

Неделе: Переза

День: 2. Вторник

Сборный рецептур	№ рецептур	Приним пишу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг									
2011	120	СУП молочный с макаронными изделиями	200	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	346,89	182,4	26,22	0,38	191,54	0,011	0	0	0	0							
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	0	0							
2008		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	0							
2008		Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	0,04	0,05	0,03	0	8	28	42	0,6	148	0	0	0	0	0							
Итого за завтрак:				530	10,7	8,37	76,18	540,26	11,88	0,137	0,089	0,07	0,12	365,29	244,5	81,34	3,18	389,34	1,691	0	0	0	0						
Обед																													
2008	42	Куриный суп с картофелем	100	2,83	6,17	7,83	98	9,32	0,5	1,2	0	0	16,77	52,01	17,58	0,58	92,13	0	0	0	0	0	0						
2008	87	Суп с рыбными консервами	250	10	3,63	18	145,25	6,86	0,07	0,07	0,29	0,05	34,64	63,06	22,37	0,85	195,93	4,06	0	0	0	0,03							
2011	271	Котлета	100	26	26,44	8,78	308,33	0,09	0,11	0,09	0,04	0,17	16,46	57,33	16,59	0,08	207,6	4,81	0	0	0	0,03							
2008	209	Макароны из твердых сортов пшеницы	180	6,53	5,51	32,29	224,28	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0	0	0							
2012	347	Суп борщ с квашеной капустой	30	0,2	1,2	1,1	16	0,02	0	0	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0	0	0	0							
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	0	0							
2008		Хлеб ржаной пшеничный	60	4	0,6	25,4	112,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	0							
2011	352	Каша с яблоком	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9	0	0	0	0							
Итого за обед:				945	55,26	47,25	130,7	1121,36	16,81	0,85	1,51	0,36	0,24	202,66	380,07	100,84	4,69	769,99	19,59	0	0	0	0,06						
Итого за день:				1475	65,96	55,62	206,88	1661,62	28,69	0,987	1,599	0,43	0,36	567,95	624,57	182,18	7,87	1150,33	21,281	0	0	0	0,06						

Неделя: Первая

День: 3-Среда

Сборник рецептур	№ рецептур	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины							Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																								
2008	190	Каша "Дружба" на молоке с маслом	200	8,42	13,29	38,89	429,6	3,44	0,105	0	0,08	0	0	252,4	94,71	21,4	0	0	0					
2011	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,4	25,09	142,4	1,76	0,053	0,169	0,1	0	0	164,01	82,91	16,58	0,38	100,75	0,00011					
2011	2	Бульбурд с маслом и повидлом	50	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0				
2008		Итого за завтрак:	500	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03			
Обед																								
2011	52	Салат из свежих овощей с уксусом, майонезом, огурцами и картошкой с маслом, бульоном	100	1,33	6,17	8,33	93,5	9,48	0,58	1,18	0	0	0	32,3	37,6	19,2	1,22	278,67	5,78	0	0,02			
2008	101		250	9,44	4,66	20,35	125,35	7,23	0,074	0	0,1	0	0	22,19	54,45	17,31	0,73	0	0	0	0			
о юли мис	278	Тедина мясная (с вареном)	60	5,69	6,4	4,2	91,9	0,44	0,03	0,02	0	0,032	16,68	42,04	6,26	0,69	0	0,007	0	0,02				
2011	171	Рис отварной	180	4,2	10	43,68	253,27	0	0,032	0,032	0,04	0,149	21,63	60,83	25,6	0,512	60,03	0,005	0,011	0,01				
2012	348	Соев тофушый	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,13	0	0				
2011	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0			
2008		Салат	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	0			
2008		Хлеб ржаной пшеничный	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0			
Итого за обед:			905	26,96	30,13	136,16	852,62	17,68	0,796	1,382	0,19	0,211	121,54	269,01	82,19	4,732	444,66	8,602	0,011	0,05				
Итого за день:			1505	45,17	54,12	234,19	1665,92	37,46	1,044	1,892	0,45	0,271	727,65	610,59	150,23	5,152	764,41	8,60211	0,011	0,08				

