

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое
детство"

(Сафронова О.Н.)



СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального
общеобразовательного учреждения

СОГЛАСОВАНО:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Ленинградской
области

()

Примерное 12-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений

г. Кириши и Киришского района Ленинградской области

день: первый
неделя: первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311/2004	Каша овсяная молочная (жидкая) с маслом	1/250/6	8	12	29	279	0,06	-	0,2	0,8	195	64	267	1,7
685/2004	Чай с сахаром (сахар 15 гр.)	1/200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
3/2004	Бутерброд с сыром (сыр 10 гр.)	1/60 (30/30)	9	10	15	190	0,07	2,5	0,18	0,4	328	33	261	1,9
Итого за прием пищи							17,2	22	59	527				
Обед														
49/2004	Салат из моркови (с сахаром)	1/100	1,2	7	10	106	0	0	0	3	47	0	0	0,66
135/2004	Суп из овощей	1/250	2,2	4,4	12,4	99	750	2,5	0,15	20	41,25	27	77	1,75
444/1996	Птица, тушенная в соусе (№528 красный соус.)	1/100/30	19	4,5	3,6	110	63,8	0,8	0,088	0,7	16	112	0	0,2
528/1996	Соус красный основной	1/30	2,97	1,5	3,03	37	240	0,06	0,018	2,61	4,5	7,02	32,6	2,22
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	10,44	9,36	51,12	335	0,84	0,6	0,6	7,2	14,4	19,2	6	9,6
1046/1982	Напиток из сиропа вит.	1/200	2	2	13	75	0	0	0	0	7,5	2	0	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	1/60	4	0,8	22	120	0,3	1,38	0,12	0	19,8	34,2	116,4	2,7
Итого за прием пищи							39	30	112	845				
Всего за день							56,0	52,0	171,0	1372,0				

день; второй
неделя; первая
сезон; осенне-зимний
возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные элементы (мг)				
			(г)				А	Е	В1	С	Са	Mg	P	Fe		
			Белки	Жиры	Углеводы											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Застрап																
тк №79	Помидор (порционно) свежий	1/30	0,18	0,06	0,87	4,5	25	0,12	0,012	6	2,4	6	10,5	0,15		
443/2004	Плов с мясом	1/200	15	20	44	418	0	0	0,11	3,4	23	0	0	3,09		
686/2004	Чай с лимоном (лимон 7 гр.)	1/200/15/7	0,3	0	15,2	60	2 (вит)	0,06	0,006	5,6	14,4	9,2	17,2	1,6		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/60	4	0,8	22	120	0,3	1,38	0,12	0	19,8	34,2	116,4	2,7		
Итого за прием пищи			19,5	21	82	602,5										
Обед																
43/2004	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	88	20	1,5	0,03	45,5	59,9	16,3	31,3	0,7		
139/2004.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/250	6,2	5,6	22,3	167	125	1	0,2	8,75	49,25	48,25	173,25	3,5		
469/2004	Фрикадельки мясные тушеные в соусе (соус томатный №593- 2004г.)	1/100	10	16	1	263	30	0,8	0,07	0,5	20,7	28,1	248,1	3,7		
332/2004	Макаронные изделия отварные	1/180	3,55	2,8	7,3	67	250	0,75	0,05	12,6	10	17,85	44,35	1,05		
638/2004	Компот из ягод сушеных (ягоды) вит.	1/200	0,4	0	27,4	106	0	0	0	0	25,5	0	0	1,5		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/60	4	0,8	22	120	0,3	1,38	0,12	0	19,8	34,2	116,4	2,7		
Итого за прием пищи			28	35	124	1009										
Всего за день			47,5	56,0	206,0	1611,5										

возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366/2004	Запеканка из творога с мол.сг.	1/150 (120/30)	10	8	18,6	293	240	1,7	0,06	0,36	152	24	201	0,8
96/2004	Масло (порциями)	1/5	0,005	4,15	0,03	38,5	32,65 (мкг)	0,05	0	0	0,6	0	0,95	0,01
к/к	Батон нарезной обог. микронутриентами	1/30	2,25	0,87	15,42	78,5	0	0,51	0,033	0	5,7	3,9	19,5	0,36
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
Итого за прием пищи			12	13	49	468								
к/к	Молоко пит. пастер. 3,2%	1/200	5,8	6,4	9,4	120	44	0	0,08	2,6	240	28	180	0,2
Обед														
тк №80	Огурцы свежие (порционно)	1/30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,9	0,03	0,009	2,1	5,1	4,2	9	0,15
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	5,2	13,1	106	1000	0,25	0,075	12	42,75	35	128,75	2,5
391/2004	Шницель рыбный натуральный	1/80	12	9	8,5	163	0,72	3,52	0,08	8,56	39	23	153	0,8
520/3/2004	Пюре картофельное	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	75	2,4	0,15	21	42,45	36,15	111,6	1,35
631/2004	Компот из свежих плодов (яблоки) вит.	1/200	0,2	0	35,8	142	18	0,4	0,018	2,6	10,8	5,8	6,8	1,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/30	2	0,4	11	60	0,15	0,69	0,06	0	9,9	17,1	58,2	1,35
Итого за прием пищи			20	21	91	638								
Полдник														
к/к	Фрукты (яблоко)	1/150	0,6	0,6	14,7	71	7,5 (мкг)	0,3	0,045	15	24	13,5	16,5	3,3
Итого за прием пищи			0,6	0,6	14,7	71								
Всего за день			33,0	35,0	144,0	1106								

возрастная категория: с 11 лет и старше

возрастная категория: с 11 лет и старше																
№ рецепта	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	С	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7										
Завтрак																
366/2004	Запеканка из творога с мол.г.	1/200 (150/50)	13	10	24	366	300	2,1	0,075	0,45	190	30,15	250,95	1,05		
96/2004	Масло (порциями)	1/5	0,005	4,15	0,03	38,5	32,65 (мкг)	0,05	0	0	0,6	0	0,95	0,01		
к/к	Батон нарезной микронутриентами	1/50	3,75	1,45	25,7	131	0	0,85	0,055	0	9,5	6,5	32,5	0,6		
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04		
Итого за прием пищи							17,0	15,6	64,7	593,5						
Обед																
тк №80	Огурцы свежие (порционно)	1/50	0,35	0,05	0,95	5,5	1,5 (мкг)	0,05	0,015	3,5	8,5	7	15			
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	5,2	13,1	106	1000	0,25	0,075	12	42,75	35	128,75	2,5		
391/2004	Шницель рыбный натуральный	1/100	15	11	10,6	203	0,9	4,4	0,1	10,7	49	29	191	1		
520/3/2004	Пюре картофельное	1/180	3,78	8,1	26,28	196	90 (мкг)	2,88	0,18	25,2	50,94	43,38	134	1,62		
631/2004	Компот из свежих плодов (яблоки) вит.	1/200	0,2	0	35,8	142	18	0,4	0,018	2,6	10,8	5,8	6,8	1,6		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/60	4	0,8	22	120	0,3	1,38	0,12	0	19,8	34,2	116,4	2,7		
Итого за прием пищи							772,5									
Всего за день							43	41	173	1366						

возрастная категория: с 11 лет и старше

1

возрастная категория: с 11 лет и старше

Всего за день

возрастная категория: с 11 лет и старше

возрастная категория: с 11 лет и старше

возрастная категория: с 11 лет и старше

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

ЕЗОН: осенне-зимний возрастная категория: с 11 лет и старше																
№ рецепта	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные элементы (мг)				
							А	Е	В1	С	Са	Mg	P	Fe		
															Белки	Жиры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
тк№79	Помидор свежий (порционно)	1/30	0,18	0,06	0,87	4,5	25	0,12	0,012	6	2,4	6	10,5	0,15		
444/1996	Птица, тушенная в соусе (№528 красный соус)	1/100/30	19	4,5	3,6	110	63,8	0,8	0,088	0,7	16	112	0	0,2		
528/1996	Соус красный основной	1/30	2,97	1,5	3,03	37	240	0,06	0,018	2,61	4,5	7,02	32,6	2,22		
297/2004	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	10	9,36	51,12	335	0,84	0,6	0,6	7,2	14,4	19,2	6	9,6		
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/60	4	0,8	22	120	0,3	1,38	0,12	0	19,8	34,2	116,4	2,7		
Итого за прием пищи			33,0	16,2	93,0	665										
Обед																
43/2004	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	88	20	1,5	0,03	45,5	59,9	16,3	31,3	0,7		
139/2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	6,2	5,6	22,3	167	125	1	0,2	8,75	49,25	48,25	173,25	3,5		
661/1982	Котлета домашняя	1/100	15	19	5	249	0,004	2,9	0,29	0,27	21	24	161	2,1		
332/2004	Макаронные изделия отварные	1/180	5,25	6,15	35,25	221	147	456	13	3	0,4	12	0,2	1		
648/2004	Кисель из концентрата вит.	1/200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,02		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/60	4	0,8	22	120	0,3	1,38	0,12	0	19,8	34,2	116,4	2,7		
Итого за прием пищи			31,9	37,0	103,5	964										
Полдник																
к/к	Йогурт 1,5 % жирности	1/115	4,7	1,7	7	66	11,5	0	0,04	0,7	143	17,25	109	0,115		
Итого за прием пищи			4,7	1,7	7	66										
Всего за день			69,6	55,0	203,5	1695										

