

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА



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

1 НЕДЕЛЯ

День 1: Понедельник

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	208	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	10,43	13,82	46,44	471,74	2,88	0,207	0	0,06	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	5	8	7,42	1	0	0	0	0
2008	1	БУТЕРБРОД 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
Итого за завтрак			445	12,63	24,3	75,01	729,74	2,88	0,258	0	0,1	0	419,38	273,4	42,54	2,92	0	0	0	0
Обед																				
0		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	140,5	2,99	0	0,01
2008	82	СУП С МАК ИЗД. С КУР	250	9,45	4,66	20,34	125,35	9,04	0,074	0	0,1	0	22,19	54,45	17,31	0,73	0	0	0	0
2008	289	БИТОЧКИ	100	21	22,44	1,22	290	0	0,05	0	0,02	0	18	206	21,6	0,6	0	0	0	0
2008	181	ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,24	8,33	46,46	301,61	0	0,22	0	0,04	0	22,14	188,29	0	0,05	0	0	0	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	0	8,65	10,8	5,4	1,08	0	0	0	0
ИТОГ О НА ОБЕД			920	46,8	37,68	118,92	963,26	22,81	0,474	0,07	0,23	0,03	112,15	557,45	81,73	4,79	255	3,12	0	0,03
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1365	59,43	61,98	193,93	1693	25,69	0,732	0,07	0,33	0,03	531,53	830,85	124,27	7,71	255	3,12	0	0,03

День 2: Вторник

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2011	120	СУП МОЛОЧН С МАК ИЗД	200	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	346,89	182,4	16,22	0,38	191,5	0,011	0	0

211	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01	
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	
ИТОГО НА ЗАВТРАК			530	10,99	8,26	78,53	550,11	11,88	0,137	0,089	0,07	0,12	366,79	243,6	75,54	2,58	378,2	0,011	0	0,01
ОБЕД																				
2008	42	салат из кукурузы конс РАССОЛЬН	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
2011	96	ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,63	7,38	16,88	152,13	8	0,05	0,0015	0	0	62,61	61,74	22	0,97	0	0,0125	0	0,485
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	207,4	4,81	0	0,03
2008	209	МАКАР ИЗД ОТВАРНЫЕ	180	6,53	5,51	32,29	224,78	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	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
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,8	9	0	0
ИТОГ НА ОБЕД			920	46,77	50,48	122,18	1089,54	18,46	0,85	1,4515	0,11	0,2	230,16	364,42	113,74	4,65	621,7	13,953	0	0,535
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1450	57,76	58,74	200,71	1639,65	30,34	0,987	1,5405	0,18	0,32	596,95	608,02	189,28	7,23	999,9	13,964	0	0,545

1 НЕДЕЛЯ

день 3 : СРЕД

Сбор ник реце	№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	190	КАША ДРУЖБА НА МОЛ С МАСЛ	200	8,42	13,29	38,89	429,6	3,44	0,105	0	0,08	0	252,4	94,71	21,4	0	0	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	164,01	82,91	16,58	0,38	100,8	0,0001		0
2011	2	БУТЕРБРОД С МАСЛИ ПОВИДЛ	35/10/5	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	0
2008	442	МАНДАРИН	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	154,9	0	0	0,15
ИТОГО НА ЗАВТРАК			550	14,81	20,39	98,73	766,5	41,69	0,258	0,29	0,23	0,06	461,08	216,06	58,03	0,52	256	1E-04	0	0,15
ОБЕД																				
2011	82	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/12	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	174,5	0,0143	0	0
2008	259	гуляш в том соусе	140	21,98	22,26	4,34	305,2	1,4	0,06	0	0,01	0	19,6	210	28	2,8	0	0	0	0
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
211	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
		кекс	75	6	7,5	52,5	301,5													
ИТОГ О НА ОБЕД			917	44,47	49,25	163,62	1218,95	12,81	0,215	0,207	0,15	0,149	148,8	377,27	92,84	5,542	317,2	0,0193	0,011	0,03
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1467	59,28	69,64	262,35	1985,45	54,5	0,473	0,497	0,38	0,209	609,88	593,33	150,87	6,062	572,8	0,0194	0,011	0,18

