

	Согласовано: Директор МОУ "Двулученская СОШ" Валуйского района Белгородской области							Утверждаю: Генеральный директор ООО "БизнесЦентр"		
										

Перспективное меню на 2022 год

В Муниципальном Общеобразовательном Учреждении "Двулученская средняя общеобразовательная школа" Валуйского района Белгородской области (предоставление горячих завтраков и обедов)

для обучающихся с 7 до 11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
	Блинчики с начинкой	90	17.30	0.40	0.40	9.80	44.40	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0	0	9.00	2.20
	Сгущенное молоко	10	2.70	2.32	3.40	0.01	39.92	0.00	0.03	0.07	0.023	0.05	88.00	50.00	0.40	0.020	3.50	0.13
	Молоко 0,2	200	23.00	3.50	3.70	25.50	149.30	0.06	0.01	1.60	0.040	0.40	102.60	178.40	1.00	0.001	24.80	0.48
377	Чай с лимоном	200	2.48	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
	Яблоко свежее	100	8.15	0.90	0.2	8.1	37.80	0.04	0.03	60.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.30
Итого за Завтрак молочный		600	53.63	7.38	8	59	333.9	0.14	0.10	74.57	0.09	0.9	248.7	272.2	1.6	0.03	57.5	3.98
% от суточной нормы				8.20%	8.43%	15.31%	12.28%	10.29%	6.00%	106.53%	10.11%	7.58%	20.72%	22.68%	11.76%	25.00%	19.18%	22.11%
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	7.00	1.50	2.18	9.33	62.98	0.10	0.12	25.83	0.118	0.50	47.00	31.50	0.33	0.002	17.50	1.00
102	Суп картофельный с горохом	250	7.80	6.22	3.99	21.73	147.71	0.27	0.09	9.00	0.001	0.26	54.13	183.20	1.16	0.013	49.63	1.03
268	Шницель	60	30.03	10.10	8.1	4.0	129.71	0.05	0.17	0.56	0.15	0.016	55.31	138.6	1.71	0.023	22.40	1.45
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7.85	6.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94	0.002	10.16	1.03
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4.00	0.22		24.42	98.56			26.11			22.6	7.7	0	0	3.0	0.66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.82	3.96	0.72	20.52	104.40	0.12	0.06	0	0	3.60	21.00	94.80	1.80	0.002	14.10	1.17
	Вафли	27	5.50	1.37	0.144	8.856	42.192	0.018	0.009	0.396	0.000	0.630	3.600	11.700	0.007	0.001	0.000	0.198
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		567	65.00	30.20	19.3	132.6	824.9	0.7	0.48	61.9	0.3	6.50275	219.6	523.0	5.9	0.041	116.8	6.54
% от суточной нормы				33.56%	20.98%	34.62%	30.33%	47.75%	30.26%	88.43%	33.93%	54.19%	18.30%	43.58%	42.45%	41.37%	38.93%	36.32%

вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
	Сгущенное молоко	15	4.05	0.10	0	14.3	57.60	0.01	0.01	2.5	0.08	0.090	3.6	2.9	0.01	0.001	0.9	0.12
222	Пудинг	150	36.41	13.16	12.69	27.80	278.06	0.2	0.4	0.8	0.19	1.200	190.6	365.8	1.2	0.020	82.8	2.24
	творожный																	
	Кофейный напиток	200	13.17	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
Итого за Завтрак молочный		365	53.63	13.52	12.75	57.32	398.12	0.24	0.38	6.23	0.27	1.35	202.18	378.46	1.23	0.02	88.98	3.23
% от суточной нормы				15.03%	13.86%	14.97%	14.64%	17.32%	23.75%	8.89%	29.72%	11.25%	16.85%	31.54%	8.76%	21.00%	29.66%	17.92%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10.72	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.001	1.50	28.20	32.30	0.30	0.002	18.60	0.50
82	Борщ со свежей капустой	250	12.70	2.43	3.12	12.01	85.84	0.064	0.064	20.98	0.076	0.26	49.59	58.68	0.75	0.011	25.43	1.32
291	Плов с птицей	200	27.91	18.63	21.78	39.36	427.98	0.68	0.66	3.58	0.46	0	36.91	251.38	0	0	53.66	2.31
342	Лимонный напиток	200	2.40	0.16	0.16	27.9	113.56	0.01	0.01	6.6	0.01	0.40	6.88	4.40	0.08	0.010	3.60	0.95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.82	3.96	0.72	20.52	104.40	0.12	0.06	0	0	3.60	21.00	94.80	1.80	0.002	14.10	1.17
	Фрукты (Яблоко свежее)	110	8.45	0.90	0.2	8.1	37.80	0.04	0.03	60.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		880	65.00	25.48	27.8	101.4	757.4	0.93	0.83	43.6	0.55	5.757	142.58	441.6	2.92	0.02	115.39	6.25
% от суточной нормы				28.31%	30.20%	26.46%	27.84%	66.71%	52.13%	62.23%	60.78%	47.98%	11.88%	36.80%	20.89%	24.50%	38.46%	34.72%

среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	6.71	0.33	0.04	1.13	6.23	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.90	12.60	0.064	0.001	4.20	0.18
268	Мясо тушеное с овощами	80	33.28	14.80	20.69	3.81	260.65	0.180	0.12	0.43	0.040	0.010	48.45	177.90	2.280	0.040	24.45	1.93
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8.76	4.44	6.44	44.02	251.82	0.04	0.02	0	0.05	0	17.9	95.3	0	0.0012	33.5	0.71
377	Чай с лимоном	200//3	2.48	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого за Завтрак мясной		340	53.63	21.86	27.45	77.30	643.66	0.25	0.18	6.92	0.09	1.03	86.7	312.87	2.37	0.04	67.36	3.98
% от суточной нормы				24.29%	29.83%	20.18%	23.66%	17.98%	11.08%	9.88%	10.11%	8.61%	7.22%	26.07%	16.94%	43.53%	22.45%	22.12%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	5.00	0.86	3.05	5.13	51.41	0.01	0.02	5.7	0.01	0.10	26.61	25.64	0.43	0.010	12.9	0.84
113	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/15	10.10	8.71	8.770	23.670	208.450	0.230	0.210	5.302	1.040	0.379	43.800	95.750	0.130	0.001	18.300	1.250
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	29.86	18.18	10.86	1.87	177.98	0.18	0.15	2.37	0.028	0.30	77.50	37.59	0.8	0.0	26.07	0.82
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13.22	3.95	8.47	26.65	198.65	0.19	0.16	0.88	0.096	1.8	51.05	117.3	0.359	0.001	39.67	1.43
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4.00	0.06	0.02	20.73	83.34			2.50	0.0	0.20	4.00	3.30	0.08	0.001	1.70	0.15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.82	3.96	0.72	20.52	104.4	0.12	0.06	0	0	3.60	21.00	94.80	1.80	0.002	14.10	1.17
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		590	65.00	35.72	31.9	98.6	824.2	0.7	0.6	16.7	1.2	6.4	224.0	374.4	3.6	0.1	112.7	5.7
% от суточной нормы				39.69%	34.67%	25.74%	30.30%	52.29%	37.44%	23.92%	130.46%	53.16%	18.66%	31.20%	25.71%	54.70%	37.57%	31.44%

четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
268	Гуляш мясной (в соответствии с ГОСТ Р	50	24.71	6.73	5.43	2.67	86.47	0.04	0.12	0.38	0.200	0.01	36.87	92.41	1.14	0.015	14.93	0.97
	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.	60	5.50	1.57	12.03	8.78	149.70	0.05	0.05	20.67	0.002	2.50	32.83	33.85	0.50	0.002	16.63	0.57
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7.85	6.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94	0.002	10.16	1.03
389	Кофейный напиток	200	13.17	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	0.02	4.8	0	0	14.0	18.0	0.0	0.0	8.0	0.72
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого за Завтрак молочный		530	53.63	11.43	16.6	85.8	538.2	0.2	0.1	26.1	0.0	4.933	68.1	125	1.48	0.005	34.8	2.61
% от суточной нормы				12.70%	18.00%	22.41%	19.79%	14.62%	7.46%	37.22%	4.19%	41.11%	5.68%	10.39%	10.55%	4.80%	11.60%	14.51%
Обед (полноценный рацион питания)																		
56	Салат овощной	50	5.69	0.75	2.6	4.7	44.92	0.083	0.083	10.25	0.017	0.417	49.9	26.1	0.3523	0.003	13.6	0.58
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	12.16	2.60	6.13	17.03	133.69	0.12	0.074	16.0	0.04	0	25.3	71.1	0	0	26.7	0.95
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	60	32.23	11.12	15.52	2.86	195.58	0.14	0.16	0.32	0.03	0.045	36.3	133.4	1.71	0.030	18.3	1.45
312	Каша рассыпчатая (пшениная)	180	8.10	3.95	8.47	26.65	198.65	0.19	0.16	0.88	0.096	1.8	51.05	117.3	0.359	0.001	39.67	1.43
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	4.00	0.22		24.42	98.56			26.11			22.6	7.7	0	0	3.0	0.66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.82	3.96	0.72	20.52	104.4	0.12	0.06	0	0	3.60	21.00	94.80	1.80	0.002	14.10	1.17
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		800	65.00	22.60	33.4	96.1	775.8	0.65	0.53	53.6	0.18	5.862	206.20	450.4	4.2	0.04	115.4	6.24
% от суточной нормы				25.11%	36.33%	25.10%	28.52%	46.67%	33.18%	76.56%	19.74%	48.85%	17.18%	37.53%	30.15%	35.20%	38.47%	34.66%

пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
15	Бутерброд с сыром /с маслом	70	25.10	16.24	23.80	0.07	279.44	0.03	0.21	0.49	0.161	0.35	616.00	350.00	2.80	0.140	24.50	0.91
	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	15.84	46.00	2.4	106.60	632.00	1.6	0.4	0	0.020	18.2	230.0	658.0	6.40	0.010	214.0	0.040
	Чай с лимоном	200//4	2.48	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0.000	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
	Яблоко свежее	120	10.21	0.90	0.2	8.1	37.80	0.04	0.03	60.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.30
Итого за Завтрак молочный		390	53.63	63.40	26.5	130.0	1011.7	1.67	0.65	63.39	0.19	18.81	888.05	1040.78	9.42	0.152	258.74	2.12
% от суточной нормы				70.44%	28.76%	33.94%	37.19%	119.14%	40.63%	90.56%	21.00%	156.75%	74.00%	86.73%	67.26%	152.20%	86.25%	11.78%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свежих овощей	50	4.02	0.72	2.54	4.28	42.84	0.01	0.02	4.8	0.01	0.08	22.18	21.37	0.36	0.008	10.7	0.70
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	14.20	14.50	15.40	33.10	329.00	0.21	0.15	0.41	0.02	0.067	42.66	161.00	1.88	0.05	24.60	1.77
295	Палочки куриные	120	29.35	18.29	7.0	12.2	184.56	0.108	0.10	0.29	0.0012	0.0888	16.8	112.8	1.40	0.048	19.5	2.27
139	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	10.61	3.69	6.45	14.37	130.35	0.86	0.18	0.16	0.03333333	0.010	97.40	72.00	3.5	0.017	37.00	1.45
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4.00	0.06	0.02	20.73	83.34			2.50	0.0	0.20	4.00	3.30	0.08	0.001	1.70	0.15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.82	3.96	0.72	20.52	104.4	0.12	0.06	0	0	3.60	21.00	94.80	1.80	0.002	14.10	1.17
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		880	65.00	41.22	32.1	105.2	874.5	1.30	0.50	8.1	0.07	4.049133	204.1	465.2	9.02	0.13	107.6	7.51
% от суточной нормы				45.80%	34.89%	27.46%	32.15%	92.99%	31.28%	11.58%	7.43%	33.74%	17.01%	38.77%	64.45%	125.83%	35.87%	41.73%

