

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКУ СОШ № 22

Е.Ф. Феллава Е.Ф. Феллава

« 20 » года.



«УТВЕРЖДАЮ»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО «Тверской комбинат
школьного питания»

Л.А. Османова

« 20 » года.



Меню 3-х разового питания в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждений города Твери

Основание:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания» Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г.
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: Понедельник
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
174	Каша рисовая молочная	200,0	6,0	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8		128,57	157,4	36,46	0,60
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
б/н	Яйцо отварное	40,0	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,0	10,44	2,18
	Бутиерброд	40,0												
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.8	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	
14	Масло сливочное	10,0	0,08	14,5	0,26	66,0	-	-	40,0	0,22	4,8	6,00	-	0,40
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,40	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	ИТОГО за прием пищи	500,0	24,8	39,37	82,98	729,8	0,22	2,26	270,8	0,97	252,08	241,5	80,76	4,55
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	60,0	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02		-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	4,96	4,25	13,8	113,29	0,06/	12,89	10,50	1,92	40,60	64,85	30,6	0,87
294	Котлеты рубленые из													
	Мяса птицы	90	15.69	15.08	14.65	257.40	0.17	0.81	30.26	61.56	53.79	72.00	19.98	3.26
309	Макароны отварные с мас.	150,0	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
349	Компот из сухофруктов	200	0.65	0.08	32,0	132,8	0.02	0,73	-	0,5	32,47	23,4	17,45	0,68
б/н	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,80	15,6	84,00	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20,00	2,48
б/н	Батон нарезной	30,0	2.25	0.84	15.42	85.8	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	
	ИТОГО за прием пищи	770,0	32,37	29,26	119,12	881,94	0,44	14,4	40,76	66,12	158,22	114,9	127,4	8,73
	ПОЛДНИК													
421	Плюшка с сахаром	100,0	7,76	4,72	47,1	262	0,14	-	-	-	22,0	74,0	29,0	13,8
389	сок	200,0	1,0	-	20,2	84,8	0,08	4,0			14,8	14,0	8,0	2,8
	Соль иодированная	3,0												
	ИТОГО за прием пищи	300,0	8,76	4,72	67,3	346,8	0,22	4,0			36,8	88,0	37,0	16,6
	ИТОГО	1570	65,93	73,35	269,4	1958,54	0,88	20,66	311,56	67,09	453,1	444,4	245,16	29,88

День втоник
Неделя первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
401	Оладьи с повидлом	200/50	17,5	17,3	108,0	659,0	0,01	0,95	-	-	193,7	282,8	75,62	3,46
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
	Бутерброд	50												
<i>б/н</i>	<i>Батон нарезной</i>	<i>20</i>	<i>1,5</i>	<i>0,56</i>	<i>10,28</i>	<i>57,2</i>	<i>0,02</i>	-	-	<i>0,26</i>	<i>4,6</i>	<i>17,4</i>	<i>6,6</i>	
16	Колбаса полукопченая	30	4,5	12,0	0,09	126,9	0,06			1,8	7,8	60,6	7,5	0,66
	ИТОГО за прием пищи	500	23,6	29,88	127,57	879,9	0,09	2,55	-	3,06	221,4	356,2	92,12	4,42
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,9	3,9	36,24	0,01	10,3	-	-	14,9	16,9	9,05	2,8
96	Рассольник «ленинградский» на кур.б-	200	5,15	4,36	9,64	102,75	0,08	6,97	10,50	1,91	24,52	71,03	32,24	0,95
255	Печень по-строгановски	90	13,09	15,10	2,59	198,90	0,02	0,83	-	2,35	19,63	138,7	19,82	2,75
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,68	9,72	38,70	276,75	0,21	-	-	0,61	16,20	203,93	135,83	5,57
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	0,01	100,0	-	0,7	21,3	3,4	3,4	0,55
	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	33,42	33,03	107,17	876,44	0,43	118,1	10,50	6,65	120,7	538,5	229,3	14,79
	ПОЛДНИК													
338	Банан	180-220	2,7	-	37,8	172,8	0,07	18,0			14,4	50,4	75,6	1,08
389	сок	100,0	0,5	-	10,1	42,4	0,04	2,0	-	-	7,4	7,0	4,0	1,4
	ИТОГО за прием пищи	280/320	3,2	-	47,9	215,2	0,11	20,0			21,8	57,4	79,6	2,48
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1550/15	60,22	62,91	282,5	1971,54	0,63	140,6	10,50	9,71	363,9	952,1	401,02	21,69

