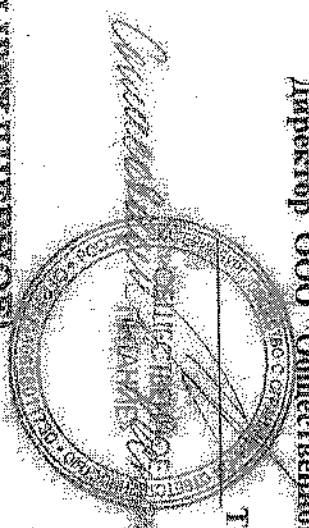


Согласовано: _____
Директор: *В.С. Федосеев*

ПРИМЕРНОЕ 24 - (ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ)

**КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1.1.18 ЛЕТ**



Утверждаю:
Директор ООО "Общественного Питания"
Тихонова Г.В.

«Сборник технических требований, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, жилищно-коммунального обслуживания. 2013. Утвержден региональным департаментом образования, под редакцией А.С. Персина»

«Сборник технических требований для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Трапезников, 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. Азипинской. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания». Автор-состав: А.И. Здобнов, Е.А. Крыжаненко, 2005 г.

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

ООО «Ленинградская»

 28.08.2020г.

TK	№ пачки	Продукт (наименование)	Масса нетто, г	Тяжелые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
1	398	Сырники с творогом	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	72,00	17,00	1,00	1,00	1,00		
2	251	Машинольное масло отработанное	100	0,79	0,01	84,85	1,75,98	0,07	0,02	0,00	0,00	5,84	42,54	27,70	10,00	1,00	1,00		
3	403	Сметана	200	9,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00		
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30	0,30	0,30		
5	109	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,30	16,89	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	1,17	1,17		
6	108	Орехи кедровые (очищенные)	100	0,90	0,10	2,50	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60	0,60	0,60		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		22,51	22,44	80,51	612,98	0,33	0,00	0,00	2,20	83,34	285,74	60,02	4,94	4,94	4,94		

Дать: Дать: 2
 Воспринять: (Уборника 11-18)
 Категория:

TK	№ пачки	Продукт (наименование)	Масса нетто, г	Тяжелые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
7	381	Сырники с творогом	100	17,80	11,50	14,30	266,00	0,00	0,00	0,04	0,60	39,00	185,00	26,00	2,80	2,80	2,80		
8	456	Сырники с творогом	25	0,35	0,61	2,30	16,17	0,01	0,01	0,01	0,07	2,40	5,70	3,40	0,14	0,14	0,14		
9	237	Каша гречневая размоленная	180	10,20	0,41	44,30	363,00	0,20	0,00	0,00	0,00	17,10	243,18	183,36	5,40	5,40	5,40		
10	109	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30	0,30	0,30		
11	109	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,30	16,89	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	1,17	1,17		
12	108	Орехи кедровые (очищенные)	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	30,00	3,00	1,50	1,50	1,50		
13	108	Орехи кедровые (очищенные)	100	5,52	4,82	14,44	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	30,00	3,00	1,50	1,50	1,50		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,08	32,27	119,82	941,47	0,63	0,00	0,10	2,06	107,85	504,78	219,11	12,90	12,90	12,90		

Дать: Дать: 3
 Воспринять: (Уборника 11-18)
 Категория:

TK	№ пачки	Продукт (наименование)	Масса нетто, г	Тяжелые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
14	313	Сырники из творога	200	32,00	33,60	51,60	588,00	0,10	0,00	0,26	0,84	396,00	482,00	60,00	0,90	0,90	0,90		
15	494	Мяк с творогом	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	0,40	0,40		
16	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,30	0,30	0,30		
17	108	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,30	16,89	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	1,17	1,17		
18	481	Маковая сдоба (сдобная)	30	1,44	1,70	11,10	35,00	0,01	0,20	0,01	0,04	81,40	43,80	8,80	0,80	0,80	0,80		
19	112	Пшеничная сдоба (сдобная)	150	0,60	0,50	14,70	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	40,00	13,00	3,00	3,00	3,00		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,58	38,43	101,12	959,36	0,24	10,00	0,27	2,04	512,10	597,86	91,28	8,18	8,18	8,18		