понедельник

Неделя: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																		
15	Блинчики с начинкой	90	17.30	20.88	30.60	0.09	359.28	0.04	0.27	0.63	0.207	0.45	792.00	450.00	3.60	0.180	31.50	1.17
	Сгущеное молоко	10	2.70	2.32	3.40	0.01	39.92	0.00	0.03	0.07	0.230	0.05	88.00	0.00	50.00	0.400	3.50	0.13
173	Яблоко свежее	100	8.15	0.90	0.2	8.1	37.80	0.04	0.03	60.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.30
376	Чай с лимоном	200	2.48	0.20	0.05	15.01	61.29	0	0.01	9.00	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87
	Молоко 0,2	200	23.00	3.50	3.700	25.500	149.300	0.060	0.010	1.600	0.040	0.400	102.600	178.400	1.000	0.001	24.800	0.480
Итого за Завтрак		600	53.63	27.80	38.0	48.7	647.6	0.14	0.35	71.30	0.49	1.15	1021.85	659.64	54.808	0.583	79.2	2.95
% от суточной нормы				30.89%	41.25%	12.72%	23.81%	9.71%	21.88%	101.86%	53.90%	9.54%	85.15%	54.97%	391.49%	583.00%	26.40%	16.39%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10.42	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.001	1.50	28.20	32.30	0.30	0.002	18.60	0.50
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	11.76	2.21	3.31	15.93	102.36	0.063	0.063	23.75	0.93	0.125	53.89	60.94	1.625	0.004	28.05	1.00
261	Гуляш	100	29.75	14.40	14.7	6.4	215.53	0.238	1.594	4.5	5.873	1.4	37.96	253.4	3	0.0050	17.7	5.12
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7.85	6.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94	0.002	10.16	1.03
342	Лимонный напиток	200	2.40	0.16	0.16	27.9	113.56	0.01	0.01	6.6	0.01	0.40	6.88	4.40	0.08	0.010	3.60	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	60	2.82	3.04	0.320	19.680	93.760	0.040	0.020	0.880	0.000	1.400	8.000	26.000	0.016	0.002	0.000	0.440
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		850	65.00	26.95	24.6	115.2	790.2	0.52	1.76	48.15	6.85	6.33	150.86	432.53	5.96	0.025	78.14	9.04
% от суточной нормы				29.95%	26.77%	30.07%	29.05%	37.04%	110.16%	68.78%	760.56%	52.71%	12.57%	36.04%	42.54%	24.80%	26.05%	50.23%
Итого в день				33.17	32.9	137.1	899.5	8.58	10.83	81.90	18.77	18.45	217.75	507.5	22.580	16.029	123.19	28.04
суточная норма				90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00
% от суточной нормы				36.85%	35.8%	35.8%	33.1%	612.9%	676.6%	117.0%	2086%	153.8%	18.1%	42.3%	161.3%	16028.8%	41.1%	156%

вторник

Неделя: 2

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
71	Овощи порционно / огурец	50	7.75	0.55	0.10	1.90	10.70	0.034	0.040	12.17	0.45	2.35	30.5	38.0	0.35	0.006	12.75	0.50
280	Плов мясной	200	28.63	24.18	25.45	22.85	417.15	0.175	0.3	1.58	0.050	0.05	71.08	278.25	3.63	0.200	37.93	3.55
377	Чай с лимоном	200	2.48	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
	Хлеб пшеничный	40	2.40	2.03	0.21	13.12	62.51	0.03	0.01	0.59	0	0.93	5.33	17.33	0.01	0.001	0.00	0.29
ПР	Яблоко свежее	154	12.37	7.80	0.821	50.512	240.651	0.103	0.051	2.259	0.000	3.593	20.533	66.733	0.041	0.005	0.000	1.129
		644	53.63	34.81	26.6	103.6	793.5	0.34	0.41	19.49	0.50	6.99	135.49	410.05	4.04	0.213	55.92	6.34
% от суточной нормы				38.68%	29.0%	27.1%	29.2%	24.1%	25.9%	27.8%	55.6%	58.2%	11.3%	34.2%	28.9%	212.7%	18.6%	35.2%
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	50	7.60	1.250	2.892	#####	53.59	0.033	0.025	7.167	0.617	0.167	19.49	28.37	0.008	0.033	13.008	0.583
113	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9.09	8.71	8.770	23.670	208.450	0.230	0.210	5.302	1.040	0.379	43.800	95.750	0.130	0.001	18.300	1.250
293	Птица (Бедро), порционная запеченая	100	32.48	21.13	12.08	0.19	193.93	0.10	0.17	0.03	0	0	21.6	1.78	0	0	18.98	2.06
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10.61	7.88	5.03	38.78	231.92	0.072	0.036	0	0.036	3.06	21.74	188.44	1.065	0.002	125.34	4.26
345	Напиток лимонный	200	2.40	0.06	0.02	20.73	83.34			2.50	0.0	0.20	4.00	3.30	0.08	0.001	1.70	0.15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.82	3.96	0.72	20.52	104.4	0.12	0.06	0	0	3.60	21.00	94.80	1.80	0.002	14.10	1.17
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	65.00	42.99	29.50	109.53	875.6	0.56	0.50	14.99	1.69	7.41	131.66	412.43	3.08	0.038	191.42	9.48
% от суточной нормы				47.77%	32.1%	28.6%	32.2%	39.7%	31.3%	21.4%	188.1%	61.7%	11.0%	34.4%	22.0%	38.5%	63.8%	52.6%
суточная норма				90.00	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	12	1200	1200	14	0.1	300	18.00

среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																		
	Молоко сгущенное порционно	10	2.70	1.50		11.40	51.60	0.01	0.08	0.20	0.01	0.04	61.4	43.8	0.2	0.001	6.8	0.04
222	Пудинг творожный	150	37.76	13.16	12.69	27.80	278.06	0.2	0.4	0.8	0.19	1.200	190.6	365.8	1.2	0.020	82.8	2.24
377	Кофейный напиток	200	13.17	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
Итого за Завтрак мясной		360	53.63	14.92	12.7	54.4	392.1	0.24	0.45	3.93	0.198	1.30	260.0	419.4	1.42	0.021	94.9	3.15
% от суточной нормы				16.58%	13.86%	14.21%	14.42%	17.32%	28.13%	5.61%	21.94%	10.83%	21.67%	34.95%	10.12%	21.00%	31.63%	17.47%
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 49 ОП	Салат витаминный (капуста квашеная, ред. тертая)	60	7.96	0.94	7.220	5.270	89.82	0.03	0.03	12.40	0.001	1.5	19.700	20.3	0.3	0.00	9.98	0.34
108	Суп картофельный с крупой	250	8.00	3.15	3.550	20.838	127.90	0.088	0.075	11.313	0.059	0.875	25.738	60.238	0.250	0.001	18.200	0.925
259	Жаркое по- домашнему	200	32.22	14.27	15.01	25.51	294.21	0.22	0.20	31.30	0.082	0.49	42.20	218.2	4.2	0.002	55.87	3.32
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	4.00	0.22		24.42	98.56			26.11			22.6	7.7	0	0	3.0	0.66
ПР	Яблоко свежее	125	10.00	0.90	0.2	8.1	37.80	0.04	0.03	60.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.82	3.96	0.72	20.52	104.4	0.12	0.06	0	0	3.60	21.00	94.80	1.80	0.002	14.10	1.17
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		895	65.00	23.44	26.7	105	752.7	0.5	0.4	141.1	0.15	6.67	165	424.2	6.750	0.007	116.2	6.72
% от суточной нормы				26.04%	29.02%	27.33%	27.67%	35.54%	24.69%	201.60%	16.64%	55.54%	13.77%	35.35%	48.21%	7.45%	38.72%	37.31%

