

Директор МБОУ Усть-Кемская С



« 4

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

рационов питания для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
Енисейского района

МЕНЮ

День: 1-й

Возрастная категория: 7-11

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
311	Каша молочная с маслом	200/5	6,8	8,5	42,6	141	0,14	0	0,02	2,1	41	114				
3	Сыр	20	4,26	6,72	0	65,11	0,006	0,14	0,042	0,08	136	103				
	Хлеб ржан.пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1				
693	Какао	200	3,1	3,4	20,9	118,2	0,04	2,4	0,035	0,1	86	113				
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34				
	Итого:		20	20,21	94,46	506,61	0,28	2,54	0,097	3,2	279,6	411,1				
	Обед															
43	Салат из капусты	100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	6,3	0,14	0,4	32	53				
140	Суп на курином бульоне с вермишелью	200	3,1	6,6	21,2	128	0,13	0,9	0	0,3	185	182				
437	Гуляш из куриного филе	90	13,7	9,78	0	211,27	0,019	0,77	0,223	0,19	52,26	142,8				
511	Рис отварной	150	3	5,95	13,8	132,5	0,045	1,35	0	1,5	87	70				
640	Кисель+вит. С	200	0	0	26	106	0	15,3	0	0,2	12	6				
	Хлеб ржан.пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2				
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28				
	Соль йодированная															
	Итого:		26,68	26,11	113,82	861,37	0,402	34,62	0,363	3,83	389,46	576				
	Всего:		46,68	46,32	208,28	1367,98	0,682	37,16	0,46	7,03	669,06	987,1				

МЕНЮ

День: 1-й

Возрастная категория: 12-18

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	К	Na			
1	Завтрак		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
311	Каша молочная с маслом	250/5	7,13	12,375	26	283,37	0,175	0	0,025	2,62	51,25	142,5					
3	Сыр	30	6,9	10,08	0	97,7	0,009	0,21	0,063	0,12	154	154,5					
	Хлеб пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1					
693	Какао	200	3,1	3,4	20,9	118,2	0,04	2,4	0,035	0,1	86	113					
	Булочка	200	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34					
	Итого:		22,97	27,445	77,86	681,57	0,318	2,61	0,123	3,76	307,85	491,1					
	Обед																
43	Салат из капусты	100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	6,3	0,14	0,4	32	53					
140	Суп на курином бульоне с вермишелью	250	3,875	8,25	26,5	160	0,156	1,13	0	0,96	168,75	227					
437	Гуляш из куриного филе	110	16,72	12,15	0	264,09	0,022	0,88	0,25	0,22	63,87	160,87					
511	Рис отварной	200	4	6,6	18,4	176,7	0,06	1,8	0	2	116	80					
640	Кисель+вит. С	200	0	0	26	106	0	15,3	0	0,2	12	6					
	Хлеб пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2					
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28					
	Соль йодированная																
	Итого:		31,475	30,78	123,72	990,39	0,446	35,41	0,39	5,02	413,82	649,07					
	Всего:		54,445	58,225	201,58	1671,96	0,764	38,02	0,513	8,78	721,67	1140,17					

МЕНЮ

День: 2-й

Возрастная категория: 7-11

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Ca	Р			
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
	Нарезка овощная (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	15,8		1,6	158	158				
492	Плов с курицей	200	16,2	18,4	27,3	360,9	0,23	0	0,046	0,46	177,1	181,7				
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6				
	Хлеб пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1				
	Булочка	50	1,5	2,96	14,88	98,3	0,016	0	0,02	0,7	10	59				
	Итого:		20,84	21,95	95,54	629,5	0,36	17,6	0,066	3,38	363,7	451,8				
	Обед															
22	Салат овощной	80	0,96	3,2	2,16	41,6	0,014	5,1	0	0,3	23,8	12,1				
132	Рассольник со сметаной	200/10	2,75	7	11,16	149	0,1	1,8	0,11	0,8	139	156				
451	Котлета мясная с соусом	100/50	14,88	0,06	11,35	248,8	0,09	0,4	0,2	1,45	101,5	172				
516	Макароны с маслом	150	5,4	3,28	34,92	191,25	0,14	0	0	1,5	10,27	44,1				
639	Компот из сухофруктов+вит.С	200	1	0,05	29,2	112,5	0,045	16,8	0	0,6	31,6	28,3				
	Хлеб пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2				
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	14	0	0,2	35	17				
	Соль йодированная															
	Итого:		29,87	14,57	123,41	901,75	0,557	38,1	0,31	5,69	354,37	523,7				
	Всего:		50,71	36,52	218,95	1531,25	0,917	55,7	0,376	9,07	718,07	975,5				