День: День 4
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ п/п	Наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
18	ЗАВТРАК	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,07	5,03	0,43	0,10	23,03	24,09	14,03	0,66		
19	Обед (картофель вареный (супер))	200	18,02	13,03	45,12	427,57	0,03	1,58	0,60	6,43	30,29	108,33	36,99	1,56		
20	Ужин (картофель вареный)	300	2,37	0,30	14,37	70,84	0,03	0,06	0,33	8,00	19,50	4,20	0,33			
21	Сред. дневной	30	2,11	0,32	1,39	64,83	0,05	0,06	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
22	100% хлеб пшеничный	300	0,59	0,00	27,00	116,00	0,00	0,58	0,00	0,00	28,00	153,00	7,00	1,50		
23	Сред. дневной	24,77	18,48	109,08	538,37	0,13	7,05	0,00	7,52	104,78	284,23	78,28	8,16			

День: День 5
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ п/п	Наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
18	ЗАВТРАК	100	1,30	3,40	10,63	119,00	0,05	0,90	0,63	0,90	28,00	169,00	23,00	0,50		
19	Сред. дневной	180	6,98	7,56	57,72	201,60	0,20	33,94	0,02	2,70	78,20	335,80	41,40	1,44		
20	174 Картофель вареный	200	0,10	0,00	15,00	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
21	480 Чай с сахаром	30	2,31	0,30	14,37	70,84	0,03	0,06	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
22	Сред. дневной	30	2,11	0,32	1,39	64,83	0,05	0,06	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
23	100% хлеб пшеничный	300	0,59	0,00	27,00	116,00	0,00	0,58	0,00	0,00	28,00	153,00	7,00	1,50		
24	Сред. дневной	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	8,00	0,00	1,50	18,00	53,00	13,00	0,50		
25	17 Картофель вареный	27,30	21,59	83,68	518,28	0,57	20,94	0,05	8,85	150,70	458,70	95,70	4,04			

День: День 6
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ п/п	Наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
20	ЗАВТРАК	200	14,22	28,34	21,78	498,96	0,20	15,34	0,28	3,56	104,44	271,12	42,72	3,34		
21	Ужин (картофель вареный)	400	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,80	0,00	8,00	41,00	97,00	15,00	0,70		
22	115 Картофель вареный	200	3,80	3,30	28,30	144,00	0,04	7,80	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80		
23	456 Картофель вареный (супер)	30	2,37	0,30	14,37	70,84	0,03	0,06	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
24	Ужин (картофель вареный)	30	2,11	0,32	1,39	64,83	0,05	0,06	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
25	100% хлеб пшеничный	300	0,59	0,00	27,00	116,00	0,00	0,58	0,00	0,00	28,00	153,00	7,00	1,50		
26	Сред. дневной	28,04	53,82	106,44	1012,48	0,35	23,64	0,30	9,41	289,94	485,02	102,52	6,34			

Химический состав на неделю											
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мкг	C, мкг	A, мкг	E, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг
133,14	187,56	582,45	4740,66	1,95	188,52	0,72	31,83	1251,71	2449,33	539,81	39,04
20,66	31,26	93,74	780,16	0,32	28,16	0,12	5,30	208,62	424,88	106,64	6,51

