

Согласовано: _____

Директор _____

Утверждаю:
Директор ООО "Общественного Питания"

Гихонова Г.В.



Согласовано с заместителем директора

ПРИМЕРНОЕ 24 - (ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ) КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-10 ЛЕТ

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.А. Марчука и В.Т. Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" СанПиН 2.4.5.2409-08

2020 г.

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет



ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК														
1	395	Соусы, сардельки, колбаса отварная	80	8,32	16,72	0,00	184,00	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,20	13,60	1,28	
2	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94	
3	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
6	106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,40	18,11	74,98	540,28	0,27	6,02	0,00	1,94	69,44	229,34	46,32	3,99	

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК														
7	381	Котлеты из говядины	80	14,24	14,00	11,44	228,80	0,07	0,00	0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24	
8	456	Соус красный основной	20	0,29	0,48	1,85	12,94	0,00	0,54	0,00	0,05	1,96	5,36	2,76	0,11	
9	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,05	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55	
5	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
6	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
10	519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	
36		Горошек зеленый	60	3,31	2,89	4,46	43,82	0,06	5,88	0,00	0,00	12,48	0,00	0,00	0,42	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,80	26,04	101,26	749,61	0,42	76,42	0,08	1,68	84,89	410,11	175,46	9,93	

День: День 3

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК														
11	313	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	0,08	0,60	0,20	0,71	297,00	347,00	38,00	0,71	
12	494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
13	481	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04	
14	112	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,85	28,02	88,53	736,09	0,20	18,60	0,20	1,66	409,60	462,40	73,90	5,56	

День: День 4
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		ЗАВТРАК															
15	107 (2)	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80		0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	
16	406	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,90		0,02	1,24	0,00	5,14	31,42	126,66	29,52	1,24	
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80		0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20		0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
17	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00		0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,93	15,72	87,75	573,70		0,10	4,74	0,00	5,81	86,22	211,16	58,52	4,21	

День: День 5
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		ЗАВТРАК															
18	344	Зразы рыбные рубленые	100	11,40	3,40	10,60	119,00	0,05	0,90	0,03	0,90	26,00	169,00	23,00	0,60		
19	174	Картофель в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	114,00	34,50	1,20		
3	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
39	17	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,28	16,28	73,53	522,20	0,30	23,10	0,05	6,46	126,80	356,90	79,90	3,51		

День: День 6
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				Белки жиры углеводы				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
				Белки	жиры	углеводы											
		ЗАВТРАК															
20	310	Омлет с жареным картофелем	150	10,67	22,01	16,34	306,66	0,15	11,51	0,21	4,17	78,33	203,34	31,67	2,51		
21	115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42		
22	496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80		
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
23		Кондитерское изделие	38	1,90	11,80	22,70	205,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,02	42,97	92,29	841,06	0,27	17,01	0,23	6,64	239,93	386,64	81,27	4,84		

Химический состав за неделю	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	141,28	147,14	518,34	3962,94	1,56	145,88	0,56	24,19	1016,88	2056,55	515,36	32,03
	23,55	24,52	86,39	660,49	0,26	24,31	0,09	4,03	169,48	342,76	85,89	5,34

День: День 7
Возрастная
категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		ЗАВТРАК															
24	390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,50	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50		
25	195	Рагу из овощей	150	2,93	9,23	14,11	152,88	0,11	31,02	0,00	0,12	55,74	47,82	19,44	0,99		
26	509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20		
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
36		Горошек зеленый	60	3,31	2,89	4,46	43,82	0,06	5,88	0,00	0,00	12,48	0,00	0,00	0,42		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,75	28,14	78,70	634,70	0,28	41,00	0,50	1,33	113,22	213,92	54,04	5,22		

День: День 8
Возрастная
категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		ЗАВТРАК															
27	334	Кнели рыбные припущенные	100	18,32	6,56	5,78	153,46	0,19	1,11	0,02	1,20	54,07	160,00	24,00	0,68		
28	429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05		
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
12	494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
6	106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,76	13,74	62,46	474,86	0,41	15,01	0,07	2,02	134,07	325,80	76,50	3,60		

День: День 9
Возрастная
категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		ЗАВТРАК															
29	319	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	387,00	0,11	0,30	0,11	0,71	229,01	281,00	33,00	1,40		
30	440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04		
3	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
31	111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
32	112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,17	22,66	87,91	667,02	0,24	38,48	0,12	1,77	309,23	357,47	55,85	2,52		

