

Согласовано
Начальник
Коми-Пермяцкого
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзор
По Пермскому краю М.В.Федькова
« 28 ОКТ 2020 2020г



Утверждаю
И.о. директора школы
Э.С.Утробин



Примерное меню
для организации питания детей от 7 до 11 лет
Сезон: осень-зима

Источник: ГОУ ВПО "Пермская Государственная медицинская акад. Е. А. Вагнера Уральский региональный центр питания" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008

№ рецептур	Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак														
104/2008	Каша гречневая молочная	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,0	0,1	0,0	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,4	0,0	0,0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
36/2008	Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
	Всего		22,11	19,33	91,2	633,59	0,6	0,97	0,11	0,46	524,36	472,13	90,34	4,27
	Распределение калорийности					26%								
Обед														
№4/2008	Салат из свежей капусты	75	0,63	3,79	3,99	52,51	0,03	21,54	0	3,39	34,14	23,65	12,93	0,43
71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,56	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
161/2008	Котлета рыбная	80	9,9	6,7	6,4	130	24	0,13	0,04	0,00	106	128	38,4	0,8
227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0	0,99	11,38	47,15	13,35	0,92
265/2008	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0,00	4,27	6,4	3,3	0,72
272/2008	Йогурт	200	5,6	6,38	8,18	112,52								
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,00	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Всего		32,83	31,23	121,99	908,51	24,67	28,83	0,21	5,67	224,08	408,64	137,49	5,7
	Распределение калорийности					38%								
	Итого за день		54,94	50,56	213,19	1542,1	25,27	29,8	0,32	6,13	748,44	880,77	227,83	9,97

№ рецептур	Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ВТОРНИК														
Завтрак														
132/2008	Омлет натуральный	200	17,91	27,76	4,68	340,13	0,07	0,59	0,13	0,90	111,17	142,34	15,42	1,2
274/2008	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	42,00	0,00	0,40	68	46	26	0,6
	Всего		26,88	28,83	88,62	731,22	0,59	42,59	0,13	1,30	200,92	274,86	74,03	3,39
	Распределение калорийности					31%								
Обед														
27/2008	Салат из свеклы с сыром	75	3,37	3,52	6,22	70,5	0,01	1,65	0,01	3,36	63,85	44,76	22,73	0,8
45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	12,80	2,50	0,02	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
205/2008	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,00	0,03	0,00	0,40	21,25	87,55	10,61	1,08
241/2008	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,45	0,1	6,4	0,02	0,20	34,29	73,96	24,24	0,99
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,1	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Всего		21,43	29,4	108,59	792,39	13,36	10,73	0,15	5,81	219,65	366,32	118,33	7,34
	Распределение калорийности					33%								
	Итого за день		48,31	58,23	197,21	1523,61	13,95	53,32	0,28	7,11	420,57	641,18	192,36	10,73

№ рецептур	Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Ее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
СРЕДА														
	Завтрак													
9/2008	Салат морковный	100	1,14	10,08	93,51	136,8								
141/2008	Запеканка из творога с повидлом	150/40	29,22	12,11	29,1	342,23	0,10	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
294/2008	Чай с лимоном	205	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Всего		36,24	22,87	176,64	729,55	0,54	5,61	0,06	1,42	201,93	304,53	94,76	3,6
	Распределение калорийности					31%								
	Обед													
31/2008	Салат картофельный с зеленым горошком	75	2,28	8,53	8,07	117,75	0,06	8,40	0,16	1,73	14,9	39,23	12,53	0,55
37/2008	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,52	6,54	8,64	88,89	0,03	8,68	0,01	2,04	38,25	41,41	31,69	0,84
201/2008	Тефтели мясные	80	11,4	12,97	7,77	193,6	0,09		0,04		102	118	32	0,05
219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,21	0,19	0,00	4,39	38,64	202,75	52,94	4,49
290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0,00	0,75	0,00	0,48	2,66	1,72	1,2	0,15
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
272/2008	Йогурт	200	5,6	6,38	8,18	112,52								
	Всего		35,45	40,52	137,45	1050,15	0,83	18,02	0,21	8,64	217,52	489,63	162,97	7,57
	Распределение калорийности					44%								
	Итого за день		71,69	63,39	314,09	1779,7	1,37	23,63	0,27	10,06	419,45	794,16	257,73	11,17