МЕНЮ

День: 2-й

Возрастная категория: 12-18

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Ca	P	M				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13								
	Нарезка овощная (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	15,8		1,6	158	158								
492	Плов с курицей	230	18,6	21,2	31,4	415	0,15	0	0,056	1,496	167,5	183								
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6								
	Хлеб пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1								
	Булочка	50	1,5	2,96	14,88	98,3	0,016	0	0,02	0,7	10	59								
	Итого:		23,24	24,75	99,64	683,6	0,28	17,6	0,076	4,416	354,1	453,1								
	Обед																			
22	Салат овощной	100	1,2	4	2,7	52	0,014	5,1	0	0,3	23,8	12,1								
132	Рассольник со сметаной	250/10	3,43	11,5	13,95	186,25	0,06	2,25	0,125	0,9	154	187,2								
451	Котлета мясная с соусом	100/50	14,88	0,06	11,35	248,8	0,09	0,4	0,2	1,45	101,5	172								
516	Макароны с маслом	200	7,2	4,37	46,56	255	0,06	0	0	2	13,7	58,8								
639	Компот из сухофруктов+вит.С	200	1	0,05	29,2	112,5	0,045	16,8	0	0,6	31,6	28,3								
	Хлеб пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2								
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	14	0	0,2	35	17								
	Соль йодированная																			
	Итого:		32,59	20,96	138,38	1013,15	0,437	38,55	0,325	6,29	372,8	569,6								
	Всего:		55,83	45,71	238,02	1696,75	0,717	56,15	0,401	10,706	726,9	1022,7								

МЕНЮ

День: 3-й

Возрастная категория: 7-11

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	6	7	В ₁		С	А	Е	11	Ca	12	Р	13	М		
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13							
366	Творожная запеканка со слив.,молоком	120/30		16,84	14,29	38,5	344	0,15	0,3	0,23	2	177	255							
693	Какао	200		3,1	3,4	20,9	118,2	0,04	2,4	0,035	0,1	86	113							
	Печенье	20		1,5	2,96	14,88	98,3	0,016	0	0,02	0,7	10	59							
	Итого:			21,44	20,65	74,28	560,5	0,206	2,7	0,285	2,8	273	427							
	Обед																			
43	Салат из свежей капусты	100		2,6	5	3,1	69	0,04	6,3	0,14	0,4	0,46	55							
139	Суп гороховый	200		6,47	5,9	16,2	108,3	0,05	1	0,07	0,85	158	167							
436	Жаркое по-домашнему	180		15,72	15,93	39,33	295,8	0,238	2,6	0,2	0,44	158,1	228							
686	Чай с лимоном	200		0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6							
	Хлеб пшеч.	2/30		4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2							
	Апельсин	100		0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23							
	Соль йодированная																			
	Итого:			29,77	27,81	129,85	722,7	0,476	31,7	0,41	3,53	375,76	573,2							
	Всего:			51,21	48,46	204,13	1283,2	0,682	34,4	0,695	6,33	648,76	1000,2							

МЕНЮ

День: 3-й

Возрастная категория: 12-18

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
	Завтрак															
366	Творожная запеканка со сгущ.молоком	150/50	18,45	19,05	51,3	458,7	0,1988	0,375	0,27	2,5	211	295				
693	Какао	200	3,46	1,23	28,6	118,2	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113				
	Печенье	20	1,5	2,96	14,88	98,3	0,016	0	0,02	0,7	10	59				
	Итого:		23,41	23,24	94,78	675,2	0,2848	2,775	0,325	3,3	307	467				
	Обед															
43	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	6,3	0,14	0,4	0,46	55				
139	Суп гороховый с мясом	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,16	1,2	0,085	0,9	177,5	246				
436	Жаркое по-домашнему	200	17,47	17,7	43,7	328,66	0,26	2,9	0,2	0,49	175,7	253,3				
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	86	0	2,2	0	0	16	8				
	Хлеб ржан.пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2				
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23				
	Соль йодированная															
	Итого:		33,34	31,06	115,87	782,64	0,608	32,6	0,425	3,43	416,86	679				
	Всего:		56,75	54,3	210,65	1457,84	0,8928	35,375	0,75	6,73	723,86	1144				

