

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет весна-лето

День № 1

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
4	Каша молочная геркулесовая с маслом	225/5	10.05	12.14	58.53	387.00	0.22	0.59	0.11	213.79	156.23	20.21	2.03
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.70	9.50	16.10	135.60	0.10	0.00	88.50	13.50	36.00	6.89	1.43
154	Чай с лимоном	200	0.13	0.01	12.19	46.30	0.01	0.00	0.00	3.20	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	500	16.93	23.60	110.82	643.30	0.43	0.59	88.61	242.49	228.83	33.99	5.07
ОБЕД													
43	Салат из белокачанной капусты	60	0.84	3.04	5.40	52.44	0.02	19.47	0.00	22.41	16.56	9.09	0.30
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.92	100.20	82.80	0.04	8.23	0.00	35.50	45.57	21.00	0.95
732	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	90/50	8.90	6.80	16.20	179.90	0.05	0.33	80.00	70.00	132.38	19.25	1.26
679	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	9.95	7.48	47.79	307.30	0.24	0.00	0.03	17.31	278.00	90.00	5.27
924	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	860	27.62	23.49	236.65	857.34	0.49	29.11	80.03	171.62	526.11	152.93	10.79
	ВСЕГО:		44.55	47.09	347.47	1 500.64	0.92	29.70	168.64	414.11	754.94	186.92	15.86
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		3.71	3.92	28.96	125.05	0.08	2.48	14.05	34.51	62.91	15.58	1.32
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						27.37							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						36.48							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет весна-лето

День № 2

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
4	Каша молочная пшеничная с маслом	220/5	6.19	9.68	79.64	345.71	0.18	0.59	0.18	211.42	1.29	25.36	128.70
2	Бутерброд с повидлом с маслом	30/10/10	5.61	6.83	18.24	154.60	0.16	0.00	0.14	213.67	215.64	42.13	1.67
154	Чай с лимоном	200	0.13	0.01	12.19	46.30	0.01	0.00	0.00	3.20	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	505	15.98	18.47	134.07	621.01	0.45	0.59	0.32	440.29	253.53	74.38	131.98
ОБЕД													
126	Икра морковная	60	1.32	2.76	6.53	56.22	0.03	3.07	0.00	18.38	42.00	24.77	0.73
197	Рассольник Ленинградский	250	2.10	5.11	16.59	125.75	0.10	7.54	0.00	26.45	71.95	25.90	0.97
436	Жаркое по домашнему с мясом птицы	90/180	30.97	8.40	24.70	298.12	0.24	10.09	27.00	34.99	379.12	73.91	4.53
924	Компот из св/м ягоды	200	0.30	0.10	37.00	138.60	0.00	3.00	0.00	22.00	22.00	0.00	0.00
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	840	41.14	18.62	127.12	759.39	0.50	23.70	27.00	121.82	565.07	138.17	9.06
	ВСЕГО:		57.12	37.09	261.19	1 380.40	0.95	24.29	27.32	562.11	818.60	212.55	141.04
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4.76	3.09	21.77	115.03	0.08	2.02	2.28	46.84	68.22	17.71	11.75
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						26.43							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						32.31							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет весна-лето

День № 3

по сборник	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
411	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	215/5	10.56	7.26	43.56	318.40	0.15	0.99	40.34	94.81	73.62	48.00	1.58
п/п	Фрукт (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	2.70	67.00	0.00	3.40	0.00	3.30	1.70
924	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	550	15.55	9.41	100.42	530.00	2.96	69.07	40.34	116.61	110.22	58.19	4.89
ОБЕД													
13	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0.61	4.86	1.91	53.84	0.03	7.60	0.00	17.48	32.01	10.64	0.45
187	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1.50	4.19	7.30	72.88	0.05	15.87	0.00	37.25	40.94	19.13	0.68
669	Тефтели мясные с соусом	90/50	14.54	9.80	7.00	210.75	0.00	0.00	0.00	8.67	10.55	10.77	0.46
688	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.36	6.03	35.27	226.70	0.08	0.00	28.00	6.48	49.56	28.16	1.48
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0.00	29.02	121.52	0.01	0.00	0.00	3.20	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	900	31.82	27.13	122.80	826.39	0.30	23.47	28.00	93.08	186.66	82.29	6.08
	ВСЕГО:		47.37	36.54	223.22	1 356.39	3.26	92.54	68.34	209.69	296.88	140.48	10.97
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		3.95	3.05	18.60	113.03	0.27	7.71	5.70	17.47	24.74	11.71	0.91
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						22.55							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						35.17							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет весна-лето

