

«СОЛАСОВАНО»

Директор ЕУБК «Интерал»

Т.Б.Костина

29.08.2023

/ «СОЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела

Межрегионального управления Роспотребнадзора

по Республике Крым и г. Севастополю

С.С. Ткачев

28.08.2023

ПРИМЕРНОЕ

Циклическое меню для двукратного питания в оздоровительном учреждении с дневным пребыванием детей на базе ЕУБК «Интерал»

(завтрак-обед)

2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ИТ КЕРИМОВ А.Д.



29.08.2023

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАБТРАК

№ п.п.	Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша молочная рисовая	1/250	6	10,9	48	323	0,07	0,98	54,8	2	150,72	235,68	71,32	1,86
209	Ябло вареное	80	10	9	1	126	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49
383	Какао с молоком сгущенным	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28
338	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28
ИТОГО:			30,71	31,3	127,9	931,4	0,21	11,47	163,3	2,5	436,32	465,42	100,69	3,56

ОБЕД

№ п.п.	Приним пищу, наименование блюда	Масса порции			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Пищевые вещества				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
111	Суп с макаронными изделиями	1/300	3,57	4	25	149	0,05	1,14	0	0,39	41,1	243	18,9	0,66
290	Птица тушеная в соусе	1/150	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2
45	Каша пшеничная	1/200	10	10	63	385	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7
ПП	Хлеб пшеничный	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
ПП	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Фрукты свежие	1/75	0,25	0,25	5	24	0,02	5	0	0,01	4	3,21	0,48	0,14
ИТОГО:			45,03	44,79	196,7	1376,78	0,36	32,17	60	4,27	206,54	719,96	135,98	8,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			75,74	76,09	324,6	2308,18	0,57	43,64	223,3	6,77	642,86	1185,38	236,67	12,54

3ABTPAK

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
290	Птица тушеная в соусе	1/50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61		
171	Каша гречневая	1/200	12	12	58	392	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42		
67	Овощи отварные	1/100	0,79	9,98	8,85	127,1	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02		
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	0,16	0,16	27,88	140,28	0,03	1,47	0	0	157,3	132,78	29,33	2,4		
119	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
ИТОГО:			30,97	33,58	126,61	961,66	0,35	14,22	30,1	3,73	249,47	419,55	158,62	7,11		

OPEN

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)
		Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe		
99	Суп овощной	1/300	2,73	7	13	129	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225	33	0,99	
229	Рыба тушеная с овощами	1/100	16	14	4	207	0,08	0,65	22	0	22	154	22,08	0,75	
312	Пюре картофельное	1/200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28	
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
338	Фрукты свежие	1/100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,07	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
ИТОГО:			31,96	29,55	144,82	985,53	0,52	68,99	22	7,24	206,64	657,73	149,38	11,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,93	63,13	271,43	1947,19	0,87	83,21	52,1	10,97	456,11	1077,28	308	18,81	

Мен: 3 - смена
Начальник: неทราบ

3ABTPAK

№ п.п.	Прим пищи, наименование блюда	Масса попции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
268	Котлета с соусом	1/80	8,05	9,19	8,6	151	0,04	0,4	10,1	0	13,98	92,19	18,24	1,45
171	Каша пшеничная вязкая	1/200	10	10	63	385	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7
321	Капуста тушеная	1/100	2,9	8	22	172	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,7	14,3	1,15
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:		25,76	27,81	137,58	908,28	0,2	11,23	10,1	1,33	92,43	276,89	75,34	5,24

OBJET

№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Литературные источники			Экспертная оценка (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		А	Б	В		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
96	Рассольник ленинградский	1/300	2,73	6	20	154	0,18	17,16	0	2,91	19,8	41,9	33,6	1,24	
250	Бефстроганов	1/100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4	
309	Макаронные отварные	1/200	7	6	48	277	0,08	0	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
45	Капустя с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19	
11P	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0	15,6	100	21,6	1,7	
11P	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	34,14	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
Итого:						1192,78	0,44	43,23	32,8	6,53	171,46	563,21	152,99	10,62	
Итого за день:		59,9			66,45	309,4	2101,06	0,64	54,46	42,9	7,86	263,89	840,1	228,33	15,86

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
234	Котлета рыбная	1/120	15	4	6	121	0,1	0,52	58,6	0	42,9	162	35,74	0,98
312	Пюре картофельное	1/200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
67	Овощи отварные	1/100	0,79	9,98	8,85	127,1	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие	1/75	0,25	0,25	5	24	0,02	5		0,01	4	3,21	0,48	0,14
	Итого:		24,97	27,35	70,12	626,35	0,41	28,32	117,6	3,02	252,59	329,79	79,77	3,19

