

Виктория Игоревна
 Виктория Игоревна
 Виктория Игоревна

Первая неделя. День первый

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (1 смена) (составлено в соответствии с ГОСТ Р 515/576-2004) (С.И.Пинн 2.4.5.2.409-08)



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Г, мкг		
Каша рисовая молочная с маслом слив	225	7,1	7	40	297,6	0,06	1,17	59,25	1,15	1,15	133,35	30,75	144,3	0,45	1,05	55,2	182	2015
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	75	7	8,6	10	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
Какао с молоком	200	4,9	2,8	32,5	190	0,6	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Итого за прием пищи:	500	19	18,4	82,5	664,2	0,86	2,97	131,95	2,15	1,45	504,15	79,25	467	2,05	3,05	61		
Обед																		
Овощи по сезону	60	0,6	0,2	2,2	14,4	0,05	15,01	0	0,51	0	8,4	12	15,6	0,7	0,17	0,9	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом душистым)	200	6	4	22,2	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Шницель мясной с соусом	100	12,9	11,6	15,9	261	0,03	0	0	2,9	0,01	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
Компот из свежих плодов с ввт. С	180	0,4	0	22	127,8	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	5	23	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	700	25,7	25	101,5	837,7	1,31	36,81	0	7,21	0,08	81,5	102,5	573,4	6,5	2,17	135,3		
Полдник																		
Молоко в инд. улаке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Выпечное изделие	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
Всего за день		60,4	69,5	219,1	1945,3	2,35	41,18	157,41	9,36	1,85	1052,05	224,35	1385,3	9,65	6,82	223,7		

Первая неделя. День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Г, мкг		
Котлета из мяса кур с соусом	100	14,2	11,4	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,12	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
Овощи по сезону	60	0,8	0	8	4	0	6	0	0,3	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,3	1,8	515/576	2004

Чай с сахаром	200	0,3	0,1	16,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Батон йодированный	20	0,6	0,2	10,3	52,1	0,02	0	0,3	0	4,6	6,6	17,7	0,2	0,1	0		ТУ 107111-	
Итого за прием пищи:	530	19,1	18,5	73,4	551,6	0,26	42,2	0,14	4,4	0,22	145,4	85,8	303,5	5,1	1,23	90,2	00248363077-2016	
Обед																		
Суп картофельный рыбный	212	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
Печень по-строгановски	100	13,6	15,6	4	195	0,18	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,7	223,25	4,8	3,6	86	431	2004
Рис отварной	150	3,8	7,1	38,9	228	0,03	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511		2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1			ГОСТ 2077-84
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,1	0,02	0	0,3	0	4,6	6,6	17,7	0,2	0,1	0			ТУ 107111-
Напиток из смеси сухofруктов с вит. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	6,39	2004
Итого за прием пищи:	702	25,9	26,4	115	777,7	0,74	41,6	5,5	7	1,52	107,6	69,3	477,15	8,1	5,2	217,3		
Подлник																		
Молоко в индивидуальном пакете	200	6	6,4	9,4	120	1,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,2	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
Выпечное изделие	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015
Итого за прием пищи:	380	10,6	11	43,8	322,6	1,7	14,1	32,3	2,4	0,24	272	48,3	232,6	3,8	1,3	45,6		
Всего за день:		55,6	55,9	232,2	1651,9	2,7	97,9	37,94	13,8	1,98	525	203,4	1013,25	17	7,73	353,1		

