

ИП Засухина Л.Н.

ИП Засухина Л.Н.

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **инд.меню 7-11 лет Дети с ограниченными возможностями здоровья**



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

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО
БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10"
Гусева Н.А.



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	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
377	Завтрак 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
284	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
	Котлета особая	90	13,34	15,07	4,85	208	108	0,08	0,12	0,01	252,130	33,1363	24,7469	140,302	1,4012	0,0066	0,0078	0,0725
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
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	532	27,75	25,64	66,79	609	148	0,24	3,07	0,21	72,1236	254,533	80,8532	06,2406	5,0687	0,0083	0,0441	0,0805
260	Обед 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	200	2,17	2,07	15,54	89		0,06	5,72		392,652	16,6447	18,4809	46,8409	0,7288	0,0038	0,0002	0,0281
	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	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522			
	Всего в Обед	710	21,67	36,28	96,27	799	20	0,5	6,64		74,4545	66,4635	07,9279	96,7498	6,2948	0,0059	0,0431	0,0376
	Всего в день		49,42	61,92	163,06	1 408	168	0,74	9,71	0,21	46,5781	20,9965	88,7811	02,9904	11,3635	0,0142	0,0872	0,1181

№ 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	200/10	6	10,85	42,95	294	50	0,06	0,96		191,35	130,67	36,46	157,44	0,6			
	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	610	25,05	19,63	113,16	731	95	0,28	1,74		68,5554	05,2399	20,0984	39,6706	4,3725	0,0018	0,0363	0,009
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,3	8,95	37,37	263	37,5	0,2			250,818	24,7406	131,737	197,203	4,4344			
	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	200	5,6	8,86	7,57	132	20	0,04	11,32	0,01	263,363	42,9431	20,6872	70,8072	0,9083	0,0042	0,0002	0,0422
281	Биточки паровые	90	12,99	9,12	6,33	159	10	0,07	0,1	0,01	282,222	32,8838	28,3415	147,971	1,3555	0,0071	0,0111	0,0482
	Всего в Обед	710	33,73	31,8	95,53	802	67,5	0,47	99,42	0,02	995,329	40,8055	35,6415	96,9416	14,4716	0,0138	0,0625	0,1018
	Всего в день		58,78	51,43	208,69	1533	162,5	0,75	101,16	0,02	63,8844	46,0454	55,7399	36,6122	18,8442	0,0156	0,0988	0,1107

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: инд.меню 7-11 лет

1-ая неделя/Среда

№ 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	Са	Mg	Р	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
379	Кофейный напиток с молоком	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
284	Котлеты из курицы	100	18,83	5,42	10,28	166		0,08	0,09	0,01	236,139	31,0647	28,6206	160,288	1,643	0,0057	0,0076	0,0897
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17	0,01	620,814	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037
	Всего в Завтрак	500	29,52	18,53	71,59	573	40	0,34	10,78	0,07	37,2038	93,3297	05,4501	47,7112	5,1454	0,0236	0,0466	0,1547
	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
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
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
102	Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	10	0,16	4,88		448,067	33,0183	31,5796	108,342	1,7157	0,0043	0,0023	0,0535
	Всего в Обед	710	32,48	25,4	104,53	778	30	0,35	6,84		35,9294	92,7198	13,8042	53,0586	6,2353	0,0079	0,0452	0,0789
	Всего в день		62	43,93	176,12	1 350	70	0,69	17,62	0,07	73,1332	86,0495	19,2543	00,7698	11,3807	0,0315	0,0918	0,2336

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 7-11 лет

1-ая неделя/Четверг

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73			
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		532	24,02	38,53	76,47	750	40	0,6	3,75		690,19	81,402	02,1545	469,694	9,6925	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 @	200	1,72	5,39	9,85	95	10	0,02	7,76	0,01	249,498	37,3296	17,3478	42,7518	0,863	0,0047		0,0186
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	250	16,65	39,8	22,44	515	312,5	0,21	11,09		886,9618	32,9749	53,9152	226,5356	2,8001	0,013	0,0003	0,1073
Всего в Обед		710	23,85	46,15	77,8	823	322,5	0,37	42,85	0,01	82,1574	96,2733	22,8976	27,1924	6,8925	0,0201	0,0432	0,1399
Всего в день			47,87	84,68	154,27	1 573	362,5	0,97	46,6	0,01	72,3474	77,6753	25,0521	96,8864	16,585	0,0219	0,0794	0,1479

