

2023 г.

(завтрак-обед)

1-4 класс в ЕВБК "Интеррай"

детей из малоимущих и многодетных семей

циклическое меню для двукратового питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ,

ПРИМЕРНОЕ

28.08.2023
С.С. Ткачев

по Республике Крым и г. Севастополю

Межрегионального управления Роспотребнадзора

Начальник Территориального отдела

«СОЛТАСОВАНО»

29.08.2023
Т.В. Костина

Директор ЕВБК «Интеррай»

«СОЛТАСОВАНО»

«УТВЕРЖАЮ»
ИТ КЕРИМОВ А.Д.

29.08.2023

День: 1 - понедельник

Несет: непра

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАПРАК

№ 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	Мг	Fe
174	Каша вязкая молочная рисовая	1/200	6	10,9	48	323	0,07	0,98	54,8	2	150,72	235,68	71,32	1,86	
209	Рисо вареное	80	10	9	1	126	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
3	Бульбод 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 ступенным	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65	
ТР	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	1/100	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28	
ИТОГО:		685	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.	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	Мг	Fe
111	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,98	2,83	15,7	100,1	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203	15,7	0,55	
290	Птица тушеная в соусе	1/80	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2	
171	Каша пшеничная	1/150	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	
ТР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ТР	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	1/75	0,25	0,25	5	24	0,02	5	0	0,01	4	3,21	0,48	0,14	
ИТОГО:		930	42,86	44,02	177,72	1280,28	0,34	31,98	60	4,08	196,54	690,94	138,42	8,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	73,57	75,32	305,62	2211,68	0,55	43,45	223,3	6,58	632,86	1156,4	239,11	12,37	

День: 2 - вторник

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
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	1/150	12	12	58	392	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
45	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
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
Итого:	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
		610	30,97	33,58	126,61	935,98	0,33	13,65	30,1	3,73	106,35	291,17	134,43	5,66

ОБЕД

ОБЕД															ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
№ п.п.	Прим. пищи, наименование	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	1/250	2,28	2,33	11,25	75	0,08	10,6	0	2,43	43,2	188,3	27,5	0,83															
229	Рыба тушеная с овощами	1/80	16	14	4	207	0,08	0,65	22	0	22	154	22,08	0,75															
312	Пюре картофельное	1/150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28															
45	Каша 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															
Итого:	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22															
Итого:	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86															
Итого:	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															
Итого:	Фрукты свежие	1/100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,07	20	0	0,4	32	22	18	4,4															
338	Фрукты свежие	955	29,93	25,28	133,39	883,93	0,5	66,84	22	6,63	194,54	632,01	149,52	11,48															
1685		60,9	58,86	260	1819,91	0,83	80,49	52,1	10,36	300,89	923,18	283,95	17,14																

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В		А	Е	Са	Р	Мг	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	
303	Каша овсяная	1/150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	15,65	100,95	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	
338	Яблоко свежее	1/100	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98	
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	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
ИТОГО:		690	20,12	22,41	107,96	715,68	0,23	20,23	10,1	1,51	106,83	287,74	83,44	7,22	

ОБЕД

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В		А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
96	Расcольник лежничинский	1/250	2,2	5,2	15,6	117,6	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,9	28	1,03	
250	Бфстроганов	1/80	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4	
309	Макароны отварные	1/150	7	6	48	277	0,08	0	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	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	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	
ИТОГО:		855	32,03	38,24	157,74	1108,78	0,4	40,37	32,8	6,31	157,21	473,61	132,39	8,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	52,15	60,65	265,7	1824,46	0,63	60,6	42,9	7,82	264,04	761,35	215,83	16,15	

День: 4 - четверг
 Ислек: перая
 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	Ca	P	Mg	Fe		
227	Рыба припущенная с соусом	1/80	8,94	1,98	2,09	62	0,05	0,43	4,7	0	14,72	103,16	24,5	0,5		
303	Каша вязкая рисовая	1/150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37		
3	Бульбод 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		
45	Овощи	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		
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		
11P	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
11P	Зефир	1/70	0,6	0,1	55,9	228,2	0	0	0	0	17,5	8,4	4,2	1		
ИТОГО:			21,92	24,95	142,54	881,75	0,23	12,97	63,7	3,21	231,65	332,14	87,55	3,88		

