

л. 1

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО «Центр образования детей
с ограниченными возможностями здоровья»



Н.В.Карасева

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ОСЕНЬ -ЗИМА

14 дней

2022 - 2023 учебный год

для обучающихся 7-11 лет

Для разработки примерного перспективного меню использована следующая литература:

- 1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах:Сборник технических нормативов под редакцией В.Т. Лапшиной. - Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; М.: Издательство «Хлебпродинформ», 2004
- 2.И.М. Скурихин. В.А.Тутельян Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания: Справочник. – М.:Дели принт, 2008.-276 с.
- 3.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. Дели плю, 2017г.
- 4.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей,2016г.

Пояснительная записка

Примерное четырнадцатидневное меню (далее - Меню) является техническим документом для организации питания детей с 7 до 11 лет разработано на основе:

- Рекомендованного Примерного двухнедельного меню для обучающихся 1 - 4 классов, согласованного с И.о. министра общего профессионального образования Ростовской области А.Е. Фатеевым и ВРИО заместителя руководителя Управление Роспотребнадзора по Ростовской области М.И. Родионовой.

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах: Сборник технических нормативов под редакцией Лапшиной В.Т. - Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 2004.

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р.Кучмы. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

- Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.

- Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008 - 276 с.

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами.

Выбор продуктов и их замена на эквивалентные по пищевой ценности могут быть проведены в соответствии с Приложением 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в рамках «Ассортимента основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типов, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования)», утвержденного Департаментом Государственного санитарно-эпидемиологического надзора Министерства здравоохранения РФ (№ 1100/904-99-115).

С целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей и учитывая сезонность, разрешается производить замену и перестановку блюд, перестановку блюд как в течение дня, так и в течение 14 дней, может быть проведена по усмотрению администрации в соответствии с п.8.1.4 – 8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При приготовлении продукции используется йодированная соль.

Молочная и консервированная продукция используется после термической обработки.

	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	1-й день понедельник														
	ЗАВТРАК														
21	160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	0,06	0,6	20	0,4	118	100	16	4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		Молоко т/л	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
.33	337	Яйцо отварное	70	5,1	4,4	0,3	128	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	525	19,25	21,67	47,36	528,27	0,58	3,2	200	0,7	390,45	395,55	60,25	6,57
	2-й ЗАВТРАК														
42	413	Сосиска отварная	50	4,2	10	0,4	108,4	0,02	0	0	0,2	12	70	8	0,9
50	630	Чай с молоком	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	7	36	0,01	0	0	0	2,16	11	2,4	0,7
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	295	7,67	10,55	32,9	257,45	0,43	0	0	0,2	31,91	110,75	24,65	2,9
	ОБЕД														
79/1	108М	Суп картофельный с клецками	250	13,2	6,3	23,1	202	0,03	3,6	0	0,75	58	183	21	0,9
88	489	Рагу из мяса птицы	280	13,44	11,2	21,77	241,36	0,2	15,4	35	3,08	64	200	71,4	3,08
11	45	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	76	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
51	631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	10	41	0,02	2,4	0	0,2	22	12	12	0,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	885	32,56	22,94	90,91	703,36	1,09	41,7	35	4,03	235,2	497,3	147,9	7,85
	ПОЛДНИК														
		Печенье	25	1,04	1,35	10	62,5	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	325	7,24	8,35	32,7	241,5	0,205	16,4	57	1,8	310	314	80,2	2,25
	УЖИН														
75	267К	Оладьи из печени с морковью	100	14,5	16	11,5	248	0,27	8,1	7770	1,9	14	274	20	5,7
41/1	342К	Рис отварной	150	3,75	3	40	202	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
2	таб.24	Огурец свежий порциями	60	0,5	0,2	2	12	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	34	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	565	25,07	19,94	89,54	639	1,21	38,1	7770	4,3	79,2	513,8	104,5	10,17
	ВТОРОЙ УЖИН														
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		2795	94,79	84,45	314,41	2474,58	3,665	117,9	8062	13,03	1120,76	1957,4	476,5	31,96

