

ИП Засухина Л.Н.
ИП

УТВЕРЖДАЮ

Засухина Л.Н.

СОГЛАСОВАНО

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10"

Гусева Н.А.

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд. меню 11-старше лет Дети с ограниченными возможностями здоровья

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)



1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044	
284	Котлета особая	100	14,82	16,74	5,39	231	120	0,09	0,13	0,01	280,145 4	36,8181	27,4965	155,891 8	1,5569	0,0073	0,0087	0,0805	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683				
15	Сыр (порциями)	20	4,68	5,6		69	30	0,01	0,12	0,2	28	176	9,57	102,66	0,1914				
Всего в Завтрак		572	30,27	28,15	72,98	666	162	0,26	3,08	0,21	07,5466	60,2917	85,0612	28,3406	5,3691	0,0091	0,045	0,0886	
	Обед																		
260	Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,08	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0048	0,0003	0,0351	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252		0,03			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522				
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,09	2,37	13		0,02	4		117,03	20,24	12,18	36,54	0,522	0,0026	0,0003	0,015	
Всего в Обед		890	23,74	38,23	111,4	885		0,54	12,07		082,785	87,6319	20,8166	46,1371	7,1545	0,0095	0,0435	0,0596	
Всего в день				54,01	66,37	184,37	1 551	162	0,79	15,15	0,21	90,3316	47,9236	05,8778	74,4777	12,5236	0,0185	0,0885	0,1482

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
174	Каша вязкая молочная из риса	250	7,14	12,92	51,13	350	59,52	0,07	1,14		227,797 ⁶	155,559 ⁵	43,4048	187,428 ⁶	0,7143			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194			
038	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087			
410	Ватрушка с творогом @	50	6,41	3,26	20,13	136	25	0,06	0,02		79,3954	36,7499	14,9171	72,1626	0,6736	0,0001		0,0009
	Всего в Завтрак	650	26,2	21,7	121,34	787	104,52	0,29	1,92		05,0031	30,1294	27,0432	69,6591	4,4868	0,0018	0,0363	0,009
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982 ⁵	29,6888	158,085	236,643 ⁸	5,3213			
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,64	11,25	9,45	170	20	0,07	14,2	0,01	333,743 ¹	52,8459	26,4926	92,9099	1,1885	0,0053	0,0003	0,057
281	Биточки паровые	100	10,47	7,38	5,03	128	10	0,06	0,08	0,01	227,395 ³	26,4696	22,7195	118,946 ⁴	1,0835	0,0059	0,0089	0,0389
	Всего в Обед	800	34,91	34,24	103,58	862	75	0,53	102,28	0,02	61,0459	49,2423	62,1724	29,4601	15,3667	0,0137	0,0604	0,1072
	Всего в день		61,1	55,94	224,92	1 648	179,52	0,83	104,2	0,02	866,049	79,3716	89,2155	99,1192	19,8535	0,0155	0,0967	0,1162

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 11-старше лет

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак										6	4,8		6	0,04			
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	80				19,1892	12,7928	2,1622	3,964	0,3243			
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			236,139	31,0647	28,6206	160,288	1,643	0,0057	0,0076	0,0897
284	Котлеты из курицы	100	18,83	5,42	10,28	166		0,08	0,09	0,01	6	8						
											439,43	81,9311	76,3774	35,6415	5,2681	0,0074	0,0439	0,0977
	Всего в Завтрак	550	29,75	25,73	76,62	658	92	0,24	2,64	0,01								
	Обед																	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
034	Горбуша под сырной корочкой	100	15,54	11,55	5,07	186		0,02	1,06		61,9197	16,0547	10,0276	19,0269	0,2638	0,0015		0,0159
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252		0,03			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318			
102	Суп картофельный с горохом и курой	250	9,98	9,59	18,17	199	12,5	0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,428	2,1446	0,0054	0,0029	0,0669
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,09	2,37	13		0,02	4		117,03	20,24	12,18	36,54	0,522	0,0026	0,0003	0,015
											58,1137	17,9816	29,9676	17,8214	7,3417	0,0116	0,0461	0,1073
	Всего в Обед	890	36	28,75	119,41	881	12,5	0,41	12,06		97,5437	99,9127	206,345	53,4629	12,6099	0,019	0,0899	0,205
	Всего в день		65,76	54,47	196,02	1 539	104,5	0,65	14,7	0,01								

