

Обед					
суп из овощей	250/10	2,28	4,66	11,26	75,03
тефтели из говядины	90	11,93	14,85	10,68	178,74
капуста тушённая	180	4,3	6,9	34,2	215,9
компот из свежих плодов	200	1,3	0,08	44,68	184,64
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04
Итого за приём пищи:	810	50,21	27,29	139,46	841,35
Всего за день:	1460	87,9	50,02	209,95	1423,4

Среда 1 неделя

Завтрак					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
каша вязкая молочная манная с маслом	250/10	5,7	6,8	41,7	252,6
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5
какао с молоком сгущённым	200	6,56	13,4	26	125,11
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52
Итого за приём пищи:	525	31,06	33,4	87,12	600,73

Обед					
овощи свежие (огурцы)	60	0,28	0,06	0,85	8,4
суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,87	3,5	23,75	90,68
котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	90	14,29	17,55	11,48	260,33
каша пшеничная	150	3,44	5,41	33,2	193,22
сок натуральный	200	0	0	19,4	77,4
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04
Итого за приём пищи:	830	53,28	27,32	127,32	817,07
Всего за день:	1355	84,34	60,72	214,44	1417,8

Четверг 1 неделя

Завтрак					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
макаронные изделия отварные	180	5,1	15	28,5	201,9
яйцо варённое	40	11,9	10,1	0,6	141,4
икра кабачковая	60	0,505	4,85	8,72	34,63
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52
Итого за приём пищи:	527	33,235	30,35	67,01	513,05

0,12	13,75	0,25	0,25	27,5	37,5	66,3	1	202	2012
0	2	0	0,62	18,25	7,62	81,4	2,12	619	2012
0,09	12	0	0	24,02	43	164	0,14	315	2012
0	1	0	0,3	26,2	40,5	4,4	0,86	859	2012
0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
0,25	28,75	0,25	1,17	109,2	138	351	4,56		
0,33	33,02	13,75	2,18	170,7	188	558	9,13		

Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	384	2012
0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	41	2012
0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	42	2012
0	1	0	0	14	121	90	1	960	2012
0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
0,04	2,3	0,2	0,5	67,9	325	310	2,14		
0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	751	2012
0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	208	2012
0	3,1	0,13	2,87	30,12	10,3	176	2,12	668	2012
0,13	0	40	0	11,67	12,2	156	4,18	378	2012
0	0	0	0	2	9,4	0	0		2012
0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
0,3	14	40,38	3,37	101,3	104	472	8,87		
0,34	16,3	40,58	3,87	169,2	429	782	11,01		

Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
0,12	0	0	0,96	8,4	13,2	43,2	0,96	413/414	2012
0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	424	2012
0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	50	2012
0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	944	2012
0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
0,28	11,1	0	1,56	54,6	114	158	3,74		

Обед															
овощи свежие (помидоры)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	751	2012
суп картофельный с фасолью	250	7,5	6,5	17,25	128,25	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	206	2012
котлеты из говядины	90	14,51	15,18	13,28	247,28	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	608	2012
пюре картофельное	180	7,1	10,65	34,2	183,12	0,24	31,2	0	0,24	39,12	2,4	103	1,56	694	2012
компот из смеси с/ф	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	868	2012
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	860	61,09	33,27	148,9	938,73	0,54	46,6	0,37	5,74	144,7	132	392	8,63		
Всего за день:	1387	94,325	63,62	215,91	1451,78	0,82	57,7	0,37	7,3	199,3	246	550	12,37		

Пятница 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная пшённая с маслом	250/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	384	2012
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	41	2012
кофейный напиток	200	6,40	2,8	29,2	155,2	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	958	2012
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	510	27,4	18,3	90,32	576,32	0,04	2,6	0,1	0,4	67,1	134	199	1,24		

Обед

овощи свежие (огурцы)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	751	2012
борщ с капустой и картофелем	250/10	2,19	12,15	14,1	118,08	0	27,75	0,25	2,87	34,25	68,1	64,8	1,63	170	2012
рагу из птицы	90/150	15,07	17,29	17,17	260,86	0,36	35,06	0	5,11	71,46	25,2	242	6,2	642	2012
компот из свежих плодов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	859	2012
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	880	49,24	30,38	115,44	759,02	0,41	70,21	0,25	8,28	141,9	153	383	10,18		
Всего за день:	1390	76,64	48,68	205,76	1335,34	0,45	72,81	0,35	8,68	209	287	581	11,42		

Понедельник 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
макароны отварные с овощами	200/56	6,8	20	38	269,2	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	417	2012
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	41	2012
чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0	0,27	0	0	11,73	13,6	14	2,13	943	2012
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	566	22,63	28,7	66,89	477,72	0,04	0,27	0,1	0,6	52,68	37,9	165	5,57		

Обед

овощи свежие (помидоры)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	751	2012
суп картофельный с горохом	250	7,5	6,5	17,25	128,25	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	206	2012
биточки из говядины	90	14,51	15,18	13,28	247,28	0	0	0	0,5	31,26	40,5	114	2,2	608	2012

