



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по
Красноярскому краю

Территориальный отдел в г. Лесосибирске

Мира ул., д. 5, г. Лесосибирск. 662547
тел/факс (8-391-45) 5-20-21
E-mail: lesosibirsk@24.rospotrebnadzor.ru
Web-сайт: http://24.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 76736519. ОГРН 1052466033608,
ИНН / КПП 2466127415 / 245032001

25.08.16г № 2А-53д28

на № _____ от _____

Директору
МБОУ «Чайдинская
основная школа»

С.Г.Токаревой

Школьная, д.6
Чайда, 663125

Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г.Лесосибирске рассмотрен представленный Вами на согласование проект примерное 12-и дневного цикличного меню для организации питания обучающихся двух возрастных категорий: с 7 до 11 лет и с 11 лет до 18 лет.

Рассмотрение проекта меню проведено на его соответствие требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

В ходе рассмотрения установлено, что примерное 12-и дневное цикличное меню соответствует требованиям раздела VI СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

На основании вышеизложенного, представленный проект меню рекомендован для согласования.

Начальник отдела

Я.И.Вецлер

Исп. Н.А.Гуничева
8(39145) 5 17 85

«СОГЛАСОВАНО»

Главный государственный санитарный врач по
г.Лесосибирску, г.Енисейску, Енисейскому,
Казачинскому, Пировскому и Северо-
Енисейскому районам

Я.И.Вецлер

25 08 2016

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
муниципального бюджетное общеобразовательного
учреждения «Чайдинская основная школа»

С.Г.Токарева

25 08 2016

**Примерное цикличное меню рационов питания
для обучающихся в муниципальном бюджетном общеобразовательном
учреждении «Чайдинская основная школа»**

Меню

День: 1-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная с маслом	200/5	5,7	9,9	20,8	226,7	0,14	0	0,02	2,1	41	114	21	0,6
3	Сыр	20	4,26	6,72	0	65,11	0,006	0,14	0,042	0,08	136	103	11	0,14
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Итого:		19,26	19,44	80,36	565,81	0,31	2,54	0,097	3,2	279,6	411,1	63,7	3,21
	обед													
43	Салат из капусты	100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	6,3	0,14	0,4	32	53	14	0,2
140	Суп на курином бульоне с вермишелью	200	3,1	6,6	21,2	128	0,13	0,9	0	0,3	185	182	2,8	0,2
437	Гуляш мясной (соус сметанный)	80	13,18	11,4	0	187,8	0,017	0,69	0,199	0,17	46,46	127	7,5	0,48
511	Рис отварной	150	3	5,95	13,8	132,5	0,045	1,35	0	1,5	87	70	11	0,4
640	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	15,3	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		26,16	27,73	113,82	837,9	0,4	34,54	0,339	3,81	383,66	560,2	98,7	4,42
	Всего:		45,42	47,17	194,18	1403,71	0,71	37,08	0,436	7,01	663,26	971,3	162,4	7,63

Меню

День: 1-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория 12-18

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная с маслом	250/5	7,13	12,375	26	283,37	0,175	0	0,025	2,62	51,25	142,5	26,25	0,95
3	Сыр	30	6,9	10,08	0	97,7	0,009	0,21	0,063	0,12	154	154,5	16,5	0,61
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	1/200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Итого:		23,33	25,275	85,56	655,07	0,348	2,61	0,123	3,76	307,85	491,1	74,45	4,03
	обед													
43	Салат из капусты	100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	6,3	0,14	0,4	32	53	14	0,2
140	Суп на курином бульоне с вермишелью	250	3,875	8,25	26,5	160	0,156	1,13	0	0,96	168,75	227,5	6	0,25
437	Гуляш мясной (соус сметанный)	100	16,48	14,25	0	234,75	0,02	0,8	0,23	0,2	58,07	146,25	11	0,6
511	Рис отварной	200	4	6,6	18,4	176,7	0,06	1,8	0	2	116	80	14,6	0,9
640	Кисель + вит. С	200	0	0	26	106	0	18,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		31,235	32,88	123,72	961,05	0,444	38,83	0,37	5	408,02	634,95	109	5,09
	Всего:		54,565	58,155	209,28	1616,12	0,792	41,44	0,493	8,76	715,87	1126,05	183,45	9,12

