



УТВЕРЖДАЮ:  
директор МКОУ Тисульская ШППП  
Л.А. Грабузова Грабузова Л.А.  
«27» февраля 2024 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 – весна )**

Разработано:  
Мед.сестра МКОУТШИППП  
О.В. 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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>520</b>	<b>25.66</b>	<b>27.21</b>	<b>71.81</b>	<b>603.68</b>	<b>0.2</b>	<b>5.45</b>	<b>0.36</b>	<b>1.74</b>	<b>388.33</b>	<b>476.96</b>	<b>62.25</b>	<b>4.98</b>
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						<b>25.6%</b>								

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,мка	Са	Р	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
30	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	0,06	0,08	9,92	121	0,008	37,1	79,6	21,2	1,2
255	Плов с мясом (говядина)	250	26,9	33,16	40,37	567,08	0,1	0,19	1,33	160	0	22,6	299,75	56,55	3,78
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
<b>Итого за прием</b>		<b>840</b>	<b>36,71</b>	<b>40,44</b>	<b>94,92</b>	<b>893,40</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>26,25</b>	<b>281</b>	<b>0,008</b>	<b>93,71</b>	<b>438,85</b>	<b>103,45</b>	<b>9,3</b>

	пищи:													
	Доля суточной потребности в энергии, %					38,02								
<b>Полдник</b>														
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
Булочка промыш. производства		100.00	9.75	4.26	27.37	245.0	0.12	0.71	0.05	0.41	20.1	125.36	22.11	0.82
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	118.0	0.04	4.00	0.00	0.00	40.00	24.00	18.00	0.80
<b>итого за прием пищи</b>		<b>300</b>	<b>10.35</b>	<b>4.26</b>	<b>54.97</b>	<b>363</b>	<b>0.16</b>	<b>4.71</b>	<b>0.05</b>	<b>0.41</b>	<b>60.1</b>	<b>149.36</b>	<b>40.11</b>	<b>1.64</b>
						15.3%								
<b>Ужин</b>														
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
511 **	Шницель рыбный натуральный	100.00	13.02	7.89	9.64	156.18	0.11	3.41	0.05	5.07	39.86	164.01	27.43	0.68
52	Картофель запеченный	150.00	2.30	5.91	22.00	154.05	0.18	7.4	0.03	0.08	17.61	98.34	38.45	1.51
260	Молоко 2,5% жирностикипячёное	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
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
<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>23.63</b>	<b>17.65</b>	<b>59.87</b>	<b>522.49</b>	<b>0.42</b>	<b>13.49</b>	<b>1.2</b>	<b>5.26</b>	<b>315.37</b>	<b>531.75</b>	<b>121.58</b>	<b>3.61</b>
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						22%								
<b>н/н</b>														
966 ***	Кисломолочный продукт(кефир, ряженка, йогурт и др.)	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
<b>итого за прием пищи</b>		<b>200.00</b>	<b>5.6</b>	<b>6.4</b>	<b>8.2</b>	<b>122</b>	<b>0.047</b>	<b>1.26</b>	<b>0.036</b>	<b>0.00</b>	<b>216.00</b>	<b>171.00</b>	<b>25.20</b>	<b>0.18</b>
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						5.1%								
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>99.32</b>	<b>73.77</b>	<b>330.72</b>	<b>2359.32</b>								

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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>13.98</b>	<b>18.22</b>	<b>85.95</b>	<b>577.13</b>	<b>0.17</b>	<b>12.09</b>	<b>0.1</b>	<b>1.05</b>	<b>399.12</b>	<b>318.22</b>	<b>84.14</b>	<b>6.1</b>
<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
135	Икра овощная	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,0 1	0,0 3	4,2	90	0	24,6	40,2	21	4,2
36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98	6,07	12,72	125,51	0,0 7	0,0 8	5,45	100	0,56	15,47	82,47	21,3 3	0,77
259	Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью	105	12,38	10,59	16,84	167,46	0,0 4	0,0 6	2,88	70	0,02	12,7	145,39	71,9 5	1,22
82	Курица запеченная с сыром	95	24,87	21,09	0,72	290,5	0,0 9	0,1 8	1,1	40	0,05	58,49	211,13	24,1 6	1,58
210	Пюре из гороха с маслом	150	15,82	4,22	32,01	226,19	0,4 7	0,1 1	0	20	0,06	59,52	145,1	55,9 7	4,46
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
119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5



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								
<b>итого за прием пищи</b>		<b>500.0</b>	<b>10.0</b>	<b>15.33</b>	<b>103.96</b>	<b>563.55</b>	<b>0.13</b>	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,мкга	Са	Р	Mg	Fe
28	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	0,0 2	0,0 2	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2	6,38	12,3	131,76	0,0 7	0,0 8	5,17	120	0,02	24,98	89,85	24,2 4	1,29
321	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90	19,78	24,51	2,52	312,28	0,0 7	0,2 1	1,16	80	0,29	201,57	279,95	23,8 5	1,15
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	0,0 8	0,0 3	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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0 2	0,0 1	0	0	0	4	13	2,8	0,22