№	№ порции	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-ой день вторник															
ЗАВТРАК															
23	311	Каша манная молочная	200	2,25	4,35	15	108,15	0,05	0	0	2	18	27	7,5	0,4
3	97	Сыр порциями	35	5,8	10,5	0	118	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
86,2	692	Кофейный напиток	200	4,8	3	12	94,2	0,04	0	0	0	9	48	0	0
		Конфета шоколадная	25	1	6,5	13	115	0,01	0	0	0,6	6,6	24	25	0,075
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	505	17,12	24,84	58,54	527,4	0,524	0,56	0,078	2,651	342,05	296,55	58,75	2,175
2-й ЗАВТРАК															
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	255	3,55	6,87	32,66	207,07	0,41	0	40	0,1	22,45	46,55	17,25	2,17
ОБЕД															
17	132	Рассольник " Ленинградский"	200	2,5	2,5	14,5	90,5	0,1	11,75	0	0,75	45	192,5	32,5	1
40	520	Пюре картофельное	150	2	2	15	130	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
47	254	Рыба тушеная с овощами (скуприя)	100	10	16	18	356	0,12	1,2	10	1,6	40	280	50	1,7
8	таб.24	Огурец соленный порциями	60	0,4	0,05	0,4	13	0,06	23,6	45	0,5	48	57	51	0,9
56	645	Кисель фруктовый	200	0,2	0	27	109	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	865	19,75	21,74	112,74	879,97	1,17	63,35	60,6	4,75	279,75	805,75	242,05	8,57
ПОЛДНИК															
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	80	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
100	296	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	110	15	9,5	20	221,5	0,06	0,2	60	0,8	130	188	22	0,9
		Итого за прием	310	18,5	14,5	25,2	301,5	0,08	0,5	97,5	0,9	285	303	39,5	1
УЖИН															
85	464	Тефтели из мяса говядины	100	6	9	35	245	0,04	0,9	0	0,6	22	106	19	0,8
45/1	203M	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4,6	0,6	15	84	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
12	таб.24	Помидор свежий порциями	60	0,9	0,15	1,5	18	0,05	18,75	0	0,5	10,5	19,5	15	0,7
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	565	16,32	10,29	91,54	532	0,98	27,65	0	3,4	97,2	254,8	82,5	4,67
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2700	78,24	79,24	341,68	2552,94	3,314	110,56	198,178	13,801	1100,45	1832,65	499,05	20,805

	порция	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3-й день среда															
ЗАВТРАК															
32	340	Омлет натуральный	165	14,2	23	3,5	277	0,08	0,5	286	0,8	130,5	247	20,6	2,7
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
86,2	692	Кофейный напиток	200	4,8	3	12	94,2	0,04	0	0	0	9	48	0	0
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)	60	2	0,1	4	24	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
		Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	525	24,35	32,97	38,16	545,47	0,64	10,5	326	0,9	169,95	395,55	52,85	4,77
2-й ЗАВТРАК															
		Вафли	25	1,4	1,65	33	152,45	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Итого за прием	225	1,9	1,65	43	194,45	0,035	8	1	1,95	48	54	25	1,15
ОБЕД															
52/2	138	Суп картофельный с пшенной крупой	200	3,5	4,6	15	115,4	0,1	12	0	0,8	60	200	25	1
46	437	Гуляш из мяса говядины	100	8,5	7,5	4,4	119	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
25	534	Капуста тушеная	150	2,2	3,4	8,1	72	0,03	14,2	17,1	0,3	60,1	44,3	22,9	0,88
81	17	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	5	2,6	61	0,05	8,3	45	0,2	35	69	20	0,9
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Фрукты свежие	150	1,2	1,2	30,5	138	0,25	31,3	0	3,3	94	196	98	3,7
		Итого за прием	955	21,05	22,29	104,74	706,27	1,1	67,4	92,1	7,7	329,85	762,55	225,45	10,65
ПОЛДНИК															
71	738	Пирожок печеный с повидлом	100	4,4	1,81	32	162	0,01	0,5	0	0	14	9	7	1,3
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	400	9,8	7,81	56,1	334	0,21	18,1	40	1,5	314	291	83	3,3
УЖИН															
49	492	Плов из мяса птицы	200	11	10	30	254	0,11	10,5	0	0,6	0,3	93	9	1,5
102	79	Икра овощная закусочная	100	3,4	7,2	13,5	110	0,05	9,9	0	0,5	58	19,5	27	9,9
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	570	19,82	17,94	87,14	567,2	0,97	22,6	0	1,1	88,5	177,8	61,5	14,07
ВТОРОЙ УЖИН															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Итого за прием	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2875	82,52	89,06	337,14	2459,39	3,015	128	499,1	13,15	1190,3	1870,9	475,8	34,14