Меню

День: 2-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
413	Сосиски отварные	80	8,5	6,96	20,32	202,8	0,152	0	0	0,32	123,5	159	25	0,14
516	Макароны с маслом	150	3	5,95	13,8	112,5	0,045	0	0	1,5	87	70	11	0,2
337	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	67	5	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		19,04	18,3	93,78	571,6	0,311	11,8	0,1	2,84	267,1	360,1	66,7	4,71
	обед													
16	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	5,1	0,137	0,1	35	46	13	0,5
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	7,23	0,17	0,1	85	185	9,1	0,3
443	Плов с мясом	230	12,13	10,35	36,8	289,15	0,046	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
639	Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	16,8	0	0,6	137	80	13	0,4
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	0,06	0,7	25,8	59	4	0,32
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		26,11	27,34	110	783,95	0,348	31,57	0,367	3,44	340,5	557	77,2	4,17
	Всего:		45,15	45,64	203,78	1355,55	0,659	43,37	0,467	6,28	607,6	917,1	143,9	8,88

Меню

День: 2-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
413	Сосиски отварные	100	10,62	8,7	25,4	253,5	0,19	0	0	0,4	144,4	198	31,25	0,51
516	Макароны с маслом	200	4	7,9	18,4	150	0,06	0	0	2	96	80	14,6	0,36
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	67	5	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		22,16	21,99	103,46	659,8	0,364	11,8	0,1	3,42	297	409,1	76,55	5,24
	обед													
16	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	5,1	0,137	0,1	35	46	13	0,5
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,1236	9,02	0,2	0,12	102	212	13,92	0,36
443	Плов с мясом	280	14,76	12,6	44,8	352	0,05	2,65	0	1,196	48,37	92,8	12,21	0,64
639	Компот из сухофруктов + вит.С	1/200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	21,3	0	0,6	137	80	13	0,4
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	0,09	1,05	38,7	88,5	6	0,98
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		30,54	31,77	127,51	923,8	0,3806	38,07	0,427	3,906	374,27	613,5	87,53	5,22
	Всего:		52,7	53,76	230,97	1583,6	0,7446	49,87	0,527	7,326	671,27	1022,6	164,08	10,46

Меню

День: 3-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Помидоры свежие (нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
451	Котлета мясная	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,072	0,32	0,16	1,16	81,2	137,6	25,6	0,76
508	Гречка отварная	150	4,9	4,79	21,9	121,5	0,15	5,6	0,07	0,2	60,3	84	20	1
692	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	81,4	0,016	0	0,06	0,7	25,8	59	4	0,52
	Итого:		20,03	17,96	87,48	568,2	0,312	6,32	0,29	2,48	257,9	397,7	64,3	3,25
	обед													
40	Салат витаминный	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
132	Рассольник со сметаной	200/10	2,75	11,2	11,16	125,6	0,1	1,8	0,11	0,1	182	156	3,83	0,2
374	Рыба запеч. с овощами	80	13,56	4,59	2,8	198,6	0,1	0,765	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,36
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Соль йодир.													
	Итого:		26,78	27,95	117,38	828,3	0,402	27,665	0,11	4	363,4	550,4	88,43	4,92
	Всего:		46,81	45,91	204,86	1396,5	0,714	33,985	0,4	6,48	621,3	948,1	152,73	8,17