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
11012	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
42**	Хлеб ржаной сыр порциями	20 10.00	1,14 2.3	0,22 2.3	7,44 0.00	36,26 36.00	0,02 0.005	0,08 0.16	0 0.025	0,06 0.5	6,8 100.00	24 54.00	8,2 5.00	0,46 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
<b>итого за прием пищи</b>		<b>510</b>	<b>29.54</b>	<b>9.13</b>	<b>91.71</b>	<b>585.65</b>	<b>0.185</b>	<b>11.89</b>	<b>0.115</b>	<b>2.06</b>	<b>393.7</b>	<b>444.28</b>	<b>77.08</b>	<b>6.94</b>
<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
133	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,21	6,12	31,32	0,01	0,02	1,15	0	0	22,18	21,4	6,79	0,19
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	0,04	0,08	2,24	132,44	0,06	32,88	83,64	22,74	1,44
90	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	15,51	15,07	8,44	232,47	0,12	0,1	0,74	10	0,08	14,74	135,13	18,04	1,43
88	Мясо тушеное (говядина)	90	18	16,5	2,89	232,8	0,05	0,13	0,55	0	0	11,7	170,76	22,04	2,47
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
<b>итого за прием пищи</b>		<b>530</b>	<b>16.33</b>	<b>16.12</b>	<b>86.45</b>	<b>588.8</b>	<b>0.17</b>	<b>11.77</b>	<b>0.09</b>	<b>1.12</b>	<b>468.51</b>	<b>448.85</b>	<b>101.17</b>	<b>7.06</b>
<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
25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0
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 (минтай)	90	12,86	1,65	4,94	84,8	0,08	0,09	1,36	170	0,16	36,93	163,35	46,53	0,85
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	80	0,96	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	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								
<b>итого за прием пищи</b>		<b>510</b>	<b>14.35</b>	<b>16.61</b>	<b>87.99</b>	<b>568.53</b>	<b>0,19</b>	<b>12,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,95</b>	<b>296,62</b>	<b>283,54</b>	<b>71,42</b>	<b>5,91</b>
<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
25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,0 3	0,0 5	7,5	0	0	28,5	24	18	0
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,91	9,96	9,02	146,41	0,0 4	0,0 3	0,75	120	0	12,45	46,5	9,68	0,57
89	Гуляш (говядина)	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,0 6	0,1 3	1,06	0	0	17,03	176,72	23,1 8	2,61
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
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
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0 2	0,0 1	0	0	0	4	13	2,8	0,22
120	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,0	0,0	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78



День 7

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	Мg	Fe	
67	Омлет с сыром	150.00	18.75	19.5	2.7	261.45	0.07	0.6	0.34	2.25	268.68	323.68	23.86	2.74	
243	Какао с молоком(1 вар.)	200.00	3.79	3.20	25.81	143.00	0.04	1.30	0.02	0.01	125.12	116.20	31.00	0.94	
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		100.00	0.40	0.30	9.50	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30	
<b>итог за прием пищи</b>		<b>500.00</b>	<b>26.74</b>	<b>23.4</b>	<b>62.31</b>	<b>570.45</b>	<b>0.21</b>	<b>10.18</b>	<b>0.22</b>	<b>1.52</b>	<b>268.62</b>	<b>289.0</b>	<b>74.37</b>	<b>5.75</b>	
<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	Мg	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
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,49	7,64	10,58	145,11	0,08	0,09	5,93	110	0,01	18,16	101,51	24,48	1,38
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
179	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	12,3	7,1	5,67	135,56	0,16	1,24	9,83	3530	0,9	18,69	205,66	13,91	4,38
85	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	13,81	7,8	7,21	154,13	0,18	1,37	10,33	3920	0,96	16,17	221,57	14,02	4,8
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
95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200	0	0	20	80,6	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0,16	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	20	1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78