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 11-старше лет

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982 ₅	29,6888	158,085	236,643 ₈	5,3213			
260	Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21			
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
	Всего в Завтрак	552	25,13	39,72	81,46	785	45	0,63	3,75		23,6325	84,7008	19,7195	95,9878	10,2838	0,0018	0,0363	0,0081
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,09	6,31	12,23	114	10	0,04	9,69	0,01	309,610 ₈	44,77	21,5108	52,1348	1,0745	0,0058	0,0002	0,0229
345	Компот из черной смородины	200	0,28	0,05	23,62	96		0,01	24		87,7476	1,3728	8,091	8,613	0,4019	0,0003		0,0045
263	Рагу из свинины	300	19,98	47,76	26,93	618	375	0,26	13,31		1 064,35 ₄₁	39,5699	64,6983	271,842 ₈	3,3602	0,0156	0,0003	0,1287
	Всего в Обед	810	27,55	55,03	84,67	945	385	0,44	47	0,01	19,6625	10,3087	37,8436	81,8826	7,6641	0,0238	0,0434	0,1656
	Всего в день		52,68	94,75	166,12	1 730	430	1,06	50,75	0,01	343,295	95,0094	57,5631	77,8703	17,9478	0,0256	0,0797	0,1737

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 11-старше лет

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
630	Чай с молоком	222				58												
590	Батон подмосковный	25	1,77	0,57	11,51	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92						327,064	31,6364	49,9964	265,727	2,4854	0,0023	0,0077	0,0353
291	Плов из курицы	250	24,98	30,21	41,41	537	50	0,11	1,59		3			8				
	Всего в Завтрак	597	27,13	31,13	61,84	635	50	0,13	67,59		05,0643	45,7164	57,8264	75,2978	4,3994	0,0043	0,008	0,0433
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,188	32,6704	29,2426	110,349	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635
											2			7				
143	Рагу из овощей &	180	2,87	14,44	15,35	203	24	0,07	11,66		476,118	49,0738	28,88	69,0814	0,9713	0,0055	0,0002	0,0394
											8							
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
	Биточки из говядины	100	19,19	23,81	12,57	341	20	0,08	0,12	0,01	230,945	44,8864	31,4993	224,054	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065
											2							
	Всего в Обед	800	36,67	50,44	90,88	964	64	0,41	20,49	0,02	563,417	77,0766	51,9792	00,6273	10,3467	0,0196	0,063	0,1348
	Всего в день		63,8	81,57	152,72	1 599	114	0,54	88,08	0,02	68,4813	222,793	09,8056	75,9251	14,7461	0,0239	0,071	0,1781

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 11-старше лет

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			
350	Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108		0,01	1,2		44,1145	10,032	4,524	11,2491	0,1392	0,0004		0,0023
255	Печень по-строгановски	100	18,5	14,39	4,49	221	5 120	0,23	14,04		285,817 1	27,9972	21,3333	302,892 2	6,453	0,0058	0,0363	0,2097
Всего в Завтрак		570	29,3	20,27	83,43	633	5 132	0,4	15,24		08,0328	71,3028	71,452	79,5301	9,853	0,008	0,0726	0,2201
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982 5	29,6888	158,085	236,643 8	5,3213			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,08	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0048	0,0003	0,0351
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
447	Гуляш куриный	100	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679 7	1,1327	0,0053		0,1065
349	Компот из смеси сухофруктов	222	0,07		23,09	92					0,666	0,3907			0,0579			
29	Салат из свежих овощей @	100	0,78	5,35	2,72	62		0,03	6,24		115,909 5	18,2864	12,2844	18,4353	0,3924	0,0017	0,0002	0,0138
Всего в Обед		912	35,94	25,27	115,5	831	45	0,52	14,53		351,513	07,1085	60,0864	87,6019	10,6428	0,0139	0,0434	0,1649
Всего в день			65,24	45,54	198,92	1 465	5 177	0,92	29,77		59,5458	78,4114	31,5384	067,132	20,4958	0,0218	0,116	0,385

