	0,93
216	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03

энергии, %														
итого за прием пищи		97.2	59.72	344.3										

День 13

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7.06	11.6	26.0	238.6	0.22	0	0.01	0.44	46.6	172.24	56.4	1.94
270,272	Чай с сахаром	200.00	0.32	0.05	11.28	45.12	-	1.03	-	-	11.43	17.28	9.38	1.68
41* **	Масло сливочное порция	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
Фрукты в ассортименте		150	1,35	0	12,9	57	0,09	57	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,15
итого за прием пищи		630	14.16	20.82	124.26	533.38	0,38	58,11	0,12	0,6	128,53	273,02	97,48	4,79
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мкка	Са	Р	Mg	Fe
9	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	0	9,87	0	0	30,16	38,72	19,49	1,11
30	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,27	7,12	109,75	0,05	0,07	9,91	120	0,02	37,11	79,62	21,21	1,19
335	Минтай под сырно - картофельной шубкой	90	13,36	4,65	5,82	117,73	0,09	0,11	2,19	20	0,26	96,16	184,97	42,21	0,84
182	Рыба запеченная с помидором и сыром	90	18,61	5,33	2,89	133,04	0,1	0,12	1,34	30	0,32	125,75	245,52	56,16	0,97
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	0,13	0,11	11,16	50	0,15	39,84	90,51	30,49	1,13
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33	3,81	26,04	151,12	0,15	0,1	14,03	20	0,06	20,11	90,58	35,68	1,45
107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0,6	0,2	23,6	104	0,02	0,02	171	20	0	80	40	70	0,8

Итого за прием пищи		86.93	63.03	413.87									
---------------------	--	-------	-------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День 14

Завтрак														
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
124	Запеканка из творога	150.00	21.91	9.08	21.82	266.67	0.07	0.91	0.03		199.47	267.59	37.56	1.18
120	Хлеб ржаной	50.00	2.32	0.45	15.05	64.73	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
113	чай с сахаром и лимоном	200.00	0.2	0	11	45.6	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
966***	йогурт	100	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
итого за прием пищи		550.0	28.83	9.93	89.12	565.0	0.2	21.01	0.07	0.57	259.32	371.15	77.56	7.1
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мкка	Са	Р	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,0 5	0,0 3	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
272	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51	4,83	14,47	123,38	0,0 8	0,0 6	5,17	100	0,01	14,53	69,67	19,2 9	0,89
336	Биточек мясной под сырной шапкой	90	16,13	14,75	7,18	227,13	0,0 6	0,1 3	1,58	30	0,14	78,93	164,78	20,3 7	1,59
126	Бефстроганов (говядина)	90	17,02	17,14	3,46	236,91	0,0 5	0,1 3	1,04	10	0,04	30,83	174,57	22,5 7	2,37
53	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	0,0 3	0,0 2	0	20	0,09	6,29	67,34	21,8 3	0,46
101	Отвар из шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	0,0 1	0,0 5	0,05	100	0	10,77	2,96	2,96	0,54
119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,0 3	0,0 1	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33

120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,0 3	0,0 2	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
	Итого за прием пищи:	840	29,82	25,82	109,14	802,45	0,2 9	0,3 2	21,8	250	0,24	146,32	370,75	91,5 5	7,89
	Итого за прием пищи:	840	30,71	28,21	105,42	812,23	0,2 8	0,3 2	21,26	230	0,14	98,22	380,54	93,7 5	8,67
Доля сут потр в энергии, %						34,15									
Доля сут потр в энергии, %															
Полдник															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Сок фруктовый	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12	
	Булочка промыш. производства	100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82	
итого за прием пищи		300	15.39	9.26	36.83	339	0.2	3.31	0.09	0.41	260.1	305.36	50.11	0.94	
Доля суточной потребности в энергии, %															
Ужин															
Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
151	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	280.00	17.15	9.94	27.94	253.83	0.19	6.92	0.08	0.66	38.56	222.94	46.61	1.24	
Т.к. 244	какао на сгущенном молоке	200.00	3.78	3.91	26.04	154.15	0.02	0.38	0.01	-	117.44	114.06	16.52	0.56	
119	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.3	19.44	95,2	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.6	0.44	
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46	
итого за прием пищи		540	25.11	14.37	80.86	539.49	0,27	7,38	0,09	0,76	170,8	387	76,93	2,7	
Доля суточной потребности в энергии, %															
н/н															
260	Молоко 2,5% жирности кипячёное	195.00	5.4	4.8	9.2	101.4	0.07	2.5	0.03	0.00	234	175.5	27.3	0.11	
	Кондитерское изделие пром. произв.	5.00	0.37	0.98	6.26	21.4	0.00	0.00	0.00	0.16	1.45	4.5	1.0	0.26	
Итого за прием пищи		200	5.77	5.78	15.46	121.4	0.07	2.5	0.03	0.16	235.45	180.00	28.3	0.37	