№ рецептур	Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ес
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
115/2008	Каша ячневая молочная	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,58	0,79
269/2008	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
366/2008	Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,4	0,0	0,0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Фрукты	100	1,8	0,4	16,2	86								
	Всего		25,57	20,52	120,41	784,89	0,58	1,76	0,11	0,85	560,06	554,23	96,89	3,12
	Распределение калорийности					33%								
Обед														
№2/2008	Салат Витаминный	75	0,85	7,6	8,65	106,45	0,03	12,48	0,01	3,43	19,32	21,67	13,56	0,65
59/2008	Суп-пюре из разных овощей	200	2,31	4	10,42	0,04	0,04	3,3	0,01	0,24	0,25	51,4	17,26	0,52
189/2008	Котлеты мясные	80	9,33	13,2	7,5	185,44	0,05	0	0	4,37	9,85	86,3	11,14	1,18
224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0	0,28	3,32	39,7	10,11	0,52
265/2008	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
274/2008	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Всего		23,81	32,38	137,2	850,27	0,6	16,83	0,02	8,38	56,71	292,18	88,38	4,66
	Распределение калорийности					36%								
Итого за день			49,38	52,9	257,61	1635,16	1,18	18,59	0,13	9,23	616,77	846,41	185,27	7,78

№ рецептур	Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
133/2008	Омлет с зеленым горошком	150	10,24	12,5	5	173,46	0	0	0	0,00	0	0	0	0
296/2008	Чай с молоком	200	1,4	1,6	11,74	89,32	0,01	0,56	0,01	0,00	61,48	55,56	10,91	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Фрукты	100	1,8	0,4	16,2	86	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
	Всего		19,25	15,17	71,66	537,68	0,46	1,04	0,09	0,12	382,55	304,08	58,52	2,73
	Распределение калорийности					23%								
Обед														
№1/2008	Винегрет овощной	75	0,94	7,6	6,02	96,94	0,03	1,76	0,1	3,40	15,18	23,76	12,15	0,49
42/2008	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,1	13,42	0,01	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
166/2008	Рыба запеченая в омлете	80	14,68	9,14	4,41	158,6	0,08	0,39	0,03	3,44	29,97	151,87	23,34	0,72
241/2008	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,45	0,1	6,4	0,02	0,20	34,29	73,96	24,24	0,99
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,1	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Всего		29,21	32,51	126,24	838,36	0,76	22,12	0,26	10,66	179,12	407,02	125,24	6,1
	Распределение калорийности					35%								
	Итого за день		48,46	47,68	197,9	1376,04	1,22	23,16	0,35	10,78	561,67	711,1	183,76	8,83

№ рецептур	Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
СУББОТА														
Завтрак														
141/2008	Запеканка из творога	150/40	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0,00	4,27	6,4	3,3	0,72
379/2008	Хлеб пшеничный с маслом	45	1,8	18,79	11,25	221,62	0,02	0,00	0,00	0,00	6	42,32	19,16	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Всего		33,01	31,17	64,51	671,99	0,5	2,73	0,06	1,41	19,84	301,14	92,82	2,98
	Распределение калорийности					28%								
Обед														
№5/2008	Салат из белокочанной капусты с помидором и огурцом	75	1,66	8,26	2,55	91,3	0,02	10,72	0,01	3,49	24,15	25,96	11,14	0,5
44/2008	Суп из овощей	200	1,54	4,67	10,07	0,05	4,25	4,25	0,02	0,18	23,27	4,56	18,88	0,54
189/2008	Биточки мясные	80	9,33	13,2	7,5	185,44	0,05	0	0	4,37	9,85	86,3	11,14	1,18
227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0	0,99	11,38	47,15	17,35	0,92
265/2008	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
272/2008	Йогурт	200	5,6	6,38	8,18	112,52								
293/2008	Сок фруктовый	200	0,53		12,93	66,66	0,02	20	0,03		28,01	20	12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Всего		30,26	40,31	117,9	884,03	4,86	35,87	0,06	9,09	119,95	277,08	106,82	5,03
	Распределение калорийности					37%								
	Итого за день		63,27	71,48	182,41	1556,02	5,36	38,6	0,12	10,50	139,79	578,22	199,64	8,01