День 8

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
90	Каша манная (жидкая) на молоке	150.00	4.59	2.19	23.01	130.49	0.09	1.72	0.03	0.58	165.08	150.67	25.27	0.46
	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
257	Кофейный напиток на сгущ. молоке	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
120	Хлеб ржаной	40	2.28	0.44	14.88	72.52	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
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
<b>итого за прием пищи</b>		<b>635</b>	<b>13.75</b>	<b>10.21</b>	<b>99.98</b>	<b>562.68</b>	<b>0.23</b>	<b>13.11</b>	<b>0.07</b>	<b>1.56</b>	<b>347.4</b>	<b>386.51</b>	<b>97.47</b>	<b>6.71</b>
<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	В 2	С	А	D,мкга	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
152	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)	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
126	Бефстроганов (говядина)	90	18,49	18,54	3,59	256	0,06	0,14	1,08	10	0,04	32,39	188,9	24,33	2,57
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	106,2	3,57
107	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	0,2	0	24	100	0	0	0	820	0	0	0	0	0
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
13	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>37,86</b>	<b>30,25</b>	<b>101,16</b>	<b>831,02</b>	<b>0,5</b>	<b>0,37</b>	<b>6,83</b>	<b>1400</b>	<b>0,08</b>	<b>86,61</b>	<b>488,83</b>	<b>185,79</b>	<b>8,91</b>





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
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>18.97</b>	<b>22.2</b>	<b>86.3</b>	<b>617.75</b>	<b>0.26</b>	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	D,мкга	Са	Р	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0
31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28
78	Биточек из рыбы NEW	90	14,8	13,02	12,17	226,36	0,1	0,12	1,35	150	0,27	58,43	194,16	50,25	1,15
148	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,52	10,17	5,89	193,12	0,11	0,16	1,57	300	0,44	129,65	270,19	64,94	1,28
312	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW	150	3,55	7,16	17,64	150,45	0,11	0,12	21,47	100	0,09	51,59	90,88	30,76	1,15
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
119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
120	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	0,04	0,02	0	0	0	7,25	37,5	11,75	0,98



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
<b>итого за прием пищи</b>		<b>500</b>	<b>13.37</b>	<b>12.25</b>	<b>90.74</b>	<b>604.86</b>	<b>1,05</b>	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
28	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	0,0 2	0,0 2	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36
40	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94	4,7	13,19	114,69	0,0 4	0,0 5	3,38	140	0	16,55	61	18,5 3	0,74
86	Жаркое с мясом (говядина)	240	20,15	19,08	24,59	350,62	0,1 8	0,2 1	13,9	10	0	33,06	248,02	54,3 2	3,8
102	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	0,0 1	0,0 3	0,27	60	0	24,15	21,59	15,5 3	0,49
119	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0 5	0,0 1	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
120	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	0,0 4	0,0 2	0	0	0	7,25	37,5	11,7 5	0,98



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
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>15.74</b>	<b>13.06</b>	<b>98.44</b>	<b>591.17</b>	<b>0.185</b>	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,мка	Са	Р	Mg	Fe
135	Икра овощная	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,0 1	0,0 3	4,2	90	0	24,6	40,2	21	4,2
33 СД	Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,2	6,38	12,02	131,11	0,0 7	0,0 8	5,17	120	0,02	26,04	95,87	23,8 9	1,32
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84	12,69	4,46	191,87	0,0 6	0,1 1	1,48	30	0	20,21	120,74	17,4 6	1,23
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
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	70,5	0,0 3	0,0 1	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33



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
<b>итого за прием пищи</b>		<b>535</b>	<b>15.91</b>	<b>13.97</b>	<b>83.69</b>	<b>581.42</b>	<b>0,38</b>	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,мкга	Са	Р	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
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
240	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17	20,31	2,09	274	0,07	0,18	1,5	225	0,42	157,65	222,58	26,64	1,51
82	Курица запеченная с сыром	95	24,87	21,09	0,72	290,5	0,09	0,18	1,1	40	0,05	58,49	211,13	24,16	1,58
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
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>830</b>	<b>39,81</b>	<b>30,88</b>	<b>102,32</b>	<b>851,06</b>	<b>0,41</b>	<b>0,35</b>	<b>23,62</b>	<b>345</b>	<b>0,48</b>	<b>229,7</b>	<b>433,91</b>	<b>90,52</b>	<b>8,85</b>













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 молоком	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
<b>итого за прием пищи</b>		<b>560.0</b>	<b>17.74</b>	<b>14.46</b>	<b>94.35</b>	<b>581.55</b>	<b>0.19</b>	<b>21.5</b>	<b>0.39</b>	<b>0.78</b>	<b>375.62</b>	<b>476.25</b>	<b>66.39</b>	<b>7.51</b>
<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
28	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36
31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28
194	Биточек из птицы	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
83	Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,45	19,92	1,59	269,25	0,09	0,16	2,77	50	0,04	34	172,14	24,3	1,54
52	Картофель запеченный	150	3,31	5,56	25,99	167,07	0,15	0,1	14	20	0,08	17,75	89,9	35,09	1,39
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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
120	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	0,04	0,02	0	0	0	7,25	37,5	11,75	0,98



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 пшенная 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 , 268	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 12	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
0	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								
<b>итого за прием пищи</b>		<b>500</b>	<b>13.99</b>	<b>13.65</b>	<b>91.62</b>	<b>545.83</b>	<b>0,27</b>	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
25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	0,04	0,08	2,24	132,44	0,06	32,88	83,64	22,74	1,44
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
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
104	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	80	0,96	0	0	0	0
119	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,0	0	0	0	4	13	2,8	0,22