День № 4

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная "Дружба"	215/5	8.05	10.96	46.40	362.00	0.16	1.07	64.50	101.05	78.47	36.55	0.71
п/п	Булочка с сахаром	50	4.40	1.43	21.83	126.40	0.00	0.00	0.00	0.00	16.14	0.00	0.00
945	Чай с молоком	200	1.40	1.60	16.40	84.30	0.02	0.00	0.08	33.00	67.50	10.50	0.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	500	17.90	15.94	108.63	647.10	0.28	1.07	64.58	146.05	195.11	53.94	2.54
ОБЕД													
38	Салат из моркови с яблоком	60	0.64	0.11	5.17	24.24	0.03	3.75	0.00	14.57	26.40	18.45	0.65
235	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	4.00	4.48	14.24	107.68	0.04	1.50	12.00	20.40	28.50	28.50	1.30
451	Котлеты рыбные запеченные с соусом	90/50	13.48	4.55	8.62	129.37	0.06	0.92	23.62	53.21	177.41	23.73	0.66
679	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	9.95	7.48	47.79	307.30	0.24	0.00	0.03	17.31	278.00	90.00	5.27
924	Компот из св/м ягоды	200	0.30	0.10	37.00	138.60	0.00	3.00	0.00	22.00	22.00	0.00	0.00
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	860	34.82	18.97	155.12	847.89	0.50	9.17	35.65	147.49	582.31	174.27	10.71
	ВСЕГО:		52.72	34.91	263.75	1 494.99	0.78	10.24	100.23	293.54	777.42	228.21	13.25
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4.39	2.91	21.98	124.58	0.07	0.85	8.35	24.46	64.79	19.02	1.10
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						27.54							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						36.08							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет весна-лето

День № 5

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
93	Суп молочный с вермишелью	250	6.52	5.92	21.38	183.80	0.09	1.02	34.76	183.64	156.78	27.43	0.57
п/п	Повидло фруктовое (порциями)	25	0.10	0.00	16.25	41.20	0.17	0.15	0.00	0.35	0.27	0.45	1.80
п/п	Булочка "Домашняя"	50	4.40	1.43	21.83	126.40	0.00	0.00	0.00	0.00	16.14	0.00	0.00
1025	Какао с молоком	200	3.60	1.90	25.00	118.14	0.07	0.60	10.00	76.00	71.00	6.00	0.80
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	555	18.67	11.20	108.46	543.94	0.43	1.77	44.76	271.99	277.19	40.77	4.60
ОБЕД													
43	Салат "Витаминный"	60	0.84	3.04	5.40	40.22	0.02	19.47	0.00	22.41	16.56	9.09	0.30
206	(горох)	200	4.38	4.21	13.05	107.80	0.17	4.64	0.00	30.46	69.73	28.24	1.61
608	Котлета из говядины с соусом	90/50	13.99	10.39	14.13	225.87	0.09	0.13	25.87	39.37	149.73	28.91	1.35
363	Рис припущенный с маслом	170	4.34	5.10	52.42	226.70	0.04	0.00	26.63	71.40	68.00	0.00	0.00
859	Компот из свежих плодов (яблоко/груша/апельсин)	200	0.20	0.20	22.30	116.40	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	830	30.20	25.19	149.60	857.69	0.47	24.24	52.50	195.64	356.42	79.83	6.89
	ВСЕГО:		48.87	36.39	258.06	1 401.63	0.90	26.01	97.26	467.63	633.61	120.60	11.49
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4.07	3.03	21.51	116.80	0.08	2.17	8.11	38.97	52.80	10.05	0.96
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						23.15							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						36.50							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет весна-лето