день: второй
неделя: вторая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	E	B1	C	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
311/2004	Каша жидкая (пшеница) молочная	1/200	7,3	9	34	245	0	0	0,168	0,21	132	0	0	1,2	
692/2004	Кофейный напиток	1/200	2,5	1,8	20,3	103	0,02	0	0,02	0,26	53,3	6,09	45	0,1	
337/2004	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0	0,03	0	22	4,8	76,8	1	
6/2004 г. (сервисат)	Бутерброд с колбасой в/к в/с	1/35 (20/15)	5,5	7,6	9	127	0	0,42	0,11	0	10	7,5	59	0,6	
Итого за прием пищи							20,4	23,0	63,6						
к/к	Молоко пит. пастер. 3,2%	1/200	5,8	6,4	9,4	120	44	0	0,08	2,6	240	28	180	0,2	
Обед															
64/2003	Салат из свеклы с м/р	1/60	0,75	4,44	3,6	57	0	2,25	0,006	0,4	18	9,67	19,16	0,6	
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,6	3,44	8	70	1000 (мг)	0,2	0,06	16	45	23	52	0,8	
394/2004	Тефтели рыбные	1/80	9,92	6,88	10,24	147	72	2,48	0,072	6,16	22,4	32,96	126,64	0,96	
520/2004	Пюре картофельное	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	75	2,4	0,15	21	42,45	36,15	111,6	1,35	
1046/1982	Напиток из сиропа вит.	1/200	2	2	13	75	0	0	0	0	7,5	2	0	0	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/30	2	0,4	11	60	0,2	0,92	0,08	0	13,2	22,8	77,6	1,8	
Итого за прием пищи							19,4	23,9	67,7						
Полдник															
773/2004	Булочка «Веснушка»	1/50	3,8	3,1	28,2	157	0	0	0	0	11,3	0	0	0,73	
707/2004	Сок яблочный, в/п	1/200	1	0,2	21,2	88	0	0,2	0,02	4	14	8	14	2,8	
Итого за прием пищи							4,8	3,3	49,4						
Всего за день							44,6	50,2	180,7	1356					

возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311/2004	Каша жидкая (пшениная) молочная	1/250	9,2	11,25	42	306	0	0	0,2	0,25	165	0	0	1,4
692/2004	Кофейный напиток	1/200	2,5	1,8	20,3	103	0,02	0	0,02	0,26	53,3	6,09	45	0,1
337/2004	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0	0,03	0	22	4,8	76,8	1
6/2004 г.	Бутерброд с колбасой в/к в/с (сервелат)	1/40 (20/20)	6,3	8,68	10,32	145	0	0,48	0,126	0	11,4	8,6	67,2	0,66
Итого за прием пищи			23,1	26,3	72,9	617								
Обед														
64/2003	Салат из свеклы с м/р	1/100	1,25	7,4	6	95	0	3,75	0,01	0,74	30,38	16,12	31,94	1,04
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	4,3	10	88	1250	0,25	0,075	20	56,25	28,75	65	1
394/2004	Тефтели рыбные	1/100	12,4	8,6	12,8	184	90	3,1	0,09	7,7	28	41,2	158,3	1,2
520/2004	Пюре картофельное	1/180	3,78	8,1	26,28	196	90 (сорт)	2,88	0,18	25,2	50,94	43,38	134	1,62
1046/1982	Напиток из сиропа вит.	1/200	2	2	13	75	0	0	0	0	7,5	2	0	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/60	4	0,8	22	120	0,3	1,38	0,12	0	19,8	34,2	116,4	2,7
Итого за прием пищи			25,4	31,2	90,1	758								
Полдник														
773/2004	Булочка «Веснушка»	1/50	3,8	3,1	28,2	157	0	0	0	0	11,3	0	0	0,73
707/2004	Сок яблочный, в/п	1/200	1	0,2	21,2	88	0	0,2	0,02	4	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи			4,8	3,3	49,4	245								
Всего за день			53,3	60,8	212,4	1620								

возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		A	E	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Застрап														
тк №80	Огурцы свежие (порционно)	1/30	0,21	0,03	0,57	3	0,9	0,03	0,009	2,1	5,1	4,2	9	0,15
376/1996	Полжарка (свинина)	1/80	6	14	1	151	0	0,2	0,2	0,06	5	11	0	0,7
332/2004	Макаронные изделия отварные	1/150	5,25	6,15	35	221	147	456	13	3	0,4	12	0,2	1
686/2004	Чай с лимоном (лимон 7 гр.)	1/200/15/7	0,3	0	15,2	60	2	0,06	0,006	5,6	14,4	9,2	17,2	1,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/30	2	0,4	11	60	0,15	0,69	0,06	0	9,9	17,1	58,2	1,35
Итого за прием пищи														
к/к	Молоко пит. пастер. 3,2%	1/200	5,8	6,4	9,4	120	44	0	0,08	2,6	240	28	180	0,2
Обед														
т/к №106	Кукуруза, сахарная консервированная	1/30	0,66	0,1	3	17	0,16	0,009	0,006	1,44	12,6	3,9	0	0,1
111/2004	Борщ сибирский	1/200	3,12	3,44	12,8	94	800	0,4	0,08	9	46	35	151,6	3
498/2004	Биточки из птицы	1/80	15,5	4	3	113	60,6	1,005	0,055	0,62	12,7	54	0	1,1
297/2004	Каша рассыпчатая рисовая	1/150	3,6	6	36,75	219	0,675	0,525	0,525	6	10,5	13,5	5,25	7,5
638/2004	Компот из ягод сушеных (сурага) вит.	1/200	1,2	0	31,6	126	0	0	0	0	25,5	0	0	1,5
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/30	2	0,4	11	60	0,2	0,92	0,08	0	13,2	22,8	77,6	1,8
Итого за прием пищи														
Полдник														
к/к	Фрукты	1/100	0,9	0	12	54								
Итого за прием пищи														
Всего за день														
			41,0	34,5	173,2	1052								

с 7 до 11 лет

N_0	Наим
-------	------

блюда

возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		A	E	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366/2004	Запеканка из творога с джемом	1/150	10	8	18,6	293	240	1,7	0,06	0,36	152	24	201	0,8
693/2004	Какао с молоком	1/200	4,9	5	14,5	190	40	0,4	0,06	1,6	172,2	24,8	178,4	1
к/к	Батон нарезной	1/30	2,25	0,87	15,42	78,5	0	0,51	0,033	0	5,7	3,9	19,5	0,36
Итого за прием пищи														
к/к	Молоко пст. пастер. 3,2%	1/200	5,8	6,4	9,4	120	44	0	0,08	2,6	240	28	180	0,2
Обед														
тк №79	Помидор (порционно) свежий	1/30	0,18	0,06	0,87	4,5	25	0,12	0,012	6	2,4	6	10,5	0,15
130/2004	Рассольник	1/200	1,68	3,6	10,88	83	0	1,84	0,08	8,08	16,2	19,4	47	0,76
413/2004	Соуски отварные в/п	1/80	8,88	19	1,28	213	0	0	0,16	0	28	0	0	1,44
224/2004	Рагу из овощей	1/150	1,8	4,5	10,4	86	165	2,1	0,09	40	36,6	23,7	0	0,9
631/2004	Компот из свежих плодов (яблоко) в/п.	1/200	0,2	0	35,8	142	18	0,4	0,018	2,6	10,8	5,8	6,8	1,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/30	2	0,4	11	60	0,15	0,69	0,06	0	9,9	17,1	58,2	1,35
Итого за прием пищи														
			14,7	27,6	70,2	589								
Полдник														
к/к	Печенье шахматное	1/25	2	2,8	16,4	98								
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
Итого за прием пищи														
			2,2	2,8	31,4	156,0								
Всего за день			34,1	44,2	150,2	1306								