1 НЕДЕЛЯ

день 4 : ЧЕТВЕР

Сборник реце	№ рецптур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг
ЗАВТРАК																				
2008	324	КАША РИСОВ НА МОЛ С МАСЛ	200	5,03	8,13	27,88	205,26	1,29	0,05	0	0,05	0	138,13	136,84	29,69	1,29	0	0	0	0
211	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01
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	0,01
ИТОГО НА ЗАВТРАК			530	7,72	8,72	72,13	400,71	11,29	0,13	0,16	0,06	0	169,49	173,04	49,39	4,09	321,9	2	0	0,02
ОБЕД																				
2008	30	САЛАТ СТЕПНОЙ	100	2,4	6,8	5,2	91,3	9,1	0,29	0,74	0	0	13,44	27,6	12	0,5	0	0	0	0
2008	87	СУП С РЫБН КОНСЕРВАМИ	250	10	3,75	18	145,25	5,49	0,07	0,07	0,29	0,05	27,71	50,45	22,37	0,85	195,9	4,06	0	0,03
2008	323	ПШЕНКА РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,58	45,36	248,04	0	0,03	0	0,03	0	11,77	83,46	27,82	0,64	0	0	0	0
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	17,76	6,72	0,84	140,52	11,52	0,84	0,03	20,04	0,008	60,48	201,6	0,68	0,6	0	0	0	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	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
211	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
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
ИТОГ О НА ОБЕД			940	39,73	24,96	116,47	850,41	26,64	1,33	0,88	20,41	0,088	136,65	427,15	93,16	4,92	310,3	4,19	0	0,05
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1470	47,45	33,68	188,6	1251,12	37,93	1,46	1,04	20,47	0,088	306,14	600,19	142,55	9,01	632,2	6,19	0	0,07

1 НЕДЕЛЯ

день 5 : ПЯТНИ

Сборник реце	№ рецптур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2015	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,28	31,83	3,64	378,34	0,2	0,11	0	0,36	0	152,79	331,05	25,46	3,64	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	8,65	10,8	5,4	1,08	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01
2008		ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0	180	142,5	21	0	219	0	0	0,03
ИТОГО НА ЗАВТРАК			580	26,07	35,92	41,89	601,19	4,49	0,21	0,28	0,4	0	348,34	509,55	61,76	5,32	257,7	0	0	0,04
ОБЕД																				
2008	106	ЛАПША НА КУР БУЛЬОНЕ	250	8,5	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
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	24	18,38	37	409,25	2,22	0,09	0	0,24	0	39,59	182,56	39,59	1,84	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02

2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0
		КОРЖ	80	14,48	18,19	78,56	268	0,704	0,288	0	64	0	162,08	227,52	61,44	0	0	0	0	0
ИТОГ																				
О	НА	ОБЕД	790	52,56	43,96	180,99	1025,04	10,654	0,534	0,053	64,34	0,18	254,71	513,41	139,79	6,32	125,4	0,031	0	0,02
ИТОГ																				
О	ЗА	ДЕНЬ	1370	78,63	79,88	222,88	1626,23	15,144	0,744	0,333	64,74	0,18	603,05	1022,96	201,55	11,64	383,1	0,031	0	0,06

