

Третий день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/50	13,4	31,3	111,7	782,7	0,34	0,12	0,29	0,06	0,34	207,67	213,44	33,80	1,13	362,49	11,13	0,01	0,04	188	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017					
ИОГУРТ БЗМЖ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02	ГОСТ	2012					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01		2008					
Итого за прием пищи:	660	16,1	33,3	142,3	952,3	14,08	0,19	0,50	0,10	0,34	360,65	330,16	63,82	4,73	895,69	13,73	0,01	0,07							
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ С МЯСОМ	250/20	9,0	5,9	19,2	166,1	4,79	0,18	0,09	0,19	0,00	42,58	111,72	36,52	2,40	539,91	4,43	0,00	0,03	102	2017					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,7	12,4	28,8	274,2	14,42	0,17	0,17	0,15	0,00	36,76	181,73	48,73	2,87	1 157,43	9,35	0,00	0,05	259	2017					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	55	- 0,6	0,1	2,1	13,2	13,75	0,03	0,02	0,09	0,00	7,70	14,30	11,00	0,55	159,50	1,10	0,00	0,00	- 71	2017					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (ИНД. УПАК)	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	9,90	47,85	10,45	2,20	74,80	3,08	0,00	0,00	ГОСТ	2008					
Итого за прием пищи:	780	25,9	19,1	93,2	651,7	36,96	0,50	0,32	0,43	0,00	110,94	369,60	114,70	10,82	1 931,64	17,96	0,00	0,08							
Всего за День:		42,0	52,4	235,5	1 604,0	51,04	0,69	0,82	0,53	0,34	471,59	699,76	178,52	15,55	2 827,33	31,69	0,01	0,15							

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																							
	100/55	23,6	19,9	47,9	469,2	0,42	0,07	0,39	0,08	0,12	298,40	305,01	38,00	0,63	337,85	4,86	0,03	0,05	219	2017			
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ																							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ И ПОМИДОРОМ	30/10/5	4,5	3,7	15,1	112,7	0,53	0,03	0,03	0,03	0,00	80,56	58,72	7,21	0,40	50,90	0,10	0,00	0,00	3	2017			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017			
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15		2008			
Итого за прием пищи:	500	29,1	23,8	85,4	680,4	38,99	0,16	0,46	0,12	0,12	426,14	388,15	61,83	1,87	569,55	4,96	0,03	0,20					
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	70	0,6	6,9	2,0	73,1	4,67	0,02	0,02	0,05	0,00	14,27	19,88	10,16	0,60	142,53	1,55	0,00	0,00	19	2017			
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	3,5	5,6	20,5	147,2	7,90	0,10	0,10	0,13	0,08	68,65	88,03	28,71	1,09	601,23	8,50	0,00	0,03	27	2017			
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,2	0,2	15,8	74,0	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	20,00	4,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2017			
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ЯЙЦЕ С СЫРОМ	90	17,5	22,4	2,6	284,9	0,62	0,05	0,15	0,09	0,15	98,05	173,75	17,37	1,42	182,55	6,63	0,02	0,10	496	2017			
СПАГЕТТИ	150	5,5	4,8	34,8	205,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,51	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	309	2017			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ	2008			
Итого за прием пищи:	817	31,6	40,2	103,5	908,2	14,35	0,26	0,30	0,29	0,31	219,58	339,05	73,63	5,58	1 005,61	18,36	0,02	0,13					
Всего за день:		60,7	64,0	188,9	1 588,6	53,34	0,42	0,76	0,41	0,43	645,72	727,20	135,46	7,45	1 575,16	23,32	0,05	0,33					