День: День 10
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
33	407	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	0,14	11,88	0,02	3,54	28,58	158,86	44,58	2,06
34	617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
15	107 (2)	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,97	17,04	61,23	0,28	44,88	0,52	4,21	55,38	224,36	66,58	3,53

День: День 11
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
1	395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	8,32	16,72	0,00	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,20	13,60	1,28
35	294	Макароны отварные с овощами	150	3,21	3,21	15,78	0,08	0,53	0,00	0,00	13,29	0,00	0,00	0,86
22	496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	5	Горошек зеленый	60	3,31	2,89	4,46	0,06	5,88	0,00	0,00	12,48	0,00	0,00	0,42
36		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,15	26,64	68,87	0,36	7,71	0,02	0,93	187,57	268,30	54,20	4,47

День: День 12
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
37	405	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	0,02	1,92	0,02	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
38	414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
34	617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
39	17	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,15	23,91	80,46	0,20	34,92	0,57	4,02	57,23	216,70	57,53	2,77

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Химический состав за неделю											
	132,95	132,13	439,63	3459,90	1,77	182,00	1,79	14,28	856,70	1606,55	364,70	22,10
	22,16	22,02	73,27	576,65	0,29	30,33	0,30	2,38	142,78	267,76	60,78	3,68

День: День 13

Возрастная
категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
18	344	Зразы рыбные рубленые	100	11,40	3,40	10,60	119,00	0,05	0,90	0,03	0,90	26,00	169,00	23,00	0,60
28	429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
3	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
		Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
21	115	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,50	15,66	70,20	502,40	0,27	10,20	0,08	3,52	113,60	330,80	75,10	3,48

День: День 14

Возрастная
категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
40	268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,06	0,18	143,40	151,80	31,60	0,44
41	105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
42	495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
43	90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
44	112	Фрукты свежие (бананы)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,44	28,64	99,04	725,40	0,23	17,94	0,20	1,56	475,60	486,30	132,00	2,94

День: День 15

Возрастная
категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
45	366	Бифстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	158,00	19,33	2,20
46	423	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	103,50	0,06	25,50	0,05	1,05	91,50	82,50	36,00	1,50
47	519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
48		Горошек зеленый с яйцом	100	6,98	6,48	4,23	102,99	0,07	6,00	0,03	0,12	12,83	37,20	12,60	0,43
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,07	26,50	58,91	611,49	0,25	102,17	0,09	2,25	156,00	331,80	84,53	6,74

День: День 16
Возрастная
категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК														
1	395	Соусики, сардельки, колбаса отварная	80	8,32	16,72	0,00	184,00	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,20	13,60	1,28	
49	295	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,50	206,25	0,06	0,08	0,06	0,75	155,25	126,00	15,00	0,83	
22	496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
50	106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,37	28,24	76,41	662,65	0,32	16,38	0,08	2,10	325,45	409,90	81,20	4,56	

День: День 17
Возрастная
категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК														
51	392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60	
52	150	Рагу из овощей	150	3,03	10,90	17,88	182,97	0,11	41,61	0,00	0,12	45,13	47,82	27,58	1,30	
53	509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20	
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
		Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1,02	7,98	3,06	88,80	0,02	4,20	0,00	3,00	25,80	18,60	9,00	0,42	
54	117			19,06	31,30	77,47	668,77	0,24	49,21	0,01	4,43	104,93	225,52	68,18	5,63	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														

День: День 18
Возрастная
категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК														
15	107 (2)	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	
16	406	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,90	0,02	1,24	0,00	5,14	31,42	126,66	29,52	1,24	
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
34	617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,43	15,72	79,15	537,70	0,16	34,24	0,50	5,81	58,22	192,16	61,52	2,71	

Химический состав за неделю

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
132,87	146,26	461,18	3708,41	1,46	230,13	0,95	19,67	1233,80	1976,48	492,53	26,06
22,15	24,38	76,86	618,07	0,24	38,36	0,16	3,28	205,63	329,41	82,09	4,34