1	2	3	4	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4-й день четверг															
		ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
30	302	Каша молочная овсяная вязкая	200	4	8	15	131,25	0,14	0	0	1,8	34,5	126	43,5	2
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
3	97	Сыр порциями	35	5,8	10,5	0	118	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
61/1	692	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	28	154,2	0,02	0	0	0	36	48	0	0
		Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	535	16,95	28,37	61,66	553,72	0,584	0,56	40,078	1,951	380,95	374,55	69,75	3,7
		2-й ЗАВТРАК													
		Печенье	25	1,04	1,35	10	56,31	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого за прием	225	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		ОБЕД													
14%1	157	Щи из свежей капусты	200	2	5	7	81	0,05	20,5	0	0,75	65	185	25	0,75
88	489	Рагу из мяса птицы	280	13,44	11,2	21,77	241,36	0,2	15,4	35	3,08	64	200	71,4	3,08
2	таб.24	Огурец свежий порциями	60	0,5	0,2	2	12	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
53/1	638	Компот из чернослива	200	0,6	0	40	162,4	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	895	21,46	17,54	115,51	706,76	1,24	64,9	35	5,49	305,2	669,3	279,9	11,1
		ПОЛДНИК													
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
36	358	Сырники из творога со сметаной	110	20	4	20	196	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
		Итого за прием	310	25,6	10,4	28	308	0,15	1,8	51,25	1,13	388,75	412,5	61,75	0,83
		УЖИН													
75	267К	Оладьи из печени с морковью	100	14,5	16	11,5	248	0,27	8,1	7770	1,9	14	274	20	5,7
96	302	Каша ячневая вязкая	150	8	8	25	204	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
84	25	Салат " Степной" из разных овощей	100	1,9	7,4	11	108	0,04	0,14	0	0,1	22	42	31,8	1,19
54	642	Кисель из яблок	200	0,2	0,2	34	139	0	4,4	0	0,2	18	10,2	2,6	0,6
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	605	28,92	32,14	111,54	842	1,16	12,64	7770	3,4	95,2	466,7	87,4	9,86
		ВТОРОЙ УЖИН													
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2770	96,13	89,45	351,71	2572,48	3,284	98,4	7896,33	13,971	1256,1	2057,05	563,8	28,51

1	2	3	4	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5-й день пятница															
ЗАВТРАК															
	161	Суп молочный с крупой ячневой	200	3,52	4	10	90	0,1	2	20	0,2	128	110	24	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
33	337	Яйцо отварное	70	5,1	4,4	0,3	128	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	529	12,17	15,27	42,96	423,47	0,54	4,2	160	0,5	176,45	233,55	46,25	3,57
2-й ЗАВТРАК															
109/1	12К	Колбаса порциями	30	3,1	4,4	0	52	0,1	0	0	0,4	10	59	11	0,8
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	275	11,17	10,29	27,94	248,65	0,59	2,6	40	0,4	258,45	274,55	50,25	2,37
ОБЕД															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	200	4,5	5,6	13	120,4	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
48	76М	Сельдь порциями с зеленым луком	100	8	15	6	191	0,04	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
40	520	Пюре картофельное	150	2	2	15	130	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
101	43	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,05	23,8	45	0,2	69	69	23	1,2
54	642	Кисель из яблок	200	0,2	0,2	34	139	0	4,4	0	0,2	18	10,2	2,6	0,6
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	805	21,62	28,34	101,14	792,4	1,3	39,2	70,6	3,4	243,2	481,5	143,1	9,22
ПОЛДНИК															
72	741	Ватрушка с творогом	100	12	6,5	37	254,5	0,08	0	30	1,2	65	112	16	0,8
64	698	Раженка	200	3,5	5	5,2	80	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	400	16,1	12,1	56,9	401,5	0,22	15,3	67,5	2,8	280	329	81,5	2,7
УЖИН															
90	394	Жаркое по-домашнему из говядины	200	8,4	6,6	18	165	0,2	9,2	0	0,6	32	188	44	3
89	78	Икра морковная	100	2,2	6	11	118	0,06	9,9	45	0,5	38	57	18	6,6
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	34	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	570	17,82	13,54	65,04	465	1,13	39,1	45	1,9	98,2	366,3	105,5	12,87
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2775	81,88	80,54	314,98	2436,02	3,93	118,9	383,1	11	1130,3	1810,9	485,6	32,95

