

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
по г. Нягани и Октябрьскому району

" _____ " _____ 2021г.

_____ Д.В. Бизякина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ
"Нижнеарыкарская
средняя общеобразовательная школа"

" _____ " _____ 2021г.

_____ В.А.Воробьев

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей 7 - 11 лет
(осень - зима)

МКОУ "Нижне-Нарыкарская СОШ"

Подсчет калорийности блюд за 10 дней для детей 7 - 1: (осень-зима)

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	50,68	44,58	193,421	1375,32	0,666	67,02	0,61	8,78	502,47	653,98	188,14	11,84
2	44,64	62,65	202,81	1548,99	0,829	44,35	0,79	11,54	566,7	650,98	217,6	14,5
3	51,16	49,98	201,975	1546,93	0,625	77,85	0,77	9,96	651,7	689,82	240,55	16,51
4	46,79	41,83	197,8	1356,97	0,885	67,87	0,5	9,86	595,64	637,02	220,9	14,37
5	49,01	50,55	212,87	1467,35	1,139	42,24	0,61	7,78	430,05	757,07	260,6	13,63
6	53	51,57	193,98	1359,4	0,855	21,41	0,76	2,946	529,67	658,94	269,5	11,72
7	53,91	45,51	225,73	1482,02	0,885	31,41	0,97	8,98	872,91	712,9	211,1	15,01
8	59,69	71,14	180,94	1812,98	0,623	43,48	0,623	5,03	419,19	592,23	209,3	14,735
9	51,65	49,07	206,56	1392,7	0,945	83,87	0,84	11,17	411,38	486,55	361,9	16,17
10	48,42	50,65	197,72	1390,96	1,401	85,61	0,09	9,63	751,27	642,17	329	13,17
ВСЕГО:	508,95	517,53	2013,81	14733,6	8,853	565,11	6,563	85,676	5730,98	6481,66	2508,59	141,655
ИТОГО:	50,90	51,75	201,38	1473,36	0,89	56,51	0,66	8,57	573,10	648,17	250,86	14,17

День: Понедельник															
Неделя: Первая															
Сезон: осенне-зимний															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак - 25%														
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,21	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,7	26,75	0,82	
369	Бутерброд с отварными мясопродуктами	50	10,58	8,3	10	156,7	0,05	0	0	0,45	8,06	8,57	14,52	1,44	
	Яблоко	200	0,8	0,08	20,8	90	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого:		20,27	18,93	89,36	610,75	0,33	12,69	0,08	0,83	280,31	273	80,63	4,9	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед - 35%														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,04	19,1	0,11	2,69	26,77	30,4	16,66	0,76	
47	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13	
191	Мясо тушеное (говядина)	100	17,5	6,1	2,99	136,51	0,005	1,2	0,08	4,86	111,26	143,61	18,36	2,3	
92	Рагу из овощей	150	2,72	10,88	16,051	174,87	0,06	24	0,1	0	35	47	22,2	0,76	
274	Кисель плодово ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Итого:		30,41	25,65	104,061	764,57	0,336	54,42	0,53	7,95	222,16	380,98	107,51	6,94	
	Всего за день:		50,68	44,58	193,421	1375,32	0,666	67,11	0,61	8,78	502,47	653,98	188,14	11,84	

