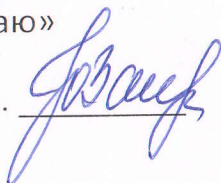


« Утверждаю»

ИП Замушова Ю.Ю.

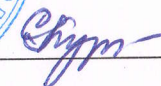


_____ 2024г.

«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 16 г.о. Кинешма



 /Кузнецова С.Е./

«  »  _____ 2024 г.

**Примерное десятидневное меню,
пищевая ценность и химический состав приготавливаемых блюд,
для организации питания учащихся с заболеванием сахарный диабет
МБОУ школа № 16 г.о. Кинешма
на 2024 г.г.
(возрастная группа 7-11 лет)**

первая неделя

1 день

понедельник

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	173	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	30,00	8,4	11,7	38,9	295,7	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	117,6	178,4	49,1	1,4	253,2	11,3	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ Б/С	200	18,00	3,8	3,0	5,1	63,6	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,1	95,6	27,5	0,9	206,7	9,0	0,0	0,0
2011	341	ФРУКТ	75	21,00	0,7	0,2	6,1	32,3	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	25,5	17,3	9,8	0,2	147,8	1,5	0,0	0,0
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,17	1,9	0,3	12,3	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	23,5	5,1	1,1	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			515	74,17	14,8	15,2	62,3	450,8	46,0	0,3	0,3	0,1	0,2	259,0	314,7	91,5	3,6	648,4	23,4	0,0	0,0
Обед																					
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	250/10	12,00	3,8	7,3	10,3	122,6	8,3	0,1	0,1	0,2	0,0	36,5	61,9	22,0	1,0	383,5	4,7	0,0	0,0
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С БЕЛЫМ СОУСОМ	50/40	43,00	25,3	34,3	1,7	415,7	1,5	0,1	0,2	0,2	0,2	26,5	217,0	24,5	2,1	293,6	8,6	0,0	0,2
2011	306.1	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	10,00	14,2	5,6	31,8	239,3	5,6	0,3	0,1	0,0	0,1	101,5	301,5	66,1	3,7	766,9	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,17	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			740	74,17	45,9	47,5	60,4	857,9	15,4	0,5	0,4	0,4	0,2	181,5	615,4	123,3	8,7	1 511,4	15,5	0,1	0,2
Всего за день:			1255	148,34	60,7	62,6	122,7	1 308,7	61,4	0,7	0,7	0,5	0,4	440,5	930,0	214,7	12,3	2 159,8	39,0	0,1	0,3
					1	1,0	2,0														

первая неделя **2 день** вторник

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	12,00	0,3	0,0	1,1	6,1	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	17,0	5,7	0,4	63,5	1,4	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ С КУРОЙ	225	53,00	13,9	18,3	29,9	340,8	15,7	0,2	0,2	0,4	0,0	47,8	194,4	55,1	2,8	1 184,7	13,0	0,0	0,1
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0	
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,17	1,9	0,3	12,3	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	23,5	5,1	1,1	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			500	74,17	16,3	18,6	43,6	407,4	17,5	0,2	0,2	0,4	0,0	72,4	238,6	69,7	4,7	1 302,0	16,1	0,0	0,1
Обед																					
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	12,00	2,2	11,8	16,9	185,4	6,7	0,1	0,1	0,2	0,0	54,3	64,8	27,3	1,2	488,2	4,9	0,0	0,0
2012	282	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	60/30	43,00	11,3	11,3	13,0	198,7	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	14,3	115,3	21,7	2,0	213,2	4,1	0,0	0,0
2011	171.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	10,00	4,6	8,1	29,8	210,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	43,9	147,2	22,4	0,9	98,0	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,17	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			735	74,17	20,8	31,5	76,5	675,1	6,8	0,3	0,2	0,3	0,2	129,5	362,3	82,1	5,8	866,9	11,3	0,0	0,1
Всего за день:			1235	148,34	37,1	50,1	120,0	1 082,5	24,3	0,5	0,4	0,6	0,2	201,9	600,9	151,9	10,5	2 168,8	27,4	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,4	3,2														