День № 6

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
182	Каша молочная ячневая с маслом	230/5	8.39	12.60	45.08	328.90	0.00	1.78	0.00	248.69	0.00	55.95	1.19
п/п	Фрукт (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	4.60	0.00	6.00	0.00	5.00	0.10
924	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	565	12.88	14.95	103.64	544.50	0.11	7.46	0.00	273.09	36.60	67.84	2.90
ОБЕД													
126	Икра свекольная	60	1.41	2.76	7.40	60.06	0.02	4.03	0.00	22.94	36.47	17.78	1.06
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2.96	3.12	18.85	118.90	0.12	9.07	0.00	27.06	73.31	29.70	1.19
738	Биточки из мяса птицы с соусом	90/50	10.91	15.66	8.87	220.50	0.04	0.29	72.00	63.00	119.13	17.32	1.13
694	Пюре картофельное	200	4.08	6.40	27.26	200.36	0.19	24.23	34.00	49.31	115.47	37.00	1.35
154	Чай с лимоном	200	0.13	0.01	12.19	46.30	0.01	0.00	0.00	3.20	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	880	25.94	30.20	116.87	786.82	0.51	37.62	106.00	185.51	397.98	115.39	7.74
	ВСЕГО:		38.82	45.15	220.51	1 331.32	0.62	45.08	106.00	458.60	434.58	183.23	10.64
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		3.24	3.76	18.38	110.94	0.05	3.76	8.83	38.22	36.22	15.27	0.89
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						23.17							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						33.48							
Среднее за 1-6 день (завтрак), %						25.00							
Среднее за 1-6 день (обед), %						35.00							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет весна-лето

День № 7

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
411	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	225/5	11.05	7.59	45.55	341.80	0.16	1.04	42.18	99.12	76.97	50.19	1.66
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.70	9.50	16.10	135.60	0.10	0.00	88.50	13.50	36.00	6.89	1.43
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	500	18.00	19.04	99.65	579.80	0.36	1.04	130.68	130.62	145.97	63.97	4.92
ОБЕД													
43	Салат "Витаминный"	60	0.84	3.04	5.40	40.22	0.02	19.47	0.00	22.41	16.56	9.09	0.30
197	Рассольник Ленинградский	250	2.10	5.11	16.59	125.75	0.10	7.54	0.00	26.45	71.95	25.90	0.97
712	Птица запеченная	90	18.99	12.24	0.10	189.47	0.09	2.10	41.60	35.10	128.70	18.00	1.62
679	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	7.46	5.61	35.84	230.47	0.17	0.00	0.01	12.98	208.50	67.60	3.95
924	Компот из св/м ягоды	200	0.30	0.10	37.00	138.60	0.00	3.00	0.00	22.00	22.00	0.00	0.00
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	810	36.14	28.35	137.23	865.21	0.51	32.11	41.61	138.94	497.71	134.18	9.67
	ВСЕГО:		54.14	47.39	236.88	1 445.01	0.87	33.15	172.29	269.56	643.68	198.15	14.59
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4.51	3.95	19.74	120.42	0.07	2.76	14.36	22.46	53.64	16.51	1.22
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						24.67							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						36.82							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет весна-лето