День: День 7
 Возрастная категория: Условно-стар 11-18

TK	№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг							Минеральный состав, мг						
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Na	Fe					
		ЗАВТРАК																			
	24	Творог нежирный (средней жирности)	100	5.50	15.50	11.40	251.00	0.05	0.60	0.50	0.50	21.00	104.00	18.00	1.50						
	25	Рыбные консервы	100	3.51	11.07	15.94	183.80	0.13	27.22	0.00	0.10	66.89	67.38	23.33	1.19						
	26	Борщ	200	0.30	0.20	25.10	103.00	0.00	3.20	0.00	0.10	11.00	7.00	5.00	1.20						
	4	Хлеб пшеничный	40	2.51	0.30	14.37	70.80	0.05	0.00	0.00	0.33	8.00	19.50	4.20	0.33						
	5	Хлеб ржаной	30	2.11	0.43	13.02	64.80	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.90	14.10	1.17						
	35	Пюре картофельное	100	5.62	4.82	7.44	73.04	0.00	5.80	0.00	0.00	20.50	0.00	0.00	0.70						
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		23.25	32.02	69.14	715.10	0.28	51.12	0.50	1.49	136.18	235.23	82.68	6.09						

День: День 8
 Возрастная категория: Условно-стар 11-18

TK	№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг							Минеральный состав, мг						
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Na	Fe					
		ЗАВТРАК																			
	27	Каша гречневая протертая	100	18.22	6.58	5.29	153.26	0.19	1.11	0.62	1.20	54.07	160.00	24.00	0.98						
	28	Каша овсяная протертая	100	3.78	7.82	19.62	165.00	0.10	6.12	0.05	0.18	46.00	102.00	34.20	1.26						
	4	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.30	14.37	70.80	0.05	0.00	0.00	0.33	8.00	19.50	4.20	0.33						
	5	Хлеб ржаной	30	2.11	0.43	13.02	64.80	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.90	14.10	1.17						
	4	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.22	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	4.00	2.00	0.40						
	108	Салат из овощей (огурцы)	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	19.00	0.00	0.10	13.00	14.00	42.00	14.00	0.60					
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		27.42	15.21	71.55	529.56	0.47	20.04	0.67	2.23	134.57	376.50	92.50	4.46						

День: День 9
 Возрастная категория: Школьник 11-18

TK	№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг							Минеральный состав, мг						
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Na	Fe					
		ЗАВТРАК																			
	28	Пюре картофельное протертая	200	21.60	26.28	42.26	516.00	0.14	0.40	0.14	0.94	305.34	374.56	44.00	1.99						
	30	Сыр творожный сливочный	30	0.01	1.91	4.71	35.15	0.01	0.22	0.01	0.03	27.03	20.97	3.30	0.05						
	3	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.30	0.00	0.00	4.00	3.00	1.00	0.30						
	4	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.30	14.37	70.80	0.05	0.00	0.00	0.33	8.00	19.50	4.20	0.33						
	31	Борщ картофельный	30	2.25	0.37	15.42	78.90	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	18.50	3.30	0.36						
	32	Пюре картофельное протертая	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.00	38.00	0.00	0.20	35.00	17.00	71.00	0.10	0.10					
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33.07	29.54	93.25	892.55	0.28	38.92	0.15	2.01	360.07	492.63	57.40	3.00						

День: День 10
 Воспитатель: Школьников 11-18
 Категория:

№	№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг					Минеральный состав, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
33	428	Рисовый пудинг	200	15,78	16,46	16,18	288,42	2,14	11,02	0,02	5,64	28,56	156,66	44,58	2,06		
34	678	Панчет Валентин Семьянина	250	0,00	0,00	19,40	74,08	0,08	90,50	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
4	128	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,30	14,32	70,32	0,03	2,80	0,00	0,32	5,00	18,50	4,20	0,22		
5	128	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,83	64,80	0,03	0,00	0,00	0,42	10,50	17,40	14,10	0,22		
107	120	Средне-белково-яичное суфле (бульон)	100	0,89	0,18	1,70	43,50	0,02	5,00	0,00	0,10	23,60	24,00	14,00	0,80		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,08	17,19	65,34	406,02	0,31	65,88	0,52	4,98	68,28	249,78	78,88	4,28		