День: среда
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250,0	10,76	16,0	47,8	378,5	0,25	1,14	65,2	-	188,8	315,3	85,7	2,5
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
	Бутерброд:	50,0												
	<i>Батон нарезной</i>	30,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	<i>Масло сливочное</i>	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
16	<i>сыр</i>	15,0	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	23,03	26,19	89,37	676,4	0,61	2,55	148,6	0,52	464,1	542,4	127,35	5,08
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной с раст.маслом	60	0,8	3,6	4,9	55,68	0,01	3,9	0,01	1,6	21,27	24,3	12,4	0,8
81	Борщ на курином бульоне	200,0	4,90	4,63	7,02	94,81	0,03	9,02	17,61	1,95	46,70	55,34	31,67	1,10
234	Котлета рыбная	90,0	11,63	7,38	14,13	120,00	-	0,57	8,39	4,38	64,67	154,64	37,35	1,32
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,8	0,02	0,7	-	0,5	32,4	23,4	20,9	0,68
Б/Н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	26,09	22,17	110,14	714,14	0,3	32,35	26,01	9,69	226,17	448,92	159,12	7,08
	ПОЛДНИК													
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	-	4,0	4,66	19,8	70,0	27,4	1,3
386	Кефир	200	5,8	6,4	8,2	113,6	0,06	1,6	44,0	-	240	190	28	0,2
	ИТОГО за прием пищи	300	13,08	18,92	52,12	431,6	0,08	1,6	48,0	4,66	259,8	260,0	55,4	1,5
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1570	62,2	67,28	251,63	1822,14	0,99	36,5	222,61	14,87	950,07	1251,32	341,87	13,66

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
210	Омлет с вареной колбасой	200,0	13,94	24,83	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57	-	289,65	215,77	16,14	2,64
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
б/н	Хлеб ржаной	50,0	2,34	0,78	13,0	70,0	0,06	-	-	0,6	15,3	70,6	16,6	2,0
429	Булочка «веснушка»	50,0	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	-	3,0	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ИТОГО за прием пищи	500,0	20,55	25,63	48,74	535,45	0,24	1,86	327,	2,01	331,5	329,97	50,34	5,67
	ОБЕД													
б/н	Свежий помидор	60,0	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200	2.15/ 3.54	2.27/ 0.29	13.97/ 0.06	94.60/ 16.95	0.09/ 0.01	6.60/ 0.27	-/ 10.5	1.14/ 0.03	23.36/ 1.20	54.06/ 25.65	21.82/ 12.90	0.90/ 0.21
291	Плов с курицей	235	19,9	9,9	41,9	358,8	0,13	7,08	22,8	0,6	54,45	137,3	63,5	2,29
348	Компот из яблок с изюм.	200	0,3	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
Б/Н	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,80	15,6	84,00	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20,00	2,48
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	28,4	14,43	121,6	789,49	0,39	15,45	113,	2,71	134,1	367,22	149,8	6,87
	ПОЛДНИК													
389	сок	200,0	1,0	-	20,2	84,8	0,08	4,0	-	-	14,8	14,0	8,0	2,8
338	Яблоко свежее	100-120	0,4 /0,48	0,4/ 0,48	9,8/ 11,76	47,0/56,4	0,03/ 0,03	10,0/ 12,0	-	0,20/ 0,24	16,0/ 19,2	11,0 /13,2	9,0/ 10,8	2,20/2,64
	ИТОГО за прием пищи	300/320	1,4	0,4	30	131,8	0,11	14,0	-	0,44	30,8	25,0	17,0	5,0
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1570	50,35	77,83	200,34	1456,74	0,74	31,31	440,6	5,16	496,4	722,19	217,14	17,54

День: пятница

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
188	Пудинг творожно-рисовый с повидлом	175/50	9,69	7,58	84,3	448,3	0,05	14,2	32,9	1,8	70,9	153,4	37,5	1,3
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
	Бутерброд:	75,0												
б/н	Батон нарезной	50,0	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
16	Колбаса полукопченая	25,0	3,75	10,00	0,075	105,75	0,05	-	-	1,5	6,5	50,5	6,25	0,55
	ИТОГО за прием пищи	500	23,69	20,28	136,22	822,15	0,65	15,5	57,3	3,95	224,1	371,9	85,25	4,4
	ОБЕД													
67	Винегрет	60	0,85	6,0	0,43	75,06	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/40	1,75	2,2	12,3	84,8 /	0,09/	8,86/	-/	1,02/	23,76/	57,78/	23,74/	8,98/
			17,9	14,7	10,3	78,44	2,84	0,2	8,0	0,25	8,6	83,0	12,8	0,6
243	Сосиска отварная	50	6,56	14,30	6,23	157,20	0,11	-	-	0,24	19,32	95,40	12,00	0,96
309	Макароны отварные	150	5,60	8,15	26,51	201,45	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
Б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	0,01	100,0	-	0,7	21,3	3,4	3,4	0,55
	ИТОГО за прием пищи	770	28,38	37,3	98,11	858,75	3,24	114,7	8,0	3,24	121,89	407,3	101,81	14,8
	ПОЛДНИК													
338	Банан	180-220	2,7	-	37,8	172,8	0,07	18,0			14,4	50,4	75,6	1,08
389	сок	100,0	0,5	-	10,1	42,4	0,04	2,0	-	-	7,4	7,0	4,0	1,4
	ИТОГО за прием пищи	280/320	3,2	-	47,9	215,2	0,11	20,0			21,8	57,4	79,6	2,48
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1550/1590	55,27	57,58	282,23	1896,1	4,0	150,2	65,3	7,19	367,79	801,0	266,65	21,68

