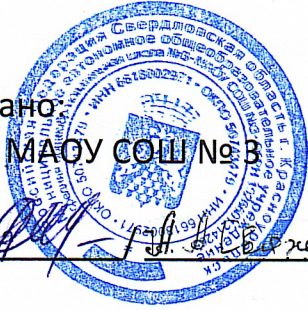



Согласовано:
директор МАОУ СОШ №3



«20» января 2025г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.


/Е.О.Розенбах/
«17» января 2025г.



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше
МАОУ СОШ №3**

Сезон: Осень-Зима-Весна

*Разработано согласно сборнику рецептов, на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Красноуральск

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Код: 1-4_Кр/Ур_ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,08	11,18	33,48	259,99				0,09	7	30,29	17	0,2
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
38	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
28	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			16,63	19,02	96,08	631,11	0,11	1		0,09	234,49	47	40,69	1
Обед.														
02	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
41	Мясо отварное (свин.)_	10	2,81	2,25	0,35	32,6	0,01		2,02		4,64	22,87	7,42	0,16
71	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
60	Гуляш свинина_	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
71	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
12	Пицца с сыром Школьная	50	6,08	6,58	19,24	161,4	0,1	0,24	5,9	0,02	11,54	37,4	12,42	0,64
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Обед.			39,15	54,02	172,14	1272,34	1,12	12,08		1,12	102,95	161	278,45	1
Итого за день			55,78	73,04	268,22	1903,45		32,27	49,92	1,21	14	593,04	34	16,18

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Код: 1-4_Кр/Ур_ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
74	Зразы рубленые из свинины_	90	6,69	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,51	75,63	10,99	0,44
09	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
	Икра кабачковая_тк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
89	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
28	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			18,5	29,62	89,68	699,43			15,2	1,92	69,16		44,24	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,82	5,12	20,27	134,19	0,04	8,01			37,31	40,95	19,59	0,92
88	Курица отварная_	10	1,7	1,62	1,46	24,16	0,01		6,38		1	8,78	2	0,11
	Бедро куриное запеченное_	90	15,3	14,54	13,14	217,4	0,05	1	57,38		12	79,02	16	0,95
05	Рис припущенный	150	3,6	4,76	52,4	255,84	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,54
1	Манник	50	3,2	4	25,1	150	0,05	0,05	6,55	0,25	17,9	17,2	3,4	0,4
48	Компот из изюма_	200	0,36	0,08	29,86	122,2					16		8	
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Обед.			31,36	30,8	177,23	1065,41		1		0,46	136,95	26	77,24	2
Итого за день			49,86	60,42	266,91	1764,84		36,53	85,51	2,38	30	417,84	26	6,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_Кр/Ур_ДОВЗ

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,5	-Запеканка из творога с морковью_в/у	150	20,4	17,7	19,05	316,5	0,08	0,96	42,38		124,35	160,77		
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,04
428	Батон витамин._	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,04
Итого за Завтрак			31,65	30,06	74,58	690,84		1	150,78	0,04	222,93		9,44	
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,04
288	Курица отварная_	10	1,7	1,62	1,46	24,16	0,01		6,38		1	8,78	2	0,04
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	200	13,22	7,17	3,72	134,88		1			24	157	25	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,04
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,9
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,04
Итого за Обед.			27,73	14,81	114,55	652,45		16,56	6,38	0,19	67,25	157	57,83	2,8
Итого за день			59,38	44,87	189,13	1343,29		20,45	157,16	0,23	26	365,25	27	3,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_Кр/Ур_ДОВЗ

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Суфле из отварной рыбы (кета) с рисом паровое_	90	14,16	10,8	8,37	187,44			0,02	1,02		89,19		0,04
312	Пюре картофельное_в/у	150	3,1	5,1	48,7	227,5	0,2	25,6		0,1	12,8	74,4	29,5	1,9
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,04
428	Батон витамин._	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,04
Итого за Завтрак			22,4	18,64	96,05	616,76	0,36	27,83		1,12	165,58		66,99	
Обед.														
25	Суп-пюре из картофеля_в/у	200	2,5	2,6	11,8	82		13			99	66	29	
371	Гренки_	10	0,66	0,06	4,36	20,68								
288	Курица отварная_	10	1,7	1,62	1,46	24,16	0,01		6,38		1	8,78	2	0,04
291	Плов с куриным филе в/у	200	19,45	22,55	62,15	500,73	0,11	6,03	19,45		46,35	175,35		0,04
	Кукуруза консервированная	30	0,87	0,18	2,97	17,34	0,12			0,42	10,2	90,3	31,2	1,9
406	Пирожок с картофелем_в/у	75	5,12	3,99	29,74	174,11					4		6	
388	Компот из ягод (заморожка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,04
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,9
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,04
Итого за Обед.			37,96	32,08	187,78	1156,04		18	27,83	0,78	104	83	84,45	3,8
Итого за день			60,36	50,72	283,83	1772,8		18	37,85	1,9	105	547,42	37	6,4

Имерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Дион: 1-4_Кр/Ур_ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Пищевые вещества (мг)			Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
P	Mg	Fe			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
13	14	15															4
Завтрак																	
0,77			Котлета "Ассорти"	90	15,74	11,23	11,5	212,06					4		15	0,72	
3,8		0,4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85	
6,8			Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03							
25	2,32	0,3	Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6						2,8	1,4	0,28	
			Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22					1				
		0,3	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								0,01	
9,44			Итого за Завтрак		29,39	20,26	106,99	778,86	0,84	1		0,64	93,55	126	172,26	2	
Обед																	
0,05	23,75	0,6	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	6,06		0,07	7,11	23,18	9,77	0,35	
78	2	0,1	Курица отварная	10	1,7	1,62	1,46	24,16	0,01		6,38		1	8,78	2	0,11	
57	25	2,03	Шницель (свинина)	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72	
8	1,4	0,1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31			
32,24	1,9	0,0	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11	
57	57,83	2,8	Компот из изюма	200	0,36	0,08	29,86	122,2					16		8		
3,25	27	3,6	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,18	0,1			24,64		16,12	0,98	
н 2.3/2.4.3590-			Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01	
			Итого за Обед.		28	39,59	114,83	905,26			6,38	0,08	74,46	151	34,14	3	
			Итого за день		57,39	59,85	221,82	1684,12			29,84	6,38	0,72	28	289,77	40	12,54

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Имерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Дион: 1-4_Кр/Ур_ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Пищевые вещества (мг)			Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
P	Mg	Fe			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	14	15														
Завтрак																
19		0,5	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
4	29,5	1,1	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	200/10	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,36	155,58	104,45	0,97
8	15,4	0,1	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
			Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
			Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
			Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
35			Итого за Завтрак		19,08	16,69	90,02	594,57		1		0,42	478,32		147,71	
Обед																
3	31,2	1,1	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
6	20,4	0,1	Мясо отварное (свин.)	10	2,81	2,25	0,35	32,6	0,01		2,02		4,64	22,87	7,42	0,16
	32,24	1,9	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
		0,1	Гуляш свинина	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
3	84,45	3,6	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
42	37	6	Булочка с маком	50	3,66	3,24	28,2	156,14								
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
			Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
			Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
			Итого за Обед.		36,78	50,69	181,44	1268,69	1,02	11,84		1,1	92,19	161	266,2	1
			Итого за день		55,86	67,38	271,46	1863,26		33,3	44,02	1,52	7	768,13	17	16,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Кр/Ур_ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая_т_тк	20	0,56	1,44	2,92	26,76	0,04	1,4		0,64	8,2	7,4	3	0,1
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	90	10,62	27,45	10,89	333,9					6		15	0,1
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,21	5,52	29,06	186,75	0,06		27,26		11,6	35,85		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,1
428	Батон витамин._	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,1
Итого за Завтрак			19,32	35,77	75,64	704,58		5,2	27,26	0,65	67,64	126	13,25	0,2
Обед.														
99	Суп из овощей со сметаной_в/у	200/10	1,28	4,03	7,39	76,93	0,06	8,38			28,15	397,99	16,76	0,1
288	Курица отварная_	10	1,7	1,62	1,46	24,16	0,01		6,38		1	8,78	2	0,1
	Бедро куриное запечённое_	90	15,3	14,54	13,14	217,4	0,05	1	57,38		12	79,02	16	0,1
305	Рис припущенный	150	3,6	4,76	52,4	255,84	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,1
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,1
348	Компот из изюма_	200	0,36	0,08	29,86	122,2					16		8	
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,1
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,1
Итого за Обед.			27,83	26,04	140,87	868,83		1		0,22	116,7	26	72,01	0,2
Итого за день			47,15	61,81	216,51	1573,41		1	91,02	0,87	36	614,3	41	5,2