Меню

День: 3-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3'	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Помидоры свежие (нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
451	Котлета мясная	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,09	0,4	0,2	1,45	101,5	172	32	0,95
508	Гречка отварная	200	6,5	6,38	29,2	162	0,2	7,4	0,072	0,27	80,4	112	26,7	1,4
1017	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	81,4	0,016	0	0,06	0,7	25,8	59	4	0,32
	Итого:		22,89	20,89	94,39	623,4	0,38	8,2	0,332	2,84	298,3	460,1	77,4	3,84
	обед													
40	Салат витаминный	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
132	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	13,04	16,92	150,72	0,12	2,16	0,125	0,12	218,4	187,2	6,6	0,24
374	Рыба запеч с овощами	100	16,95	3,74	3,5	248,25	0,13	0,95	0	0,26	118	155,5	4,6	0,45
520	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Соль йодир.													
	Итого:		32,27	32,22	131,14	953,57	0,592	28,21	0,125	4,35	425,4	639	101,6	5,25
	Всего:		55,16	53,11	225,53	1576,97	0,972	36,41	0,457	7,19	723,7	1099,1	179	9,09

Меню

День: 4-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
366	Творожная запеканка со сгущ. молоком	120/30	13,84	14,29	38,5	344	0,15	0,3	0,23	2	177	255	40	1,2
693	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Вафли	20	0,78	1,96	12,5	108,4	0,01	0	1,2	0,94	1,6	8,4	1,2	0,12
	Итого:		18,08	17,48	79,6	544,1	0,23	2,7	1,465	3,04	264,6	376,4	52,2	2,02
	обед													
16	Салат из свежих огурцов	80	0,96	3,2	2,16	41,6	0,024	5,1	0,137	0,08	28	36,8	10,4	0,4
139	Суп гороховый	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	1	0,07	0,3	117,4	180	5	0,1
462	Гёфтели мясные	80/50	6,6	5,3	12,1	142,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
511	Рис отварной	150	4,6	5,25	39,2	216	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
639	Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	16,8	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодир.													
	Итого:		26,51	25,58	124,48	779,4	0,371	36,9	0,207	3,17	397,38	527	93,2	3,76
	Всего:		44,59	43,06	204,08	1323,5	0,601	39,6	1,672	6,21	661,98	903,4	145,4	5,78

Меню

День: 4-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
366	Творожная запеканка со сгущ. молоком	150/50	18,45	19,05	51,3	458,7	0,1988	0,375	0,27	2,5	211	295	51,75	2,87
693	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Вафли	30	1,17	2,94	18,75	162,6	0,015	0	1,8	1,41	2,4	12,6	1,8	0,18
	Итого:		23,08	23,22	98,65	713	0,2838	2,775	2,105	4,01	299,4	420,6	64,55	3,75
	обед													
16	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	5,1	0,137	0,1	35	46	13	0,5
139	Суп гороховый	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,096	1,2	0,085	0,36	134,5	226	6	0,12
462	Тефтели мясные	100/50	8,25	7,6	15,12	179	0,076	0	0	0,675	34,35	98,75	9,75	0,275
511	Рис отварной	200	6,13	7	48,26	288	0,05	0	0	0,813	52,4	64	22,13	0,27
639	Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	21,3	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодир.													
	Итого:		31,55	31,91	141,15	925,48	0,465	41,6	0,222	3,588	441,45	625,95	104,28	4,005
	Всего:		54,63	55,13	239,8	1638,48	0,7488	44,375	2,327	7,598	740,85	1046,55	168,83	7,755

Меню

Дети 5-6

Полдн:

Суп:

Возрастная категория: 7-11

№ пор.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная	200/5	5,7	9,9	20,8	226,7	0,14	0	0,02	2,1	41	114	21	0,6
3	Сыр	20	4,9	6,72	0	63,42	0,006	0,14	0,042	0,08	136	103	11	0,14
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
692	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,3	10	34	6	0,6
	Итого:		19,28	20,21	77,16	591,82	0,26	0,54	0,062	2,9	277,6	368,1	52,7	2,51
	обед													
85	Салат (яйцо, огурец, горошек)	100	3,69	9,37	3,72	111,05	0,057	6,3	0,05	2,58	0,46	72,88	16,96	0,2
124	Щи со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	7,23	0,12	0,1	85	187,2	4,1	0,2
439	Печень тушеная	100	9,8	10,35	6,88	167,2	0,13	2,35	0,26	0,5	129,8	129,5	8,5	0,9
516	Макароны отварные	150	5,4	1,6	38	147	0,06	0	0	0,6	10	36	3,2	0,1
	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	20,1	0	0,8	34	32	17,8	0,5
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		27,57	27,6	107,82	755,01	0,458	35,98	0,48	5,42	272,46	551,78	79,96	4,24
	Всего:		46,85	47,81	184,98	1346,83	0,718	36,52	0,542	8,32	550,06	919,88	132,66	6,75