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
<b>итого за прием пищи</b>		<b>615</b>	<b>9.66</b>	<b>16.74</b>	<b>98.28</b>	<b>580.44</b>	<b>0.17</b>	<b>5.54</b>	<b>0.38</b>	<b>0.48</b>	<b>176.6</b>	<b>186.08</b>	<b>42.16</b>	<b>3.48</b>
<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
29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54
328	Бульон куриный с яйцом и гренками	222	6,01	4,38	7,73	93,68	0,03	0,07	0,27	40	0,26	14,79	58,34	7,42	0,72
249/ 2	Пельмени отварные с маслом	210	16,97	25,42	31,1	422,09	0,17	0,11	0,26	50	0,33	23,55	120,28	16,08	1,54
89	Гуляш (говядина)	90	18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61
210	Пюре из гороха с маслом	150	15,82	4,22	32,01	226,19	0,47	0,11	0	20	0,06	59,52	145,1	55,97	4,46
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
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	59,4	0,05	0,02	0	0	0	8,7	45	14,1	1,17
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>752</b>	<b>28,15</b>	<b>30,52</b>	<b>80,66</b>	<b>711,37</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>19,92</b>	<b>170</b>	<b>0,59</b>	<b>61,76</b>	<b>258,72</b>	<b>53,8</b>	<b>4,33</b>



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
<b>итого за прием пищи</b>		<b>560</b>	<b>12.66</b>	<b>18.36</b>	<b>83.9</b>	<b>556.7</b>	<b>0.16</b>	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,мкга	Са	Р	Mg	Fe
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
237	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7	2,78	7,17	61,44	0,04	0,04	10,09	100	0,02	34,64	38,47	16,44	0,61
258	Ежики куриные с красным соусом NEW	90	12,53	11,36	5,98	176,68	0,06	0,09	1,2	40	0,03	14,01	112,18	17,44	0,98
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
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 (персиковый)	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	20	0	10	30	24	0,4
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>840</b>	22,31	23,03	105,22	<b>724,94</b>	0,38	0,38	49,45	210	0,2	134,29	337,16	115,47	7,53



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	5	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
<b>итого за прием пищи</b>		<b>565</b>	<b>21.37</b>	<b>19.11</b>	<b>94.22</b>	<b>617.85</b>	<b>0.274</b>	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,мкка	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
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
88	Мясо тушеное (говядина)	90	18	16,5	2,89	232,8	0,05	0,13	0,55	0	0	11,7	170,76	22,04	2,47
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	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









энергии, %														
Доля суточной потребности в энергии, %						32,56								
<b>Полдник</b>														
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	
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
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
<b>итого за прием пищи</b>		<b>300</b>	<b>10,35</b>	<b>4,26</b>	<b>54.97</b>	<b>353</b>	<b>0.16</b>	<b>4.71</b>	<b>0.05</b>	<b>0.41</b>	<b>60.1</b>	<b>149.36</b>	<b>40.11</b>	<b>1.62</b>
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
<b>Ужин</b>														
	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
123	Вареники ленивые / масло сливочное	200.00	23.20	7.01	23.72	250.87	0.03	0.55	0.06	-	205.9	283.56	38.11	0.9
260	Молоко 2,5% жирностикипячёное	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
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
248*	Морковь отварная дольками	100.00	1.30	0.10	6.20	30.00	0.06	5.00	0.00	0.00	27.00	55.00	38.00	0.70
<b>итого за прием пищи</b>		<b>510</b>	<b>33.41</b>	<b>12.54</b>	<b>60.08</b>	<b>481.13</b>	<b>0.22</b>	8.23	0.1	0.11	490.8	605.96	131.8 1	3.02
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
н/н														
966***	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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>200.00</b>	<b>5.6</b>	<b>6.4</b>	<b>8.2</b>	<b>122</b>	0.047	1.26	0.036	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>														
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>106.17</b>	<b>71.57</b>	<b>356.43</b>	<b>2304.66</b>								
<b>общая</b>			<b>1600.3</b>	<b>1612.16</b>	<b>6780.55</b>	<b>47546.23</b>								
<b>Средняя за 20 дней</b>			<b>80</b>	<b>80.63</b>	<b>3390</b>	<b>2377.31</b>								
<b>Норма СанПин 2.3/2.4.3590-20</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>								

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	<b>25%</b>
Второй завтрак	200	200		
обед	700	800	обед	<b>-35%</b>
полдник	300	350	полдник	<b>15%</b>
ужин	500	600	ужин	<b>20%</b>
Второй ужин	200	200	Второй ужин	<b>5%</b>

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.(\*\*\*)