День:
понедельник
Неделя: вторая

№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом слив. и сахаром	250	6,9	12,7	49,3	340,9	0,11	1,1	62,2	0,2	151,9	177,5	42,3	0,9
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,7	90,00	14,00	0,13
	Бутерброд	50,0												
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
16	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	16,15	20,79	83,24	595,6	0,19	2,51	121,2	0,73	417,6	372,95	73,1	1,18
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,63	0,1	5,1	23,94	0,03	2,6	5340,3	0,2	14,39	26,7	18,2	0,6
119	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64	-	14,2 4	33,9	61,1	23,7	1,7
43	Ленивые голубцы с	240	21,06	13,5	29,7	328,5	0,12	7,5	48,0	2,88	90	66,1	4,9	2,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,8	0,02	0,7	-	0,5	32,4	23,4	20,9	0,68
Б/Н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	34,09	17,26	117,25	777,94	0,46	14,84	5388,3	18,9	194,8	281,95	96,84	7,55
	ПОЛДНИК													
422	Булочка ванильная	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	-	14,0	16,0	22,4	76,6	28,4	1,40
386	Ряженка	200	5,9	5,0	8,4	102	0,04	0,60	40,0	-	248,0	184,0	28,0	0,2
	ИТОГО за прием пищи	300	13,8	13,12	52,88	385	1,18	0,60	54,0	16,0	270,4	260,0	56,4	1,6
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1570	64,04	51,17	253,32	1758,54	1,83	17,95	5563,5	35,63	882,8	914,9	226,34	10,33

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	180/20	13,5	15,8	34,1	334,4	0,08	0,2	115,2	1,0	295,2	202,1	20,32	1,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,12	0,02	14,7	50,5	-	2,56	-	0,01	14,8	4,7	2,3	0,4
	Бутерброд	80,0												
б/н	Батон нарезной	50,0	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
16	Колбаса полукопченая	30,0	4,5	12,0	0,09	126,9	0,06			1,8	7,8	60,6	7,5	0,66
б/н	вафли	30,0	0,84	7,36	15,3	139,16,	0,04		28,8	0,52	50,0	34,8	6,0	0,4
	ИТОГО за прием пищи	510	22,71	36,58	90,04	793,96	0,68	2,76	144	3,98	379,3	345,7	51,12	3,21
	ОБЕД													
48	Салат витаминный (1 вар.)	60,0	0,49	3,6	5,2	57,42	0,03	5,3	-	0,18	11,6	18,4	10,9	0,6
б/н	Суп рыбный	200,0	12,8	0,6	9,2	105,5	0,08	5,9	0,02	0,44	48,6	32,4	177,7	0,6
259	Жаркое по-домашнему (мясо свинина)	250,0	17,6	42,1	23,6	547,1	0,5	9,65	-	4,4	98,6	257,5	61,2	4,3
348	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
,	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	780	36,24	48,05	99,49	842,9	0,73	20,85	0,02	6,17	203,27	432,3	286,9	8,12
	ПОЛДНИК													
424	Булочка домашняя (с сахаром)	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	-	4,0	4,66	19,8	70,0	27,4	1,3
386	Кефир	200	5,8	6,4	8,2	113,6	0,06	1,6	44,0	-	240	190	28	0,2
	ИТОГО за прием пищи	300	13,08	18,92	52,12	431,6	0,08	1,6	48,0	4,66	259,8	260,0	55,4	1,5
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1590	72,03	103,55	241,65	2068,46	1,49	25,21	192,02	14,81	842,37	1038	393,42	12,83