МЕНЮ

День: 4-й

Возрастная категория: 7-11

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
	Завтрак																	
	Салат (огурец, зел. горошек, лук)	60	0,88	4,58	2,2	50,1	0,03	5	0	1,04	7,1	16,16						
440	Говядина, тушеная с капустой	200	16,67	14,2	12	291,56	0,015	0,6	0,26	0,15	101,26	110,43						
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6						
	Хлеб пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1						
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28						
	Итого:		21,09	19,67	84,76	583,96	0,139	17,4	0,26	2,21	134,96	207,69						
	Обед																	
40	Салат витаминный	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1						
132	Рассольник со сметаной	200/10	2,75	7	11,16	149	0,1	1,8	0,11	0,8	139	156						
451	Котлета мясная с соусом	100/50	14,88	0,06	11,35	248,8	0,09	0,4	0,2	1,45	101,5	172						
508	Гречка отварная	150	4,9	2,25	21,9	208	0,15	5,6	0,07	0,2	60,3	84						
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30						
	Хлеб пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2						
	Соль йодированная																	
	Итого:		27,7	16,07	115,63	911,4	0,502	27,9	0,38	4,89	347,8	548,3						
	Всего:		48,79	35,74	200,39	1495,36	0,641	45,3	0,64	7,1	482,76	755,99						

МЕНЮ

День: 5-й

Возрастная категория: 7-11

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6	7	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Мg	14							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14										
	Кукуруза консерв.	60	0,96	0,2	3,34	19,5																	
437	Гуляш из куринного филе	90	13,7	13,16	0	211,27	0,019	0,77	0,223	0,19	52,26	142,8	8,4										
511	Рис отварной	150	3	5,95	13,8	132,5	0,045	1,35	0	1,5	87	70	11										
	Хлеб пшён.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7										
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2										
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32										
	Итого:		21,2	20,2	87,7	605,57	0,158	13,92	0,223	2,71	165,86	293,9	68,1										
	Обед																						
19	Салат из свежих помидор	100	2,3	6,8	5,8	138	0,03	7,9	0	0,8	79	79	13										
139	Суп гороховый	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,05	1	0,07	0,85	158	167	6,92										
436	Жаркое по-домашнему	180	15,72	15,93	39,33	295,8	0,238	2,6	0,2	0,44	158,1	228	29,4										
1047	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	20,1	0	0,8	34	32	17,8										
	Хлеб пшён.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4										
	Соль йодированная																						
	Итого:		28,97	29,61	112,25	760,46	0,426	31,6	0,27	3,73	442,3	600,2	96,52										
	Всего:		50,17	49,81	199,95	1366,03	0,584	45,52	0,493	6,44	608,16	894,1	164,62										

МЕНЮ

День: 6-й

Возрастная категория: 7-11

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Ca	P			
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
311	Каша молочная с маслом	200/5		5,7	9,9	20,8	226,7	0,14	0	0,02	2,1	41	114			
337	Яйцо отварное	1 шт		5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,042	0,2	22	77			
692	Кофейный напиток	200		2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70			
	Хлеб пшен.	1/30		2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1			
	Булочка	50		3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34			
	Итого:			19,48	18,09	77,46	591,4	0,284	0,4	0,062	3,22	163,6	342,1			
	Обед															
43	Салат из свежей капусты	100		2,6	5	3,1	69	0,04	6,3	0,14	0,4	0,46	55			
149	Суп рыбный	200		2,6	6,2	17,3	185	0,09	1	0	0,2	182	198			
451	Котлета мясная с соусом	100/50		14,88	0,06	11,35	248,8	0,09	0,4	0,2	1,45	101,5	172			
508	Гречка отварная	150		4,9	2,25	21,9	208	0,15	5,6	0,07	0,2	60,3	84			
	Сок фруктовый	200		0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30			
	Хлеб пшен.	2/30		4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2			
	Груша	100		0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16			
	Соль йодированная															
	Итого:			30,06	14,59	130,07	970,4	0,538	30,3	0,41	4,79	386,46	649,2			
	Всего:			49,54	32,68	207,53	1561,8	0,822	30,7	0,472	8,01	550,06	991,3			