День: Вторник															
Неделя: Первая															
Сезон: осенне-зимний															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак - 25%															
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92	0,03	12,5	0,07	0,35	7	13	10	0,45	
205	Сосиски отварные	55	6,85	11,76	1,15	131,19	0,13	0	0,02	0,4	118	103,71	11,93	1,27	
235	Капуста тушеная	200	5,24	4,85	20,18	140,74	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	161,87	0,02	0,28	0	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого:			18,14	29,48	71,02	640,52	0,308	12,78	0,09	0,8	235,74	254,39	61,85	3,55	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед - 35%															
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	15,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,59	
139	Суп картофельный с бобовыми	250	3	4,5	20,1	135	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16	
178	Голубцы ленивые	200	13,12	13,38	9,86	212,42	0,09	11,2	0,09	0,65	183,59	85,2	33,62	2,43	
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
335	Пирожки печеные из сдобного теста	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,1	0	0,02	1,25	13,97	58,55	9,51	0,79	
	Груши	100	0,4	0,3	9,5	42	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2	
Итого:			26,5	33,17	131,79	908,47	0,531	37,57	0,71	10,74	330,96	396,59	156,79	10,15	
Всего за день:			44,64	62,65	202,81	1548,99	0,839	50,35	0,8	11,54	566,7	650,98	218,64	13,7	

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак - 25%														
142	Запеканка морковная с творогом	200	15,97	10,82	34,69	369,16	0,14	4,5	0,2	1,41	152,3	129,1	69,79	1,69
298	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,04	1,04	0,02	0	197,58	147,2	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	12,4	3	0,05	0,02
	Яблоко	200	0,8	0,08	20,8	90	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:			22,7	20,97	88,3	705,21	0,274	15,54	0,28	1,71	387,48	325,1	118,79	5,53

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед - 35%														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,03	8,75	0,21	2,36	47,02	46,21	19,77	0,87
203	Фрикадельки мясные паровые с соусом	100	10,68	9,97	5,33	163,79	0,05	0	0,03	0,42	8,78	109	14,94	1,63
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	6,42	39,135	241,15	0,09	1,26	0,04	0,55	134,85	92,17	31,61	0,93
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0,4	19,1	91,8	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
Итого:			28,06	28,71	104,175	799,72	0,321	52,31	0,48	8,05	264,22	364,72	112,76	8,78
Всего за день:			50,76	49,68	192,475	1504,93	0,595	67,85	0,76	9,76	651,7	689,82	231,55	14,31

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак - 25%													
164	Рыба жареная с соусом	110	13,57	11,67	3,49	173,75	0,25	0,4	0,04	5,08	52,64	126,49	58,61	2,58
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0	158,61	43,45	7,71	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,08	20,8	90	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		22,01	19,73	84,37	606,33	0,454	14,6	0,09	5,41	263,09	274,44	107,07	6,5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед - 35%													
246	Помидоры свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	12,5	0,07	0,35	7	13	10	0,45
37	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,03	8,75	0,21	2,36	47,02	46,21	19,77	0,87
197	Рулет из говядины паровой с соусом	110	11,5	7,38	5,28	133,36	0,05	0	0,05	0,45	113,39	127,26	16,58	1,97
125	Макаронные изделия с овощами	150	5,1	6,99	30,09	203,37	0,16	5,02	0,063	1,15	129,74	92,01	35,91	1,78
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	27	0	0,14	19	12,5	7,9	0,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,4	18,4	85,04	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Итого:		24,78	22,1	113,43	750,64	0,401	53,27	0,393	4,45	332,55	362,58	111,36	7,87
	Всего за день:		46,79	41,83	197,8	1356,97	0,855	67,87	0,483	9,86	595,64	637,02	218,43	14,37

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак - 25%														
232	Икра кабачковая	60	0,82	3,13	2,21	23,6	0,05	17,25	0,005	2,35	32,22	33,84	4,69	0,87
439	Печень по-строгановски	80	8,88	10,88	3,12	156	0,33	10	0,087	1,23	156,48	169,5	23,5	7,26
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	65,57	2,2
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,1	0,05	63,39	48,96	11	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Груши	100	0,4	0,3	9,5	42	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:			23,27	21,66	96,62	667,53	0,654	37,9	0,222	4,15	287,29	407,68	126,96	13,53