Первая неделя. День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мкг	В1	В2	В3	В6	В12			
Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180	15,2	13,3	25,4	313,2	0,51	0,2	57,6	1,1	0,13	22,5	28,1	137,2	1,3	0,4	56,9	516	2004						
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004						
Батон йодированный	20	1,6	2,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0,2		ТУ 107111-						
Фрукт	120	1,8	2,8	25,2	115,2	0,05	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7	0	0	0		00248363077-2016						
Итого за прием пищи:	520	18,9	18,4	76,1	542,8	0,58	12,2	57,6	1,4	0,13	41,7	89,1	196,2	3,2	0,5	57,1								
Обед																								
Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	210	2,3	4,4	11,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004						
Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,6	14,4	12,2	232,4	0,06	3,45	0,08	3,9	0,15	14	18,6	109,7	1,4	3,8	27,9	461/587	2004						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	4,8	40,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004						
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84						
Компот из черной смородины см с вит с	200	0,2	0,1	23	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004						
Итого за прием пищи:	720	25,4	24,1	107	863,6	1,12	30,15	10,08	7,4	0,3	114,5	198,4	427,1	8,5	6,1	86,9								
Подлник																								

Молоко в инд. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
Итого за прием пищи:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
Всего за день:		55	57,7	230,5	1776,4	1,88	43,45	104,98	11,9	0,69	411,2	328,4	851,3	12,8	8,3	172		

Первая неделя. День четвертый

Прем ниши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Биточек мясной	90	6,7	8,5	14,4	234,9	0,033	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004	
Макаронные изделия отварные	180	6,12	6,9	41,04	293,4	0,6	0	1,2	0,036	5,88	25,32	44,64	1,32	0,48	68,28	516	2004	
Бутерброд с сыром	35	5	4	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	505	18,02	19,5	80,74	695,3	0,653	0,1	34,5	4,9	0,186	170,08	60,32	229,14	4,52	1,58	95,48		
Овощи по сезону	60	4,2	0	22,5	17,9	0,05	15	0,3	0	8,4	12	15,6	0,5	0,2	2,1	515/576	2004	
Суп картофельный с яйцом	200	4,2	4,6	14,2	121,8	0,2	6,9	3	1,5	3	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
Рагу из курицы с картофелем	175	12,8	14,7	15,2	208	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2015
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	31,5	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,9	92	0,5	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7			
Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	715	26,9	26,8	116,8	741,7	0,922	49,62	24	6,6	3,17	102,1	100,7	316	5,4	2,7	138,2		2015
Молоко в инд.упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	647	2004
Кондитерское изделие без крема	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
Фрукт	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
Итого за прием пищи:	370	7,9	13,9	36,8	305,5	0,13	8,6	25,3	0,6	0,24	270,6	43,4	213	3,8	0,9	20,8		
Всего за день:		52,82	60,2	234,34	1742,5	1,703	58,32	83,8	12,1	3,596	542,78	204,42	758,14	13,72	5,18	254,48		

Первая неделя. День пятый

Прем ниши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Блинчики с джемом (повидлом)	175	13	13	51,1	371	0,13	1,4	46,1	2,3	0,09	31,2	26,3	79,1	2,3	1,1	49,8	728	2004
Йогурт фруктовый	125	5,5	6,5	13,9	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	15	40	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685		2004

Итого за прием пищи:		500	18,7	19,6	80	523,5	0,17	2,2	71,1	2,3	0,29	185	47,8	199,9	3,45	1,1	49,8	
Овощи по сезону		60	0,6	0	1,5	9	0,05	15	0	0,3	0	8,4	12	15,6	0,5	0,2	2,1	515/576
Суп из овощей		200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135
Тертые рыбные с томатным соусом		100	11,8	7,1	11,1	148	0,06	2	0,06	2,8	0	31	11,8	116	0,8	0,5	100,6	394
Картофельные пюре		150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С		180	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	6,39
Выпечное изделие		50	5,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424
Хлеб ржаной		10	0,7	0,1	5	23	0,2	0	0	0,1	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1	
Итого за прием пищи:		750	25,3	25	101,5	715,7	0,58	44,7	8,26	6,8	1,02	154,9	106,1	345,1	4,9	2,3	236,4	ГОСТ 2077-84
Сок фруктовый		200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707
Выпечное изделие		100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	2004
Итого за прием пищи:		300	10,6	13,8	47,1	356	0,16	4	7,5	1,7	0,12	283,3	32,2	118,5	4,3	0,2	21,5	420
Всего за день:			54,6	58,4	228,6	1595,2	0,91	50,9	86,86	10,8	1,43	623,2	186,1	663,5	12,65	3,6	307,7	2015