ДВО

№ п.п.	Присм пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е				
102	Суп с фасолью	1/300	7	7	23	182	0,18	2,94	0	2,94	49,7	165,3	45,9	2,19
289	Рыбу из куринь	1/215	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
11Р	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28
11Р	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
415	Крендель сахарный	1/75	5,31	9,86	41,81	277,5	0,09	0	13,5	0	14,55	56,25	18,3	0,94
ИТОГО:			43,52	47,4	168,51	1278,28	0,48	33,02	73,5	6,81	210,04	595,3	159,2	9,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,49	74,75	238,63	1904,63	0,89	61,34	191,1	9,83	462,63	925,09	238,97	12,8

День: 5 – пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет
ЗАВТРАК

№ п/п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
268	Виточки с соусом	1/120	12,08	13,8	12,9	0,06	0,6	15,15	0	9,3	138,29	27,36	2,18	
312	Пюре картофельное	1/150	3,06	4,8	20,44	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
45	Овощи	1/60	0,79	1,96	3,88	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
ТР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	0,06	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
352	Кисель из яблок	1/200	0,24	0,12	35,76	0	80	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28		
437	Пирожок с яблоком	1/100	5,83	6,25	57,9	0,08	5	46	0,16	20,6	57	22	1,45	
ИТОГО:														
			26,74	27,53	159,86	0,36	106,12	61,15	1,24	81,88	287,87	88,72	5,13	

ОБЕД

№ п/п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
82	Борщ с картофелем	1/300	3	7	16	0,17	1,5	75	1,13	59,6	65,6	31,3	3	
290	Птица тушеная в соусе	1/150	22	27	5	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2	
171	Каша гречневая	1/200	12	12	58	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42	
67	Овощи отварные	1/100	0,79	9,98	8,85	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	
ТР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28	
ТР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
388	Напиток из шиповника	1/200	1	1	20	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53	
386	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	10	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28	
ИТОГО:														
			46,03	57,48	162,83	0,62	124,6	135	5,02	206,02	435,81	174,32	10,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
			72,77	85,01	322,69	2355,45	0,98	230,72	196,15	6,26	287,9	723,68	263,04	15,72

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАБТРАК

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
1	Бутерброд с маслом сливочным	1/60/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	40	0	8,4	22,5	4,2	0,35
383	Какао с молоком стученным	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65
ИТОГО:			14,34	23,21	77,61	577,4	0,244	1,34	104,3	0,86	286,02	375,38	93,02	2,73

ОБЕД

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
99	Суп овощной	1/300	2,73	7	13	129	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225	33	0,99
294	Котлета куриная	1/100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
171	Каша пшеничная	1/200	10	10	63	385	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0	15,6	100	21,6	1,7
ПП	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
386	Фрукты свежие	1/200	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28
3389	Сок фруктовый	1/200	1		20	85	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ИТОГО:			41,28	44,74	169,44	1263,4	0,41	51,63	37,1	6,9	206,02	721,15	158,06	12,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,62	44,74	169,44	1263,4	0,41	51,63	37,1	6,9	206,02	721,15	158,06	12,44

День: 7 – вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет
ЗАБТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
210	Омлет натюрельный	1/100	10	17	2	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0
309	Макароны отварные	1/200	7	6	48	277	0,08	0	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
73	Икра кабачковая	1/100	2	4	8	77	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28	
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ИТОГО:			23,81	27,02	101,98	758	0,11	0,03	0	0,45	34,09	26,2	11,66	0,84	

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
84	Борщ с фасолью	1/300	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	3	
229	Рыба с овощами	1/120	16	14	4	207	0,08	0,65	22	0	22	154	22,08	0,75	
312	Пюре картофельное	1/200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
61	Морковь с яблоком	1/100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06	
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28	
ПП	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
338	Фрукты свежие	200	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28	
ИТОГО:			33,98	31,73	159,86	1073,64	0,61	28,41	97	5,17	178,31	374,32	124,29	8,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,79	58,75	261,84	1831,64	0,72	28,44	97	5,62	212,4	400,52	135,95	9,3	

День: 8 - среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 ЗАБТРАК

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
290	Птица тушеная в соусе	1/150	22	27	5	347	0,08	0,7	60,2	0	60	134	28	1,2
171	Каша рисовая	1/200	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37
45	Овощи	1/100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
ПП	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Печенье	1/100	0,4	0,06	34	156,8	0	0	0	0	10	4,8	2,4	0,56
ИТОГО:			34,03	33,16	116,01	918,53	0,17	10,99	60,2	0,84	114,02	266,36	78,9	3,35

ОБЕД

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			Б	Ж	У									
98	Суп крестьянский	1/300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,62	42,82	0	0	59,1	267	31,8	0,93
259	Жаркое по-домашнему	1/215	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	0	0	30,5	205	42,5	3,86
45	Овощи	1/100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28
ПП	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
338	Фрукты свежие	200	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28
ИТОГО:			35,8	27,64	146,49	988,99	0,9	70,74	0	1	148,57	569,82	105,66	8,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,83	60,8	262,5	1907,52	1,07	81,73	60,2	1,84	262,59	836,18	184,56	11,79