День: День 11
 Воспитатель: Школьников 11-18
 Категория:

№	№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг					Минеральный состав, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	348	Сыр Божья коровка, колбаса докторская	600	10,40	20,50	0,00	230,50	0,12	0,00	0,00	0,40	31,00	104,00	17,00	4,60		
2	228	Сыр Магги, сырники с яблоками	180	3,58	3,55	18,54	125,57	0,09	0,53	0,50	6,60	15,95	40,20	0,00	1,63		
3	228	Канар с яблоком 11-8 (взбитый)	300	3,00	3,30	23,00	144,00	0,24	1,28	0,02	0,60	124,00	110,00	21,00	0,96		
4	128	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,30	14,32	70,32	0,03	0,00	0,00	0,32	5,00	18,50	4,20	0,22		
5	128	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,83	64,80	0,03	0,00	0,00	0,42	10,50	17,40	14,10	1,17		
30	128	Горошек отварной	100	5,82	4,92	2,24	78,00	0,10	0,50	0,00	0,00	20,50	0,00	0,00	0,70		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,79	33,50	70,14	708,91	0,46	17,73	0,52	1,16	208,21	310,95	62,80	5,83		

День: День 12
 Воспитатель: Школьников 11-18
 Категория:

№	№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг					Минеральный состав, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
37	428	Супчик в соевом соусе	100	11,33	11,25	6,42	160,00	0,02	1,32	0,02	9,42	28,33	75,00	13,33	0,89		
38	428	Рис отварной	180	4,43	1,29	40,57	245,92	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,33		
34	517	Панчет Валентин Семьянина	250	0,00	0,00	19,40	74,08	0,08	36,00	6,50	9,00	0,00	0,00	0,00			
4	128	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,30	14,32	70,32	0,03	0,00	0,00	0,32	5,00	18,50	4,20	0,22		
5	128	Хлеб ржаной	30	2,11	0,33	13,83	64,80	0,03	0,00	0,00	0,42	10,50	17,40	14,10	1,17		
59	17	Салатик свежих овощей	100	0,70	10,18	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,88	25,27	92,53	710,12	0,23	36,92	0,57	5,01	69,56	259,28	71,99	3,46		

Химический состав за неделю	
Белки, г	157,41
Жиры, г	156,73
Углеводы, г	498,88
Энергетическая ценность, ккал	3979,46
В1, мг	2,10
С, мг	206,30
А, мкг	1,34
Е, мкг	17,28
Са, мг	1028,11
Р, мг	1889,53
Мg, мг	433,78
Fe, мг	28,77
Витаминный состав за неделю	25,57
Минеральный состав за неделю	28,12
Энергетическая ценность за неделю	63,10
Витаминный состав за неделю	689,24
Минеральный состав за неделю	689,24

Дата: День 13
 Возраст: Школьники 11-16
 Категория:

ТК	№ п/п	Примечание, наименование продукта	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав							Минеральный состав, мг																
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe								
18	18.1	ЗАПЕКА	100	1.40	3.40	10.50	119.30	0.05	0.90	0.63	0.90	29.30	189.00	23.00	0.60	21	21.1	ЗАПЕКА	100	1.90	8.90	7.70	119.00	0.02	7.00	0.00	5.10	47.00	37.00	15.00	0.70
	18.2	Средняя дневная порция	180	2.52	7.92	18.90	165.60	0.10	5.12	0.00	0.10	48.80	102.90	34.20	1.20		21.2	Средняя дневная порция	180	3.42	16.02	13.86	200.70	116.10	66.60	23.10	1.98				
	18.3	Упаковка	200	0.10	0.00	15.00	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		18.3	Упаковка	200	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
	18.4	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.39	4.57	76.85	0.03	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		18.4	Хлеб пшеничный	30	2.11	0.33	1.43	58.58	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	18.5	Хлеб ржаной	30	0.39	0.33	1.43	58.58	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		18.5	Хлеб ржаной	30	0.38	0.33	1.38	58.80	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	18.6	Итого за день	100	1.90	8.90	7.70	119.00	0.02	7.00	0.00	5.10	47.00	37.00	15.00	0.70		21.6	Итого за день	100	2.16	20.85	8.18	119.20	0.02	9.02	0.00	6.93	47.30	37.50	15.30	4.88