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед - 35%														
27	Салат из свеклы с сыром	100	4,5	2,82	4,98	56,4	0,05	4,05	0,15	0,75	40,31	6,2	54	1,28
132	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
205	Сосиски отварные	55	6,85	11,76	1,15	131,19	0,13	0	0,02	0,4	18	103,71	11,93	1,27
235	Капуста тушеная	200	5,24	4,85	20,18	130,74	0,064	0	0	0	19,2	34,8	13,2	0,8
274	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
382	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,27	4	20,6	123,6	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,8	8,88	0,8
Итого:			25,74	28,89	116,25	799,82	0,515	14,34	0,4	3,83	142,76	349,39	142,61	7,3
Всего за день:			49,01	50,55	212,87	1467,35	1,169	52,24	0,622	7,98	430,05	757,07	269,57	20,83

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак - 25%													
246		100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	0,07	0,35	7	13	10	0,45
180		80	14,5	16,4	4,69	165,77	0,06	2,9	0,03	0,59	116,76	167	23,3	2,79
227		150	3,68	3,53	23,55	140,73	0,06	0	0,02	0,66	28,73	36,85	13,79	0,77
287		200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,1	0,05	163,39	48,96	11	0,2
		40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
89		200	0,8	0,08	20,8	90	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
			23,97	22,03	88,13	590,12	0,264	26,05	0,23	1,85	341,08	311,61	80,29	7,21

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед - 35%													
25		100	1,42	10,06	16,28	109,12	0,05	21,08	0,11	3,42	20,26	30,67	27,62	1,07
44		250	5,86	3,53	12,59	115,34	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	6,28	22,63	0,81
171		100	11,01	9,62	3,68	146,66	0,08	1,79	0,36	3	124,64	149,86	27,03	0,66
225		150	3,72	5,45	37,8	215,06	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,5
293		200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
		30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
			29,03	29,54	105,85	769,28	0,371	41,78	0,74	7,13	188,59	347,33	130,81	7,8
			53	51,57	193,98	1359,4	0,635	67,83	0,97	8,98	529,67	658,94	211,1	15,01

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак - 25%													
112	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	85,42	47,34	1,21
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,7	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
272	Кисло-молочный продукт	115	6,15	6,86	7,52	83,52	0,08	1,4	0,04	0	240,01	80,01	28	0,2
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24
	Итого:		21,32	21,33	87,2	593,8	0,404	4,19	0,16	0,3	716,72	519,93	125,19	3,27

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед - 35%													
13	Салат из моркови с изюмом	100	1,22	1,2	24,1	93,87	0,06	5,75	0,15	0,37	31,35	56,54	33,72	0,92
56	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,03	0,066	27,52	55,03	47,4	3,97
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Яблоко	200	0,8	0,08	20,8	90	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		32,59	24,18	138,53	888,22	0,481	27,22	0,61	2,846	156,19	281,8	153,3	10,65
	Всего за день:		53,91	45,51	225,73	1482,02	0,885	31,41	0,77	3,146	872,91	801,73	278,49	13,92

День: Среда														
Неделя: Вторая														
Сезон: осенне-зимний														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак - 25%													
211	Плов из отварной птицы	150	26,57	32,37	29,32	533,63	0,087	0,62	0,038	0,75	117,2	76,12	25,05	0,975
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0	58,61	43,45	7,71	0,25
367	Бутерброд с мясными гастрономическими	50	1,96	7,6	7,8	296,30	0,05	0	0	0,38	11,5	80,1	12,9	1,45
	Мандарины	100	0,4	0,3	9,5	42	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		30,33	41,87	63,96	961,25	0,187	11,23	0,058	1,33	203,31	210,67	54,66	4,875
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед - 35%													
30	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,5	0,02	5,5	0	2,31	23,05	28	13,3	0,6
133	Суп картофельный	250	2,8	3	20,5	121,1	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
188	Котлеты из говядины с овощами	75	11,8	15,08	3,48	197,58	0,04	7,5	0,31	0,46	132	104,86	20,02	1,63
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	65,57	2,2
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Итого:		29,36	29,27	116,98	851,73	0,421	27,25	0,56	3,6	215,88	381,56	150,18	8,76
	Всего за день:		59,69	71,14	180,94	1812,98	0,608	38,48	0,618	4,93	419,19	592,23	204,84	13,635