1	2	3	4	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		6-й день суббота															
		ЗАВТРАК															
24	161	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,6	6,4	18,8	155	0,24	0	0	2,7	36	216	147	4,8		
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0		
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5		
		Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87		
		Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1		
		Итого за прием	500	14,6	17,42	63,96	471,22	1,25	0	40	2,8	73,2	376,3	179,5	11,17		
		2-й ЗАВТРАК															
		Вафли	25	1,4	1,65	33	152,45	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75		
50	630	Чай с молоком	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8		
		Итого за прием	225	1,6	1,65	47	208,45	0,015	0	1	0,35	20	26	11	1,55		
		ОБЕД															
82	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,5	6,6	17,5	151	0,15	0	0	0,3	36	192	33	1,2		
94	500	Биточки рубленые из филе птицы	100	11	7,5	7,5	161	0,072	0	48	1,44	60	192	36	1,68		
45/1	203M	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4,6	0,6	15	84	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9		
5	16	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4	3	53	0,05	6,2	45	0,2	53	69	20	0,7		
55	643	Кисель из кураги	200	1	0	30	124	0,02	8	0	1,6	35	36	20	0,4		
		Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,6	89	0,02	0	0	0	5,4	27,6	6	0,87		
		Хлеб пшеничный	40	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7		
		Фрукты свежие	250	1,2	2	36	167	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22		
		Итого за прием	1025	30,53	21,65	142,7	907,47	1,082	32,7	93	6,24	281,95	709,05	194,55	8,67		
		ПОЛДНИК															
36	358	Сырники из творога со сгущенным молоком	110	10	8	15	172	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63		
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8		
		Итого за прием	310	10,2	8	29	229	0,09	0,4	11,25	1,13	160,75	230,5	39,75	1,43		
		УЖИН															
110/1	286K	Плов мясной(из говядины)	200	11	21	22	308	0,07	0	0	0,8	21,6	129	26	1,5		
11	45	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	76	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8		
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	36	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4		
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87		
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1		
		Итого за прием	555	18,72	26,64	64,04	563	0,97	40,3	0	1,6	126,8	295,3	93,5	6,57		
		ВТОРОЙ УЖИН															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2		
		Итого за прием	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2		
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ															
			2815	81,25	81,76	354,7	2491,14	3,467	74,8	185,25	12,12	902,7	1827,15	546,3	29,59		

№ п/п	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7-й день воскресенье															
ЗАВТРАК															
27	161	Суп молочный с крупой ячневой	200	3,52	4	10	90	0,1	2	20	0,2	128	110	24	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
62	693	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	500	12,52	15,02	55,16	406,22	1,11	2	60	0,3	165,2	270,3	56,5	6,77
2-й ЗАВТРАК															
		Печенье	25	1,04	1,35	10	56,31	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Итого за прием	225	1,24	1,35	23,6	111,51	0,025	2,2	17	0,3	26	30	10,2	1,05
ОБЕД															
87	143	Суп лапша по-домашнему	200	16	8	22	224	0,22	2,04	59	1,6	30	124	8	1,3
85	464	Тефтели из мяса говядины	100	6	9	35	245	0,04	0,9	0	0,6	22	106	19	0,8
97	302	Каша гречневая	150	9	9	39	273	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)	60	2	0,1	4	24	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	43	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,6	89	0,02	0	0	0	5,4	27,6	6	0,87
		Хлеб пшеничный	40	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	775	39,53	27,05	143,7	976,47	1,09	20,94	59	5,15	143,45	494,05	159,05	7,17
ПОЛДНИК															
64	693	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
66	726	Блины со сметаной	110	5,5	5,1	35	208	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,75	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	410	11,7	12,1	57,7	386,75	0,31	16,4	40	3,2	307	355	101	3,4
УЖИН															
91	488	Птица тушенная в соусе с овощами	200	15	28	19	388	0,1	8	35	3,12	53	207	49	3,6
8	таб.24	Огурец соленый порциями	60	0,4	0,05	0,4	13	0,06	23,6	45	0,5	48	57	51	0,9
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	515	19,92	28,59	63,44	601	0,97	31,6	80	3,62	127,2	329,3	125,5	7,17
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2625	87,91	85,11	364,6	2586,95	3,655	91,64	256	14,57	842,85	1604,65	511,25	27,78
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ			2765	86,1029	84,23	339,889	2510,5	3,47571	105,743	2497,14	13,0917	1077,64	1851,53	508,329	29,3907