2 НЕДЕЛЯ

6 : ПОНЕДЕЛ

Сборник реце	№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	189	МАНКА НА МОЛ С МАСЛОМ	200	8,36	11,52	39,83	415,3	2,81	0,077	0	0,06	0	345,59	267,4	31,67	0,199	0	0	0	0
2008	411	кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	2	0,01	0	0	0	5	8	2	0,4	0	0	0	0
2008	1	БУТЕРБРОД 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
2008		БАНАН	100	3	1	41,4	189,1	11,8	0,18	0,1	50	0	15,76	55,16	24,74	0,14	215,2	0	0	0
ИТОГО НА ЗАВТРАК			545	13,39	22,97	122,63	915,4	16,61	0,318	0,1	50,1	0	394,22	352,16	67,26	1,099	215,2	0	0	0
2008	82	СУП С МАК ИЗД С КУР	250	9,45	4,66	20,35	125,35	9,04	0,074	0	0,02	0	22,19	54,45	17,31	0,73	0	0	0	0
2008	181	ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,34	11,64	44,4	295,88	0	0,128	0,034	0,04	0,149	45	150	34,24	1,5	141,1	0,007	0	0,37
2008	289	БИТОЧКИ	100	21	22,44	1,22	290	0	0,05	0	0,02	0	18	206	21,6	0,6	0	0	0	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	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
211	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
		КОРЖ	80	14,48	18,19	78,56	268	0,704	0,288	0	64	0	162,08	227,52	61,44	0	0	0	0	0
ИТОГ																				
О	НА	ОБЕД	900	54,52	59,04	191,6	1204,53	10,274	0,64	0,074	64,13	0,179	270,52	702,01	164,88	5,16	255,5	0,137	0	0,39
ИТОГ																				
О	ЗА	ДЕНЬ	1445	67,91	82,01	314,23	2119,93	26,884	0,958	0,174	114,23	0,179	664,74	1054,17	232,14	6,259	470,6	0,137	0	0,39

2 НЕДЕЛЯ

день 7 : ВТОРІ

Сборник реце	№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2011	120	СУП МОЛОЧН С МАК ИЗД	200	6,93	7,44	27,41	323,06	1,88	0,047	0,019	0,04	0,12	346,89	182,4	16,22	0,38	191,5	0,011	0	0
211	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
2011	2	БУТЕРБРОД С МАСЛ И ПОВИДІ	50	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	0,04	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	361,59	211,86	32,7	1,42	192	0,011	0	0
ОБЕД																					
2010	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	6,2	8,04	94,8	10,3	0,1	0	0	0	0	23,2	45	20,8	0,51	0	0	0	0
2008	99	суп с бобовыми	250	12,05	6,34	19,53	147,5	8,89	0,13	0	0,1	0	0	49,5	137,45	17,64	0,34	0	0	0	0
2008	209	МАКАР ИЗД ОТВАРНЫЕ	180	6,53	5,51	32,29	224,78	0	0,06	0	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0
2008	259	гуляш в том соусе	140	21,98	22,26	4,34	305,2	1,4	0,06	0	0,01	0	0	19,6	210	28	2,8	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	0,52	0,03	0,12	0,02	0	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,8	9	0	0
ИТОГ																					
О	НА	ОБЕД	930	50,34	43,69	118,7	1055,38	21,11	0,48	0,16	0,13	0	0	222,17	580,15	120,94	6,54	285	9	0	0,02
ИТОГ																					
О	ЗА	ДЕНЬ	1380	59,79	55,76	188,43	1594,94	31,52	0,567	0,26	0,21	0,18	0	583,76	792,01	153,64	7,96	477	9,011	0	0,02

2 НЕДЕЛЯ

день 8 : СРЕД

Сборник реце	№ рецптур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2008	324	КАША РИСОВ НА МОЛ С МАСЛ	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
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	0	14	14	8	2,8	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0,01
2008		ЙОГУРТ	150	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			580	13,99	13,63	73,76	646,85	5,05	0,143	0,28	0,08	0	0	464,69	248,67	64,64	3,94	258	0	0	0,04
ОБЕД																					
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	7,56	7,88	9,39	109,39	15	0,048	0,015	0,01	0,073	75,65	46,38	17,31	0,72	24	0,02	0	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	
	278	ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ (1 ВАРИАНТ)	90	7,86	7,98	9,32	140,98	0,6	0,1	0,02	0	0,032	34,4	42,04	17,84	0,8	0	0,007	0	0,31	
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,6	1,9	23,2	0,53	0	0	0,05	0,03	27,8	9,4	3,07	0,13	61,6	0,13	0	0	
211	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0	0,02	
		кекс	75	6	7,5	52,5	5														
ИТОГ			885	30,6	35,34	166,29	751,34	16,13	0,28	0,227	0,1	0,284	181,74	209,05	85,42	3,362	228	0,162	0,011	0,36	
О	НА	ОБЕД	885	30,6	35,34	166,29	751,34	16,13	0,28	0,227	0,1	0,284	181,74	209,05	85,42	3,362	228	0,162	0,011	0,36	
ИТОГ																					
О	ЗА	ДЕНЬ	1465	44,59	48,97	240,05	1398,19	21,18	0,423	0,507	0,18	0,284	646,43	457,72	150,06	7,302	486	0,162	0,011	0,4	