первая неделя

3 день

среда

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	160/10	45,00	20,5	18,3	14,9	316,2	0,4	0,1	0,3	0,1	0,2	191,6	232,8	29,0	0,9	205,8	5,0	0,0	0,0	
2011	341	ФРУКТ	100	20,00	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0	
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,17	1,9	0,3	12,3	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	23,5	5,1	1,1	40,8	1,7	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			500	74,17	23,4	18,8	35,5	419,8	60,4	0,1	0,3	0,1	0,2	240,9	283,0	50,9	2,7	456,6	8,7	0,0	0,1	
Обед																						
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250/10	13,00	11,5	7,2	25,1	210,9	4,3	0,3	0,1	0,2	0,1	53,3	128,1	46,3	3,1	558,4	5,4	0,0	0,0	
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	40/50	41,00	13,7	22,2	4,9	274,7	2,0	0,1	0,1	0,3	0,0	20,7	125,3	19,7	1,4	224,5	5,7	0,0	0,1	
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	11,00	3,6	4,4	10,8	99,4	32,2	0,0	0,1	0,1	0,1	84,9	61,4	30,9	1,9	397,9	5,5	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0	
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,17	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			740	74,17	31,4	34,1	57,5	665,3	38,4	0,4	0,3	0,6	0,2	175,8	349,9	107,5	8,1	1 248,2	18,9	0,0	0,2	
Всего за день:			1240	148,34	54,8	52,8	93,0	1 085,1	98,8	0,6	0,6	0,8	0,4	416,7	632,9	158,4	10,8	1 704,8	27,6	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,0	1,7															

первая неделя

4 день

четверг

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	282	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	60/30	43,00	11,3	13,1	13,1	215,4	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	14,5	115,7	21,7	2,0	213,6	4,1	0,0	0,0
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	18,00	3,4	15,9	19,3	240,7	14,1	0,1	0,1	0,7	0,1	57,1	82,3	35,4	1,5	578,6	8,0	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ Б/С	200	8,00	0,0	0,0	18,5	74,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	4,3	1,9	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,17	1,9	0,3	12,3	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	23,5	5,1	1,1	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			500	74,17	16,7	29,2	63,2	589,6	14,2	0,2	0,2	0,8	0,2	87,8	225,8	64,2	4,6	833,6	13,8	0,0	0,1
Обед																					
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	13,00	6,1	5,5	18,5	148,5	0,7	0,1	0,2	0,0	0,2	144,4	115,2	18,6	0,4	213,4	12,6	0,0	0,0
2011	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/50	43,00	12,0	8,4	4,5	160,3	8,4	0,1	1,0	4,0	0,0	25,8	172,8	11,7	3,7	197,2	5,1	0,0	0,1
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,00	10,4	2,7	47,2	254,5	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	26,5	229,7	154,9	5,4	324,3	2,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,17	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			760	74,17	31,2	16,9	86,9	643,7	9,1	0,5	1,3	4,1	0,2	213,6	552,8	195,9	11,4	802,3	22,8	0,0	0,1
Всего за день:			1260	148,34	47,9	46,1	150,1	1 233,3	23,3	0,7	1,5	4,8	0,4	301,4	778,6	260,1	16,0	1 635,9	36,6	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,0	3,1														

первая неделя

5 день

пятница

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С БЕЛЫМ СОУСОМ	50/40	56,00	25,3	34,3	1,7	415,7	1,5	0,1	0,2	0,2	0,2	26,5	217,0	24,5	2,1	293,6	8,6	0,0	0,2	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,00	10,4	2,7	47,2	254,5	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	26,5	229,7	154,9	5,4	324,3	2,8	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0	
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,17	1,9	0,3	12,3	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	23,5	5,1	1,1	40,8	1,7	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			500	74,17	37,7	37,2	61,4	730,8	1,5	0,4	0,4	0,2	0,2	68,3	473,9	188,3	9,0	671,7	13,1	0,0	0,2	
Обед																						
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	250/10	12,00	4,2	7,5	9,4	122,8	13,2	0,1	0,1	0,2	0,0	51,7	65,1	24,8	1,2	365,2	4,7	0,0	0,0	
2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	41,00	12,9	15,0	8,9	222,9	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	53,7	192,6	45,4	1,2	352,7	108,0	0,0	0,4	
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	12,00	3,5	5,7	28,5	179,4	14,4	0,2	0,1	0,0	0,1	27,9	96,1	38,8	1,7	1 023,9	9,0	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0	
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,17	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			760	74,17	23,2	28,6	63,4	605,5	27,9	0,4	0,3	0,3	0,2	150,2	388,9	119,6	5,9	1 809,2	124,0	0,0	0,5	
Всего за день:			1260	148,34	61,0	65,8	124,9	1 336,3	29,4	0,8	0,7	0,5	0,4	218,5	862,8	308,0	14,9	2 480,8	137,1	0,0	0,7	
Сбалансированность:					1	1,1	2,0															