ОБЕД																ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															
№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	[Пищевые вещества]			Усредненное кал. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe																	
102	Суп с фасолью	1/250	4,9	5,33	19,23	144	0,15	5,8	0	2,45	41,48	137	38,2	1,86																	
289	Рыб из курпиды	1/175	12,5	11,7	15,2	217	0,07	11,3	14,6	0	36,8	102	38,7	1,92																	
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																	
11P	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,07	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22																	
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	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95																	
415	Кремль 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:			30,34	30,83	165,26	1062,68	0,43	42,43	28,1	6,19	175,18	545,98	167,84	9,94																	
			52,26	55,78	307,8	1944,43	0,66	55,4	91,8	9,4	406,83	878,12	255,39	13,82																	

День: 5 – пятница

Нелетя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАБТРАК

№ пел.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
268	Биточки с соусом	1/80	12,08	13,8	12,9	226,5	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	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
45	Овоши	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	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	140,28	0,06	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,96	0,66	
352	Кисель из яблок	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0,18	8,2	6,42	0,96	0,96	0,28	
437	Пирожок с яблоком	1/100	5,83	6,25	57,9	996,35	0,08	5	46	0,16	20,6	57	22	1,45	
ИТОГО:			650	26,74	27,53	159,86	0,36	106,12	61,15	1,24	81,88	287,87	88,72	5,13	

ОБЕД

ОБЕД															
№ пел.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
82	Борш с картофелем	1/250	1,83	4,9	11,75	96,4	0,05	10,3	0	2,4	34,4	53	26,2	1,18	
286	Биточки из говядины	1/80	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1	0	9,3	138	27,36	2,18	
171	Каша гречневая	1/150	12	12	58	392	0,12	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	
ТР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ТР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
388	Напиток из шиповника	1/200	1	1	20	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53	
386	Фрукты свежие	1/100	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28	
ИТОГО:			955	48,28	45,78	144,1	0,47	133,3	15,1	6,16	126,68	438,19	174,22	9,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1605	75,02	73,31	303,96	2181,25	0,83	239,42	76,25	7,4	208,56	726,06	262,94	14,82

День: 6 - понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7 - 11 лет
 ЗАБРАК

№ п.п.	Приним. 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	
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	40	0	8,4	22,5	4,2	0,35	
338	Фрукты свежие	1/100	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98	
383	Какао с молоком сухим	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65	
ИТОГО:															
		580	17,07	23,87	100,92	687,54	0,304	10,34	104,3	1,43	307,32	411,38	111,02	5,04	

ОБЕД															ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	[Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
			У	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe										
99	Суп овощной	1/250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	0	2,43	43	188	16	0,52										
294	Котлета куриная	1/80	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92										
171	Каша пшеничная	1/150	10	10	63	385	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7										
45	Кануста 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	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22										
ПР	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	0	20	85	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8										
ИТОГО:			1055	39,25	40,47	158,01	1161,83	0,39	49,48	37,1	6,68	186,12	601,55	126,06	10,49									
			1635	56,32	40,47	158,01	1161,83	0,39	49,48	37,1	6,68	186,12	601,55	126,06	10,49									

День: 7 – вторник
Неделя: вторая
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	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
209	Мясо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1	
203	Макароны отварные с сыром	1/100/25	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	0	16,18	42,4	14,45	0,86		
321	Канюста тушеная	1/50	1,45	4	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,15	
ТР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
352	Кисель из яблок	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	
338	Фрукты свежие	1/80	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98	
415	Крендель сахарный	1/100	7,08	13,14	55,7	370	0,12	0	18	0	19,4	56,25	18,3	0,94	6,54
ИТОГО:			25,04	32,47	147,44	983,3	0,28	99,94	118	1,3	124,98	247,62	70,81		

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
84	Борщ с фасолью	1/250	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	
ТР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ТР	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:			1145	32,4	32,13	150,18	1026,04	0,6	28,41	97	5,04	174,91	385,3	129,93	8,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1775	57,44	64,6	297,62	2009,34	0,88	128,35	215	6,34	299,89	632,92	200,74	14,94

День: 8 - среда
Неделя: вторая

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	Мг	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		
303	Каша вязкая рисовая	1/150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37		
45	Овощи	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	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		
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
ПП	Печенье	1/100	0,4	0,06	34	156,8	0	0	0	0	10	4,8	2,4	0,56		
ИТОГО:			670	21,93	17,79	124,21	763,97	0,14	11,51	30,1	0,84	86,62	210,89	68,7	3,43	