МЕНЮ

День: 6-й

Возрастная категория: 12-18

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Р						
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
311	Каша молочная с маслом	250/5		7,13	12,38	26	283,37	0,175	0	0,025	2,62	51,25	142,5						
337	Яйцо отварное	1 шт		5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,042	0,2	22	77						
692	Кофейный напиток	200		2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70						
	Хлеб пшен.	1/30		2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1						
	Булочка	50		3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34						
	Итого:			20,91	20,57	82,66	648,07	0,319	0,4	0,067	3,74	173,85	370,6						
	Обед																		
43	Салат из свежей капусты	100		2,6	5	3,1	69	0,04	6,3	0,14	0,4	0,46	55						
149	Суп рыбный	250		3,25	7,75	21,63	231,25	0,18	1,2	0	0,25	99	393						
451	Котлета мясная с соусом	100/50		14,88	0,06	11,35	248,8	0,09	0,4	0,2	1,45	101,5	172						
508	Гречка отварная	200		6,5	3	29,2	277	0,2	7,4	0,072	0,27	80,4	112						
	Соk фруктовый	200		0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30						
	Хлеб пшен.	2/30		4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2						
	Груша	100		0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16						
	Соль йодированная																		
	Итого:			32,31	16,89	141,7	1085,65	0,678	32,3	0,412	4,91	323,56	872,2						
	Всего:			53,22	37,46	224,36	1733,72	0,997	32,7	0,479	8,65	497,41	1242,8						

МЕНЮ

День: 7-й

Возрастная категория: 7-11

№ рецепта	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	11	Са	Р	12	1					
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1							
	Нарезка овощная (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	15,8	0	1,6	158	15								
	Рыба запеченная	90	12,33	13,2	0	218,25	0,23	10,08	0	0,87	109,8	218,2								
383		150	4,9	5,1	21,9	151,1	0,12	0	0	0,85	21	11								
520	Картофельное пюре	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	7								
692	Кофейный напиток	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,								
	Хлеб пшен.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	1								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	1								
	Итого:		23,61	21,29	74,46	620,05	0,514	36,28	0	3,94	395,4	622,3								
	Обед																			
16	Салат из свежих огурцов	80	0,96	3,2	2,16	41,6	0,024	5,1	0,137	0,08	28	36,								
110	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	7,2	0,17	0,85	128	16								
439	Печень тушеная	100	9,8	10,35	6,88	167,2	0,13	2,35	0,26	0,5	129,8	129,								
516	Макароньы с маслом	150	5,4	3,28	34,92	191,25	0,14	0	0	1,5	10,27	44,								
639	Компот из сухофруктов+вит.С	200	1	0,05	29,2	112,5	0,045	16,8	0	0,6	31,6	28,								
	Хлеб пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,								
	Соль йодированная																			
	Итого:		24,84	25,63	120,18	760,19	0,497	31,45	0,567	4,37	340,87	499,								
	Всего:		48,45	46,92	194,64	1380,24	1,011	67,73	0,567	8,31	736,27	1122,2								

МЕНЮ

День: 7-й

Возрастная категория: 12-18

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р						
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
	Нарезка овощная (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	15,8	0	1,6	158	15						
383	Рыба запеченная	110	15,07	16,06	0	266,75	293,71	12,32	0	0,99	134,2	266,7	14					
520	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	14	7					
692	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	7	7					
	Хлеб пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,	47,					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	16	1					
	Итого:		27,95	25,43	81,76	719,45	294,034	38,52	0	4,34	421,8	696,8						
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	80	1,2	4	2,7	52	0,03	5,1	0,137	0,1	35	4	4					
110	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,05	9	0,2	0,85	138	16	16					
439	Печень тушеная	120	11,76	12,42	8,26	200,64	0,16	2,82	0,33	0,625	162,25	161,8	161,8					
516	Макаронны с маслом	200	7,2	4,37	46,56	255	0,06	0	0	2	13,7	58,	58,					
639	Компот из сухофруктов+вит. С	200	1	0,05	29,2	112,5	0,045	16,8	0	0,6	31,6	28	28					
	Хлеб пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94	94					
	Соль йодированная																	
	Итого:		29,74	31,58	138,72	899,54	0,453	33,72	0,667	5,015	393,75	556,1	556,1					
	Всего:		57,69	57,01	220,48	1618,99	294,487	72,24	0,667	9,355	815,55	1253,0	1253,0					