День: Четверг															
Неделя: Вторая															
Сезон: осенне-зимний															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак - 25%															
229	Горошек зеленый консервированный	50	1,57	1,65	3,45	38,94	0,06	5,45	0,03	0,11	10,9	33,8	11,45	0,38	
89	Сельдь с луком	70	13,11	11,32	5,1	94	0,09	6,49	0,012	6,15	27,49	109,56	37,95	1,12	
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	
298	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,03	1,04	0,02	0,01	198,79	3,54	2,34	0,29	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
89	Груши	200	0,8	0,6	19	84	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2	
Итого:			25,57	24,52	91,32	610,93	0,364	26,57	0,102	6,6	289,02	251,4	92,49	5,46	
Обед - 35%															
246	Огурцы свежие	100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	0,07	0,35	7	13	10	0,45	
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77	
290	Оладьи из печени	100	15,2	13,8	5,6	208	0,14	17	0,34	2,9	6	10	156	4	
224	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0,21	0	0,039	0,22	14,85	19,82	42,08	1,38	
281	Компот из плодов консервированных	200	0,63	0,25	40,15	157,22	0,03	8	0,07	0,88	33,88	67,1	18,5	2,15	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
Итого:			26,08	24,55	115,24	781,77	0,581	55,54	0,759	4,57	122,36	235,15	269,36	10,71	
Всего за день:			51,65	49,07	206,56	1392,7	0,945	82,11	0,861	11,17	411,38	486,55	361,85	16,17	

День: Пятница														
Неделя: Вторая														
Сезон: осенне-зимний														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак - 25%													
105	Каша манная молочная с изюмом	200/5	9,8	7,21	40,74	256,81	0,19	1,39	0,05	0,56	248,7	102,2	49,76	1,3
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,7	26,75	0,82
376	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	50	7,36	10,53	13,8	168,9	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
89	Апельсины	200	0,6	1,33	6,4	27	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		21,53	23	86,89	606,63	0,31	12,83	0,16	1,22	587,3	392	104,94	5,29
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед - 35%													
21	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,06	10,1	3,72	110,14	0,05	58,31	0,17	5,07	21	21,86	15,38	0,75
46	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
197	Рулет из говядины паровой	110	11,5	7,38	5,28	133,36	0,05	0	0,05	0,45	13,39	27,26	16,58	1,97
349	Рагу овощное (кабачки)	200	5	6,2	27,4	168	0,78	9	0,115	0,9	49,3	33	122	1,46
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Итого:		26,89	27,65	110,83	784,33	1,091	72,78	0,735	8,41	163,97	250,17	224,08	7,88
	Всего за день:		48,42	50,65	197,72	1390,96	1,401	85,61	0,895	9,63	751,27	642,17	329,02	13,17

Список литературы

1. Лапшина В.Т. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общест
школах для технологов и инженеров. "Хлебпродинформ" Москва 2004.
2. Преображенская Э.Н. Лечебное питание: Практическое руководство для больничных ,
2002.
3. Доц. Коровка Л.С., проф. Академик РАЕН Перевалов А.Я. (кафедра гигиены питания д
государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вагнера), зав. Кафедрой технол
Белова В.Н. (Пермский государственный институт коммерции), техник-технолог общест
региональный центр питания). Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и
образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных

гвенного питания при общеобразовательных

диетологов (в таблицах схемах). ПрофиКС,

детей и подростков ГОУ ВПО "Пермская государственная
академия образования и организации общественного питания
и общественного питания Наумова Л.А. (Уральский
институт кулинарных изделий для школьных
учреждений Пермь 2008.