четверг

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	50	6.63	0.42	0.05	1.42	7.78	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.90	12.60	0.064	0.001	4.20	0.18
279	Гуляш мясной	50/50	31.51	13.49	16.19	17.18	268.4	0.184	0.149	0.36	0.009	0.01	14.55	159.33	2.29	0.035	23.33	1.99
203	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10.61	6.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94	0.002	10.16	1.03
377	Чай с лимоном	200//4	2.48	0.26	0.06	15.22	62.46		0.01	2.90	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0.000	5.24	0.87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2.40	2.03	0.213	13.120	62.507	0.027	0.013	0.587	0.000	0.933	5.333	17.333	0.011	0.001	0.000	0.293
Итого за Завтрак молочный		270	53.63	20.75	20.4	62	515.5	0.30	0.20	3.36	0.05	1.540	37.39	227.38	3.29	0.038	37.69	3.20
% от суточной нормы				23.05%	22.13%	16.28%	18.95%	21.50%	12.19%	4.80%	5.33%	12.83%	3.12%	18.95%	23.50%	37.80%	12.56%	17.79%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10.72	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.001	1.50	28.20	32.30	0.30	0.002	18.60	0.50
88	Щи из свежей капусты	250/15	12.70	2.44	6.41	11.11	111.89	0.03	0.03	11.39	0.05	0.10	45.49	29.96	1.44	0.002	15.35	0.49
232	Тефтели	70	23.14	15.55	8.16	2.09	143.96	0.16	0.13	0.7	0.02	0.0875	29.16	87.57	0.19	0.008	16.12	0.55
312	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7.85	6.84	4.12	43.74	239.36	0.11	0.04	0.00	0.036	1.50	15.94	55.45	0.94	0.002	10.16	1.03
342	Лимонный напиток	200	2.40	0.16	0.16	27.9	113.56	0.01	0.01	6.6	0.01	0.40	6.88	4.40	0.08	0.010	3.60	0.95
ПР	Печенье	30	5.37	1.52	0.160	9.840	46.880	0.020	0.010	0.440	0.000	0.700	4.000	13.000	0.008	0.001	0.000	0.220
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.82	3.96	0.72	20.52	104.4	0.12	0.06	0	0	3.60	21.00	94.80	1.80	0.002	14.10	1.17
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		600	65.00	30.77	21.7	116.8	785.6	0.51	0.32	31.6	0.12	7.8865	150.7	317.48	4.8	0.026	78	4.91
% от суточной нормы				34.19%	23.61%	30.49%	28.88%	36.11%	19.83%	45.09%	13.24%	65.72%	12.56%	26.46%	33.96%	26.18%	25.98%	27.30%

пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3		4.00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																		
131	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	15.84	46.00	2.4	106.60	632.00	1.6	0.4	0	0.020	18.2	230.0	658.0	6.40	0.010	214.0	0.040
15	Бутерброд с сыром	60	19.50	13.92	20.40	0.06	239.52	0.02	0.18	0.42	0.138	0.30	528.00	300.00	2.40	0.120	21.00	0.78
	Фрукты	100	15.81	0.90	0.2	8.1	37.80	0.04	0.03	60.00	0.01	0.2	34.00	23.00	0.200	0.00	15.00	0.30
376	Чай с лимоном	200	2.48	0.20	0.05	15.01	61.29	0	0.01	9.00	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87
Итого за Завтрак мясной		560	53.63	61.02	23.1	129.8	971	1.66	0.62	69.42	0.17	18.75	797.25	989.24	9.01	0.132	254.40	1.99
% от суточной нормы				67.80%	25.05%	33.88%	35.68%	118.86%	38.75%	99.17%	18.46%	156.21%	66.44%	82.44%	64.34%	132.20%	84.80%	11.06%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10.63	0.30	2.00	1.60	25.60	0.06	0.04	12.40	0.001	1.50	28.20	32.30	0.30	0.002	18.60	0.50
103	Суп картофельный с вермишелью	250	10.10	12.38	11.13	31.50	275.63	0.250	0.063	8.25	0.03	0	49.3	93.3	0	0	27.3	0.30
295	Палочки куриные	120	29.35	18.29	7.0	12.2	184.6	0.108	0.10	0.29	0.001	0.089	16.8	112.8	1.40	0.048	19.5	0.38
171	Каша рассыпчатая пшенная	180	8.10	7.88	5.03	38.78	231.92	0.072	0.036	0	0.036	3.06	21.74	188.44	1.065	0.002	125.34	4.26
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4.00	0.06	0.02	20.73	83.34			2.50	0.0	0.20	4.00	3.30	0.08	0.001	1.70	0.15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.82	3.96	0.72	20.52	104.4	0.12	0.06	0	0	3.60	21.00	94.80	1.80	0.002	14.10	1.17
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		870	65.00	42.87	25.9	125.3	905.4	0.6	0.3	23.4	0.1	8.4	141.1	524.9	4.6	0.1	206.5	6.8
% от суточной нормы				47.63%	28.10%	32.72%	33.29%	43.57%	18.41%	33.48%	7.02%	70.41%	11.76%	43.74%	33.21%	54.12%	68.83%	37.53%