День: среда

Неделя: вторая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша пшеничная на молоке с маслом слив.	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5,0	2,9	4,1	131,0	45,0	2,58
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,0	-	125,7	90,00	14,00	0,13
б/н	Яйцо отварное	40,0	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,0	10,44	2,18
	Бутерброд:													
б/н	Батон нарезной	40,0	3,0	1,12	20,56	114,4	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	-
16	Сыр	20,0	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2
	ИТОГО за прием	500	30,01	24,1	75,38	649,04	0,33	1,44	233	3,52	363,4	522,8	89,64	5,09
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	60,0	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	-	0,06	10,2	18,00	8,40	0,30
81	Борщ на курином бульоне	200,0	4,90	4,63	7,02	94,81	0,03	9,02	17,6 1	1,95	46,70	55,34	31,67	1,10
294	тефтели из мяса птицы	90 (50/40)	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,2 6	61,56	53,79	72,0	19,98	3,26
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием	770	30,89	22,5	138,38	939,5	0,37	13,57	74,8	65,9	133,0	357,4	141,11	8,32
	ПОЛДНИК													
389	сок	200,0	1,0	-	349	84,8	0,08	4,0	-	-	14,8	14,0	8,0	2,8
338	Яблоко свежее	100-120	0,4 /0,48	0,4/ 0,48	9,8/ 11,76	47,0/56,4	0,03/ 0,036	10,0/ 12,0	-	0,20/ 0,24	16,0/ 19,2	11,0 /13,2	9,0/ 10,8	2,20/ 2,64
	ИТОГО за прием пищи	300 /320	1,4	0,4	30	131,8	0,11	14,0	-	0,44	30,8	25,0	17,0	5,0
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1570/1590	62,39	47,0	243,76	1720,34	0,81	29,01	367,8	69,86	527,2	905,2	247,75	18,41

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными	200	4,4	3,8	14,4	120,0	0,07	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
	Бутерброд													
б/н	<i>Батон нарезной</i>	50,0	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
14	<i>Масло сливочное</i>	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	25,0	3,75	10,00	0,075	105,75	0,05	-	-	1,5	6,5	50,5	6,25	0,55
б/н	Сушки	20	2,14	0,24	14,24	67,8	0,03			0,32	4,8	18,2	3,6	0,32
	ИТОГО за прием	500	20,58	20,36	80,63	594,65	0,7	1,96	70,8	2,82	289,6	347,7	72,69	4,04
	ОБЕД													
67	Винегрет	60	0,85	6,0	0,43	75,06	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
119	Суп гороховый	200	6,0	2,6	13,8	102,6	0,012	0,8		0,8	66,0	262,0	38,0	1,8
271	Котлета домашняя со сл. маслом	90	10,9	20,8	8,2	264,1	0,13	0,2	41,8	2,36	0,17	107,5	16,0	1,7
309	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,60	8,15	26,51	201,45	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием	770	28,74	39,3	110,43	939,01	0,35	6,7	112,	7,98	135,4	556,5	123,99	7,62
	ПОЛДНИК													
386	Ряженка	200	5,9	5,0	8,4	102	0,04	0,60	40,0	-	248,0	184,0	28,0	0,2
б/н	Зефир	100	1,2	0,2	119,7	489	0,1	15	-	0,1	37,5	18,0	9,0	2,1
	ИТОГО за прием	300	7,1	5,2	128,1	591	0,14	15,6	40,0	0,1	285,5	202	37,0	2,3
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1570	56,42	64,86	319,16	2124,66	1,19	24,26	222,8	3,9	710,5	1106,2	233,68	16,96

День: пятница
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога с повидлом	200/50	35,16/ 0,2	24,16/ /	34,0/ 32,5	493,6/ 125	0,08 /0,01	0,52 0,25	144,4/ /	1,0/ /	255,64/ 7,0	427,24 7,5	47,16/ 3,5	1,64 0,65
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
	Бутерброд:	50												
б/н	Батон парезной	30,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
16	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	41,23	33,07	91,27	828,2	0,4	2,48	183,4	1,52	418,0	541,	68,21	3,17
	ОБЕД													
б/н	Свежий помидор порцион.	60,0	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75 /7,9	2,2 /4,7	12,3 /0,3	84,8 / 78,44	0,09/ 2,84	8,86/ 0,2	-/ 8,0	1,02/ 0,25	23,76/ 8,6	57,8 /	23,74/ 12,8, /	8,98/ 0,6
289	Рагу из птицы с овощами	75/25	2,4	6,0	13,8	114,6	0,06	26,8	1,1	1,4	24,4	32,8	15,8	0,3
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61	16.20	203.93	135.83	5.57
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,8	0,02	0,7	-	0,5	32,4	23,4	20,9	0,68
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,4	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	780	27,9	24,5	131,0	873,83	3,35	38,06	88,9	4,86	105,5	438,	250,12	18,84
	ПОЛДНИК													
428	Булочка «Школьная»	100	8,35	3,2	44,85	241,6	0,15	-	-	2,2-	22,5	76,8	32,3	1,4
389	сок	200.0	1,0	-	349	84,8	0,08	4,0	-	-	14,8	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО за прием пищи	300,0	9,35	3,2	393,8	326,4	0,23	4,0		2,2	37,3	90,8	40,3	4,2
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1580	77,67	60,77	618,7	2028,43	3,98	44,54	272,32	8,58	560,89	1070,6	358,63	26,21