Неделя: Первая

День 4: Четверг

Сборник рецептов	№ рецептур	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	Витамины										Минеральные вещества														
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг												
								Завтрак																								
2008	184	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	10,47	11,51	52,55	474,43	2,72	0,146	0	0,06	0	0	0	0	374,05	225,09	27,64	1,48	0	0	0	0	0	0							
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	0	0							
2008		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	0	0							
2008		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0	0	0	0	0							
Итого за завтрак:			530	13,14	12,34	90,12	642,63	12,72	0,226	0,04	0,07	0	0	400,45	270,19	48,76	5,88	318,8	3,68	0	0	0	0	0	0,01							
Обед																																
2008		Помидор свежий	100	1,17	0,17	3,83	24,17	1,8	0,07	0,03	0,2	0	14,07	26,13	20,1	1	291,45	2,02	0	0	0	0	0	0	0							
2011	82	Пюре из картофеля и моркови на мясном бульоне со сметаной	250	7,71	9,11	13,6	139,48	11,41	0,023	0,015	0,1	0	85,31	56,04	17,64	1,03	174,49	0,0143	0	0	0	0	0	0	0							
2011	128	Картофельное пюре	180	5,54	10,5	25,2	243,94	6,2	0,15	0,126	0,08	0,21	98,02	80,31	6,7	0,4	0	0,0046	0	0	0	0	0	0	0,01							
2008	238	Рыба (форель) запеченная в молочном супе	100	14,44	4,11	3,67	110	0,8	0,08	0,08	0,08	0	158,63	148,36	42,64	0,8	342,86	119,31	0,01	0,02	0	0	0	0	0							
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	0	0	0	0	0							
2008		Хлеб ржаной-пшеничный	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	0	0	0	0							
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
Итого за обед:			797	35,03	25,32	99,67	765,59	20,21	0,403	0,281	0,46	0,21	376,86	387,29	103,45	5,88	872,6	133,029	0,01	0,03	0	0	0	0	0							
Итого за день:			1327	48,17	37,66	189,79	1408,22	32,93	0,629	0,321	0,53	0,21	777,34	657,48	152,21	11,56	1191,4	126,709	0,01	0,04	0	0	0	0	0	0						

Неделя: Первая

День: 5-Пятница

Сборник рецептов	№ рецептур	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белик, г	Жиры, г	Углевод, мг		C1, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																											
2008	184	Каша овсяная вареная на молоке с маслом	200	9,11	11,38	47,08	403,96	2,72	0,119	0	0,06	0	391,26	246,28	27,9	1,32	0	0	0								
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,12	12,99	53,16	3,79	0	0	0	0	6,87	8,45	7,74	0,77	0	0	0								
2008		Хлеб ржаной пшеничный	30		0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0								
2008	442	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	27,96	0,06	0,04	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1	154,85	0	0,02								
Итого за завтрак:			530	12,14	11,8	80,27	556,32	34,47	0,229	0,06	0,07	0	438,52	297,81	52,33	3,39	195,65	1,68	0	0,02							
Обед																											
2012	10	Салат из горошка консервированного с укропом домашняя	100	2,83	5,13	6,16	82,33	10,9	0,5	1,2	0,02	0	19,55	54,87	18,8	0,62	102,05	0	0								
2008	106	На курином бульоне	250	8,56	6,81	15,53	119,69	3,73	0,036	0,013	0,1	0,18	25,24	38,93	10,96	0,48	47,97	0,031	0								
2008	311	Плов из птицы	200	24	18,36	37	409,25	2,22	0,09	0	0,24	0	49,49	182,56	39,59	1,84	0	0	0								
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0								
2008		Хлеб ржаной пшеничный	60		0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0								
2008	442	Сам яблочный	200		1	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0								
Итого за обед:			835	42,29	31,86	116,79	885,27	20,85	0,726	1,243	0,36	0,18	124,11	358,01	86,3	7,19	213,82	1,711	0	0							
Итого за день:			1365	54,43	43,66	197,06	1441,59	55,32	0,955	1,303	0,43	0,18	562,63	655,82	138,62	10,58	409,47	3,391	0	0,02							