День: День 19
Возрастная
категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				белки	жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		ЗАВТРАК															
27	334	Кнели рыбные припущенные	100	18,32	6,56	5,78	0,19	1,11	0,02	1,20	54,07	160,00	24,00	0,68			
55	248	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,60	0,18	1,36	0,08	0,50	135,80	237,20	112,20	3,44			
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78			
3	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	1,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
56	56	Салат из свежкты с сыром и чесноком,	60	2,94	5,58	4,44	0,02	6,06	0,01	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84			
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,23	25,54	81,45	0,46	8,63	0,11	3,69	312,87	536,50	165,20	6,37			

День: День 20
Возрастная
категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				белки	жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК														
57	380	Котлеты из говядины с овощами	80	12,56	14,88	2,80	0,06	7,76	0,06	0,48	29,60	135,20	24,00	2,00		
2	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94		
58	510	Компот из яблок с апельсинами	200	0,50	0,20	22,20	0,00	11,60	0,00	0,10	19,00	7,00	8,00	0,80		
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
48	2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	6,98	6,48	4,23	0,07	6,00	0,03	0,12	12,83	37,20	12,60	0,43		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,54	22,89	87,71	0,27	25,38	0,09	2,26	81,27	273,34	67,92	5,28		

День: День 21
Возрастная
категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															углеводы	
		ЗАВТРАК														
22	496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80		
60	46	Кондитерское изделие (1)	28	28	1,12	4,51	123,20	0,00	0,00	0,00	62,72	16,80	0,00	0,00		
59	262	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	0,08	1,38	0,06	0,52	132,80	121,20	20,20	0,44		
43	90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40		
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,21	21,74	80,55	0,19	2,78	0,16	63,92	453,50	394,80	69,60	41,62		

День: День 22
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры		В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
		ЗАВТРАК											
63	410	Фрикадельки из кур	80	11,42	9,92	158,94	0,04	0,64	0,06	0,42	33,06	80,00	12,80
61	424	Капуста, тушеная с морковью в молоке	180	3,60	5,04	93,60	0,05	18,00	0,04	0,54	111,60	97,20	43,20
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40
50	106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00
62	617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,39	15,60	454,94	0,26	63,64	0,59	1,99	166,06	243,90	81,60

День: День 23
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры		В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
		ЗАВТРАК											
12	494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40
63	372	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	125,00	0,04	12,40	0,02	0,30	34,00	103,00	21,00
64	426	Картофель отварной	200	3,80	9,80	204,00	0,20	27,80	0,06	0,20	22,00	104,00	40,00
65	112	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	47,00	0,20	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00
		Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1,02	7,98	88,80	0,02	4,20	0,00	3,00	25,80	18,60	9,00
54	117	Итого за день:		17,93	27,00	639,80	0,53	227,20	0,08	4,41	149,00	314,70	110,60

День: День 24
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры		В1	С	А	Е	Ca	P	Fe
		ЗАВТРАК											
18	344	Зразы рыбные рубленые	100	11,40	3,40	119,00	0,05	0,90	0,03	0,90	26,00	169,00	23,00
25	195	Рагу из овощей	150	2,93	9,23	152,88	0,11	31,02	0,00	0,12	55,74	47,82	19,44
66	507	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40
67	48	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	65,40	0,12	11,34	0,00	2,70	25,80	19,20	9,00
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,50	19,41	547,28	0,36	47,56	0,03	4,53	142,54	303,12	79,04
		Химический состав за неделю		Белки, г	Жиры, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
				139,80	132,18	461,01	2,06	375,09	1,06	80,81	1305,25	2066,36	573,96
				23,30	22,03	76,84	0,34	62,51	0,18	13,47	217,54	344,39	95,66
		Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
				547,20	556,60	1873,21	6,74	861,81	3,36	139,00	4456,04	7724,73	1944,21
				22,80	23,19	78,05	0,28	35,91	0,14	5,79	185,67	321,86	81,01

Согласовано:

Директор _____

Утверждаю:
Директор ООО "Общественного Питания"

Тихонова Г.В.



ПРИМЕРНОЕ 24 - (ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ) КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 11-18 ЛЕТ

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.А. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" СанПиН 2.4.5.2409-08

2020 г.