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 11-старше лет

2-ая неделя/Вторник

Категория: инд.меню 11-старше лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак	222	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
377	Чай с лимоном	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
	Хлеб пшеничный	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			0,0014
304	Рис отварной	30	0,52	1,34	1,95	22	6	0,01	0,32	0,01	25,7466	6,5604	0,8352	7,4255	0,0887	0,0008		0,0056
	Соус сметанный с томатом	100	11,9	9,42	15,98	196	10		0,39		30,716	13,5698	2,9115	20,3664	0,2188	0,0016	0,0013	0,0056
230	Шницель рыбный натуральный	582	21,27	17,68	93,83	620	40	0,15	3,54	0,01	78,0756	60,9872	71,2074	44,9121	3,6316	0,0041	0,0376	0,015
	Всего в Завтрак																	
	Обед	100	10,58	28,17	2,56	305		0,28	0,18		259	19,08	22,6	126,76	1,49			
256	Мясо тушеное	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
	Хлеб пшеничный	20	2,52	0,44	10,61	56		0,06			76,545	11,9196	21,1019	72,3492	1,3703	0,001	0,0208	0,0046
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
388	Напиток из плодов шиповника	180	4,38	6,45	44,02	252		0,03			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318			
304	Рис отварной	250	2,88	4,71	13	106	20	0,08	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7457	70,7745	0,6351	0,0062	0,0009	0,0293
167	Суп-пюре из разных овощей	800	25,4	44,32	106,87	927	20	0,57	95,68	0,02	826,87	26,7536	24,8521	72,2997	10,9219	0,009	0,058	0,042
	Всего в Обед						60	0,72	99,22	0,03	04,9456	87,7408	96,0595	17,2118	14,5535	0,0131	0,0956	0,057
	Всего в день		46,67	62	200,71	1 547												

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	210	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70												
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194			
410	Ватрушка с творогом @	75	9,64	4,92	30,2	204	40	0,09	0,02		119,094 1	55,1252	22,3758	108,245	1,0105	0,0002		0,0014
Всего в Завтрак		535	24,81	21,1	113,3	744	110	0,36	1,71		25,3541	10,5732	05,5501	451,129	3,9474	0,001	0,0165	0,0051
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
388	Напиток шиповник+яблоко	200	0,85	4,78	19,28	124		0,01	118,25		47,85	15,312	4,6763	4,8938	5,729	0,0003		0,001
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,66	23,6	205	48	0,14	12,19	0,01	897,564 2	42,6017	33,3662	99,3587	1,2065	0,0097	0,001	0,0503
	Уха ростовская из горбуши @	250	8,7	6,03	12,25	138	16,67	0,07	7		453,257 5	14,8742	17,4043	46,2948	0,7087	0,0042	0,0002	0,0263
67	Винегрет овощной	100	1,06	8,91	6,61	111		0,02	3,44		194,983 6	18,5522	14,2637	32,2074	0,6005	0,0028		0,0173
292	Курица тушеная с морковью	120	16,98	4,44	5,89	131	10	0,06	1,67		277,377	28,6366	27,6159	134,139 4	1,2896	0,0061		0,0994
Всего в Обед		910	36,4	35,73	89,52	827	74,67	0,43	142,55	0,01	28,9823	44,5726	140,87	66,1861	12,3617	0,0252	0,044	0,2038
Всего в день			61,22	56,83	202,83	1 570	184,67	0,79	144,26	0,01	54,3364	55,1458	46,4201	17,3151	16,3091	0,0262	0,0605	0,2089