Меню

День: 5-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная с маслом	250/5	7,13	12,38	26	283,37	0,175	0	0,025	2,62	51,25	142,5	26,25	0,95
3	Сыр	30	7,35	10,08	0	95,13	0,009	0,21	0,063	0,12	154	134,5	16,5	0,61
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
692	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Чай	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,3	10	34	6	0,6
	Итого:		23,16	26,05	82,36	680,2	0,298	0,61	0,088	3,46	305,85	428,1	63,45	3,33
	обед													
85	Салат (яйцо, огурец, горошек)	100	3,69	9,37	3,72	111,05	0,057	6,3	0,05	2,58	0,46	72,88	16,96	0,2
124	Щи со сметаной	250/10	5,25	6,63	10,37	139,35	0,123	9,02	0,2	0,12	102	224,64	4,92	0,36
439	Печень тушеная	120	11,76	12,42	8,26	200,64	0,16	2,82	0,33	0,625	162,25	161,88	20,63	1,375
516	Макароны отварные	200	7,2	2,13	50,7	196	0,06	0	0	0,6	10	36	5,2	0,2
1047	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	20,1	0	0,8	34	32	17,8	0,5
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		32,38	31,53	123,97	865,4	0,508	38,24	0,58	5,565	321,91	621,6	94,91	4,975
	Всего:		55,54	57,58	206,33	1545,6	0,806	38,85	0,668	9,025	627,76	1049,7	158,36	8,305

Меню

День: 6-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
344	Омлет натуральный с колбасой	150	12,76	11,95	5,34	245	0,155	0	0,1	1,517	83,4	162,3	33,1	0,83
3	Сыр	20	4,9	6,72	0	63,42	0,006	0,14	0,042	0,08	136	103	11	0,14
	Хлеб ржан.пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		19,7	19,06	75,9	550,72	0,215	1,94	0,142	2,217	238	318,4	60,8	2,34
	обед													
20	Салат из огурцов и помид.	100	1,3	2	5,8	67	0,06	4,3	0	0,4	51	53	11	0,9
110	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	7,2	0,17	0,85	128	167	4,92	0,3
436	Жаркое по-домашнему	230	15,3	12,3	43,7	322,9	0,238	2,6	0,2	0,44	158,1	228	29,4	1,32
640	Кисель + вит. С	200	0	0	26	106	0	15,3	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		24,68	23,45	132,32	790,54	0,456	29,4	0,37	2,73	362,3	548,2	76,72	5,06
	Всего:		44,38	42,51	208,22	1341,26	0,671	31,34	0,512	4,947	600,3	866,6	137,52	7,4

День: 6-й

Целья:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

Меню

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
344	Омлет натуральный с колбасой	200	17	15,9	7,12	326,7	0,2	0	0,13	2,02	111,2	216,4	44,1	1,1
3	Сыр	30	7,35	10,08	0	95,13	0,009	0,21	0,063	0,12	154	134,5	16,5	0,21
	Хлеб ржан.пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		27,89	26,87	77,68	664,13	0,303	12,01	0,193	3,16	291,8	432	109,3	3,28
	обед													
22	Салат из огурцов и помид.	100	1,3	2	5,8	67	0,06	4,3	0	0,4	32	53	18	0,9
110	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,05	9	0,2	0,85	138	167	6,92	0,375
436	Жаркое по-домашнему	280	18,6	15	53,3	393,15	0,3	3,16	0,26	0,5	202,65	292	23	1,6
640	Кисель+вит.С	200	0	0	26	86	0	18,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодир.													
	Итого:		28,88	28,14	146,9	872,55	0,548	45,26	0,46	2,99	413,85	623,2	88,32	7,615
	Всего:		56,77	55,01	224,58	1536,68	0,851	57,27	0,653	6,15	705,65	1055,2	197,62	10,895