День: День 1
Возрастная категория: Школьники 11-18



ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		ЗАВТРАК															
1	395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40			31,00	134,00	17,00	1,80
2	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95			6,84	42,84	9,72	0,94
3	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00			11,00	3,00	1,00	0,30
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33			6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42			10,50	47,40	14,10	1,17
6	106	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10			23,00	42,00	14,00	0,60
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,51	22,44	80,61	613,48	0,33	10,02	0,00	2,20			88,34	288,74	60,02	4,94

День: День 2

День: День 2
Возрастная категория: Школьники 11-18

ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
7	381	ЗАВТРАК															
8	456	Котлеты из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80		
9	237	Соус красный основной	25	0,36	0,61	2,32	16,17	0,01	0,67	0,01	0,07	2,45	6,70	3,45	0,14		
5	108	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45		
6	109	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
10	519	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
36		Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	0,00	1,50		
		Горошек зеленый	100	5,52	4,82	7,44	73,04	0,10	9,80	0,00	0,00	20,80	0,00	0,00	0,70		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,06	33,27	119,62	911,47	0,53	80,47	0,10	2,06	107,85	504,78	213,11	12,10		

День: День 3

День: День 3
Возрастная категория: Школьники 11-18

ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
				белки	жиры	углеводы											
11	313	ЗАВТРАК															
12	494	Залепанка из творога	200	32,00	33,60	31,86	566,66										
4	108	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,10	0,80	0,26	0,94			396,00	462,66	50,66	0,94
5	109	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,00	2,80	0,00	0,00			14,20	4,00	2,00	0,40
13	481	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,80	0,03	0,00	0,00	0,33			6,00	19,50	4,20	0,33
14	112	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,05	0,00	0,00	0,42			10,50	47,40	14,10	1,17
		Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,01	0,20	0,01	0,04			61,40	43,80	6,80	0,04
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,56	36,53	101,12	899,36	0,05	15,00	0,00	0,30			24,00	16,50	13,50	3,30
								0,24	18,80	0,27	2,03			512,10	593,86	91,26	6,18

День: День 4
Возрастная категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК														
15	107 (2)	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	
16	406	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,37	0,03	1,55	0,00	6,43	39,28	158,33	36,90	1,55	
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
17	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,77	19,66	102,08	685,97	0,13	7,05	0,00	7,28	106,78	288,23	76,20	5,15	

День: День 5
Возрастная категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК														
18	344	Зразы рыбные рубленые	100	11,40	3,40	10,60	119,00	0,05	0,90	0,03	0,90	26,00	169,00	23,00	0,80	
19	174	Картофель в молоке	180	5,58	7,56	27,72	201,60	0,20	23,04	0,02	2,70	79,20	136,80	41,40	1,44	
3	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
39	17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,20	21,69	83,58	618,20	0,37	28,94	0,05	8,65	150,70	408,70	96,70	4,34	

День: День 6
Возрастная категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК														
20	310	Омлет с жареным картофелем	200	14,22	29,34	21,78	408,88	0,20	15,34	0,28	5,56	104,44	271,12	42,22	3,34	
21	115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70	
22	496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
23		Кондитерское изделие	38	1,90	11,80	22,70	205,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,04	53,97	105,44	1012,48	0,35	23,64	0,30	9,41	285,94	485,02	102,52	6,34	

Химический состав за неделю	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	173,14	187,56	592,45	4740,96	1,95	168,92	0,72	31,83	1251,71	2549,33	639,81	39,04
	28,86	31,26	98,74	790,16	0,33	28,15	0,12	5,30	208,62	424,89	106,64	6,51

День: День 7
Возрастная
категория: Школьники 11-18

ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
24	390	Тертели из говядины с рисом ("ежики")	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,50	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50
25	195	Рагу из овощей	180	3,51	11,07	16,94	183,46	0,13	37,22	0,00	0,14	66,89	57,38	23,33	1,19
26	509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
36		Горошек зеленый	100	5,52	4,82	7,44	73,04	0,10	9,80	0,00	0,00	20,80	0,00	0,00	0,70
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,25	32,02	89,14	716,10	0,36	51,12	0,50	1,49	136,19	239,28	62,63	6,09

День: День 8
Возрастная
категория: Школьники 11-18

ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
27	334	Кнели рыбные припущенные	100	18,32	6,56	5,78	153,46	0,19	1,11	0,02	1,20	54,07	160,00	24,00	0,68
28	429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
12	494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
6	106	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,42	15,21	71,36	529,66	0,47	20,03	0,07	2,23	154,57	375,50	92,50	4,44