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150/5	15,3	21,0	2,8	261,7	0,22	0,06	0,40	0,25	2,59	102,49	208,44	16,08	2,37	223,82	26,75	0,03	0,05	210	2017							
Млнчн - ЛИЦЦА С КУРИЦЕЙ	80	9,9	11,4	25,0	245,0	0,50	0,06	0,08	0,04	0,06	93,24	109,33	13,14	0,84	117,99	2,91	0,02	0,04	412	2017							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,8	3,3	21,5	127,3	0,16	0,02	0,13	0,02	0,02	118,62	78,84	14,04	0,07	146,60	2,80	0,00	0,01	380	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15		2008							
Итого за прием пищи:	570	31,4	36,9	74,8	763,7	38,88	0,24	0,65	0,32	2,67	356,00	436,36	58,81	3,73	675,61	32,46	0,05	0,25									
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	2,28	0,01	0,02	0,00	0,00	20,97	22,53	11,40	0,73	164,21	3,99	0,00	0,01	52	2017							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,1	7,0	8,8	123,5	10,42	0,05	0,07	0,22	0,00	50,38	76,25	23,05	1,33	360,65	4,49	0,00	0,02	88	2017							
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	80	2,9	14,9	11,4	192,0	0,62	0,03	0,05	0,04	0,23	35,57	52,57	10,40	0,72	81,74	3,12	0,00	0,01	237	2017							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,0	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	50,73	102,13	36,16	1,44	916,39	10,22	0,00	0,04	312	2017							
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017							
ХЛЕБ РЖАНОМ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	ГОСТ	2008							
Итого за прием пищи:	845	15,6	32,3	89,3	716,3	25,78	0,32	0,31	0,30	0,32	174,21	292,63	91,36	6,02	1 585,39	24,34	0,00	0,08									
Всего за день:		47,0	69,2	164,1	1 480,0	64,66	0,56	0,96	0,62	2,99	530,21	728,99	150,17	9,75	2 261,00	56,80	0,05	0,33									

Шестой день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ТЕФТЕЛКИ ОСОБЫЕ В СОУСЕ	80/30	11,1	21,2	12,8	286,9	1,78	0,16	0,08	0,06	0,00	22,20	110,15	18,42	1,32	238,11	4,97	0,01	0,06	278	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,3	244,2	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	20,93	186,87	125,16	4,39	263,35	2,28	0,00	0,01	302	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С КУНЖУТОМ	50	4,5	5,0	27,2	171,3	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	9,81	36,85	6,17	0,43	54,72	1,19	0,01	0,01	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	23	1,7	0,7	11,8	60,3	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,37	14,95	2,99	0,23	21,16	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2008
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	663	26,5	33,8	117,7	884,3	14,82	0,50	0,28	0,10	0,15	90,29	370,54	168,76	9,97	964,54	11,04	0,02	0,09		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	265	4,9	4,8	15,3	123,9	0,71	0,04	0,03	0,20	0,00	18,59	51,45	10,74	0,92	110,11	1,15	0,00	0,01	111	2017
ШНИЦЕЛЬ СВИНОЙ	90	11,7	27,8	14,5	355,4	0,54	0,26	0,08	0,00	0,00	14,86	132,47	24,71	1,82	257,42	4,79	0,00	0,04	268	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,5	6,9	12,6	124,4	15,43	0,05	0,05	0,56	0,00	50,63	56,10	27,68	1,28	371,83	5,29	0,00	0,03	143	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	53	0,6	0,1	2,0	12,7	13,25	0,03	0,02	0,09	0,00	7,42	13,78	10,60	0,53	153,70	1,06	0,00	0,00	71	2017
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (ИНД. УПАК)	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	2008
МИНИ - ТОРТ "БОЯРУШКА"	38	1,9	11,8	22,7	197,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	846	25,9	52,0	108,1	1 002,0	33,93	0,49	0,22	0,85	0,00	114,50	311,30	91,23	9,35	961,06	15,09	0,00	0,00	ГОСТ	
Всего за день:		52,4	85,8	225,8	1 886,3	48,75	0,99	0,50	0,95	0,15	204,79	681,84	259,99	19,32	1 925,60	26,13	0,02	0,17		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг	
Итого за весь период	609,9	884,6	2 503,7	20 462,7	588,16	8,42	7,60	8,76	6,87	4 691,73	7 821,89	2 070,25	139,16	24 619,66	397,37	0,39	2,74	
Среднее значение за период	50,8	73,7	208,6	1 705,2	49,01	0,70	0,63	0,73	0,57	390,98	651,82	172,52	11,60	2 051,64	33,11	0,03	0,23	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	38,9	49,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	610	837

13

Примечание:

1. Овоши по сезону, выпечные и кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд.

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г.-2015г, Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лопшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт": Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г.Санкт-Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осинникова

2000