каша перловая рассыпчатая	150	4,13	6,5	39,84	231,86	0,09	0,33	0	0	23,74	39,2	164	1,61	378	2012
кисель из сока	200	0,31	0	31,42	160	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	877	2012
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	830	57,13	29,04	141,28	962,83	0,39	18,73	0,37	5,5	135,8	201	463	7,98		
Всего за день:	1396	79,76	57,74	208,17	1440,55	0,43	19	0,47	6,1	188,5	239	628	13,55		

Вторник 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная рисовая с маслом	250/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	384	2012
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	41	2012
какао с молоком сгущённым	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1	0	0	14	121	90	1	960	2012
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	510	27,56	28,9	87,12	546,23	0,04	2,3	0,1	0,4	62,4	193	235	1,94		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	751	2012
суп картофельный с домашней лапшой	250	2,73	5,6	20,45	117,9	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	208	2012
котлеты рубленные и бройлеров-цыплят	90	14,29	17,55	11,48	260,33	0	3,1	0,13	2,87	30,12	10,3	176	2,12	668	2012
каша ячневая рассыпчатая	150	3,3	4,06	20,82	135	113,6	0	20	0	16,4	28	114	0,6	378	2012
компот из смеси с/ф	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	868	2012
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	830	52,3	28,15	136,92	893,31	113,77	14	20,38	3,37	106,1	120	429	5,29		
Всего за день:	1340	79,86	57,05	224,04	1439,54	113,81	16,3	20,48	3,77	168,5	313	664	7,23		

Среда 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
оладьи со сгущённым молоком	200/20	14,88	25,12	70,56	471,04	0	1,44	0	0,5	9,76	18,4	114	6,4	608	2012
кофейный напиток	200	6,56	13,4	26	155,11	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	958	2012
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	460	36,64	38,92	115,88	719,67	0,04	2,74	0	0,5	41,66	89,7	202	7,14		
Обед															
суп картофельный	250	2,7	5,56	13,73	90,68	0,12	12	0	0	31,4	30,5	77,8	1,2	200	2012
тефтели из говядины	90	11,93	14,85	10,68	178,74	0	1,8	0	0,62	1,91	6,86	81,4	16,43	619	2012
капуста тушённая	180	4,3	6,9	34,2	215,9	0,09	12	0	0	24,02	43	164	0,14	315	2012
сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	14	14,6	14	5,01		
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	800	50,33	28,31	116,85	755,76	0,25	29,8	0	0,62	84,53	104	372	23,22		
Всего за день:	1260	86,97	67,23	232,73	1475,43	0,29	32,54	0	1,12	126,2	194	574	30,36		

Четверг 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
суп молочный с макаронными изделиями	250	4,4	6,56	15,8	137	3,22	0,21	15,87	0	25,88	37,4	111	0,97	235	2012
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	41	2012
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	12,27	15,3	15,5	2,13	944	2012
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	507	20,23	15,26	45,09	347,12	3,26	2,34	15,97	0,1	51,35	62,9	163	3,54		
Обед															
овощи свежие (помидоры)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	798	2012
борщ с капустой и картофелем	250/10	2,19	12,15	14,1	118,08	0	27,75	0,25	2,87	34,25	68,1	64,8	1,63	170	2012
котлеты рубленные и бройлеров-цыплят	90	14,29	17,55	11,48	260,33	0	3,1	0,13	2,87	30,12	10,3	176	2,12	668/3	2012
пюре картофельное	180	7,1	10,65	34,2	183,12	0,24	31,2	0	0,24	39,12	2,4	103	1,56	694	2012
компот из свежих плодов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	859	2012
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	870	55,56	41,29	143,95	941,61	0,29	69,45	0,38	6,28	139,7	140	419	7,66		
Всего за день:	1377	75,79	56,55	189,04	1288,73	3,55	71,79	16,35	6,38	191	203	583	11,2		

Пятница 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	31,46	14,58	27,13	240,19	0	0,36	2,82	2,82	30,02	216	100	0,53	469	2012
какао с молоком сгущенным	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1	0	0	14	121	90	1	960	2012
сыр "Российский"	30	7	9	0	109	0	6,51	0,2	0,2	11	264	150	0,4	42	2012
хлеб пшеничный	50	19	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0	16,5	11,5	43,5	0,55		
Итого за приём пищи:	450	64,02	37,48	77,28	591,2	0,05	7,87	3,02	3,02	71,52	613	384	2,48		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	751	2012
суп картофельный с горохом	250	7,5	6,5	17,25	128,25	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	206	2012
плов из птицы	90/150	18,18	18,58	17,32	320,35	0,08	3,78	0,25	2,58	28,01	30,9	210	1,86	646	2012
кисель из сока	200	0,31	0	31,42	160	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	877	2012
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	870	56,67	25,94	105,48	804,04	0,39	21,31	0,62	7,58	110,1	144	395	5,62		
Всего за день:	1320	120,69	63,42	182,76	1395,24	0,44	29,18	3,64	10,6	181,6	757	779	8,1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг
Итого за весь период	675,2	539,7	2091,18	13964,99	121,04	415,71	96,24	58,63	1829,38	3175	6382	122,1
Среднее значение за период												
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-4	523	846

Завстолов



Кулишова Л А