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Кр/Ур_ДОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
259,02	Жаркое по-домашнему (с филе кур)_в/у	200	28,4	9,05	121,65	686,32				0,29	11	108,65	28	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,1
428	Батон витамин._	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,1
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,1
Итого за Завтрак			33,64	11,96	179,57	963,25	0,25	57,45		0,29	55,53	238	63,5	4,2
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	200/10	1,79	2,29	16,62	126	0,07	6,66			374,89	45,21	18,4	0,1
288	Курица отварная_	10	1,7	1,62	1,46	24,16	0,01		6,38		1	8,78	2	0,1
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	18		24,02	95,02	19,22	1,1
312	Пюре картофельное_в/у	75	1,55	2,55	24,35	113,75	0,1	12,8		0,05	6,4	37,2	14,75	0,1
139	Капуста тушенная_в/у	75	5,34	5,34	14,58	94,59		0,4		0,02	1,44	2,78	1,14	0,1
438	Булочка с корицей_	50	3,79	3,09	25,5	147,17								
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,1
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,1
Итого за Обед.			28,28	33,46	150,6	999,88			24,38	0,07	462,02		102,13	1,2
Итого за день			61,92	45,42	330,17	1963,13			24,38	0,36	13	386,94	30	11,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 1-4_Кр/Ур_ДОВЗ

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	4,62	7,22	22,8	175,38								
210	Омлет натуральный	110	10,23	18,22	1,94	212,41	0,11	0,22			72,51	158,86	11,33	1,89
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин.	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			20,76	29,16	58,17	579,81	0,15				199,11		25,51	
Обед.														
103,06	Суп-лапша домашняя с курой в/у	200	1,58	1,66	14,42	102,5	0,06	9,84		0,1	7,92	32,66	13,38	0,5
234,01	Биточки рыбные из кеты	90	15,29	5,27	7,21	137,92		0,61	14,77			99,36		
205	Рис с овощами в/у	150	5,18	5,99	28,53	188,4	0,08	2,72			19,41	50,88		
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
406	Гребешок с повидлом	75	3,3	5,04	17,96	130,37				0,05		1,91		0,41
Итого за Обед.			30,73	18,64	127,12	815,81		15,02	144,77	2,5	87,13		39,23	
Итого за день			51,49	47,8	185,29	1395,62		16,54	144,77	2,5	1	433,67		4,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 1-4_Кр/Ур_ДОВЗ

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291	Плов с куриным филе в/у	200	19,45	22,55	62,15	500,73	0,11	6,03	19,45		46,35	175,35		
71	Огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,03	3		0,06	6,9	12,6	4,2	0,18
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			23,46	23,99	100,83	686,66			19,45	0,06	68,11		6,77	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	200/10	1,82	5,12	20,27	134,19	0,04	8,01			37,31	40,95	19,59	0,92
288	Курица отварная	10	1,7	1,62	1,46	24,16	0,01		6,38		1	8,78	2	0,11
259,02	Жаркое по-домашнему (с филе кур) в/у	200	28,4	9,05	121,65	686,32				0,29	11	108,65	28	1,79
406	Пирожок с капустой и яйцом	75	6,14	14,25	29,28	224,58			0,05		0,11	0,56	0,18	0,03
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6			0,6	2	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Обед.			43,96	30,9	236,52	1353,47				0,65	117,58	238	108,64	4
Итого за день			67,42	54,89	337,35	2040,13		58,77	27,88	0,71	13	367,74	30	5,48
Среднее за период			56,66	56,62	257,07	1730,41	0,95	5		1,24	303,83	154	171,07	3
Итого за период			566,64	566,2	2570,69	17304,05	9,53	49		12,4	3038,31	1540	1710,68	25

Составил

Калькулятор 4

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	37,5	21	0,25
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			18,96	23,66	92,85	669,27	0,13			0,11	334,51	58	48,51	1
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
241	Мясо отварное (свин.)_	20	5,62	4,5	0,7	65,2	0,02		4,04		9,28	45,74	14,84	0,32
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина__	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
412	Пицца с сыром Школьная	50	6,08	6,58	19,24	161,4	0,1	0,24	5,9	0,02	11,54	37,4	12,42	0,64
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
Итого за Обед.			48,23	60,31	212,68	1509,11	1,46	14,48		1,33	142,31	161	349,7	1
Итого за день			67,19	83,97	305,53	2178,38		34,75	72,94	1,44	15	761	38	19,23