возрастная категория: с 11 лет и старше

--	--

Всего за день

день: пятый

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		A	E	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
тк №108	Горошек зеленый, консер.	1/30	0,93	0,06	1,95	12	15 (нат)	0,06	0,033	3	6	6,3	18,6	0,21
388/2004	Биточки рыбные	1/80	6,48	6,72	12,88	134	80	1,52	0,08	12,24	28,96	24,8	91,28	0,96
520/2004	Пюре картофельное	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	75	2,4	0,15	21	42,45	36,15	111,6	1,35
685/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/30	2	0,4	11	60	0,15	0,69	0,06	0	9,9	17,1	58,2	1,35
Итого за прием пищи														
к/к	Молоко пит. пастер. 3,2%	1/200	5,8	6,4	9,4	120	44	0	0,08	2,6	240	28	180	0,2
Обед														
39/2004	Салат витаминный	1/60	0,9	2,7	6,5	53	0,7	0,3	0,024	8,7	27	12	23,46	0,6
140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,9	2,5	21	120	1,2	1	0,125	10	24	30,25	78	1,25
437/2004	Гуляш из говядины	1/100	13,9	6,5	4	132	0	0,9	0,1	7,6	22,6	38,3	254,6	3,3
297/2004	Каша рассыпчатая перловая	1/150	4	0,6	31	159	0	0	0,09	8,48	69,6	53,9	0	1,56
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0,4	25,2	19,4	0	0,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/30	2	0,4	11	60	0,15	0,69	0,06	0	9,9	17,1	58,2	1,35
Итого за прием пищи														
			18,3	11,7	62,9	429								
Полдник														
788/2004	Булочка «К чаю»	1/50	6,15	2	27,2	120	0	0	0,09	0,27	140,4	0	0	0,76
707/2004	Сок яблочный, в/п	1/200	1	0	21,2	88	0	0,2	0,02	4	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи														
			7,2	2,0	48,4	208								
Всего за день														
			38,5	27,7	174,3	1065								

возрастная категория: с 11 лет и старше

[illegible]

Obed

с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		A	E	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
96/2004	Масло (порциями)	1/5	0,005	4,15	0,03	38,5	32,65 _(max)	0,05	0	0	0,6	0	0,95	0,01
340/2004	Омлет натуральный (на молоке)	1/150	15	25,05	2,85	298,5	0	0	0,03	0,03	79,53	0	0	1,95
692/2004	Кофейный напиток	1/200	2,5	1,8	20,3	103	0,02	0	0,02	0,26	53,3	6,09	45	0,1
к/к	Батон нарезной	1/30	2,25	0,87	15,42	78,5	0	0,51	0,033	0	5,7	3,9	19,5	0,36
Итого за прием пищи														
к/к	Молоко пит. пастер. 3,2%	1/200	5,8	6,4	9,4	120	44	0	0,08	2,6	240	28	180	0,2
Обед														
16/2004	Салат из свежих огурцов с м/р	1/100	0,6	7,1	3	79	100	0,2	0,03	8,9	13,82	13,4	45,7	0,9
138/2004	Суп картофельный с крупой	1/250	3,25	3	25	134	1000 _(max)	0,5	0,125	9,75	22,5	34	102,5	1,25
458/2004	Рулет с луком и яйцом (говядина)	1/80	14	13	7,6	204	80	1,44	0,072	4,24	49,92	26	172	2,4
332/2004	Макаронные изделия отварные	1/150	5,25	6,15	35,25	221	147	456	13	3	0,4	12	0,2	1
631/2004	Компот из свежих плодов (груша) вит.	1/200	0,2	0	35,6	140	18	0,4	0,018	2,6	10,8	5,8	6,8	1,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	1/30	2	0,4	11	60	0,15	0,69	0,06	0	9,9	17,1	58,22	1,35
Итого за прием пищи														
			25,0	30,0	117,0	778								
Полудник														
к/к	Кефир 1%	1/200	6	2	8	80	0	0	0,08	1,4	240	28	180	0,2
к/к	Сухари детские в/п	1/20	1,9	0,5	14,2	69								
Итого за прием пищи														
			7,9	2,5	22,2	149,0								
Всего за день			45,0	62,0	156,0	1297								

возрастная категория: с 11 лет и старше

Died

итого по примерному меню

возрастная категория: с 7 до 11 лет

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за весь период	486	495	1877	14641
среднее значение за период	40	41	156	1220
среднедневная сбалансированность	1	1	4	

итого по примерному меню

возрастная категория: с 11 лет и старше

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за весь период	623	624	2283	18103
среднее значение за период	51	52	190	1508
среднедневная сбалансированность	1	1	4	