1	2	3	4	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8-й день понедельник															
ЗАВТРАК															
30	302	Каша молочная овсяная вязкая	200	4	8	15	131,25	0,14	0	0	1,8	34,5	126	43,5	2
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
33	337	Яйцо отварное	70	5,1	4,4	0,3	128	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	525	17,25	24,67	43,36	514,52	0,66	2,6	180	2,1	306,95	421,55	87,75	4,57
2-й ЗАВТРАК															
109/1	12К	Колбаса порциями	30	6	11	1,5	129	0,1	0	0	0,4	10	59	11	0,8
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	275	12,97	15,39	35,04	331,05	0,71	0	0	0,4	39,45	194,55	35,25	6,67
ОБЕД															
78/1	101М	Суп картофельный с крупой рисовой	200	4	3,6	11	92,4	0,09	19,2	0	1,2	66	231	39	1,5
75	267К	Оладьи из печени с морковью	100	14,5	16	11,5	248	0,27	8,1	7770	1,9	14	274	20	5,7
96	302	Каша ячневая вязкая	150	8	8	25	204	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
13	71	Винегрет овощной	100	2	6,2	5	84	0,02	6,4	3	1,8	31	0	15	1,8
55	643	Кисель из кураги	200	1	0	30	124	0,02	8	0	1,6	35	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	805	33,82	34,34	112,54	895	1,25	41,7	7773	7,7	187,2	681,5	127	11,77
ПОЛДНИК															
76	767	Булочка ванильная	60	4	5	30	181	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	360	10,2	12	52,7	360	0,29	16,4	58	5,5	331	381	89	3,3
УЖИН															
98	498	Котлета из филе курицы	100	10	8	6	136	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
45/1	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4,6	0,6	15	84	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
2	таб.24	Огурец свежий порциями	60	0,5	0,2	2	12	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	565	19,92	9,34	63,04	417	1,01	18,8	40	4,2	144,7	279,3	92,5	5,57
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2730	97,16	96,74	327,68	2622,57	4,07	98	8051	21,9	1083,3	2083,9	490,5	34,1

№ рецеп-туры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9-й день вторник															
ЗАВТРАК															
21	160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	0,06	0,6	20	0,4	118	100	16	4
3	97	Сыр порциями	35	5,8	10,5	0	118	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Конфета шоколадная	25	1	6,5	13	115	0,01	0	0	0,6	6,6	24	25	0,075
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	505	19,77	26,39	65,54	580,05	0,694	1,16	20,078	1,051	454,05	421,55	80,25	10,275
2-й ЗАВТРАК															
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	255	3,55	6,87	32,26	205,47	0,41	2,2	40	0,1	26,45	46,55	17,25	2,17
ОБЕД															
86	10	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,4	7,15	75	0,07	16	0	1	55	192,5	32,5	1,2
47	254	Рыба тушеная с овощами (скумбрия)	100	10	16	18	356	0,12	1,2	10	1,6	40	280	50	1,7
40	520	Пюре картофельное	150	2	2	15	130	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
9 таб.24		Помидор соленый порциями	60	0,5	0,1	1,5	10	0,06	15	0	0,7	10	16	15	0,8
53/2	638	Компот из кураги	200	1,2	0	31	129	1	4	0	3,5	160	146	105	3
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	765	19,55	23,09	95,79	814,47	2,02	43,6	15,6	7	329,75	790,75	257,05	9,67
ПОЛДНИК															
72	741	Ватрушка с творогом	100	12	6,5	37	254,5	0,08	0	30	1,2	65	112	16	0,8
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	80	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,75	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	400	16,1	12,1	56,9	401,25	0,22	15,3	67,5	2,8	280	329	81,5	2,7
УЖИН															
41/1	342К	Рис отварной	150	3,75	3	40	202	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
92	451	Котлета из мяса говядины	100	8	11	12	179	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
84	25	Салат " Степной" из разных овощей	100	1,9	7,4	11	108	0,04	0,14	0	0,1	22	42	31,8	1,19
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	34	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	605	19,97	22,14	99,04	666	1,02	20,94	40	4,2	123,2	347,8	132,3	6,86
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2730	81,94	91,59	370,53	2772,24	4,514	101,7	183,178	17,151	1287,45	2061,65	627,35	33,895