Меню

День: 7-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Огурец свежий (нарезка)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,006	1,4	0	0,02	3,4	6	2,8	0,1
413	Колбаса отварная, соус	80/50	11,5	12,96	20,32	282,8	0,156	0,16	0,16	0,48	115,3	121	13,2	0,96
508	Гречка отварная	150	4,9	4,79	21,9	121,5	0,03	0	0,07	0,61	60,3	48	16,6	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
685	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0	0	24	6	12	0,8
	Итого:		18,44	18,14	74,78	520,6	0,24	0,16	0,23	1,51	206,2	222,1	56,5	3,13
	обед													
22	Салат овощной	100	1,8	2,1	5,6	73	0,04	8,4	0,07	1,4	49	144	13	1,1
132	Рассольник со сметаной	200/10	2,75	7	11,16	149	0,1	1,8	0,11	0,8	182	93	6,4	0,4
383	Рыба запеченная	80	12,96	11,74	0	194	0,21	8,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
638	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	0,04	16,8	0	1,6	10	30	24	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		27,69	26,72	97,38	814,1	0,518	35,96	0,18	6,27	372,8	673,2	99,5	5,31
	Всего:		46,13	44,86	172,16	1334,7	0,758	36,12	0,41	7,78	579	895,3	156	8,44

Меню

День: 7-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Огурец свежий (нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,009	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15
413	Колбаса отварная, соус	100/50	14,38	16,2	25,4	353,5	0,19	0,2	0,2	1,2	133	181	19	1,5
508	Гречка отварная	180	5,9	5,7	26,28	145,8	0,05	0	0,072	0,213	80,4	64	22,13	0,27
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Чай с сахаром	200	0	0	19	56	0	0	0	0	24	6	12	0,8
	Итого:		22,32	22,29	84,24	615,6	0,294	0,2	0,272	1,833	244	298,1	67,83	3,74
	обед													
22	Салат овощной	100	1,8	2,1	5,6	73	0,04	8,4	0,07	1,4	49	144	13	1,1
132	Рассольник со сметаной	250/10	3,43	11,5	13,95	186,25	0,06	2,25	0,125	0,9	227,5	151	7,68	0,62
383	Рыба запеченая	100	16,2	14,68	0	242,5	0,24	11,2	0	0,9	148	182	17,8	0,73
520	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
638	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	0,04	19,3	0	1,6	10	30	24	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		33,21	35,44	107,47	950,35	0,648	41,15	0,195	6,77	470,7	745,2	120,88	5,99
	Всего:		55,53	57,73	191,71	1565,95	0,942	41,35	0,467	8,603	714,7	1043,3	188,71	9,73

Меню

День: 8-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Кукуруза	30	0,86	0,18	2,97	17,34	0,033	3	0	0,03	3	9,3	3	0,12
492	Плов с курицей	180	13,68	16,7	27,15	297	0,176	0	0,041	1,24	123,2	142,4	17,6	0,35
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	81,4	0,016	0	0,06	0,7	25,8	59	4	0,82
	Итого:		21,54	20,46	87,16	547,74	0,349	5,4	0,076	1,76	215,8	302,5	43,3	2,66
	обед													
85	Салат (яйцо, огурец, горошек)	100	3,69	9,37	3,72	111,05	0,057	6,3	0,05	2,58	0,46	72,88	16,96	0,2
149	Суп рыбный	200	2,6	6,2	17,3	185	0,09	1	0	0,2	182	198	18	0,32
451	Биточки мясные	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,095	6,35	0,26	1,5	65	119,5	1,5	0,87
516	Макароны отварные	150	5,4	1,6	38	147	0,06	0	0	0,4	10	36	6	0,3
639	Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	16,8	0	1,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	1,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		26,97	31,62	113,18	849,75	0,455	30,45	0,31	6,62	357,66	580,58	91,96	5,23
	Всего:		48,51	52,08	200,34	1397,49	0,804	35,85	0,386	8,38	573,46	883,08	135,26	7,89