вторая неделя

6 день

понедельник

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	182	КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	21,00	7,6	12,8	27,8	257,6	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	128,9	199,2	53,6	1,5	292,5	10,8	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	15,00	3,5	4,4	0,0	54,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	132,0	75,0	5,3	0,2	13,2	0,0	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/С	200	15,00	3,3	2,4	7,3	64,8	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,0	87,9	19,0	0,4	169,0	9,0	0,0	0,0
2011	341	ФРУКТ	75	18,00	0,3	0,3	7,1	34,2	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,4	5,4	1,5	208,5	1,5	0,0	0,0
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,17	1,9	0,3	12,3	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	23,5	5,1	1,1	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			530	74,17	16,6	20,2	54,5	470,6	4,1	0,3	0,3	0,1	0,2	387,6	393,0	88,4	4,6	724,0	23,0	0,0	0,0
Обед																					
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250/10	12,00	11,5	7,2	25,1	210,9	4,3	0,3	0,1	0,2	0,1	53,3	128,1	46,3	3,1	558,4	5,4	0,0	0,0
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/50	41,00	9,0	13,7	11,2	209,9	1,3	0,0	0,1	0,0	0,0	25,2	89,4	15,3	1,5	226,7	5,0	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	12,00	5,1	10,2	32,7	243,5	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2	29,4	40,9	10,0	0,9	61,6	0,7	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,17	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			760	74,17	28,2	31,4	85,6	744,6	5,7	0,4	0,2	0,3	0,3	124,8	293,4	82,2	7,3	914,0	13,4	0,0	0,1
Всего за день:			1290	148,34	44,9	51,6	140,2	1 215,2	9,8	0,7	0,6	0,4	0,4	512,4	686,4	170,6	12,0	1 638,0	36,4	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,2	3,1														

вторая неделя

7 день

вторник

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	8,00	0,4	1,8	2,5	28,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	11,3	5,8	0,4	83,8	2,0	0,0	0,0
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	30	42,00	14,6	23,2	11,9	314,6	0,6	0,1	0,1	0,1	0,1	33,4	151,6	24,6	1,8	202,6	6,0	0,0	0,1
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	15,00	3,8	8,0	25,7	190,8	12,5	0,1	0,1	0,0	0,1	54,0	103,3	36,4	1,5	917,4	10,3	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,17	1,9	0,3	12,3	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	23,5	5,1	1,1	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			520	74,17	20,9	33,3	52,7	593,9	14,2	0,3	0,3	0,1	0,2	112,5	293,3	75,7	5,1	1 257,6	20,0	0,0	0,1
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	250/10	11,00	4,1	7,3	10,1	122,5	8,6	0,0	0,1	0,2	0,0	50,3	68,0	27,4	1,4	387,1	6,0	0,0	0,0
2008	259	ПОДЖАРКА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	40/50	39,00	8,5	12,5	4,1	161,5	1,0	0,0	0,1	0,1	0,0	9,8	74,7	10,1	0,8	120,2	3,1	0,0	0,1
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	15,00	3,5	5,7	28,5	179,4	14,4	0,2	0,1	0,0	0,1	27,9	96,1	38,8	1,7	1 023,9	9,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,17	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			770	74,17	18,8	25,7	59,3	543,8	24,1	0,3	0,3	0,3	0,1	105,0	273,9	86,9	5,8	1 598,6	20,3	0,0	0,1
Всего за день:			1290	148,34	39,7	59,0	112,0	1 137,8	38,3	0,6	0,6	0,4	0,3	217,4	567,2	162,6	10,9	2 856,2	40,3	0,0	0,3
Сбалансированность:					1	1,5	2,8														

вторая неделя

8 день

среда

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	294	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	70/20	43,00	5,7	18,9	8,1	225,2	0,4	0,2	0,0	0,0	0,0	14,4	55,5	14,7	0,7	128,9	0,1	0,0	0,0	
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	18,00	4,4	5,3	13,0	119,9	38,6	0,1	0,1	0,1	0,1	101,9	73,8	37,0	2,2	477,6	6,6	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	8,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	1,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,17	1,9	0,3	12,3	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	23,5	5,1	1,1	40,8	1,7	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			500	74,17	12,0	24,4	33,4	404,4	39,0	0,3	0,1	0,2	0,1	129,2	152,8	58,7	4,0	647,9	8,4	0,0	0,0	
Обед																						
2011	111	СУП ЛАПША С КУРОЙ	250/10	12,00	4,8	10,3	15,9	175,5	0,9	0,0	0,0	0,2	0,0	30,3	48,0	13,2	0,8	100,5	1,9	0,0	0,0	
2011	268	ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ	65/25	45,00	11,8	15,8	12,8	242,9	0,3	0,1	0,1	0,0	0,0	16,9	122,1	21,3	2,3	242,4	5,1	0,0	0,0	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,00	8,7	2,3	39,3	212,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	22,1	191,4	129,1	4,5	270,3	2,3	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0	
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,17	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			740	74,17	27,9	28,7	84,7	710,9	1,2	0,4	0,3	0,2	0,0	86,3	396,6	174,2	9,5	680,6	11,6	0,0	0,1	
Всего за день:			1240	148,34	39,9	53,1	118,1	1 115,3	40,2	0,7	0,4	0,4	0,1	215,5	549,4	232,8	13,5	1 328,5	20,0	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	1,3	3,0															