№ рецептур	Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак														
109/2008	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
271/2008	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,38	0,01	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
139/2008	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
	Всего		21	18,08	90,53	613,23	0,58	1,16	0,1	0,73	562,73	519,13	104,4	3,41
	Распределение калорийности					26%								
Обед														
№9/2008	Салат из моркови	75	1,42	14,97	12,97	171	0,06	12,45	0,1		46,2	53,7	53,7	41,47
63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,17	61,49	48,71	28,64	0,88
163/2008	Рыба отварная	80	12,3	4,8	0,43	100	0	0	0	0,00	0	0	0	0
224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0	0,28	3,32	39,7	10,11	0,52
256/2008	Соус молочный	50	3,36	6,89	9,22	60	0	0	0	0,00	0	0	0	0
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,1	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Всего		29	37,47	138,01	945,13	0,52	24,28	0,32	2,13	188,53	246,94	131,92	45,95
	Распределение калорийности					40%								
	Итого за день		50	55,55	228,54	1558,36	1,1	25,44	0,42	2,86	751,26	766,07	236,32	49,36

№ рецептур	Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ВТОРНИК														
Завтрак														
53/2008	Суп молочный с макаронами	200	5,58	6,12	19,72	156,08	0,17		142,3	215,0	33	1		
274/2008	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
36/2008	Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
	Всего		19,71	15,64	87,46	570,37	0,62	0,48	142,38	215,10	354,75	249,52	47,61	1,92
	Распределение калорийности					24%								
Обед														
27/2008	Салат из свеклы с сыром	75	3,37	3,52	6,22	70,5	0,01	1,65	0,01	3,36	63,85	44,76	22,73	0,8
37/2008	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,88	0,03	8,68	0,01	2,04	38,25	41,41	31,69	0,84
212/2008	Курица отварная	80	20,82	20,82	1,11	277,35	0,06	1,83	0,05	0,64	23,12	150,61	18,27	1,63
241/2008	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,45	0,1	6,4	0,02	0,20	34,29	73,96	24,24	0,99
282/2008	Компот фруктовый	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
272/2008	Йогурт	200	5,6	6,38	8,18	112,52								
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Всего		40,48	42,78	101,17	959,24	0,67	22,16	0,23	6,44	202,08	419,72	142,14	6,4
	Распределение калорийности					40%								
	Итого за день		60,19	58,42	188,63	1529,61	1,29	22,64	142,61	221,54	556,83	669,24	189,75	8,32

№ рецептур	Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
СРЕДА														
Завтрак														
141/2008	Запеканка из творога с повидлом	150/40	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0,00	4,27	6,4	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86								
	Всего		36,95	13,18	96,06	665,77	0,54	2,73	0,06	1,41	198,15	301,14	92,82	3,42
	Распределение калорийности					28%								
Обед														
№7/2008	Салат из квашенной капусты с луком	75	1,2	7,5	2,68	82,95	0,01	14,22	0	3,37	34,01	23,23	10,77	0,42
56/2008	Суп- лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0,04	0,44	0,01	0,42	13,52	32,17	11,33	0,61
189/2008	Шницели домашние	80	9,33	13,2	7,5	185,44	0,05	0	0	4,37	9,85	86,3	11,14	1,18
219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,21	0,19	0,00	4,39	38,64	202,75	52,94	4,49
287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,0	0,1	0,0	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Всего		28,43	32,31	122,38	897,91	0,8	15,0	0,0	12,60	167,55	466,46	124,04	8,27
	Распределение калорийности					38%								
	Итого за день		65,38	45,49	218,44	1563,68	1,3	17,7	0,1	14,01	365,7	767,6	216,86	11,69