Дата: День 14
 Возраст: Школьники 11-16
 Категория:

ТК	№ п/п	Примечание, наименование продукта	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав							Минеральный состав, мг																
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe								
40	40.1	ЗАПЕКА	200	6.58	8.82	32.40	238.60	0.08	1.84	0.05	0.18	103.60	161.80	21.00	0.44	44	44.1	ЗАПЕКА	200	6.58	8.82	32.40	238.60	0.08	1.84	0.05	0.18	103.60	161.80	21.00	0.44
	40.2	Средняя дневная порция	100	3.29	4.41	16.20	119.30	0.04	0.92	0.02	0.09	51.80	80.90	10.50	0.22		44.2	Средняя дневная порция	100	3.29	4.41	16.20	119.30	0.04	0.92	0.02	0.09	51.80	80.90	10.50	0.22
	40.3	Упаковка	200	1.50	1.50	15.90	81.00	0.04	1.30	0.00	0.00	127.00	182.00	18.00	0.40		40.4	Упаковка	200	1.50	1.50	15.90	81.00	0.04	1.30	0.00	0.00	127.00	182.00	18.00	0.40
	40.5	Хлеб пшеничный	40	6.70	9.90	5.90	158.00	0.05	0.10	0.00	0.40	165.00	182.00	18.00	0.40		40.6	Хлеб пшеничный	40	6.70	9.90	5.90	158.00	0.05	0.10	0.00	0.42	165.00	182.00	18.00	0.40
	40.7	Хлеб ржаной	30	2.14	0.33	13.89	84.80	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17		40.8	Хлеб ржаной	30	2.14	0.33	13.89	84.80	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	40.8	Итого за день	100	2.25	0.73	31.90	144.00	0.05	0.00	0.00	0.98	12.60	47.00	61.00	0.90		44.9	Итого за день	100	2.25	0.73	31.90	144.00	0.05	0.00	0.00	0.98	12.60	47.00	61.00	0.90
							18.45	28.75	103.87	747.00	0.25	17.34	0.28	4.70	478.10	392.90	135.70	3.33													

Дата: День 15
 Возраст: Школьники 11-16
 Категория:

ТК	№ п/п	Примечание, наименование продукта	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав							Минеральный состав, мг																
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe								
45	45.1	ЗАПЕКА	100	15.13	13.80	2.40	194.00	0.05	0.62	0.01	0.47	28.87	188.00	79.30	2.20	48	48.1	ЗАПЕКА	100	15.13	13.80	2.40	194.00	0.05	0.62	0.01	0.47	28.87	188.00	79.30	2.20
	45.2	Средняя дневная порция	180	6.86	6.43	7.02	104.20	0.07	30.80	0.05	1.28	109.80	99.00	43.20	1.80		48.2	Средняя дневная порция	180	6.86	6.43	7.02	104.20	0.07	30.80	0.05	1.28	109.80	99.00	43.20	1.80
	45.3	Упаковка	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		45.4	Упаковка	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
	45.5	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.39	14.37	84.80	0.03	0.04	0.00	0.33	8.00	19.50	4.20	0.59		45.6	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.39	14.37	84.80	0.03	0.04	0.00	0.33	8.00	19.50	4.20	0.59
	45.7	Хлеб ржаной	30	2.11	0.33	13.89	84.80	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17		45.8	Хлеб ржаной	30	2.11	0.33	13.89	84.80	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	45.8	Итого за день	100	6.38	6.43	4.23	102.90	0.07	8.00	0.03	0.12	12.83	37.90	12.60	0.43		48.9	Итого за день	100	6.38	6.43	4.23	102.90	0.07	8.00	0.03	0.12	12.83	37.90	12.60	0.43
							33.88	27.88	84.71	553.78	0.28	107.37	0.38	2.60	177.80	384.10	88.43	7.40													