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			18,65	28,47	87,77	682,31			16,89		48,26		36,46	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,25	6,34	25,1	166,14	0,05	9,92			46,19	50,7	24,25	1,14
288	Курица отварная_	20	3,4	3,24	2,92	48,32	0,02		12,76		3	17,56	4	0,22
	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
305	Рис припущенный	180	4,32	5,71	62,88	307,01	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,65
1	Манник	50	3,2	4	25,1	150	0,05	0,05	6,55	0,25	17,9	17,2	3,4	0,4
348	Компот из изюма_	200	0,36	0,08	29,86	122,2					16		8	
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			38,52	37,24	226,84	1345,26		2		0,9	199,19	26	114	3
Итого за день			57,17	65,71	314,61	2027,57		55,04	99,96	0,9	33	475,36	30	11,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_ДОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,5	-Запеканка из творога с морковью_в/у	200	27,2	23,6	25,4	422	0,1	1,28	56,5		165,8	214,36		
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			39,12	38,95	86,19	843,73		1	169,1	0,06	294,94		12,81	
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	300/10	6,68	6,08	57,15	261,1	0,13	19,08		0,23	16,29	81,14	28,32	1,05
288	Курица отварная_	20	3,4	3,24	2,92	48,32	0,02		12,76		3	17,56	4	0,22
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	200	13,22	7,17	3,72	134,88		1			24	157	25	2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед.			30,56	17,42	125,57	720,33		19,97	12,76	0,23	74,05	157	62,81	2
Итого за день			69,68	56,37	211,76	1564,06		24,28	181,86	0,29	28	462,61	29	3,96

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_ДОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Суфле из отварной рыбы (кета) с рисом паровое_	100	15,73	12	9,3	208,27			0,02	1,13		99,1		0,62
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			24,64	20,87	107,06	684,7	0,41	33,05		1,25	171,08		75,35	
Обед.														
25	Суп-пюре из картофеля_в/у	250	3,13	3,25	14,75	102,5		17			123	83	36	1
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
288	Курица отварная_	20	3,4	3,24	2,92	48,32	0,02		12,76		3	17,56	4	0,22
291	Плов с куриным филе в/у	220	21,4	24,81	68,37	550,8	0,13	6,63	21,4		50,99	192,89		
	Кукуруза консервированная	50	1,45	0,3	4,95	28,9	0,2			0,7	17	150,5	52	1,9
406	Пирожок с картофелем_в/у	75	5,12	3,99	29,74	174,11					4		6	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед.			43,53	36,8	205,09	1284,62		22	36,16	1,06	130	100	105,66	4,7
Итого за день			68,17	57,67	312,15	1969,32		22	46,18	2,31	131	658,73	46	7,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Котлета "Ассорти"__	100	17,49	12,48	12,78	235,62					4		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
377	Чай с лимоном__	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин. __	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Завтрак			33,96	23,23	121,46	891,73	0,95	2		0,77	116,32	140	203,17	2
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
288	Курица отварная__	20	3,4	3,24	2,92	48,32	0,02		12,76		3	17,56	4	0,22
268,03	Шницель (свинина)__	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
348	Компот из изюма__	200	0,36	0,08	29,86	122,2					16		8	
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
Итого за Обед.			37,04	46,82	151,28	1141,01			12,76	0,1	109,06	165	53,79	3
Итого за день			71	70,05	272,74	2032,74		34,86	12,76	0,87	31	356,29	44	14,93

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)__	250/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,78	192,62	129,32	1,2
15	Сыр (порциями)	25	6,6	6,65		87,65	0,05	0,2	52,5		250	150	13,75	0,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
428	Батон витамин. __	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			21,67	19,49	96,16	654,87		1		0,92	556,74		175,33	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
241	Мясо отварное (свин.)__	20	5,62	4,5	0,7	65,2	0,02		4,04		9,28	45,74	14,84	0,32
371	Гренки__	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина__	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
	Булочка с маком__	50	3,66	3,24	28,2	156,14								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед.			42,24	56,52	198,42	1396,64	1,18	14,14		1,31	106,63	161	321,27	1
Итого за день			63,91	76,01	294,58	2051,51		35,64	56,54	2,23	7	957,92	17	18,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая_ттк	30	0,84	2,16	4,38	40,14	0,06	2,1		0,96	12,3	11,1	4,5	0,24
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	11,8	30,5	12,1	371					7		16	0,8
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,25	6,62	34,87	224,1	0,07		32,71		13,92	43,02		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин._	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			21,82	40,64	84,12	792,41		5,9	32,71	0,97	77,05	140	15,51	2
Обед.														
99	Суп из овощей со сметаной_в/у	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38			34,85	492,75	20,75	0,78
288	Курица отварная_	20	3,4	3,24	2,92	48,32	0,02		12,76		3	17,56	4	0,22
	Бедро куриное запеченное_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
305	Рис припущенный	180	4,32	5,71	62,88	307,01	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,65
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
348	Компот из изюма_	200	0,36	0,08	29,86	122,2					16		8	
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед.			32,25	31,19	156,03	986,64		2		0,26	132,3	26	82,01	3
Итого за день			54,07	71,83	240,15	1779,05		2	109,23	1,23	40	753,24	46	5,81