2 НЕДЕЛЯ

день 9 : ЧЕТВЕ

Сбор	№	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества	Энергетич	Витамины	Минеральные вещества
------	---	------------	-------	------------------	-----------	----------	----------------------

ник реце	реце птур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,	Витамины												
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	190	КАША ДРУЖБА НА МОЛ С МАСЛ	200	8,42	13,29	38,89	429,6	3,44	0,105	0	0,08	0	252,4	94,71	21,4	0	0	0	0	
211	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	
2008		хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0,01	
		КОРЖ	80	14,48	18,19	78,56	268	0,704	0,288	0	64	0	162,08	227,52	61,44	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			510	25,19	31,67	151,9	846,05	4,144	0,443	0,14	64,08	0	429,84	347,43	94,54	0,6	43,9	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	140,5	2,99	0,01	
2008	87	СУП С РЫБН КОНСЕРВАМИ	250	10	3,75	18	145,25	5,49	0,07	0,07	0,29	0,05	27,71	50,45	22,37	0,85	195,9	4,06	0,03	
2008	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	0,004	0,01	
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	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	
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	18,97	7,14	0,86	150,56	12,29	0,6	0,02	15	0,008	51,05	170,1	23,8	0,43	0	0	0	
211	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	
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0,02	
ИТОГ О НА ОБЕД			920	40,59	23,67	93,63	779,05	34,51	0,95	0,286	15,44	0,298	222,95	406,77	97,71	5,01	451	7,184	0	0,07
ИТОГ О ЗА ДЕНЬ			1430	65,78	55,34	245,53	1625,1	38,654	1,393	0,426	79,52	0,298	652,79	754,2	192,25	5,61	495	7,184	0	0,08

2 НЕДЕЛЯ
нь 10 : ПЯТН

Сбор ник реце	№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2015	184	БЛИНЫ СО СГУЩЕНКОЙ	150	10,05	12,3	58,2	384,45	0,44												
2011	382	КАКАО 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	84,94	0,0071	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	0,01	
			450	14,25	15,7	92,4	572,45	10,96	0,06	0,04	20,01	0,08	243,7	76,58	21,46	3,03	362,9	2,0071	0	
ОБЕД																				
2008	106	ЛАПША НА КУР БУЛЬОНЕ	250	8,5	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	18,38	37	409,25	2,22	0,09	0	0,24	0	39,59	182,56	39,59	1,84	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	60	4,58	0,38	30,1	142,1	0	0,1	0,04	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	77,4	0	0,02	
211	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	
		КОРЖ	80	14,48	18,19	78,56	268	0,704	0,288	0	64	0	162,08	227,52	61,44	0	0	0	0	
ИТОГ О НА ОБЕД			790	51,83	43,89	176,26	999,04	6,654	0,514	0,053	64,34	0,18	245,71	507,41	139,21	4,52	125,4	0,031	0	0,02

ИТОГ																				
0	ЗА	ДЕНЬ	1240	66,08	59,59	268,66	1571,49	17,614	0,574	0,093	84,35	0,26	489,41	583,99	160,67	7,55	488,3	2,0381	0	0,03

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	14082	606,7	605,59	2325,4	16505,1	299,46	8,311	4,941	364,59	2,028	5684,7	7297,4	1697,3	76,333	5259	41,86	0,022	1,805		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1408,2	60,67	60,559	232,54	1650,51	29,946	0,8311	0,494	36,459	0,2028	568,47	729,74	169,73	7,6333	526	4,186	0,002	0,1805		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ	ЗАВТРАК	ОБЕД
11 И СТАРШЕ	517	891,2

1996 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков.

2008* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков.

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

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

Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания (под редакцией В.А.Тутельяна изд. 2012 г)
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях. Под редакцией С.В.Маслова. 2015
2014 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
2015 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания (СанПиН 2,3/2,4, 3590-20)
Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН-СОФТ версии 1,2,5 на основе методических рекомендаций МР 2,4,0179-20