Меню

День: 5-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Кукуруза	30	0,86	0,18	2,97	17,34	0,033	3	0	0,03	3	9,3	3	0,12
492	Плов с курицей	200	15,2	18,56	30,17	330	0,19	0	0,051	1,36	154	158	22	0,43
	Хлеб ржан. пшен.	130	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
693	Кисель	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	122,1	0,024	0	0,09	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		23,81	23,3	97,62	621,44	0,314	2,4	0,086	1,88	246,6	318,1	47,7	2,3
	обед													
85	Салат (ябло, огурец, горошек)	100	3,69	9,37	3,72	111,05	0,057	6,3	0,05	2,58	0,46	72,88	16,96	0,2
149	Суп рыбный	250	3,25	7,75	21,63	231,25	0,18	1,2	0	0,25	99	393	57	0,4
451	Биточки мясные	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,142	9,52	0,32	1,87	22,5	179,25	12,75	0,99
516	Макароны отварные	200	7,2	2,13	50,7	196	0,08	0	0	0,46	14	48	12	0,4
639	Компот из сухофруктов +вит. С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	19,3	0	1,1	87	60	30	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	230	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		30,68	35,04	131,72	971,7	0,612	36,32	0,37	7,1	236,16	847,33	158,11	5,53
	Всего:		54,49	58,34	229,34	1593,14	0,926	38,72	0,456	8,98	482,76	1165,43	205,81	7,83

Меню

День: 9-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
311	Каша молочная с маслом	200/5	5,7	11,9	26,8	250	0,14	0	0,02	2,3	41	114	28	1,1
692	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Сыр	20	5,26	4,72	0	97,7	0,006	0,14	0,042	0,08	136	103	11	0,14
	Итого:		15,84	19,01	65,76	527,4	0,22	0,54	0,062	2,8	267,6	334,1	53,7	2,41
обед														
19	Салат из свеж. помидоров	100	2,3	2,8	5,8	138	0,03	9,9	0	1,3	39	59	13	0,7
155	Суп с клецками на курином бульоне	200	3,1	6,6	33,2	128	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
440	Говядина, тушенная с капустой	230	19,18	16,35	13,8	312,3	0,017	0,69	0,299	0,17	116,46	127	7,5	0,48
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23	13	0,3
	Соль йодир.													
	Итого:		29,56	26,73	124,02	827,9	0,325	36,49	0,299	3,61	299,66	471,2	66,7	4,22
	Всего:		45,4	45,74	189,78	1355,3	0,545	37,03	0,361	6,41	567,26	805,3	120,4	6,63

Меню

День: 9-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3'	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная с маслом	250/5	7,12	14,88	33,5	312,5	0,175	0	0,025	2,85	51,25	142,5	35	1,375
692	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
3	Сыр	30	6,575	5,9	0	105	0,009	0,21	0,063	0,12	156	124,5	16,5	0,175
	Итого:		18,575	23,17	72,46	597,2	0,258	0,61	0,088	3,39	297,85	384,1	66,2	2,72
	обед													
19	Салат из свеж. помидоров	100	2,3	2,8	5,8	138	0,03	9,9	0	1,3	39	59	13	0,7
155	Суп с клецками на курином бульоне	250	3,87	8,25	41,5	160	0,156	5,12	0	0,375	102	194,4	45,6	0,576
440	Говядина, тушенная с капустой	280	23,35	21,1	17,8	380,2	0,02	0,8	0,36	0,2	141,76	158,75	11	0,4
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23	13	0,3
	Соль йодир.													
	Итого:		34,5	33,13	136,32	927,8	0,354	37,62	0,36	3,715	341,96	535,35	114	4,516
	Всего:		53,075	56,3	208,78	1525	0,612	38,23	0,448	7,105	639,81	919,45	180,2	7,236