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
		20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0007	0,0132	0,0029
	Хлеб пшеничный	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	250	8,83	14,77	47,63	358	71,43	0,14	0,62	0,06	299,639 4	170,218 8	40,4469	274,372	1,0265	0,0108	0,0024	0,0774
173	Каша вязкая молочная ячневая	65	10,4	12,17	6,32	177	41,36	0,02	0,12	0,34	67,1825	88,6704	13,243	124,574 5	0,3486	0,0005	0,0163	0,0194
219	Сырники из творога @																	
		555	26,12	31,02	92,23	753	122,79	0,29	1,26	0,45	22,7719	81,8692	96,0154	80,6025	3,437	0,0218	0,0504	0,1234
	Всего в Завтрак																	
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982 5	29,6888	158,085	236,643 8	5,3213			
		120	18,37	28,69	7,36	360	106,67	0,05	0,05		225,48	28,9344	21,2883	169,916 8	1,5125	0,0011	0,0016	0,0069
301	Кнели из кур с рисом	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			
349	Компот из смеси сухофруктов	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
	Хлеб пшеничный	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,872 5	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232
82	Борщ с капустой и картофелем @																	
		810	36,34	47,17	118,42	1 044	164,17	0,46	10,48	0,01	226,085	62,3612	62,0615	32,7323	11,438	0,009	0,0445	0,0397
	Всего в Обед																	
			62,46	78,2	210,65	1 797	286,96	0,75	11,74	0,46	48,8569	44,2304	58,0769	13,3348	14,8751	0,0309	0,0949	0,163
	Всего в день																	

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 11-старше лет

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
288	Завтрак	120	25,61	28,17	0,52	358	109,09	0,04	2,57		192,218 2	61,0909	22,1236	182,181 8	2,0727			
	Курица отварная	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
	Хлеб пшеничный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
	Сок фруктовый	180	3,61	10,66	23,6	205	48	0,14	12,19	0,01	897,564 2	42,6017	33,3662	99,3587	1,2065	0,0097	0,001	0,0503
128	Картофельное пюре																	
	Всего в Завтрак	550	34,38	39,59	63,22	747	157,09	0,31	16,37	0,01	29,2724	45,6246	02,7744	27,0045	8,2817	0,015	0,0373	0,0724
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
102	Суп картофельный с горохом и курой	250	9,98	9,59	18,17	199	12,5	0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,428 5	2,1446	0,0054	0,0029	0,0669
	Тефтели мясные с рисом @	120	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,129 8	19,9654	18,4649	101,334 1	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392
447	Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108		0,01	1,2		44,1145	10,032	4,524	11,2491	0,1392	0,0004		0,0023
350	фрукт	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		230,74	14,08	7,83	9,57	1,914	0,0018	0,0003	0,007
	Всего в Обед	910	29,89	24,73	124,17	839	36,5	0,44	74,07		44,6813	15,7912	42,0531	493,27	8,2973	0,0144	0,0472	0,1249
	Всего в день		64,26	64,32	187,4	1 586	193,59	0,74	90,44	0,01	73,9537	61,4158	44,8275	20,2745	16,579	0,0294	0,0844	0,1973
	Итого		592,49	658,68	916,91	15 970	6 882,24	7,77	648,07	0,79	57,3391	62,8345	32,6793	33,4734	60,4064	0,2239	0,8772	1,8324
	Среднее за период		59,25	65,87	191,69	1 597	688,22	0,78	64,81	0,08	45,7339	06,2834	73,2679	43,3473	16,0406	0,0224	0,0877	0,1832
	Минимальные нормативные значения		90	92	383	2 720	0,9	1,4	70	0,01	1 200	1 200	300	1 200	18	0,1	0,05	4
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,84	37,12	48,01													