Итого: Врогов

День 6: Понедельник

Сортник рецептур	№ рецептур	Пример пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. числовая ценность к. Ккал	Витаминизация							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Sh, мг	F, мг	
Завтрак																					
2008	189	Резка Малинов тд молоко с маслом	200	8,36	11,52	39,93	415,3	2,81	0,077	0	0,06	0	345,59	267,1	31,67	0,199	0	0	0		
2011	382	Каша с молоком	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,02	20	0,08	227,7	65,58	13,46	0,83	86,94	0,0071	0		
2008	1	Бульбурда с маслом	45	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0		
2008		Банан	100	3	1	41,4	189,1	11,8	0,18	0,1	0,05	0	35,76	55,16	24,74	0,14	215,17	0	0		
Итого за завтрак:				545	17,09	25,87	119,13	943,4	15,13	0,338	0,12	20,15	0,08	616,97	409,74	78,72	1,579	300,11	0,0071	0	0
Обед																					
2011	52	Салат из свежих овощей Овощи(картофель) с добавлением чеснока, лука по сезону	100	1,33	6,17	8,33	93,5	9,48	0,58	1,18	0	0	32,3	37,7	19,2	1,52	112,7	6,78	0	0,02	
2008	99		250	12,05	6,34	19,53	147,5	8,89	0,13	0	0,1	0	49,5	137,45	17,64	0,34	0	0	0		
2011	255	Пюре по рецепции	100	8,67	11	3,67	189,33	2,4	0,14	1,03	0	0,01	20,43	138,74	12,2	1,87	215,74	5,46	0,02	0,02	
2011	171(1)	Каша рисовая с говядиной	180	4,34	11,64	44,4	295,88	0	0,128	0,034	0,04	0,149	45	150	34,24	1,5	141,14	0,007	0	0,02	
2008		Баттон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	
2008		Хлеб диетический-пшеничный	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
Итого за обед:				777	32,56	36,58	129,3	974,21	20,77	1,058	2,274	0,14	0,159	168,06	540,34	99,65	7,38	533,38	13,927	0,02	0,06
Итого за день:				1322	49,65	62,45	248,43	1917,61	35,9	1,396	2,394	20,29	0,239	784,98	950,08	178,37	8,909	833,49	13,9341	0,02	0,06

Наименование

День 7. Вторник

Сборник рецептов	№ рецептур	Прим. пицц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в 100г	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углевода, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг							
2011	120	Суп молочный с макаронными	200	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	0,12	346,89	182,4	26,12	0,38	191,54	0,011	0	0						
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	19,07	60	0	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0						
2011	2	Бутерброд с мясом и помидорами	50	2,25	4,5	27,25	156,5	8,33	0,04	0,081	0,04	0,06	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	0						
Итого за завтрак:			450	9,45	12,07	69,73	539,56	10,41	0,087	0,1	0,08	0,18	0,18	361,59	211,86	42,6	1,42	191,54	0,011	0	0						
Обед																											
2008		Помидор свежий	100	1,17	0,17	3,83	24,17	1,8	0,07	0,03	0,2	0	0	14,07	26,13	20,1	1	291,45	2,02	0	0						
2008	80	Борщ сибирский со сметаной	750	4,25	5,75	17,38	144,5	2,49	0,07	0,33	0,22	0,05	0,05	67,28	96,29	26,99	0,39	348,51	5,26	0	0,01						
2008	311	Плов из птицы	200	26	18,27	32,83	383,54	13,03	0,096	0,036	0,1	0,18	0,18	56,2	290,67	44,4	1,57	0	0	0	0,01						
2001	378	Чай с молоком	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0	0	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,5	0	0						
2008		Апельсин пломбирный	50	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0						
2011	428	Булочка швейцарская	60	5,2	2	36,1	182,8	0	0,06	0,02	0	0	0	11,64	40,34	7,68	0,47	63,16	0,76	0,02	0,01						
Итого за обед:			870	42,12	27,99	132,64	760,01	17,6	0,356	0,506	0,53	0,23	0,23	270,01	505,34	113,84	5,04	830,23	14,22	0,02	0,03						
Итого за день:			1320	51,57	40,06	202,37	1289,57	28,01	0,443	0,606	0,61	0,41	0,41	581,6	717,2	156,44	6,46	1021,77	14,231	0,02	0,03						

