

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

ЦИЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ (ОВЗ) В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПОСЕЩАЮЩИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



Утверждаю
 Директор
 08.09.2022г.
 Подпись: [Handwritten Signature]

День 1. Понедельник

| Сборник рецептур | № рецептур | Примеч. пиццы, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность по формуле | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---|---|---|------|------|
| | | | | 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 | Л, мг | Se, мг | Ф, мг | | | | | |
| 2008 | 184 | Каша овсяная вязкая на молоке с маслом | 200 | 10,43 | 13,82 | 46,44 | 471,74 | 2,88 | 0,207 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 386,51 | 243,8 | 26,27 | 1,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 2011 | 382 | Чай с сахаром | 200 | 0,27 | 0,13 | 15,07 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 7,42 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 2008 | 1 | Булочка с маслом | 35/10 | 1,93 | 10,35 | 13,5 | 198 | 0 | 0,051 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 27,87 | 21,6 | 8,85 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за завтрак | | | | 445 | 12,63 | 24,3 | 75,01 | 729,74 | 2,88 | 0,258 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 419,38 | 273,4 | 42,54 | 2,92 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | Суп крем-суп с говядиной, картофелем и морковью на бульоне про-детского | 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 | 0,01 | |
| 2008 | 101 | Салат овощной с помидорами и огурцами | 250 | 9,45 | 4,06 | 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 | |
| 2008 | 289 | Белорусский | 100 | 21 | 22,44 | 1,22 | 290 | 0 | 0,05 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 18 | 206 | 21,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 2008 | 181 | Каша гречневая рассычкая | 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 | |
| 2012 | 348 | Салат томатный | 30 | 0,4 | 1,6 | 1,9 | 23,2 | 0,53 | 0 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0 | 4,45 | 5,64 | 3,07 | 0,13 | 36,93 | 0,13 | 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 | |
| 2008 | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 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 | 0 | 0 | 0 | |
| 2008 | 431 | Чай с сахаром и лимоном | 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 | |
| Итого за обед | | | | 945 | 48,12 | 38,6 | 127,13 | 1009,16 | 22,31 | 0,454 | 0,06 | 0,23 | 0,03 | 0,03 | 114,17 | 575,5 | 70,88 | 5,04 | 241,26 | 4,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 |
| Итого за день: | | | | 1390 | 60,75 | 62,9 | 202,14 | 1798,9 | 25,69 | 0,712 | 0,06 | 0,33 | 0,03 | 0,03 | 533,55 | 848,9 | 113,42 | 7,96 | 241,26 | 4,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 |

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 | Мг, 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 | Котлетный 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 | | | | | | | |
| 2008 | 87 | Суп с рыбными котлетами | 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, мкг | Д, мкг | 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 (суп из картофеля, огуречный и капуста с маслом, брынза) | 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | 32,46 | 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 | Св, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Ca, мг | Se, мг | F, мг | | | | | | | | | | |
| 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 | 374,05 | 225,09 | 27,64 | 1,48 | 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 | |
| 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 2008 | | Яблоко | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | |
| Итого за завтрак: | | | 530 | 13,14 | 12,34 | 90,12 | 642,63 | 12,72 | 0,226 | 0,04 | 0,07 | 0 | 400,45 | 270,19 | 48,76 | 5,88 | 318,8 | 3,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2011 | 82 | Пюре картофельное с мясом курицы 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 | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 |
| 2008 | 238 | Рыба (форель) запеченная в молочном соусе | 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 | 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 |
| 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 | 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 |
| 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 |
| Итого за день: | | | 1327 | 48,17 | 37,66 | 189,79 | 1408,22 | 32,93 | 0,629 | 0,321 | 0,53 | 0,21 | 777,34 | 637,48 | 152,21 | 11,56 | 1191,4 | 126,709 | 0,01 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 |

Неделя: Первая

День: 5-Пятница

| Сборник рецептур | № рецептур | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------|---|--------------|------------------|---------|------------|------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|------|------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | C1, мг | B1, мг | B2, мг | A, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | Se, мг | F, мг | | | | | | | | | | |
| 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 | 0 | 0 | 391,26 | 246,28 | 27,9 | 1,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0 | 6,87 | 8,45 | 7,74 | 0,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 2008 | 442 | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за завтрак: | | | 530 | 12,14 | 11,8 | 80,27 | 556,32 | 34,47 | 0,229 | 0,06 | 0,07 | 0 | 0 | 438,52 | 297,81 | 52,33 | 3,39 | 195,65 | 1,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 0 | 19,55 | 54,87 | 18,8 | 0,62 | 102,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 311 | Плов из птицы | 200 | 24 | 18,38 | 37 | 409,25 | 2,22 | 0,09 | 0 | 0,24 | 0 | 49,49 | 182,56 | 39,59 | 1,84 | 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 |
| 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 442 | Сам яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 |