День: День 9
Возрастная
категория: Школьники 11-18

ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
29	319	Пудинг творожный запеченный	200	27,60	26,26	42,26	516,00	0,14	0,40	0,14	0,94	305,34	374,66	44,00	1,86
30	440	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,05
3	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
31	111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
32	112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,07	29,54	99,26	802,55	0,28	38,62	0,15	2,01	390,07	454,63	67,40	3,00

День: День 10
Возрастная категория: Школьники 11-18

ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
33	407	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	0,14	11,88	0,02	3,54	28,58	158,86	44,58	2,06
34	617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
15	107 (2)	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,00	17,19	66,54	0,31	46,88	0,52	4,39	68,08	249,76	76,88	4,16

День: День 11
Возрастная категория: Школьники 11-18

ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
1	395	Соусики, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
35	294	Макароны отварные с овощами	180	3,85	3,85	18,94	0,09	0,63	0,00	0,00	15,95	0,00	0,00	1,03
22	496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
36	5	Горошек зеленый	100	5,52	4,82	7,44	0,10	9,80	0,00	0,00	20,80	0,00	0,00	0,70
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,79	33,50	79,64	0,46	11,73	0,02	1,15	208,25	310,90	62,30	5,63

День: День 12
Возрастная категория: Школьники 11-18

ТК	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
37	405	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	0,02	1,92	0,02	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
38	414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
34	617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
39	17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,88	29,27	92,65	0,23	36,92	0,57	6,01	68,95	259,86	71,99	3,46

				Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал		В1, мг		С, мг		А, мг		Е, мг		Ca, мг		P, мг		Mg, мг		Fe, мг	
				Белки, г																					
				153,41	156,73	498,59		3979,46		2,10	205,30	1,84	17,29	1026,11	1889,93	433,70	26,77								
				25,57	26,12	83,10		663,24		0,35	34,22	0,31	2,88	171,02	314,99	72,28	4,46								

День: День 13

Возрастная
категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
				белки	жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
18		ЗАВТРАК																	
28	344	Зразы рыбные рубленые	100	11,40	3,40	10,60													
3	429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62													
4	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00													
5	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37													
	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89													
		Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70													
21	115	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,60	20,85	81,18													

День: 14

День: День 14

Возрастная
категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК														
40	268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,06	0,18	143,40	151,80	31,60		
41	105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,44	
42	495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,02	
43	90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40	
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
44	112	Плоды свежие (бананы)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,15	28,75	103,67	747,00	0,26	17,94	0,20	1,70	479,10	502,10	136,70	3,33	

День: 15

День: День 15

Возрастная
категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		ЗАВТРАК														
45	366	Бифстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	158,00	19,33		2,20
46	423	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	124,20	0,07	30,60	0,05	1,26	109,80	99,00	43,20		1,80
47	519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00		1,50
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20		0,33
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10		1,17
48		Горошек зеленый с яйцом	100	6,98	6,48	4,23	102,99	0,07	6,00	0,03	0,12	12,83	37,20	12,60		0,43
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,89	27,69	64,71	653,79	0,28	107,27	0,09	2,60	177,80	364,10	96,43		7,43

День: День 16
Возрастная категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
1	395	Соуски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
49	295	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,89	9,09	30,80	0,07	0,09	0,07	0,90	186,30	151,20	18,00	0,99
22	496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
50	106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,41	34,12	87,66	0,40	26,39	0,09	2,75	371,80	488,10	100,30	5,79

День: День 17
Возрастная категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
51	392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
52		Рагу из овощей	180	3,64	13,09	21,46	0,13	41,61	0,00	0,14	54,16	57,38	33,10	1,56
53	509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
		Икра баклажанная (промышленного производства)	100	1,70	13,30	5,10	0,03	7,00	0,00	5,00	43,00	31,00	15,00	0,70
54	117			21,06	38,92	87,72	0,29	52,01	0,01	6,59	134,66	263,28	84,40	6,56
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												

День: День 18
Возрастная категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
15	107 (2)	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
16	406	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	0,03	1,55	0,00	6,43	39,28	158,33	36,90	1,55
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
34	617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,27	19,66	93,48	0,19	36,55	0,50	7,28	78,78	249,23	69,20	3,65

Химический состав за неделю

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
149,38	169,99	518,42	4217,22	1,73	254,18	0,98	25,85	1383,44	2245,31	578,53	31,12
24,90	28,33	86,40	702,87	0,29	42,36	0,16	4,31	230,57	374,22	96,42	5,19