№ рецептур	Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
285/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,0	0,1	0,0	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
379/2008	Хлеб пшеничный с маслом	45	1,8	18,79	11,25	183,6	0,02	0,00	0,00	0,00	6	42,32	19,16	0,3
	Всего		10,19	27,28	73,33	542,55	0,4	1,3	0,0	0,22	97,7	216,68	54,26	1,54
	Распределение калорийности					23%								
Обед														
№1/2008	Винегрет овощной	75	0,94	7,6	6,02	96,94	0,03	1,76	0,07	3,40	15,18	23,76	12,15	0,49
71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,56	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
189/2008	Котлета мясная	80	9,33	13,2	7,5	185,44	0,05	0	0	4,37	9,85	86,3	11,14	1,18
235/2008	Капуста тушеная	150	3,99	4,85	20,17	130,74	0,04	71,33	0	0,30	91,47	69,96	37,42	1,43
274/2008	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
272/2008	Йогурт	200	5,6	6,38	8,18	112,52								
	Всего		32,01	39,26	124,32	967,51	0,68	79,33	0,24	9,30	183,25	376,87	126,52	5,83
	Распределение калорийности					41%								
	Итого за день		42,2	66,54	197,65	1510,06	1,1	80,7	0,3	9,52	280,95	593,55	180,78	7,37

№ рецептур	Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
135/2008	Омлет с колбасой	200	10,66	32,66	3,79	350,6	0,12	0,6	0,09	0,92	100,45	164,45	19,16	1,51
296/2008	Чай с молоком	200	1,4	1,6	11,74	89,32	0,01	0,56	0,01	0,00	61,48	55,56	10,91	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Сыр твердый порциями	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,1	300	162	15	0,33
	Всего		24,83	43,78	54,25	738,02	0,58	1,64	0,18	1,04	483	468,53	77,68	4,24
	Распределение калорийности					31%								
Обед														
№9/2008	Салат из моркови	75	1,42	14,97	12,97	171	0,06	12,45	0,1		46,2	53,7	53,7	41,47
69/2008	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	200	5,37	5,76	17,02	139,98	0,12	9,2	0,1	1,08	13,96	92,24	27,54	1,34
161/2008	Биточки рыбные	80	11,31	7,65	7,31	149,6	0,24	0,13	0,04		106,4	128	38,4	0,8
227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0	0,99	11,38	47,15	17,35	0,92
265/2008	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,1	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Всего		30,26	36,18	141,86	1002,43	0,95	22,83	0,34	3,81	257,68	432,51	180,16	47,84
	Распределение калорийности					42%								
	Итого за день		55,09	79,96	196,11	1740,45	1,53	24,47	0,52	4,85	740,68	901,04	257,84	52,08

№ рецептур	Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
СУББОТА														
Завтрак														
115/2008	Пудинг из творога с рисом	200	21,9	5,38	28,83	251,68	0	0	0	0,00	0	0	0	0
271/2008	Какао с молоком сгущеным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,38	0,01	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,4	0,0	0,0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	Фрукты	100	1,8	0,04	16,2	86								
	Всего		33,29	10	109,79	680,73	0,46	0,38	0,01	0,05	142,31	204,38	49,13	2,05
	Распределение калорийности					28%								
Обед														
№5/2008	Салат из белокочанной капусты с помидором и огурцом	75	1,66	8,26	2,55	91,3	0,02	10,72	0,01	3,49	24,15	25,96	11,14	0,5
63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	93,07	0,04	11,48	0,12	0,17	61,49	48,71	28,64	0,89
202/2008	Ежики мясные с соусом	80/30	10,28	7,2	7,62	135,7	0,03	0,09	0,007	4,48	14,26	108,09	16,54	1,6
219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,21	0,19	0,00	4,39	38,64	202,75	52,94	4,49
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0,0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
272/2008	Йогурт	200	5,6	6,38	8,18	112,52								
294/2008	Чай с лимоном	205	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Всего		33,82	33,01	125,89	946,91	0,74	25,38	0,14	12,54	167,66	481,82	147,11	9,87
	Распределение калорийности					40%								
	Итого за день		67,11	43,01	235,68	1627,64	1,20	25,76	0,15	12,59	309,97	686,2	196,24	11,92