<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
Итого за прием пищи			105.93	91.43	287.32									

День 15

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	150.00	4.5	6.5	32.1	205.95	0.15	0	0.01	0.5	25.59	11.8	43.3	1.5
41*	Масло слив порциями	10	2,44	2,36	0	31	0	0,16	0,02	0	100	54,4	4,7	0,06
115	Какао с молоко	200.00	6.4	5.2	21	156.6	0.04	1.3	0.02	0	127.74	116.2	21.64	0.74
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
Фрукт		150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
итого за прием пищи		560.0	17.74	14.46	94.35	581.55	0.19	21.5	0.39	0.78	375.62	476.25	66.39	7.51
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мка	Са	Р	Mg	Fe
13	Маринад из моркови	60	1,12	4,27	6,02	68,62	0,03	0,04	3,29	450	0	14,45	29,75	18,42	0,54
34	Суп гороховый с мясом	200	9,19	5,64	13,63	141,18	0,16	0,08	2,73	110	0	24,39	101	29,04	2,08
250	Филе птицы ароматное	90	19,41	18,24	0,98	246,99	0,08	0,15	0,9	40	0,03	27,6	162,01	20,46	1,42
52	Картофель запеченный (пром. пр-во слайс)	150	3,31	5,56	25,99	167,07	0,15	0,1	14	20	0,08	17,15	89,9	35,09	1,39
114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02

119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	
	Итого за прием пищи:	750	36,63	34,19	76,69	762,69	0,48	0,4	20,92	620	0,11	95,65	432,19	116,64	6,56	
Доля суточной потребности в энергии, %						32,45										
Полдник																
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг						
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Сок фруктовый	200.00	0.60	0.00	27.60	118	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80			
Булочка промыш. производства	100.00	9.75	4.26	27.37	235	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82			
итого за прием пищи	300	10,35	4,26	54,97	353	0.16	4.71	0.05	0.41	60.1	149.36	40.11	1.62			
Доля суточной потребности в энергии, %																
Ужин																
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг						
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Помидоры сол пр пр	60.00	0.48	0.06	0.96	7.8	0.02	5.00	0.01	0.10	23.00	24.00	14.00	0.60			
178 бигус с мясом	240.00	25,92	14,64	12,48	284,4	0,7	21,6	0,02	0,67	124,18	187,01	54,14	3			
272 Чай с	200.00	1.6	1.8	12.4	69	0.08	0.64	0.00	0.00	60.3	0.00	0.00	0.08			
268 молоком(Звар.)																
119 Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84			
120 Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46			
итого за прием пищи	560	18.62	35.86	58.3	489.73	0.35	18.76	1.3	3.36	137.57	170.81	77.07	4.93			
Доля суточной потребности в энергии, %																
н/н																
Т.96 6***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и	200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18		
итого за прием пищи		200.00	5.6	6.4	8.2	122	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18		

<i>Доля суточной потребности в энергии,</i>														
итого за прием пищи		104.58	75.58	263.24										