вторая неделя

9 день

четверг

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2012	282	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	60/30	45,00	11,3	13,1	13,1	215,4	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	14,5	115,7	21,7	2,0	213,6	4,1	0,0	0,0	
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	15,00	3,5	5,7	28,5	179,4	14,4	0,2	0,1	0,0	0,1	27,9	96,1	38,8	1,7	1 023,9	9,0	0,0	0,0	
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА Б/С	200	9,00	0,7	0,3	9,4	55,1	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	18,9	3,1	4,9	0,5	10,6	0,0	0,0	0,0	
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,17	1,9	0,3	12,3	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	23,5	5,1	1,1	40,8	1,7	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			500	74,17	17,4	19,3	63,3	509,3	102,5	0,3	0,3	0,2	0,2	66,2	238,3	70,5	5,3	1 288,8	14,8	0,0	0,1	
Обед																						
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	250/10	13,00	4,7	7,6	20,0	167,5	10,1	0,1	0,1	0,2	0,0	34,3	91,7	33,2	1,5	728,5	7,4	0,0	0,1	
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200/10	52,00	16,0	22,0	35,7	405,2	1,8	0,1	0,1	0,3	0,0	22,2	181,5	40,0	1,7	265,1	5,7	0,0	0,1	
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0	
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,17	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			710	74,17	23,4	29,9	72,4	653,0	11,9	0,3	0,2	0,5	0,0	73,5	308,3	83,8	5,0	1 061,0	15,3	0,0	0,2	
Всего за день:			1210	148,34	40,9	49,2	135,7	1 162,3	114,3	0,5	0,5	0,7	0,2	139,7	546,6	154,3	10,3	2 349,8	30,1	0,0	0,2	
Сбалансированность:					1	1,2	3,3															

вторая неделя

10 день

пятница

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	172	МЮСЛИ С МОЛОКОМ	160	20,00	5,2	3,8	17,5	126,1	0,8	0,2	0,3	0,1	0,5	158,2	111,5	19,2	2,4	241,1	13,9	0,0	0,0
2011	215	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	110	45,00	11,4	21,4	3,0	250,4	0,3	0,1	0,4	0,3	2,0	95,6	177,9	14,5	1,9	187,9	20,6	0,0	0,0
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,17	1,9	0,3	12,3	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	23,5	5,1	1,1	40,8	1,7	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			500	74,17	18,6	25,4	33,0	437,0	1,1	0,3	0,7	0,4	2,4	269,2	316,6	42,6	5,7	482,8	36,2	0,0	0,0
Обед																					
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	250/10	12,00	4,1	11,3	9,4	156,4	13,2	0,1	0,1	0,2	0,0	51,7	64,9	24,8	1,2	364,8	4,7	0,0	0,0
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	50/40	33,00	9,2	5,1	3,6	97,4	1,6	0,0	0,0	0,2	0,1	30,7	121,9	22,8	0,6	268,5	75,6	0,0	0,0
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	20,00	3,4	15,9	19,3	240,9	14,1	0,1	0,1	0,7	0,1	57,2	82,4	35,4	1,5	578,7	8,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ Б/С	200	4,00	0,1	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	3,7	3,8	0,4	13,0	0,0	0,0	0,0
2008	ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,17	2,6	0,3	16,4	79,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,5	31,3	6,8	1,4	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			730	74,17	19,5	32,6	48,9	575,0	29,0	0,3	0,2	1,2	0,2	156,5	304,2	93,6	5,2	1 279,4	90,6	0,0	0,1
Всего за день:			1230	148,34	38,1	58,0	81,9	1 012,0	30,1	0,5	1,0	1,6	2,7	425,7	620,8	136,3	10,9	1 762,2	126,8	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,5	2,2														

ИТОГО ПО МЕНЮ

**Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
(Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна)**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	465,0	548,4	1 198,5	11 688,5	469,98	6,28	6,96	10,73	5,40	3 089,85	6 775,60	1 949,57	122,01	20 084,84	521,30	0,31	2,47
Среднее значение за период	38,7	45,7	99,9	974,0	39,17	0,52	0,58	0,89	0,45	257,49	564,63	162,46	10,17	1 673,74	43,44	0,03	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,9	42,2	41,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	507	749