Меню

Дети: 10-й

Цели:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Помидоры свежие (нарезка)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27
114	Макароны, запеченные с сыром	150	12,96	15,52	42	370,1	0,175	0	0,04	2	51	95	28	0,6
693	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		18,46	17,14	84,16	529,3	0,299	2,4	0,075	2,52	143,6	255,1	53,7	2,47
	обед													
40	Салат витаминный	100	2,6	7,09	3,1	103,5	0,03	8,1	0	0,4	23,8	55	19,38	0,8
110	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	7,2	0,17	0,85	128	167	6,92	0,3
388	Котлета рыбная	80	11,44	6,48	1,04	145,04	0,125	0	0,184	0,24	137,6	144	17,4	0,72
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
948	Кисель+ вит. С	1/200	0	0	26	86	0	15,3	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	1,3
	Соль йодир.													
	Итого:		27,02	27,72	109,36	780,68	0,453	35,6	0,354	3,78	354,6	600,2	106,6	6,26
	Всего:		45,48	44,86	193,52	1309,98	0,752	38	0,429	6,3	498,2	855,3	160,3	8,73

Меню

Тема: 10-й

Цели:

Сезон:

Возрастная категория: 12-18

№ рецеп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Помидоры свежие (нарезка)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,024	9,6	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36
114	Макароны, запеченные с сыром	200	17,28	20,69	56	493,5	0,2	0	0,05	2,6	68	95	38	2,1
693	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		22,78	22,31	98,16	655,1	0,324	2,4	0,085	3,12	160,6	255,1	63,7	3,97
	обед													
40	Салат витаминный	100	2,6	7,09	3,1	103,5	0,03	8,1	0	0,4	23,8	55	19,38	0,8
110	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,06	9	0,2	0,9	160	246	8,3	0,36
388	Котлета рыбная	100	14,3	8,1	1,3	181,3	0,157	0	0,23	0,3	172	180	21,75	0,9
759	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
948	Кисель+ вит.С	1/200	0	0	26	86	0	18,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	1,3
	Соль йодир.													
	Итого:		32,38	32,61	121,9	899,2	0,535	40,9	0,43	4,17	423	741,2	121,83	6,7
	Всего:		55,16	54,92	220,06	1554,3	0,859	43,3	0,515	7,29	583,6	996,3	185,53	10,67

Меню

День: 11-й

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
366	Творожная запеканка со сгущ. молоком	120/30	16,84	14,29	38,5	344	0,15	0,3	0,23	2	177	255	40	1,2
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Булочка печенье	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		20,64	15,49	100,9	562	0,21	2,1	0,23	3	199	295	48	2
	обед													
16	Салат из свеж. огурцов	80	0,96	3,2	2,16	41,6	0,014	5,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
132	Рассольник со сметаной	200/10	2,75	7	11,16	149	0,1	1,8	0,11	0,8	139	156	6,4	0,4
413	Сосиски отварные, соус	80/50	11,5	8,48	20,32	234,5	0,152	0	0	0,32	123,5	159	15	0,14
508	Гречка отварная	150	4,9	4,79	21,9	121,5	0,03	0	0,07	0,61	39,3	48	16,6	0,2
933	Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	16,8	0	1,5	87	80	20	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодир.													
	Итого:		27,99	29,4	107,36	817,7	0,509	37,7	0,18	4,57	460,8	566,3	110,4	4,5
	Всего:		48,63	44,89	208,26	1379,7	0,719	39,8	0,41	7,57	659,8	861,3	158,4	6,5

Меню

Доп: 11-й

Неделя:

Стол:

Возрастная категория: 12-18

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
366	Творожная запеканка со сгущ. молоком	150/50	21,06	19,05	51,3	458,7	0,1988	0,375	0,27	2,5	211	295	51,75	2,87
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Булочка печенье	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		24,86	20,25	113,7	676,7	0,2588	2,175	0,27	3,5	233	335	59,75	3,67
	обед													
16	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,014	5,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12
132	Рассольник со сметаной	250/10	3,43	11,5	13,95	186,25	0,06	2,25	0,125	0,9	154	187,2	7,68	0,62
413	Сосиски отварные, соус	100/50	14,38	10,6	25,4	293,13	0,19	0	0	0,4	144,4	198	31,25	0,51
308	Гречка отварная	180	5,9	5,7	26,28	145,8	0,05	0	0,072	0,213	52,4	64	22,13	0,27
933	Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	21,3	0	1,5	87	80	20	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодир.													
	Итого:		32,79	37,73	120,15	948,28	0,527	42,65	0,197	4,353	509,8	652,5	133,46	5,16
	Всего:		57,65	57,98	233,85	1624,98	0,7858	44,825	0,467	7,853	742,8	987,5	193,21	8,83

Меню

Лист 12-й

Польди

Сетон

Возрастная категория: 7-11

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
81	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	6,3	0,14	0,4	0,46	55	15	0,8
416	Жаркое по-домашнему	180	11,97	17,5	34,2	252,7	0,088	0	0,09	0,44	137,6	144	17,4	0,42
691	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье убраться	20	1,5	2,96	14,88	98,3	0,016	0	0,02	0,7	10	59	4	0,32
	Итого:		18,97	22,08	91,24	503	0,228	2,4	0,145	1,66	240,2	363,1	47,1	2,61
	обед													
50	Салат из свеклы	100	1,65	7,1	9,1	107,35	0,022	6,3	0	2,4	0,46	48,78	23,24	1,5
119	Суп гороховый с мясом	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,05	1	0,07	0,85	158	167	6,92	0,2
192	Плов с курицей	230	17,4	21,34	34,7	379,5	0,23	0	0,046	0,46	177,1	181,7	25,3	0,506
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	86	0	2,2	0	0	16	8	6	0,6
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23	13	0,3
	Соль йодир.													
	Итого:		30,7	35,32	108,82	844,75	0,45	29,5	0,116	5,35	398,76	522,68	103,86	5,446
	Всего:		49,67	57,4	200,06	1347,75	0,678	31,9	0,261	7,01	638,96	885,78	150,96	8,056

Лист: 12-в

Итого:

Средн:

Возрастная категория: 12-18

Меню

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак													
81	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	6,3	0,14	0,4	0,46	55	15	0,8
816	Жаркое по-домашнему	200	13,3	19,46	38	280,7	0,1	0	0,1	0,55	172	180	21,7	0,5
691	Какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113	11	0,7
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье убраться	30	2,25	4,44	22,32	125,1	0,024	0	0,03	1,05	15	27	6	0,63
	Итого:		21,05	25,52	102,48	557,8	0,248	2,4	0,165	2,12	279,6	367,1	53,4	3
	обед													
90	Салат из свеклы	100	1,65	7,1	9,1	107,35	0,022	6,3	0	2,4	0,46	48,78	23,24	1,5
119	Суп гороховый с мясом	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,16	1,2	0,085	0,9	177,5	246	27	0,6
412	Плов с курицей	280	17,6	18,2	42,2	462	0,15	0	0,036	1,496	167,5	183	13,8	0,456
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	86	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23	13	0,3
	Соль Водир.													
	Итого:		32,52	33,66	120,37	954,33	0,48	29,7	0,141	6,436	408,66	602,98	112,44	5,996
	Всего:		53,57	59,18	222,85	1512,13	0,728	32,1	0,306	8,556	688,26	970,08	165,84	8,996

Пронумеровано, прошнуровано,
Заверено печатью на 25
(двадцати пяти) листах
Директор школы: Токарева С.Г.

« 11 » ноя
августа 2006