Вторая неделя. День первый

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества							№ рецепту ры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Г, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг				
Завтрак																									
Каша дружба молочная	160	9,6	6	38,4	218,1	0,1	0,7	39,9	0,11	0,43	97,2	27,1	114	0,64	0,75	44	175		2015						
Фрукт	100	2	0	8	47	0,03	10	0	0	0	16	9	11	2,2	0	0									
Какао с молоком	200	3,8	3,9	19,8	190	0,06	1,6	0	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694		2004						
Печенье	40	3	9	15	169	0,04	0	0	0	0	9,2	40	26	0,32	0	0									
Итого за прием пищи:	500	18,4	18,9	81,2	624,1	0,23	12,3	39,9	0,11	0,63	274,6	97,4	275,6	3,56	1,35	47									
Обед																									
Овощи по сезону	60	0,6	0	1,5	8,4	0	6	0	0,3	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,1	1,8	515/576		2004						
Борщ из св капусты с картофелем	200	1,84	5,36	10,7	118,8	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110		2004						
Котлета из мяса кур	90	16,8	12,8	17	246	0,09	14,4	0,12	3,24	0,11	73,8	34,2	147,6	1,8	0,11	28,7	498		2004						
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511		2004						
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685		2004						
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	15	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1			2004						
Итого за прием пищи:	720	24,34	24,56	100,1	707,2	0,51	31,1	10,12	6,44	0,18	161	104,1	340,6	5,3	1,61	92,8			ГОСТ 2077-84						
Полдник																									
Молоко в индивиду. упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697		2004						
Выпечное изделие:	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534		2003						
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4									
Всего за день:		58,64	69,56	216,4	1774,7	0,92	44,8	75,48	6,55	1,13	902	244,1	961,1	9,96	4,56	167,2									

Вторая неделя. День второй

Присем пищи	Масса	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества	№
-------------	-------	------------------	---------	----------	----------------------	---

наименование блюда	порошки	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		Завтрак												
Обед																		
Полдник																		
Тертая мякоть с томатным соусом	120	6,9	9,5	13,2	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	462/587	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	38,4	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
Бутерброд с сыром	35	5,2	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром и лимонном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием пищи:	505	17,5	18,9	77,1	636	0,58	5,4	34,59	5	0,07	180,2	53,5	259,9	2,5	1,1	81		
Обед																		
Овощи по сезону	60	0,6	0	2,2	14,4	0,04	15	0	0,4	0	8,4	12	15,6	0,6	0,2	2	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом душистым)	200	7,8	4	27	133,6	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Гуляш из свинины	100	8,5	17,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	4,9	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Компот из сухофруктов с вит. С	180	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	710	26,1	26,8	117	858,2	1,02	37,5	0	5,8	0,14	88,5	195,4	442,1	10	5	116,5		
Полдник																		
Молоко в нид. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,9	19	697	2004
Выпечное изделие	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Итого за прием пищи:	300	15,6	20,2	36,3	391	0,24	1,1	32,8	1,5	0,3	509,3	47,9	284,5	1,7	1,1	40,5		
Всего за день:		59,2	65,9	230,4	1885,2	1,84	44	67,39	12,3	0,51	778	296,8	986,5	14,2	7,2	238		

Вторая неделя. День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		Завтрак												
Оладьи с молоком сухим чаем с низким содержанием сахара	170	16	17	51,1	499,8	0,31	1,2	51,11	6,3	0,34	318,6	75	336,2	2,4	1,2	56,8	733	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,7	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6	685	2004
Итого за прием пищи:	500	16,8	17,7	73,8	600,9	0,31	14,2	51,11	7,1	0,34	344,3	89,4	358,5	6,3	1,4	59,4		
Обед																		
Овощи по сезону	60	0,6	0	2,2	7,8	0,04	2	0	0	0	12,6	7,8	13,2	0,6	0	0	515/576	2004
Суп с макаронными изделиями	200	4,9	6,7	17,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Шницель мясной с соусом	90	14,3	12,7	15,9	234,9	0,33	0	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451	2004
Рагу овощное	150	3,5	7	19	145,5	0,6	9	0,7	0,7	0	37	25	92	1,1	0,9	66,5	540	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,1	2,2		ГОСТ 2077-84