День № 8

по сборник	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
168	Каша вязкая молочная манная с маслом	205/5	4.13	4.80	33.88	201.93	0.03	0.00	25.99	11.17	38.22	7.66	0.46
41	Масло сливочное (порциями)	10	0.00	8.20	0.10	75.00	0.00	0.00	59.00	1.00	2.00	0.00	0.00
п/п	Булочка с сахаром	50	4.40	1.43	21.83	128.28	0.00	0.00	0.00	0.00	16.14	0.00	0.00
154	Чай с лимоном	200	0.13	0.01	12.19	46.30	0.01	0.00	0.00	3.20	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	500	12.71	16.39	92.00	525.91	0.14	0.00	84.99	27.37	92.96	14.55	2.07
ОБЕД													
38	Салат из моркови с яблоком	60	0.64	0.11	5.17	24.24	0.03	3.75	0.00	14.57	26.40	18.45	0.65
87	Суп с рыбными консервами	200	6.89	6.72	11.47	133.80	0.08	7.29	12.00	36.24	141.22	38.77	1.01
669	Тефтели мясные с соусом	90/50	14.54	9.80	7.00	210.75	0.00	0.00	0.00	8.67	10.55	10.77	0.46
688	Макаронные изделия отварные с маслом	220	8.09	6.63	38.79	249.30	0.09	0.00	30.80	7.13	54.51	30.97	1.63
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0.00	29.02	121.52	0.01	0.00	0.00	3.20	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	880	37.97	25.51	133.75	880.31	0.34	11.04	42.80	89.81	286.28	112.55	6.76
	ВСЕГО:		50.68	41.90	225.75	1 406.22	0.48	11.04	127.79	117.18	379.24	127.10	8.83
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4.22	3.49	18.81	117.19	0.04	0.92	10.65	9.77	31.60	10.59	0.74
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						22.38							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						37.46							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет весна-лето

День № 9

№ ГК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
4	Каша молочная пшеничная с маслом	220/5	6.19	9.68	79.64	345.71	0.18	0.59	0.18	211.42	1.29	25.36	128.70
п/п	Фрукт (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	2.70	67.00		3.40		3.30	1.70
945	Чай с молоком	200	1.40	1.60	16.40	84.30	0.02	0.00	0.08	33.00	67.50	10.50	0.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	555	12.54	13.43	128.14	547.41	3.00	67.59	0.26	259.82	101.79	46.05	132.23
ОБЕД													
43	Салат из белокачанной капусты	60	0.84	3.04	5.40	52.44	0.02	19.47	0.00	22.41	16.56	9.09	0.30
235	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	4.00	4.48	14.24	107.68	0.04	1.50	12.00	20.40	28.50	28.50	1.30
738	Шницель из мяса птицы с соусом	90/50	10.91	15.66	8.87	220.50	0.04	0.29	72.00	63.00	119.13	17.32	1.13
694	Пюре картофельное	200	4.08	6.40	27.26	200.36	0.19	24.23	34.00	49.31	115.47	37.00	1.35
154	Чай с лимоном	200	0.13	0.01	12.19	46.30	0.01	0.00	0.00	3.20	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	860	26.41	31.84	110.26	767.98	0.43	45.49	118.00	178.32	333.26	105.50	7.09
	ВСЕГО:		38.95	45.27	238.40	1 315.39	3.43	#####	118.26	438.14	435.05	151.55	139.32
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		3.25	3.77	19.87	109.62	0.29	9.42	9.86	36.51	36.25	12.63	11.61
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						23.29							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						32.68							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет весна-лето

День № 10

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
4	Каша молочная геркулесовая с маслом	225/5	10.05	12.14	58.53	387.00	0.22	0.59	0.11	213.79	156.23	20.21	2.03
424	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	22.00	76.80	4.80	1.00
924	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	530	21.64	18.99	125.89	684.90	0.39	1.67	0.21	262.19	286.63	38.60	6.04
ОБЕД													
126	Икра свекольная	60	1.41	2.76	7.40	60.06	0.02	4.03	0.00	22.94	36.47	17.78	1.06
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.92	100.20	82.80	0.04	8.23	0.00	35.50	45.57	21.00	0.95
6969	Тефтели куриные с оусом	90/50	22.59	1.82	8.06	225.72	0.04	0.29	72.00	63.00	119.13	17.32	1.13
336	Капуста тушеная	180	3.33	7.77	41.43	254.50	0.28	37.80	37.80	26.35	143.50	52.78	2.08
924	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	840	35.26	18.52	224.15	857.98	0.52	51.43	109.80	174.19	398.27	122.47	8.23
	ВСЕГО:		56.90	37.51	350.04	1 542.88	0.91	53.10	110.01	436.38	684.90	161.07	14.27
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4.74	3.13	29.17	128.57	0.08	4.43	9.17	36.37	57.08	13.42	1.19
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						29.14							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						36.51							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет весна-лето