МЕНЮ

День: 8-й

Возрастная категория: 7-11

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Н			
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
366	Творожная запеканка со стущ.молоком	120/30	16,84	14,29	38,5	344	0,15	0,3	0,23	2	177	255				
693	Какао	200	3,1	3,4	20,9	118,2	0,04	2,4	0,035	0,1	86	113				
	Печенье	20	1,5	2,96	14,88	98,3	0,016	0	0,02	0,7	10	59				
	Итого:		21,44	20,65	74,28	560,5	0,206	2,7	0,285	2,8	273	427				
	Обед															
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,3	2	5,8	67	0,06	4,3	0	0,4	51	53				
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	7,23	0,17	0,1	85	185				
443	Плов с мясом	230	16,93	17,35	36,8	335	0,046	2,44	0	1,1	44,5	92,8				
640	Кисель+вит.С	200	0	0	26	106	0	15,3	0	0,2	12	6				
	Хлеб пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0,84	13,2	94,2					
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28				
	Соль йодированная															
	Итого:		28,01	25,93	125,02	836	0,357	39,27	0,17	3,04	213,7	459				
	Всего:		49,45	46,58	199,3	1396,5	0,563	41,97	0,455	5,84	486,7	886				

МЕНЮ

День: 8-й

Возрастная категория: 12-18

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
	Завтрак															
366	Творожная запеканка со сгущ.молоком	150/50	18,45	19,05	51,3	458,7	0,1988	0,375	0,27	2,5	211	295				
693	Какао	200	3,46	1,23	28,6	118,2	0,07	2,4	0,035	0,1	86	113				
	Печенье	20	1,5	2,96	14,88	98,3	0,016	0	0,02	0,7	10	59				
	Итого:		23,41	23,24	94,78	675,2	0,2848	2,775	0,325	3,3	307	467				
	Обед															
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,3	2	5,8	67	0,06	4,3	0	0,4	32	53				
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,1236	9,02	0,2	0,12	102	212				
443	Глив с мясом	280	20,61	21,12	44,8	407,8	0,05	2,97	0	1,3	54,17	112,97				
640	Кисель + витам.С	200	0	0	26	86	0	18,8	0	0,2	12	6				
	Хлеб ржан.пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2				
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28				
	Соль йодированная															
	Итого:		32,74	30,9	135,09	916,65	0,3816	45,09	0,2	3,26	221,37	506				

МЕНЮ

День: 9-й

Возрастная категория: 7-11

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вел					
			Б	Ж	У	6	7	В ₁		С	А	10	11	Са	12	Р	13	14	15							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Са	12	Р	13	14	15									
	Завтрак																									
16	Салат из свеклы	60	1,32	4,08	1,96	85,88	0,014	5,1	0	0,3	23,8	12,1	16													
451	Котлета мясная с соусом	100/50	14,88	0,06	11,35	248,8	0,09	0,4	0,2	1,45	101,5	17														
508	Гречка отварная	150	4,9	2,25	21,9	208	0,15	5,6	0,07	0,2	60,3	8														
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	47,														
	Хлеб пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,														
	Итого:		23,14	6,78	84,77	688,98	0,308	12,9	0,27	2,57	204,2	321,														
	Обед																									
40	Салат витаминный	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	16													
110	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	7,2	0,17	0,85	128	16														
383	Рыба запеченая	90	12,33	13,2	0	218,25	0,23	10,08	0	0,87	109,8	218,2														
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,1	0,12	0	0	0,85	21	11														
640	Кисель+вит.С	200	0	0	26	106	0	15,3	0	0,2	12	12														
	Хлеб пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,														
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,4	19	16															
	Соль йодированная																									
	Итого:		25,8	33,33	110,32	862,99	0,542	45,68	0,17	4,31	326,8	631,5														
	Всего:		48,94	40,11	195,09	1551,97	0,85	58,58	0,44	6,88	531	952,7														