1	2	3	4	5			8	9				10			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10-й день среда															
ЗАВТРАК															
32	340	Омлет натуральный	165	14,2	23	3,5	277	0,08	0,5	286	0,8	130,5	247	20,6	2,7
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
107	101	Икра кабачковая консервированная	60	1	4,5	4	60,5	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
50	630	Чай с молоком	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	525	18,75	34,37	40,16	544,37	0,57	27,7	371	1,7	220,95	343,55	63,85	6,07
2-й ЗАВТРАК															
		Вафли	25	1,4	1,65	33	152,45	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Итого за прием	225	6,2	7,05	42,4	257,45	0,095	2,6	41	0,35	248	198	33	0,95
ОБЕД															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	200	4,5	5,6	13	120,4	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
88	489	Рагу из мяса птицы	280	13,44	11,2	21,77	241,36	0,2	15,4	35	3,08	64	200	71,4	3,08
7	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,1	3,1	2,5	42,3	0,06	19	45	0,5	59	57	24	1,1
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Фрукты свежие	100	1,2	1,2	30,5	138	0,25	31,3	0	3,3	94	196	98	3,7
		Итого за прием	895	24,89	21,69	111,91	742,93	1,3	66,5	80	8,38	298,75	615,25	263,95	12,9
ПОЛДНИК															
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
36	358	Сырники из творога со сметаной	110	20	4	20	196	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
		Итого за прием	310	20,5	4	30	238	0,11	8,4	11,25	2,73	188,75	258,5	53,75	1,03
УЖИН															
43	431	Печень по-строгановски	100	5	6	11	118	0,08	6	0	0,5	14	112	8	2,3
97	302	Каша гречневая	150	9	9	39	273	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
8	таб.24	Огурец соленый порциями	60	0,4	0,05	0,4	13	0,06	23,6	45	0,5	48	57	51	0,9
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	34	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	580	21,62	15,99	86,44	586	1,13	49,6	45	3,15	108,2	398,3	176	8,87
ВТОРОЙ УЖИН															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Итого за прием	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2735	97,56	89,5	318,91	2480,75	3,265	156,2	588,25	16,31	1304,65	2003,6	618,55	30,02

1	2	3	4	Пищевые вещества(г)			8	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

11-й день четверг

ЗАВТРАК															
3	97	Сыр порциями	45	7	15	0	163	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
31	311	Каша молочная пшеничная жидкая	200	4,4	6,8	25	179	0,16	0	0	1,6	28	112	42	1,4
62	693	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	500	18,37	26,19	58,54	544,05	0,784	0,56	0,078	1,651	357,45	409,55	81,25	7,6
2-й ЗАВТРАК															
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	20	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	250	3,55	6,87	32,26	205,47	0,41	2,2	40	0,1	26,45	46,55	17,25	2,17
ОБЕД															
54	133	Суп картофельный	200	3	5	21	141	0,12	10	0	0,75	35	205	37,5	1,25
46	437	Гуляш из мяса говядины	100	8,5	7,5	4,4	119	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
25	534	Капуста тушеная	150	2,2	3,4	8,1	72	0,03	14,2	17,1	0,3	60,1	44,3	22,9	0,88
5	16	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4	3	53	0,05	6,2	45	0,2	53	69	20	0,7
53/2	638	Компот из кураги	200	1,2	0	31	129	1	4	0	3,5	160	146	105	3
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	30	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	860	20,75	21,09	105,34	695,47	1,97	50,2	92,1	8,25	416,85	790,55	271,95	11,1
ПОЛДНИК															
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	80	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
100	296	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	110	15	9,5	20	221,5	0,06	0,2	60	0,8	130	188	22	0,9
		Итого за прием	310	18,5	14,5	25,2	301,5	0,08	0,5	97,5	0,9	285	303	39,5	1
УЖИН															
98	498	Котлета из филе курицы	100	10	8	6	136	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
96	302	Каша ячневая вязкая	150	8	8	25	204	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
13	71	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	2	6,2	5	84	0,02	6,4	3	1,8	31	0	15	1,8
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	605	24,82	22,74	76,04	609	0,97	15,2	43	6,4	170,2	284,5	98	6,37
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2725	88,99	92,39	318,38	2460,49	4,364	87,16	272,678	19,301	1329,95	1960,15	566,95	30,46