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_ДОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
259,02	Жаркое по-домашнему (с филе кур)_в/у	230	32,66	10,4	139,89	789,27				0,34	13	124,94	32	2,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин._	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Завтрак			38,78	13,65	203,41	1095,6	0,28	63,14		0,34	59,15	273	70,12	4
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	250/10	2,22	2,84	20,58	156	0,09	8,25			464,15	55,97	22,78	0,88
288	Курица отварная_	20	3,4	3,24	2,92	48,32	0,02		12,76		3	17,56	4	0,22
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	9,02	20,87	15,04	289,09	0,27	1,19	21		28,02	110,86	22,42	1,17
312	Пюре картофельное_в/у	90	1,86	3,06	29,22	136,5	0,12	15,36		0,06	7,68	44,64	17,7	0,72
139	Капуста тушенная_в/у	90	6,41	6,41	17,5	113,51		0,48		0,02	1,73	3,34	1,37	0,06
438	Булочка с корицей_	75	5,69	4,64	38,25	220,76								
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Обед.			34,98	41,74	178,71	1210,6			33,76	0,08	560,88		113,27	
Итого за день			73,76	55,39	382,12	2306,2		1	33,76	0,42	17	446,61	36	12,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_ДОВЗ

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	6,06	9,48	29,93	230,19								
210	Омлет натуральный	110	10,23	18,22	1,94	212,41								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,11	0,22			72,51	158,86	11,33	1,89
428	Батон витамин.	30	2,64	1,02	16,8	88,2	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22					1			
Итого за Завтрак			22,2	31,42	65,3	634,62	0,15				199,11		25,51	
Обед.														
103,06	Суп-лапша домашняя с курой в/у	250	1,97	2,07	18,02	128,12	0,07	12,3		0,12	9,9	40,82	16,72	0,62
234,01	Биточки рыбные из кеты	100	16,99	5,86	8,01	153,24		0,68	16,41			110,4		
205	Рис с овощами в/у	180	6,22	7,19	34,24	226,08	0,1	3,26			23,29	61,06		
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
406	Гребешок с повидлом	75	3,3	5,04	17,96	130,37				0,05		1,91		0,41
Итого за Обед.			35,67	21,07	149,01	948,84				0,05		1,91		0,41
Итого за день			57,87	52,49	214,31	1583,46		18,14	146,41	2,52	107,63		50,66	
							19,66	146,41	2,52	1	463,05		5,04	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_ДОВЗ

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291	Плов с куриным филе в/у	250	24,31	28,19	77,69	625,91	0,14	7,54	24,31		57,94	219,19		
71	Огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,03	3		0,06	6,9	12,6	4,2	0,18
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			28,32	29,63	116,37	811,84			24,31	0,06	79,7		6,77	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	250/10	2,25	6,34	25,1	166,14	0,05	9,92			46,19	50,7	24,25	1,14
288	Курица отварная	20	3,4	3,24	2,92	48,32	0,02		12,76		3	17,56	4	0,22
259	Жаркое по-домашнему в/у	220	31,24	9,92	133,79	754,95				0,33	13	119,49	31	1,96
406	Пирожок с картофелем в/у	75	5,12	3,99	29,74	174,11					4		6	
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6								
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6	
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
Итого за Обед.			49,67	24,57	266,85	1480,54		5		0,69	145,49	278	126,12	4
Итого за день			77,99	54,2	383,22	2292,38		66,36	39,07	0,75	21	440,39	41	6,44
Среднее за период			66,08	64,37	293,12	1978,47	1,12	6		1,3	365,67	169	204,88	3
Итого за период			660,81	643,69	2931,17	19784,67	11,22	61		12,96	3656,67	1685	2048,83	27

Составил

Калькулятора



Утвердил

ИП Розенбах Е.О.
Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

7 (Семь) листов



/Розенбах Е.О./