День: День 19
Возрастная категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК															
27	334	Кнели рыбные припущенные	100	18,32	6,56	5,78	153,46			0,19	1,11	0,02	1,20	54,07	160,00	24,00	0,88
55	248	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,60	283,00			0,18	1,36	0,08	0,50	135,80	237,20	112,20	3,44
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80			0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,80			0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
3	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00			0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
56	56	Салат из свежлы с сыром и чесноком,	100	4,90	9,30	7,40	133,00			0,03	10,10	0,02	2,30	165,00	142,00	24,00	1,40
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,90	29,37	89,04	765,06			0,49	12,57	0,12	4,75	382,37	609,10	179,50	7,32

День: День 20
Возрастная категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
57	380	Котлеты из говядины с овощами	100	15,70	18,60	3,50	244,00	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50
2	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
58	509	Компот из яблок с апельсинами	200	0,5	0,2	22,2	93	0	11,6	0	0,1	19	7	8	0,8
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
48 2/1		Горошек зеленый с яйцом	100	6,98	6,48	4,23	102,99	0,07	6,00	0,03	0,12	12,83	37,20	12,60	0,43
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,39	26,72	93,04	749,47	0,30	27,32	0,10	2,52	92,17	322,94	78,62	6,17

День: День 21
Возрастная категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
22	496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
60	46	Кондитерское изделие (1)	28	1,12	4,51	19,74	123,20	0,00	0,00	0,00	62,72	16,80	0,00	0,00	140,00
59	262	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	0,08	1,38	0,06	0,52	132,80	121,20	20,20	0,44
43	90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,92	21,85	85,18	611,70	0,21	2,78	0,16	64,06	457,00	410,60	74,30	42,01

День: День 22
Возрастная
категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
63		ЗАВТРАК														
61	410	Фрикадельки из кур	100	14,27	12,40	7,60	0,05	0,80	0,07	0,53	41,33	100,00	16,00	1,20		
4	424	Капуста, тушеная с морковью в молоке	180	3,60	5,04	8,28	0,05	18,00	0,04	0,54	111,80	97,20	43,20	1,08		
5	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
50	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
62	106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90		
	617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,39	18,27	66,34	0,31	73,80	0,61	2,52	183,43	290,10	97,50	4,68		

День: День 23
Возрастная
категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
12	494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40		
4	108	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.30	14.37	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.30		
5	109	Хлеб ржаной	30	2.11	0.33	13.89	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17		
63	372	Голубцы ленивые	100	8.50	8.30	4.00	0.04	12.50	0.04	0.30	34.00	103.00	21.00	1.50		
64	426	Картофель отварной	180	3.42	8.82	22.86	0.18	25.02	0.05	0.18	19.80	93.60	36.00	1.44		
65	112	Плоды свежие (киви)	100	0.80	0.40	8.10	0.20	180.00	0.00	0.30	40.00	34.00	25.00	0.80		
54	117	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	1.70	13.30	5.10	0.03	7.00	0.00	5.00	43.00	31.00	15.00	0.70		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18.94	31.45	83.52	0.54	227.22	0.07	6.53	167.50	332.50	117.30	6.34		
			День: День 24													
			Возрастная													

День: День 24
Возрастная
категория: Школьники 11-18

ТК	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
18	344	ЗАВТРАК															
25	195	Зразы рыбные рубленые	100	11,40	3,40	10,60	119,00	0,05	0,90	0,03	0,90	26,00	169,00	23,00	0,60		
		Рагу из овощей	180	3,51	11,07	16,94	183,46	0,13	37,22	0,00	0,14	66,89	57,38	23,33	1,19		
66	507	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10		
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
5	109	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,89	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
67	48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,20	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,43	25,40	81,90	643,06	0,48	61,32	0,03	6,49	174,39	341,28	93,63	4,99		
		Химический состав за неделю		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг		
				153,97	153,06	499,02	3995,36	2,32	405,01	1,09	86,88	1456,86	2306,52	640,85	71,50		
				25,66	25,51	83,17	665,89	0,39	67,50	0,18	14,48	242,81	384,42	106,81	11,92		
		Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг		
				629,90	667,34	2108,48	16933,00	8,11	1033,41	4,63	161,84	5118,11	8991,09	2292,89	168,44		
				26,25	27,81	87,85	705,54	0,34	43,06	0,19	6,74	213,25	374,63	95,54	7,02		