День: 9 - четверг
 Ислам: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 ЗАБТРАК

№ пел.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
223	Запеканка из творога с молоком ступенным	125/50	25,8	19,35	49	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
3	Булочки с маслом сливочным и сыром	1/30/5/10	5,8	8,3	14,83	0,04	0,11	59	0	139,2	96	0,49	0	
437	Пирожок с яблоком	1/100	5,83	6,25	57,9	0,08	5	46	0,16	20,6	57	1,45	437	
338	Фрукты свежие	1/80	0,36	0,36	8,82	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	1,98	2,2	
ИТОГО :			37,86	34,28	145,55	1040,5	0,26	14,97	218,75	0,34	527,58	542,23	51,8	440,61

ОБЕД

№ пел.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
102	Суп гороховый	1/300	3,24	3,33	17,49	0,62	42,82	0	0	59,1	267	31,8	0,93	
280	Фрикадельки в соусе	1/105	19,9	22,2	20,3	0,12	6,76	0	0	30,5	205	42,5	3,86	
304	Рис отварной	1/200	7	10	69	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
45	Овощи	1/100	4,26	1,31	6,46	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28	
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
338	Фрукты свежие	200	0,5	0,5	10	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28	
ИТОГО:			42,8	37,64	215,49	1384,99	1,05	81	0	1,06	163,56	586,8	114,96	8,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			80,66	71,92	361,04	2425,49	1,31	95,97	218,75	1,4	691,14	1129,03	166,76	449,33

День: 10 - пятница
 Цель: вторая
 Возрастная категория: 7-1 лет
 ЗАБТРАК

№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Б1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
268	Виточки с соусом	1/100	12,08	17	12,9	0,06	0,6	15,15	0	9,3	138,29	27,36	2,18	
171	Каша пшеничная вязкая	1/200	10	10	63	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7	
45	Овоши	1/100	4,26	3,24	60,4	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	45	
ТР	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
376	Чай с сахаром	1/200	0,16		27,88	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
ИТОГО:			31,24	30,24	193,16	866,39	10,47	1,5	15,21	15,77	69,91	304,19	74,18	50,49

№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Б1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
88	Шн из свежей капусты	1/300	2	6	11	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99	
53	Свежая с зеленым горошком	1/100	1,65	4,12	7,3	0,05	6,9	0	0	28,33	41,46	18,4	1,31	
290	Птица тушеная в соусе	1/150	22	27	5	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2	
309	Макаронные отварные	200	7	6	48	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1	
ТР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
ТР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
388	Напиток шиповника	1/200	0,4	0,27	17,2	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53	
ИТОГО:			39,79	43,39	133,48	1026,98	0,44	129,77	60	6,77	180,47	396,3	120,51	7,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71,03	73,63	326,64	1893,37	10,91	131,27	75,21	22,54	250,38	700,49	194,69	58,04

Handwritten signature

Наименование сборника рецензур:
Сборник рецензур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тугельяна. – М.: Де Ли принт, 2011. – 544с.

Наименование сборника

Итого			Исходные вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У				В1	С	А	Е					Са	Р	Мg	Fe			
ИИ1	75,74	76,09	324,6	2308,18	0,57	43,64	223,3	6,77	624,86	1185,38	236,67	12,54	18,81	15,86	11,78	15,72	12,44	9,3	11,79	449,33	58,04	615,61	
БТ1	62,93	63,13	271,43	1947,19	0,87	83,21	52,1	10,97	456,11	1077,28	308												
СР1	59,9	66,45	309,4	2101,06	0,64	54,46	42,9	7,86	263,89	840,1													
ЧТ1	67,6	64,77	229,78	1777,53	0,79	48,94	191,1	6,88	422,23	876,29	215,57												
ИИ2	72,77	85,01	322,69	2355,45	0,98	230,72	196,15	6,26	287,9	723,68	263,04	15,72	11,78	15,86	11,78	15,72	12,44	9,3	11,79	449,33	58,04	615,61	
БТ2	55,62	44,74	169,44	1263,4	0,41	51,63	37,01	6,9	206,02	721,15	158,06	12,44	9,3	11,79	449,33	58,04	615,61						
СР2	69,83	58,75	261,84	1831,64	0,72	28,44	97	5,62	212,4	400,52	135,95												
ЧТ2	80,66	71,92	361,04	1907,52	1,07	81,73	60,2	1,84	262,59	836,18	184,56												
ИТ2	71,03	73,63	326,64	1893,37	10,91	131,27	75,21	22,54	691,14	1129,03	166,76	449,33	58,04	615,61									
10 дней	673,87	665,29	2839,36	19810,83	17,27	850,01	1193,72	77,04	3677,52	8490,1	2091,63	615,61											