День 16

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Каша пшеничная на молоке ,	200.00	7.3	2.98	34.6	195.37	0.12	1.3	0.01	0.72	134.64	192.45	37.62	1.8
272	Чай с молоком(Звар.)	200.00	1.6	1.8	12.4	69	0.08	0.64	0.00	0.00	60.3	0.00	0.00	0.08
41* **	масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Повидло пром. Произв	20	0,1	0	12.8	51.4								
итого за прием пищи		500	13.99	13.65	91.62	545.83	0,27	2,02	0,07	0,93	212,94	250,85	52,86	2,91
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мкга	Са	Р	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
138	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03	6,38	11,17	126,47	0,08	0,08	5,73	120	0,02	23,55	88,42	23,21	1,27
177	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77	13,36	1,61	190,47	0,07	0,12	1,7	110	0,01	20,18	132,25	19,47	1,14
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55	4,85	24,29	155,04	0,04	0,03	0	20	0,09	16,15	114,49	14	0,65
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0

Итого за прием пищи		84.58	69.71	332.24										
---------------------	--	-------	-------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День 17

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
99	Каша кукурузная на молоке ,	150.00	4.56	2.21	28.48	152.76	0.08	1.30	0.03	0.28	126.72	132.26	25.74	1.13
	масло сливочное	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
270 272	Чай с сахаром	200.00	0.32	0.05	11.28	45.12	-	1.03	-	-	11.43	17.28	9.38	1.68
41* **	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
	Фрукты свежие	200.00	0.80	0.60	19.00	94.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
	итого за прием пищи	615	9.66	16.74	98.28	580.44	0.17	5.54	0.38	0.48	176.6	186.08	42.16	3.48
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>													

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мкка	Са	Р	Mg	Fe	
235	Икра овощная (баклажанная)	60	1,02	7,98	3,05	88,8	0,0 2	0,0 4	4,2	90	0	25,8	18,6	9	0,42
196	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67	6,42	8,46	118,37	0,0 6	0,0 7	12,74	160	0	21,88	71,76	20,6 5	0,98
249 /2	Пельмени отварные с маслом	205	17,09	22,27	32,26	398,78	0,1 7	0,1	0,26	30	0,27	21,86	118,18	15,9 6	1,52
89	Гуляш (говядина)	90	16,56	15,75	2,84	219,6	0,0 5	0,1 2	1,15	0	0	17,05	163,25	21,7	2,43
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	0,1 9	0,1	0	10	0,06	13,09	159,71	106, 22	3,57
216	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко,	200	0,25	0	12,73	51,3	0	0	4,39	0	0	0,32	0	0	0,03

<i>энергии, %</i>														
итого за прием пищи		83.67	65.89	350.73										

День 18

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
109*	Запеканка манная с яблоками	150.00	4.02	4.77	33.3	193.72	0.07	3.97	0.03	2.85	84.87	165.19	43.78	1.71
234	соус молочный (сладкий)	30.00	0.56	1.47	3.96	30.87	0.01	0.10	0.01	0.03	17.85	14.47	2.25	0.03
272	Чай с сахаром	200.00	0.29	0.05	10.72	41.25	0.00	1.21	0.00	0.08	7.80	10.65	5.90	1.00
271														
41**	Масло сливочное порция	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.04	0.02
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
966	йогурт	100.00	2.8	3.2	4.1	61	0.047	1.26	0.03	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
итого за прием пищи		560	12.66	18.36	83.9	556.7	0.16	24.86	0.14	3.17	152.52	265.21	80.67	7.07
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мкка	Са	Р	Mg	Fe
137	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1
31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75	8,79	8,75	138,04	0,04	0,07	5,25	130	0,07	33,81	77,47	20,29	1,29
258	Фрикадельки куриные с красным соусом (пром. пр-во)	90	13,03	8,84	8,16	156,3	0,06	0,09	1,69	40	0,03	31,63	112,58	17	1,2
150	Чахохбили	90	21,52	19,57	2,45	270,77	0,09	0,16	7,66	70	0,04	26,49	178,7	24,83	1,68
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	0,13	0,11	11,16	50	0,15	39,84	90,51	30,49	1,13
22	Рагу овощное с маслом	150	2,41	7,02	14,18	130,79	0,08	0,07	13,63	420	0,06	35,24	63,07	28,07	1,03
107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,6	0	33	136	0,04	0,04	0,08	12	20	0	10	30	24