День 8: Среды

Сборник рецептур	№ рецептур	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины							Минеральные вещества																					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. м.г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг																
		Завтрак																																		
2008	324	Повид-разогретая колбаса с мажлом (вареная)	200	6,5	9,44	32,11	405	0	0,023	0	0,04	0	263,79	66,97	25,74	0,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
2011	2	Булочка с повидлом	45	2	4,1	24,6	141,4	6,52	0,03	0,01	0,03	0,06	8,75	19,38	5,48	0,34	46,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
2008		Итого за завтрак:	595	12,97	17,47	78,58	691,2	7,57	0,103	0,27	0,11	0,06	457,54	236,85	59,64	1,88	265,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03				
Обед																																				
2008	30	Салат "Сельдь"	100	3,67	10,17	7,83	137	1,5	0,48	1,23	0	0	22,4	46	20	0,83	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
2008	102	Суп из овощей	250	10	6,28	12,68	111,43	9,63	0,085	0	0	0	51,43	91,08	8,57	1,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008	131	Каша гречневая	180	4,56	7,44	105,54	138,24	19,68	0,053	0,043	0,09	0,0053	110,7	69,12	30,72	1,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008	307	Птица отварная	100	18,97	7,14	0,86	150,56	12,29	0,06	0,02	0,06	0,008	51,05	170,1	23,8	0,43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008		Хлеб ржаной-пшеничный (по норме на суточные нормы)	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	394	Итого за обед:	200	0,2	0,2	27,9	115	2	0,01	0,12	0	0	7	4	4	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за день:																																				
			915	43,3	32,53	193,11	840,23	57,2	0,268	1,443	0,15	0,0133	258,41	448,75	96,04	5,93	63,8	1,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03
			1510	56,27	50	271,69	1531,43	64,77	0,871	1,713	0,26	0,0733	715,95	685,6	105,68	7,81	328,87	1,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03	

День: 9, Четверг

Сборные рецепты	№ рецептур	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	І, мг									
2008	184	Каша овсяная вязкая на молоке с маслом	200	9,11	11,38	47,08	403,96	2,72	0,119	0	0,06	0	0	391,28	246,28	27,9	1,32	0	0	0	0	0							
2011	379	Искусственный напиток с сахаром	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,05	0,17	0,02	0,2	0	152	87,89	10	0,36	73,64	0,0019	0	0	0							
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	63,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	0								
2008		Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0	0,01								
Итого за завтрак:			525	14,71	14,88	96,38	658,76	13,24	0,229	0,15	0,09	0,2	564,03	361,42	49,15	4,13	374,64	2,0019	0	0	0,01								
Обед																													
2008		Огурец свежий	100	0,83	0,17	2,5	14	10	0,03	0,03	0,02	0	22,92	41,87	14,55	1	140,53	2,99	0	0	0,01								
2008	84	Щи из свежей капусты со сметаной	250	7,56	7,88	9,39	109,39	15	0,048	0,01	0,1	0,073	75,65	46,38	17,31	0,72	23,99	0,015	0	0	0,02								
2008	229	Рыба припущенная	100	16,33	3,56	0,33	102,22	0,59	0,07	0,06	0,02	0,05	38,5	153,29	28,02	0,58	345,9	60,27	0	0	0								
2011	178	Картофельное пюре	180	5,54	10,5	25,2	243,94	6,2	0,15	0,126	0,08	0,21	98,02	80,31	6,7	0,4	0	0,0046	0	0	0,01								
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	63,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	0								
2008		Хлеб ржаной пшеничный	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0								
2008	442	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	12	0,04	0,08	0,02	0	10	30	24	0,4	304	0	0	0	0								
Итого за обед:			915	36,76	23,41	108,72	793,55	43,78	0,418	0,341	0,24	0,333	260,92	420,3	99,53	4,55	878,22	64,9396	0	0	0,04								
Итого за день:			1440	51,47	38,29	205,1	1452,31	57,03	0,647	0,491	0,33	0,533	824,95	781,72	148,68	8,68	1252,86	66,9615	0	0	0,05								