№ рецеп-туры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
12-й день пятница															
ЗАВТРАК															
33	337	Яйцо отварное	70	5,1	4,4	0,3	128	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
23	311	Каша манная молочная	200	2,25	4,35	15	108,15	0,05	0	0	2	18	27	7,5	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	525	15,5	21,02	43,36	491,42	0,57	2,6	180	2,3	290,45	322,55	51,75	2,97
2-й ЗАВТРАК															
109/1	12К	Колбаса порциями	30	6	11	1,5	129	0,1	0	0	0,4	10	59	11	0,8
86,2	692	Кофейный напиток	200	4,8	3	12	94,2	0,04	0	0	0	9	48	0	0
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,95	0,25	11,5	56,05	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		Итого за прием	275	14,07	14,49	32,04	315,25	0,55	0	0	0,4	27,45	142,55	22,25	2,17
ОБЕД															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	200	4,5	5,6	13	120,4	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
48	76M	Сельдь порциями с зеленым луком	100	8	15	6	191	0,04	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
40	520	Пюре картофельное	150	2	2	15	130	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
9	таб.24	Помидор соленый порциями	60	0,5	0,1	1,5	10	0,06	15	0	0,7	10	16	15	0,8
53/1	638	Компот из чернослива	200	0,6	0	31	126,4	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	865	20,25	23,89	104,34	759,27	1,21	45	25,6	5,26	302,75	590,25	277,55	12,72
ПОЛДНИК															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
36	358	Сырники из творога со сметаной	110	20	4	20	196	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
		Итого за прием	310	25,6	10,4	28	308	0,15	1,8	51,25	1,13	388,75	412,5	61,75	0,83
УЖИН															
41/1	342K	Рис отварной	150	3,75	3	40	202	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
92	451	Котлета из мяса говядины	100	8	11	12	179	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
102	79	Икра овощная закусочная	100	3,4	7,2	13,5	110	0,05	9,9	0	0,5	58	19,5	27	9,9
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	605	19,97	21,74	105,54	676	0,99	18,7	40	5,4	185,2	297,3	123,5	14,57
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2780	98,39	92,54	334,28	2654,94	3,62	86,6	296,85	16,49	1268,6	1891,15	595,8	35,48

1	рецеп- туры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
13-й день суббота															
		ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
24	161	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,6	6,4	18,8	155	0,24	0	0	2,7	36	216	147	4,8
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
61/1	692	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	28	154,2	0,02	0	0	0	36	48	0	0
		Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	500	14,7	16,52	76,96	515,42	1,07	0	40	2,8	88,2	324,3	166,5	6,67
		2-й ЗАВТРАК													
		Печенье	25	1,04	1,35	10	56,31	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого за прием	225	1,24	1,35	24	113,31	0,025	0	17	0,3	22	30	10,2	1,05
		ОБЕД													
82	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,5	6,6	17,5	151	0,15	0	0	0,3	36	192	33	1,2
94	509	Биточки рубленые из филе птицы	100	11	7,5	7,5	161	0,072	0	48	1,44	60	192	36	1,68
94	518	Картофель отварной со сливочным маслом	150	3	6	18	138	0,025	36	0	0,2	30	135	55	2
2	таб.24	Огурец свежий порциями	60	0,5	0,2	2	12	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,6	89	0,02	0	0	0	5,4	27,6	6	0,87
		Хлеб пшеничный	40	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,75	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	875	27,23	21,85	114,4	782,62	1,007	61,8	48	4,64	253,45	750,05	224,55	9,55
		ПОЛДНИК													
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	80	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
68	733	Оладьи со сгущенным молоком	110	9	11,2	34	250	0,23	0	30	3,6	34,5	187,5	49,5	1,95
		Итого за прием	310	12,5	16,2	39,2	330	0,25	0,3	67,5	3,7	189,5	302,5	67	2,05
		УЖИН													
110/1	286K	Плов мясной(из говядины)	200	11	21	22	308	0,07	0	0	0,8	21,6	129	26	1,5
11	45	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	76	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	36	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	555	18,72	26,64	64,04	563	0,97	40,3	0	1,6	126,8	295,3	93,5	6,57
		ВТОРОЙ УЖИН													
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2665	77,39	83,56	339,6	2409,35	3,472	120,9	172,5	15,04	753,95	1828,15	620,75	28,11