Дата: День 19
 Возраст: Школьник 11-18
 Категория:

ТК	№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг												
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
		ЗАВТРАК																		
1	395	Сырники, вареный, подается отварен	100	10,40	20,30	0,30	230,00	0,14	0,80	0,00	0,40	3,00	134,00	47,00	1,80					
2	291	Мясное пюре для детей отварное в соусе	100	10,85	0,00	80,00	247,50	0,07	0,00	0,00	0,00	100,00	151,20	18,00	2,50					
3	405	Каша овсяная с маслом и сахаром	200	3,80	3,50	25,00	144,00	0,04	1,30	0,00	0,00	124,50	110,00	27,00	0,50					
4	100	Хлеб пшеничный	30	2,80	0,30	18,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00					
5	100	Хлеб ржаной	30	2,70	0,30	13,80	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	1,17						
6	100	Овощи нарезанные (посылены)	100	1,10	0,20	2,50	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	20,00	20,00	0,00					
7	100	Молоко 3,5% жирн.	30,40	3,40	0,15	17,50	60,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					

Дата: День 17
 Возраст: Школьник 11-18
 Категория:

ТК	№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг												
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
		ЗАВТРАК																		
1	392	Зрительный салатик: Тунец в соусе	100	11,00	11,00	7,00	480,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60					
2	392	Вегетарианский салатик: Тунец в соусе	100	3,20	13,00	21,00	210,00	0,13	1,10	0,00	0,00	54,10	57,00	35,00	1,50					
3	392	Каша из овсянки	200	0,80	0,20	25,10	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	7,00	5,00	1,20					
4	100	Хлеб пшеничный	30	2,80	0,30	14,30	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00					
5	100	Хлеб ржаной	30	2,70	0,30	13,80	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	1,17					
6	100	Овощи нарезанные (пробланшированы)	100	1,10	0,20	2,50	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	20,00	20,00	0,00					
7	100	Молоко 3,5% жирн.	21,00	2,10	0,00	10,50	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					

Дата: День 18
 Возраст: Школьник 11-18
 Категория:

ТК	№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг												
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
		ЗАВТРАК																		
15	107/21	Овощи нарезанные салатовые (свежие)	150	0,80	0,10	1,70	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60					
16	408	Пюре из отварной рыбы	200	19,00	10,00	45,10	427,00	0,00	1,00	0,00	0,00	99,20	158,00	38,00	1,50					
4	100	Хлеб пшеничный	30	2,80	0,30	14,30	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00					
5	100	Хлеб ржаной	30	2,70	0,30	13,80	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	1,17					
34	617	Молоко 3,5% жирн.	200	0,00	0,00	10,40	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,27	18,98	53,48	849,97	0,15	35,55	0,00	7,88	78,78	243,23	58,20	3,55					

Химический состав за неделю											
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Мg, мкг	Fe, мкг
448,28	188,39	618,42	4217,22	1,73	254,16	0,98	28,85	1083,44	222,53	578,63	31,12
24,90	28,33	86,40	702,87	0,29	42,36	0,16	4,31	230,57	374,22	98,42	5,19