ОБЕД

№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	ОБЕД										ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
			Жидкие вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
98	Суп крестьянский	1/250	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	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28					
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22						
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	0	14,18	4,4	5,14	0,95					
338	Фрукты свежие	200	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28					
	ИТОГО:	1040	34,22	28,04	136,81	941,39	0,89	70,74	0	0	0,87	145,17	580,8	111,3	8,38					

День: 9 - четверг
Неделя: вторая
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	Ca	P	Mg	Fe	
223	Запеканка из творога с фруктами	125/50	25,8	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13	
376	Кефир	1/200	5,8	5	8	106	5,4	1,6	4,8	0	12	11	3,5	0,6	
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		
437	Пирожок с яблоком	1/100	5,83	6,25	57,9	311	0,08	5	46	0,16	20,6	57	22	437	
ИТОГО :			520	43,23	38,9	129,73	1046,5	5,63	7,54	223,55	0,16	514,08	540,53	81,43	438,73

ОБЕД															
№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
102	Суп гороховый	1/250	2,2	5,2	15,6	117,6	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,9	28	1,03	
280	Фрикадельки в соусе	1/80	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	0	0	30,5	205	42,5	3,86	
304	Рис отварной	1/150	7	10	69	396	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	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
11P	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
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	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:			1055	40,18	39,91	203,92	1346,18	0,57	52,48	0	3,36	117,61	365,68	116,8	8,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1575	83,41	78,81	333,65	2392,68	6,2	60,02	223,55	3,52	631,69	906,21	116,8	447,49

День: 10 - пятница
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		
268	Биточки с соусом	1/120	12,08	13,8	12,9	226,5	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	137,25	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	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
ПР	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		
352	Кисель из яблок	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28		
437	Пирожок с яблоком	1/100	5,83	6,25	57,9	311	0,08	5	46	0,16	20,6	57	22	1,45		
ИТОГО:			26,74	27,53	159,86	996,35	0,36	106,12	61,15	1,24	81,88	287,87	88,72	5,13		

№ п/п	Принем 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		
88	Пирог из свежей капусты	1/250	2,28	2,33	11,25	75	0,08	10,6	0	2,43	43,2	188,3	27,5	0,83		
53	Свежая зелень с горошком	1/100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	0	0	28,33	41,46	18,4	1,31		
290	Птица тушеная в соусе	1/150	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2		
309	Макаронные отварные	200	7	6	48	277	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
388	Напиток шиповника	1/200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53		
ИТОГО:			40,07	39,72	133,73	988,98	0,43	118,2	60	6,35	182,9	527,69	121,37	7,39		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1685	66,81	67,25	293,59	1985,33	0,79	224,32	121,15	7,59	264,78	815,56	210,09	12,52	

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПН1	73,57	75,32	305,62	2211,68	0,55	43,45	223,3	6,58	632,86	1156,36	239,11	12,37
ВТ1	60,9	58,86	260	1845,59	0,85	81,06	52,1	10,36	444,01	1051,56	308,14	18,59
СР1	52,15	60,65	265,7	1824,46	0,63	60,6	42,9	7,82	264,04	761,35	215,83	16,15
ЧТ1	52,26	55,78	307,8	1944,43	0,66	55,4	91,8	9,4	406,83	878,12	255,39	13,82
ПТ1	75,202	73,31	303,96	2181,25	0,83	239,42	76,25	7,4	208,56	726,06	262,94	14,82
ПН2	56,32	40,47	158,01	1161,83	0,39	49,48	37,1	6,68	186,12	601,55	126,06	10,49
ВТ2	57,44	64,6	297,62	2009,34	0,88	128,35	215	6,34	299,89	632,92	200,74	14,94
СР2	56,15	45,83	261,02	1705,36	1,03	82,25	30,1	1,71	231,79	791,69	180	11,81
ЧТ2	83,41	78,81	333,65	2392,68	6,2	60,02	223,55	3,52	631,69	906,21	116,8	447,49
ПТ2	66,81	67,25	293,59	1985,33	0,79	224,32	121,15	7,59	264,78	815,56	210,09	12,52
10 дней	634,212	620,88	2786,97	19261,95	12,81	1024,35	1113,25	67,4	3570,57	8321,38	2115,1	573

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

ИП Керимов А.Д.