Итого за прием пищи:	740	26,5	26,8	106,1	749,2	1,77	12,5	0,9	6,2	0,13	123,1	93,6	277	6,1	2	133,8	
Молоко в инд. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	0	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	2004
Итого за прием пищи:	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	0	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28	418
Всего за день:		54	59,7	227,3	1720,1	2,26	26,7	89,31	16,4	0,73	722,4	223,9	863,5	13,5	5,1	241,2	2015

Вторая неделя. День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мкг			
Копченая рыба	90	11	7	8,3	149,3	0,07	0	0,07	0,7	0	41,4	10,8	148,8	0,7	0,5	90,6	388	2004	
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004	
Овощи по сезону	60	0,6	0	15	8,4	0	2,6	0	0,2	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,3	1,8	515/576	2004	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004	
Батон йодированный	25	2	4,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0,1		ТВ 10.71-11-00248363077-	
Итого за прием пищи:	525	17	18,2	73,1	446,7	0,235	20,82	0,07	1,5	0,1	100	56,2	284	3,1	1,7	149			
Овощи по сезону	60	1,2	0	6,6	34,8	0	2,4	0	0,6	0	10,8	11,4	33,6	0,6	0,6	0	515/576	2004	
Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	551	0,8	0,4	51	124	2004	
Плов	200	20,7	20,5	32,5	429,3	0,08	1,7	0	7,3	0,13	18,9	44,5	266,8	3,6	1,02	82	443	2004	
Компот из свежих плодов с вит С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	730	25,8	26,5	109	756,3	0,48	35,9	10	10,6	0,18	106,2	91	878,5	5,9	2,22	134,3			
Молоко в инд. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
Кондитерское изделие без крема	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015	
Итого за прием пищи:	270	10	21,4	38,8	388,8	0,15	1,14	35,1	4,8	0,24	252,9	38,2	219,3	1	2	55,2			
Всего за день:		52,8	66,1	220,9	1591,8	0,865	57,86	45,17	16,9	0,52	459,1	185,4	1381,8	10	5,92	338,5			

Вторая неделя. День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мкг			
Биточек мясной	90	10,8	5,5	13	234,9	0,033	0	3,3	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8	0,6	27,2	451		2004	
Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,1	45,6	326	0,7	0	1,3	0,04	6,5	28,1	49,6	1,5	0,5	75,9	516		2004	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1	0	0	686		2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	2	9,9	46	0,34	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1			ГОСТ 2077-84	
Итого за прием пищи:	510	19,2	19,7	83,7	668,9	1,073	2	4,8	0,15	24,5	59,7	148,3	4,9	1,3	104,2	1653			

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																		
Итого по примерному меню за обеда																		

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминны										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
Итого за весь период	257,94	258,26	1077,6	7745,2	9,15	367,28	82,71	68,45	7,86	1128,7	1149	4390,35	65,5	32,15	1438,8						
Среднее значение за период	25,79	25,83	107,76	774,52	0,92	36,73	8,27	6,85	0,79	112,87	114,90	439,04	6,55	3,22	143,88						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																					

Итого по примерному меню за полдник

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминны									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг				
Итого за весь период	121,3	177	423,7	3808,7	3,22	37,34	258,64	17,4	2,5	3303,7				
Среднее значение за период	12,13	17,7	42,57	380,87	0,322	3,734	25,864	1,74	0,25	330,37				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности														

*Овощи по сезону, выпечные кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюда

Нормативная документация

1. СанПин 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общобразовательных
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дела плкок» 2015г.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4,