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 7-11 лет

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																	
378	Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	8,37	0,03	1,11		129,432 6	105,990 7	12,893	77,693	0,3433			
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008
2	Бутерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582			
291	Плов из курицы	240	24,98	30,21	41,41	537	50	0,11	1,59		327,064 3	31,6364	49,9964	265,727 8	2,4854	0,0023	0,0077	0,0353
Всего в Завтрак		580	28,31	32,21	85,49	744	58,37	0,16	68,88		62,1335	53,6271	72,1431	55,8381	4,9009	0,0043	0,008	0,0433
	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
96	Рассольник ленинградский	200	6,13	8,89	13,03	157	16	0,07	5,69	0,01	369,750 6	26,1363	23,3941	88,2798	1,0305	0,0046	0,0002	0,0508
143	Рагу из овощей &	150	2,39	12,03	12,79	169	20	0,06	9,72		396,765 7	40,8948	24,0667	57,5678	0,8094	0,0046	0,0002	0,0328
	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	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065
Всего в Обед		710	33,66	45,64	80,85	869	56	0,35	17,13	0,02	61,2513	57,6335	32,9436	38,3338	9,3835	0,0172	0,0547	0,1137
Всего в день			61,97	77,85	166,34	1 613	114,37	0,52	86,01	0,02	23,3847	11,2606	05,0867	94,1719	14,2843	0,0215	0,0627	0,157

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 7-11 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	Д	К	Са	Mg	Р	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	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
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		540	28,26	19,43	77,78	599	5 130	0,39	15,24		00,6243	69,2259	69,9936	73,0193	9,7083	0,008	0,0726	0,2201
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,3	8,95	37,37	263	37,5	0,2			250,818 8	24,7406	131,737 5	197,203 1	4,4344			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,54	89		0,06	5,72		392,652	16,6447	18,4809	46,8409	0,7288	0,0038	0,0002	0,0281
	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	200	0,07		23,09	92					0,666	0,3907			0,0579			
29	Салат из свежих овощей @	60	0,47	3,21	1,63	37		0,02	3,74		69,5457	10,9718	7,3706	11,0612	0,2354	0,001	0,0001	0,0083
Всего в Обед		792	33,42	20,82	103,05	732	37,5	0,45	10,6		56,8224	90,6847	24,2049	29,0769	9,4168	0,0122	0,0432	0,1524
Всего в день			61,68	40,25	180,83	1 331	5 167,5	0,84	25,84		57,4467	59,9106	94,1985	02,0962	19,1251	0,0202	0,1158	0,3724

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 7-11 лет

2-ая неделя/Вторник

№ 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	Са	Mg	Р	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
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
	Соус сметанный с томатом	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		0,0014
230	Шницель рыбный натуральный	90	10,72	8,47	3,18	132	10		0,35		27,6444	12,2128	2,6203	18,3298	0,197	0,0014	0,0012	0,0051
	Всего в Завтрак	542	19,37	15,71	74	516	36	0,15	3,5	0,01	63,8935	58,656	66,2135	28,4762	3,5145	0,0039	0,0375	0,0145
	Обед																	
256	Мясо тушеное	90	9,52	25,35	2,3	275		0,25	0,16		233,1	17,172	20,34	114,084	1,341			
	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	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
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	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
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
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			
167	Суп-пюре из разных овощей	200	2,29	3,76	10,4	85	20	0,05	6	0,02	238,708	49,9136	17,3965	56,6196	0,5081	0,0049	0,0006	0,0234
	Всего в Обед	700	22,17	39,07	91,78	807	40	0,49	94,16	0,02	23,8555	111,816	15,4554	21,3637	10,0554	0,0074	0,0511	0,0346
	Всего в день		41,54	54,78	165,78	1 322	76	0,64	97,66	0,03	987,749	170,472	81,6689	49,8399	13,5699	0,0113	0,0886	0,0491