МЕНЮ

День: 9-й

Возрастная категория: 12-18

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные ве		
			Б	Ж	У	6	7	В ₁		С	А	10	Е	11	Са	12	Р		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1							
16	Салат из свежих овощей	100	2,2	6,8	3,26	143,13	0,023	8,5	0	0,5	39,66	20,1							
451	Котлета мясная с соусом	100/50	14,88	0,06	11,35	248,8	0,09	0,4	0,2	1,45	101,5	17							
508	Гречка отварная	200	6,5	3	29,2	277	0,2	7,4	0,072	0,27	80,4	11							
686	Чай с лимоном	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12								
	Хлеб пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47							
	Итого:		25,62	10,25	93,37	815,23	0,367	18,1	0,272	2,84	240,16	357,2							
	Обед																		
40	Салат витаминный	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1							
110	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,05	9	0,2	0,85	138	16							
383	Рыба запеченая	110	15,07	16,06	0	266,75	293,71	12,32	0	0,99	134,2	266,7							
520	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	14							
640	Кисель+вит.С	200	0	0	26	106	0	15,3	0	0,2	12								
	Хлеб пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16							
	Соль йодированная																		
	Итого:		31,04	39,46	122,6	994,15	294,062	49,72	0,2	4,71	363,2	706,0							
	Всего:		56,66	49,71	215,97	1809,38	294,429	67,82	0,472	7,55	603,36	1063,3							

МЕНЮ

День: 10-й

Возрастная категория: 7-11

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
	Нарезка овощная (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	15,8	0	1,6	158	158					
	Жаркое по-домашнему	180	15,72	15,93	39,33	295,8	0,238	2,6	0,2	0,44	158,1	228					
436	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70					
692	Хлеб пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1					
	Печенье	20	1,5	2,96	14,88	98,3	0,016	0	0,02	0,7	10	59					
	Итого:			23,2	21,48	96,97	597,8	0,388	18,8	0,22	3,16	416,7	562,1				
	Обед																
19	Салат из свежих помидор	100	2,3	6,8	5,8	138	0,03	7,9	0	0,8	79	79					
	Суп с клецками на курином бульоне	200	3,1	6,6	33,2	128	0,13	4,1	0	0,3	85	162					
155	Говядина, тушёная с капустой	230	17,18	14,35	13,8	312,3	0,017	0,69	0,299	0,17	116,46	127					
440	Компот из сухофруктов+вит.С	200	1	0,05	29,2	112,5	0,045	16,8	0	0,6	31,6	28,3					
639	Хлеб пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2					
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23					
	Соль йодированная																
	Итого:			28,56	28,78	117,22	854,4	0,37	49,49	0,299	3,51	359,26	513,5				
	Всего:			51,76	50,26	214,19	1452,2	0,758	68,29	0,519	6,67	775,96	1075,6				

МЕНЮ

День: 10-й

Возрастная категория: 12-18

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Мg		
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
	Нарезка овощная (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	15,8	0	1,6	158	158			
	Жаркое по-домашнему	200	15,72	15,93	39,33	295,8	0,238	2,6	0,2	0,44	158,1	228			
436	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70			
692	Хлеб пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1			
	Печенье	20	1,5	2,96	14,88	98,3	0,016	0	0,02	0,7	10	59			
	Итого:			23,2	21,48	96,97	597,8	0,388	18,8	0,22	3,16	416,7	562,1		
	Обед														
19	Салат из свежих помидор	100	2,3	6,8	5,8	138	0,03	7,9	0	0,8	79	79			
	Суп с клецками на курином бульоне	250	3,87	8,25	41,5	160	0,156	5,12	0	0,375	102	194,4			
155	Говядина, тушёная с капустой	280	20,9	17,47	17,8	380,2	0,02	0,8	0,36	0,2	141,76	158,75			
440	Компот из сухофруктов+вит.С	200	1	0,05	29,2	112,5	0,045	16,8	0	0,6	31,6	28,3			
639	Хлеб пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2			
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23			
	Соль йодированная														
	Итого:			33,05	33,55	129,52	954,3	0,399	50,62	0,36	3,615	401,56	577,65		
	Всего:			56,25	55,03	226,49	1552,1	0,787	69,42	0,58	6,775	818,26	1139,75		