Итого: Врогов

День 6: Понедельник

| Сборник рецептур | № рецептур | Проект пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность к. кал | Витаминизация | | | | | | | | | | 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 | Na, мг | Sh, мг | F, мг | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | Резка Малинов тд | 200 | 8,36 | 11,52 | 39,93 | 415,3 | 2,81 | 0,077 | 0 | 0,06 | 0 | 0,08 | 345,59 | 267,1 | 31,67 | 0,199 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| | | Молоко с маслом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0 | 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 | 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 | 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 | 0 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | Салат из свежих овощей | 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 | 0,02 | | | | | | |
| | | Овощи свежие | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | Пюре картофельное с маслом | 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 | 0 | 0 | | | | | | |
| 2011 | 255 | Пюре картофельное с маслом | 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 | 0,02 | | | | | | |
| 2011 | 171(1) | Каша рисовая с маслом | 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 | 0,02 | | | | | | |
| 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 пшенично-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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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 | 0,02 | 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 | 0,02 | 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Л, 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 | 0,011 | | | | | | |
| 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 | 0,011 | | | | | | |
| 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 шницельная | 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 | 0,011 | | | | | | |
| Итого за обед: | | | 870 | 42,12 | 27,99 | 132,64 | 760,01 | 17,6 | 0,356 | 0,506 | 0,53 | 0,23 | 0,23 | 220,01 | 508,34 | 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 Средн

| Сборник рецептов | № рецептур | Применение блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность б, Ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------|-----------------------|----------------|------------------|---------|----------------|---------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|---|---|---|---|---|---|---|------|------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, мг, 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 | | | | | | | | | |
| 2008 | 324 | салат "Степной" | 200 | 6,5 | 9,44 | 32,11 | 405 | 0 | 0,023 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 263,79 | 66,97 | 25,74 | 0,54 | 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 | 0 | 5 | 8 | 7,42 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 2011 | 2 | Бутерброд с помидором | 45 | 2 | 4,1 | 24,6 | 141,4 | 6,52 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 0,06 | 0 | 8,75 | 19,38 | 5,48 | 0,34 | 46,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 2008 | | Итого за завтрак: | 150 | 4,2 | 3,8 | 6,8 | 84,8 | 1,05 | 0,05 | 0,26 | 0,04 | 0 | 180 | 142,5 | 21 | 0 | 0 | 219 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | |
| | | | 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 | 0,03 | |
| | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 30 | Салат "Степной" | 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 |
| 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 |
| 2008 | 131 | Кашка 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 |
| 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 |
| 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 |
| 2008 | | Хлеб диетический | 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 |
| 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 |
| | | | Итого за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 915 | 43,3 | 32,53 | 193,11 | 840,23 | 57,2 | 0,768 | 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 | 0,03 |
| | | | 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 | 0,03 |

| Сборник рецептов | № 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 | Ca, мг | Se, мг | F, 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 | 391,28 | 246,28 | 27,9 | 1,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | |
| 2011 | 379 | Молочный суп с макаронами | 200 | 3,3 | 2,4 | 26,6 | 142,2 | 0,52 | 0,05 | 0,17 | 0,02 | 0,2 | 152 | 87,89 | 10 | 0,36 | 73,64 | 0,0019 | 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 | | | | | | | | | |
| 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 | 0,01 | | | | | | | | | |
| 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 | 0,01 | | | | | | | | | |
| 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 | 0,01 | | | | | | | | | |
| 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 | 0,02 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 | 0,01 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 | 0,04 | | | | | | | | | |
| 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 | 0,05 | | | | | | | | | |

| Сборник рецептов | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность в ккал | Витаминная | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------|---|--------------|------------------|---------|---------------|--------------------------------|------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. в, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 2008 | 1 | Бургер/бург 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 652,4 | 13,0625 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2011 | 96 | Рисовый "дезинфицированный" на мясном бульоне со сметаной | 250 | 2,63 | 7,38 | 16,88 | 152,13 | 8 | 0,05 | 0,0015 | 0 | 62,61 | 77,18 | 22 | 0,97 | 0 | 0,0125 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 |
| 2008 | 209 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,53 | 5,51 | 32,29 | 224,78 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 4,64 | 41,72 | 7,21 | 0,33 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2012 | 347 | Соус белый сметанный | 30 | 0,2 | 1,2 | 1,1 | 16 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,02 | 2,89 | 1,92 | 0,65 | 0,04 | 3,24 | 0,04 | 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 | 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 |
| 2008 | | Хлеб ржаной пшеничный | 60 | 4 | 0,6 | 25,4 | 122,4 | 0 | 0,05 | 0,02 | 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 |
| 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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