№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

14-й день воскресенье

ЗАВТРАК			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
27	161	Суп молочный с крупой ячневой	200	3,52	4	9,6	88,4	0,08	2	20	0,2	128	110	24	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	500	12,52	15,02	54,76	404,62	1,09	2	60	0,3	165,2	270,3	56,5	6,77
2-й ЗАВТРАК															
		Вафли	25	1,4	1,65	33	152,45	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Итого за прием	225	1,6	1,65	46,6	207,65	0,015	2,2	1	0,35	24	26	11	1,55
ОБЕД															
87	148	Суп лапша по-домашнему	200	16	8	22	224	0,22	2,04	59	1,6	30	124	8	1,3
46	437	Гуляш из мяса говядины	100	8,5	7,5	4,4	119	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
40	520	Пюре картофельное	150	2	2	15	130	0,2	7,4	5,6	0,2	54	112	40	1,4
12	таб.24	Помидор свежий порциями	60	0,9	0,15	1,5	18	0,05	18,75	0	0,5	10,5	19,5	15	0,7
53/1	638	Компот из чернослива	200	0,6	0	31	126,4	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	17,6	89	0,02	0	0	0	5,4	27,6	6	0,87
		Хлеб пшеничный	40	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Итого за прием	775	34,03	18,6	107,6	784,87	1,15	32,99	94,6	4,36	225,95	576,55	206,55	9,87
ПОЛДНИК															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
66	726	Блины со сметаной	110	5,5	5,1	35	208	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		Итого за прием	410	11,7	12,1	57,7	387	0,31	16,4	40	3,2	307	355	101	3,4
УЖИН															
45/1	203M	Макароны отварные со сливочным маслом	150	4,6	0,6	15	84	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
98	498	Котлета из филе курицы	100	10	8	6	136	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
107	101	Икра кабачковая консервированная	60	1	4,5	4	60,5	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Итого за прием	565	20,42	13,64	65,04	465,5	1,05	36	85	4,9	190,7	287,3	104,5	6,17
ВТОРОЙ УЖИН															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		Итого за прием	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			2675	83,27	62,01	352,7	2354,64	3,765	108,09	280,6	15,11	986,85	1641,15	538,55	29,98
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ			2720	89,2429	86,9043	337,44	2536,4257	3,86714	108,379	1406,44	17,3289	1144,96	1924,25	579,779	31,7207
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 14 ДНЕЙ			2742,5	87,6729	85,5671	338,664	2523,4629	3,67143	107,061	1951,79	15,2103	1111,3	1887,89	544,054	30,5557

СОГЛАСОВАНО:

примерное перспективное меню «Осень-зима» на 14 дней (7 – 11 лет) 2022 – 2023 учебный год:

шеф повар	<u>Данилова И.И.</u>	<u>ИИ</u>
бухгалтер	<u>Трофимкина И.В.</u>	<u>ИВ</u>
медсестра	<u>Новикова О.В.</u>	<u>ОВ</u>
кладовщик	<u>Борисенко Е.А.</u>	<u>ЕА</u>

18 (восемнадцать) листов

Директор ГКОУ РО «Центр образования
детей с ограниченными возможностями здоровья»

Н.В. Карасева

« » 2022