День № 11

№ ГК по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
182	Каша молочная ячневая с маслом	230/5	8.39	12.60	45.08	328.90	0.00	1.78	0.00	248.69	0.00	55.95	1.19
п/п	Фрукт (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	4.60	0.00	6.00	0.00	5.00	0.10
1025	Какао с молоком	200	3.60	1.90	25.00	118.14	0.07	0.60	10.00	76.00	71.00	6.00	0.80
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	565	16.44	16.85	103.88	568.44	0.17	6.98	10.00	342.69	104.00	73.84	3.52
ОБЕД													
43	Салат "Витаминный"	60	0.84	3.04	5.40	40.22	0.02	19.47	0.00	22.41	16.56	9.09	0.30
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.38	4.21	13.05	107.80	0.17	4.64	0.00	30.46	69.73	28.24	1.61
451	Биточки рыбные запеченные с соусом	90/50	13.48	4.55	8.62	129.37	0.06	0.92	23.62	53.21	177.41	23.73	0.66
363	Рис припущенный с маслом	200	5.11	6.00	61.67	271.60	0.05	0.00	31.33	84.00	80.00	0.00	0.00
924	Компот из св/м ягоды	200	0.30	0.10	37.00	138.60	0.00	3.00	0.00	22.00	22.00	0.00	0.00
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	860	30.56	20.15	168.04	828.29	0.43	28.03	54.95	232.08	415.70	74.65	5.40
	ВСЕГО:		47.00	37.00	271.92	1 396.73	0.60	35.01	64.95	574.77	519.70	148.49	8.92
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		3.92	3.08	22.66	116.39	0.05	2.92	5.41	47.90	43.31	12.37	0.74
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						24.19							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						35.25							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 7 - 11 лет весна-лето

День № 12

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная "Дружба"	215/5	8.05	10.96	46.40	362.00	0.16	1.07	64.50	101.05	78.47	36.55	0.71
2	Бутерброд с повидлом с маслом	30/10/10	5.61	6.83	18.24	154.60	0.16	0.00	0.14	213.67	215.64	42.13	1.67
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	500	17.91	19.74	102.64	619.00	0.42	1.07	64.64	332.72	327.11	85.57	4.21
ОБЕД													
	Нарезка из свежих огурцов	60	0.48	0.06	1.56	8.40	0.05	16.76	0.00	18.68	34.61	16.26	0.74
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.87	8.48	84.74	0.06	18.45	0.00	43.31	47.60	22.24	0.79
732	Зразы из мяса кур с соусом	90/50	14.51	16.20	6.52	158.70	0.09	0.90	45.00	54.00	59.17	27.30	3.02
688	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.36	6.03	35.27	226.70	0.08	0.00	28.00	6.48	49.56	28.16	1.48
859	Компот из свежих плодов (яблоко/груша/апельсин)	200	0.20	0.20	22.30	116.40	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	910	30.74	29.61	116.43	735.64	0.43	36.11	73.00	154.47	243.34	107.55	9.66
	ВСЕГО:		48.65	49.35	219.07	1 354.64	0.85	37.18	137.64	487.19	570.45	193.12	13.87
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4.05	4.11	18.26	112.89	0.07	3.10	11.47	40.60	47.54	16.09	1.16
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						26.34							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						31.30							
Среднее за 7-12 день (завтрак), %						25.00							
Среднее за 7-12 день (обед), %						35.00							