<i>энергии, %</i>													
Итого за прием пищи		81.36	69.49	339.24									

День 19

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
118	Омлет с зеленым горошком	200.00	9.88	11.58	5.30	162.93	0.09	3.88	0.2	0.46	111.8	111.80	22.12	1.76
248*	Морковь отварная дольками	60.00	0.07	0.06	3.72	18.00	0.06	5.00	0.00	0.00	27.00	55.00	38.00	0.70
161	Кофейный напиток с молоком	200.00	6.2	4.8	24	164.6	0.014	0.18	0.004	0.18	78.32	55.38	18.46	0.38
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
Пряник пром произ		30.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
итого за прием пищи		565	21.37	19.11	94.22	617.85	0.274	13.16	0.204	0.76	275.62	308.68	113.83	4.76
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														

Обед

Наименование блюда		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мкга	Са	Р	Mg	Fe
9	Икра свекольная	60	1,29	4,27	6,97	72,75	0,02	0,03	4,48	30	0	17,55	27,09	14,37	0,8
349/1	Суп овощной с цветной капустой NEW	200	1,15	1,91	5,7	44,94	0,04	0,04	6,9	290	0	16,49	33,55	15,77	0,61
88	Мясо тушеное (говядина)	90	16,41	15,33	1,91	211,4	0,05	0,12	0,58	50	0	11,23	156,56	20,43	2,27
64	Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	10	0,06	13,22	50,76	9,12	0,92
98	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
120	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,40	0,05	0,02	0	0	0	8,7	45	14,1	1,17

Наименование блюда 20 день		Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
315	Запеканка пшеничная с творогом/	200.00	12.12	11.10	37.53	301.28	0.19	0.09	0.07	0.33	72.32	190.99	44.62	1.5
234	соус молочный (сладкий)	30.00	0.56	1.47	3.96	30.87	0.01	0.10	0.01	0.03	17.85	14.47	2.25	0.03
41* **	Масло сливочное порциями	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
158	Чай травяной	200.00	0.4	0.2	11.2	47.0	-	0.6	-	-	10.76	8.8	2.36	0.4
119	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
	фрукт	100.00	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	5
итого за прием пищи		585	17.51	17.75	89.33	590.45	0.28	7.79	0.11	0.46	134.82	271.71	76.27	6.36
Доля суточной потребности в энергии, %														

Обед

	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	D,мка	Са	Р	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
144	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	4,66	7,31	7,08	112,51	0,05	0,005	11,05	110	0	16,12	58,61	18,46	0,73
296	Зраза мясная ленивая	90	18,89	19,34	7,73	281,58	0,08	0,16	1,39	30	0,21	30,79	179,37	22,65	2,04
126	Бефстроганов (говядина)	90	17,02	17,14	3,46	236,91	0,05	0,13	1,04	10	0,04	30,83	174,57	22,57	2,37
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33	3,81	26,04	151,12	0,15	0,1	14,03	20	0,06	20,11	90,58	35,68	1,45
114	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02
119	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
120	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,40	0,05	0,02	0	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	Итого за прием пищи:	850	31,74	31,66	89,64	774,34	0,41	0,325	41,47	160	0,27	105,98	409,59	108,62	9,04

Наименование блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	С7 до 11лет	С12лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, кисель, компот, молоко и т. д.)	180-200	180-200
салат	60-100	100-150
суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	90-120	100-120
гарнир	150-200	180-230
фрукты	100	100

Таблица 3 суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – не менее)

Показатели	От 7 до 12 лет	12лет и старше	Таблица № 4	
			Прием пищи	Доля сут. потребности в пищевых веществах и энергии
завтрак	500	550	завтрак	25%
Второй завтрак	200	200		
обед	700	800	обед	-35%
			полдник	15%
полдник	300	350	ужин	20%
ужин	500	600	Второй ужин	5%
Второй ужин	200	200		

Соль используется йодированная.

Третье блюдо в обед витаминизируется аскорбиновой кислотой.

Для приготовления блюда использовались сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ- интернатов , детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Новокузнецк 2009, (*) сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений г.Пермь 2009, (**) сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений г.Москва 2011.(***)