Даты: День 22
 Возвратная Категория: Циклическая 1-18

ТК	№ пал.	Применение, наименование блока	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	B1	C	A	E	Ca	P
63	601	ЗАВТРАК	100	14,27	32,40	7,08	498,67	0,05	0,80	0,07	0,33	41,05	100,00	18,00	1,20						
61	602	Кремль, Углеводороды, Корковичи, Ягоды	100	5,60	6,54	8,28	60,90	0,05	18,00	0,04	0,34	11,150	57,20	43,20	1,08						
4	103	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,90	0,05	0,00	0,00	0,33	6,05	47,60	4,20	0,33						
5	106	Орехи, фундук	30	2,11	0,30	15,85	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,60	12,10	1,47						
52	617	Мясо, свинина с жиром	100	1,10	0,20	8,80	24,00	0,05	28,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,50						
62	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		200	9,00	18,57	18,57	74,00	0,05	30,00	0,05	0,05	0,05	6,05	6,05	0,00						

Даты: День 23
 Возвратная Категория: Циклическая 1-18

ТК	№ пал.	Применение, наименование блока	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	B1	C	A	E	Ca	P
2	103	Хлеб пшеничный	300	6,10	0,90	43,71	209,00	0,15	54,00	0,21	1,00	123,00	171,00	12,60	4,20						
5	106	Орехи, фундук	90	2,31	0,30	14,37	70,90	0,15	18,00	0,04	0,33	6,05	47,60	4,20	0,33						
63	602	Кремль, Углеводороды, Корковичи, Ягоды	180	10,11	11,87	14,82	109,62	0,09	32,40	0,07	0,51	20,27	103,20	78,24	1,71						
64	103	Хлеб пшеничный	180	3,51	11,07	16,94	119,00	0,15	37,22	0,00	0,14	66,89	57,38	3,53	1,10						
65	507	Кондитерские изделия (из шоколада)	300	0,50	0,20	23,16	96,00	0,02	4,30	0,00	0,29	22,00	36,00	14,00	1,10						
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,90	0,03	0,00	0,00	0,33	6,05	47,60	4,20	0,33						
5	106	Орехи, фундук	30	2,11	0,30	15,85	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,60	12,10	1,47						
67	44	Сметана, кальцинированная, 10%	100	6,00	10,10	3,00	109,50	0,20	18,90	0,02	0,42	10,50	47,60	12,10	1,47						
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	100	21,43	35,40	61,90	648,08	0,48	61,32	0,08	4,60	48,60	32,00	19,00	6,60						

Даты: День 24
 Возвратная Категория: Циклическая 1-18

ТК	№ пал.	Применение, наименование блока	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	B1	C	A	E	Ca	P
16	340	ЗАВТРАК	100	11,40	3,40	16,60	119,00	0,05	0,60	0,03	0,30	28,00	109,00	23,00	0,60						
25	109	Хлеб пшеничный	180	3,51	11,07	16,94	119,00	0,15	37,22	0,00	0,14	66,89	57,38	3,53	1,10						
68	507	Кондитерские изделия (из шоколада)	300	0,50	0,20	23,16	96,00	0,02	4,30	0,00	0,29	22,00	36,00	14,00	1,10						
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,90	0,03	0,00	0,00	0,33	6,05	47,60	4,20	0,33						
5	106	Орехи, фундук	30	2,11	0,30	15,85	64,80	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,60	12,10	1,47						
67	44	Сметана, кальцинированная, 10%	100	6,00	10,10	3,00	109,50	0,20	18,90	0,02	0,42	10,50	47,60	12,10	1,47						
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	100	21,43	35,40	61,90	648,08	0,48	61,32	0,08	4,60	48,60	32,00	19,00	6,60						

Химический состав за неделю

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
153,97	163,06	499,62	3995,35	1,32	405,07	1,09	85,38	1455,66	2065,62	840,86	71,60
25,95	25,51	83,17	665,88	0,39	67,89	0,19	14,48	242,91	384,42	108,81	15,82
628,60	687,34	2108,48	16643,06	6,11	1023,41	4,63	161,64	6118,11	8961,09	2929,98	468,44
28,25	27,81	87,85	1893,94	0,34	43,05	0,18	6,74	213,20	374,63	95,54	7,02