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 7-11 лет

2-ая неделя/Среда

№ 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	Са	Mg	Р	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 (пшенная)	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	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 шиповник+яблоко	180	0,76	4,3	17,35	112		0,01	106,43		43,065	13,7808	4,2087	4,4044	5,1561	0,0003		0,0009
128	Картофельное пюре	150	3,01	8,88	19,67	171	40	0,12	10,16	0,01	747,970 2	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419
	Уха ростовская из горбуши @	200	6,96	4,83	9,8	111	13,33	0,05	5,6		362,606	11,8993	13,9235	37,0359	0,5669	0,0033	0,0001	0,0211
292	Курица тушеная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109	10	0,04	1,39		231,147 5	23,8638	23,0132	111,782 8	1,0746	0,0051		0,083
67	Винегрет овощной	60	0,64	5,35	3,97	67		0,01	2,06		116,990 2	11,1313	8,5582	19,3244	0,3603	0,0017		0,0104
Всего в Обед		760	31,72	28,14	81,79	708	63,33	0,39	125,64	0,01	90,1039	25,5027	129,426	33,3484	11,5346	0,021	0,0521	0,1686
Всего в день			56,54	49,24	195,09	1 452	173,33	0,75	127,35	0,01	315,458	36,0759	34,9761	84,4774	15,482	0,022	0,0686	0,1737

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 7-11 лет

2-ая неделя/Четверг

№ 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
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
379	Кофейный напиток с молоком	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
173	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	7,42	12,41	40,01	301	60	0,12	0,52	0,05	251,697 1	142,983 8	33,9754	230,472 5	0,8623	0,0091	0,002	0,065
219	Сырники из творога @	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
Всего в Завтрак		525	25,51	28,8	87,98	714	111,36	0,28	1,16	0,44	99,1296	58,4182	96,2429	559,671	3,7078	0,0204	0,0566	0,1124
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73			
301	Кнели из кур с рисом	90	13,78	21,52	5,52	270	80	0,04	0,04		169,11	21,7008	15,9662	127,437 6	1,1344	0,0008	0,0012	0,0052
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			
	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 @	200	1,72	5,39	9,85	95	10	0,02	7,76	0,01	249,498	37,3296	17,3478	42,7518	0,863	0,0047		0,0186
Всего в Обед		710	30,21	37,46	109,13	895	130	0,42	8,53	0,01	073,898	42,4964	34,8375	53,2714	10,2529	0,0076	0,0441	0,0333
Всего в день			55,72	66,26	197,11	1 608	241,36	0,7	9,68	0,45	73,0276	00,9146	31,0804	12,9424	13,9607	0,028	0,1007	0,1457

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 7-11 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	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																	
288	Курица отварная	100	21,35	23,47	0,44	298	90,91	0,04	2,15		160,181 8	50,9091	18,4364	151,818 2	1,7273			
	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
	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
128	Картофельное пюре	150	3,01	8,88	19,67	171	40	0,12	10,16	0,01	747,970 2	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419
Всего в Завтрак		500	29,51	33,12	59,2	653	130,91	0,28	13,91	0,01	247,642	28,3425	93,5261	80,0811	7,7352	0,0134	0,0371	0,0641
	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	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
102	Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	10	0,16	4,88		448,067 2	33,0183	31,5796	108,342 8	1,7157	0,0043	0,0023	0,0535
447	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
350	Кисель из вишни	180	0,14	0,08	23,9	97		0,01	1,08		39,7031	9,0288	4,0716	10,1242	0,1253	0,0004		0,0021
Всего в Обед		710	26,77	21,43	101,93	708	30	0,37	6,73		86,4025	91,4793	21,1731	441,09	5,8452	0,0115	0,0463	0,1043
Всего в день			56,28	54,55	161,13	1 361	160,91	0,65	20,64	0,01	34,0446	19,8218	14,6992	21,1711	13,5804	0,0248	0,0834	0,1683
Итого			547,1	583,58	760,69	14 489	6 686,48	7,23	542,03	0,83	97,0535	20,1021	537,487	19,3077	48,0887	0,2111	0,877	1,6767
Среднее за период			54,71	58,36	176,07	1 449	668,65	0,72	54,2	0,08	89,7054	02,0102	53,7487	91,9308	14,8089	0,0211	0,0877	0,1677
Минимальные нормативные значения			77	79	335	2 350	0,7	0,2	60	0,01	1 100	1 100	250	1 100	12	0,1	0,03	3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,1	36,25	48,61													