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витаминный состав														
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг		
2008	184	Каша овсяная вязкая на молоке с маслом	200	10,43	13,82	46,44	371,71	2,88	0,207	0	0,06	0	386,51	243,8	26,27	1,56	0	0	0	0	0	
2011	382	Чай с сахаром	200	0,77	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	0	
2008	1	Бургер/брод с маслом	45	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	0,04	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0	0	
2008		Мандарины	100																			
Итого за завтрак:			545	12,63	24,3	75,01	629,71	2,98	0,258	0	0,1	0	419,38	273,4	42,54	2,92	0	0	0	0	0	
Итого за обед:			945	43,93	43,2	118,28	998,81	10,19	0,38	0,2215	0,26	0,19	176,24	312,44	84,47	4,77	652,4	13,0625	0	0	0,04	
Итого за день:			1490	56,56	67,5	193,29	1628,52	13,07	0,638	0,2215	0,36	0,19	595,62	585,84	127,01	7,69	692,4	13,0625	0	0	0,04	
2008		Помидоры свежие	100	1,17	0,17	3,83	24,17	1,8	0,07	0,03	0,2	0	14,07	26,13	20,1	1	293,45	2,02	0	0	0	
2011	96	Рисовый "Ленив-рис" на масле с помидорами	250	2,63	7,38	16,88	152,13	8	0,05	0,0015	0	0	62,61	77,18	22	0,97	0	0,0125	0	0,01	0,03	
2011	271	Котлета	100	26	26,44	8,78	308,33	0,09	0,11	0,09	0,04	0,17	16,46	57,33	16,59	0,08	207,6	4,81	0	0,03	0,03	
2008	209	Макаронные изделия отварные	180	6,53	5,51	32,29	224,78	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,33	0	0	0	0	0	
2012	347	Соус белый основной	30	0,2	1,2	1,1	16	0,02	0	0	0,01	0,02	2,89	1,92	0,65	0,04	3,24	0,04	0	0	0	
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	0	
2008		Хлеб ржаной пшеничный	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	11,08	52,2	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	
2001	378	Чай с молоком	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,28	0,01	0,07	0,01	0	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,5	0	0	0	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	540	512,76	2150,94	15745,09	373,87	8,322	10,0005	24,02	2,4963	6672,19	7117,8	1502,85	81,671	7846,26	274,65211	0,061	0,42
Среднее значение за период	54	51,276	215,094	1574,509	37,387	0,8322	1,00005	2,402	0,24963	667,219	711,78	150,285	8,1671	784,626	27,465211	0,0061	0,042
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	30	56														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст учащихся	Завтрак	Обед
ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ	529,5	884,9

1996 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

2008* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

2011** Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Моргальского и В.А. Тутельяна

2012*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Моргальского и В.А. Тутельяна

Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания (под редакцией В.А. Тутельяна изд. 2012г.)

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН-СОФТ версия 1.2.5

на основе методических рекомендаций МР 2.4.01.29-20

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ (уча) В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПОСЕЩАЮЩИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ
 В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Учреждение: ШКОЛА № 10221
 Директор: *[Подпись]*
[Подпись]
 02.10.2012

День 1: Понедельник

Сборник рецептов	№ рецептур	Продукция, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к. кал	Витамины																		
				Белки, г	Жиры, г	Углевода в. г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	P, мг						
2008	184	Каша овсяная вареная на молоке с маслом	200	10,48	13,82	40,44	471,24	2,88	0,207	0	0,06	0	0	0	0	386,51	243,8	26,27	1,56	0	0	0	0			
2011	382	Чай с сахаром	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	0	0	5	8	7,82	1	0	0	0	0	0			
2008	1	Бульончик с мясом	35/10	1,93	10,35	13,5	108	0	0,051	0	0,04	0	0	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0	0	0		
Итого за завтрак:			445	12,68	24,3	75,01	720,74	2,88	0,258	0	0,1	0	0	0	419,38	272,4	42,54	2,92	0	0	0	0	0	0		
Обед:																										
2008		Супурец свежий	100	0,83	0,17	2,5	14	10	0,03	0,03	0,02	0	0	22,92	41,87	14,55	1	140,53	2,99	0	0	0	0,01	0		
2008	101	Суп с макаронными изделиями и картофелем на говяжьих по	250	9,45	4,66	20,35	125,35	9,04	0,074	0	0,1	0	0	22,19	54,45	17,31	0,73	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008	209	Берюцкий по-берюцкий	100	21	22,46	1,22	290	0	0,05	0	0,02	0	0	18	206	21,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	8,33	46,46	301,61	0	0,22	0	0,04	0	0	22,14	188,29	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	
2012	348	Сырс томатный	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0,05	0,03	0	0	4,45	5,64	3,07	0,13	36,93	0,33	0	0	0	0	0	0	
2008		Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0	0,03	0,01	0	0	0	4,75	16,25	3,25	0,25	23	0	0	0	0	0	0	0	
2008		Хлеб ржаной-белочный	60	4	0,6	25,4	122,4	0	0,05	0,02	0	0	0	11,08	52,2	5,7	1,7	40,8	1,88	0	0	0	0	0	0	
2008	431	Чай с сахаром к завтраку	200	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	0	0	8,64	10,8	5,4	1,08	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед:			945	48,12	38,6	127,13	1005,16	22,81	0,454	0,06	0,23	0,03	0,03	104,17	575,5	70,88	5,04	241,26	4,8	0	0	0	0,01	0	0	
Итого за день:			1390	60,75	62,9	202,14	1738,9	25,69	0,712	0,06	0,23	0,03	0,03	538,35	848,9	113,42	7,99	241,26	4,8	0	0	0	0,01	0	0	0