

Меню

МБОУ Сюмсинской СОШ

Утверждаю:
Директор МБОУ
Сюмсинской СОШ
Т.А.Сергеева
«__» _____ 2024г

Рацион питания детей с 7 до 11 лет,
Получающих завтрак, обед, по образовательному учреждению:
МБОУ Сюмсинская СОШ.

Рацион питания детей с 12 до 18 лет,
Получающих завтрак, обед, по образовательному учреждению:
МБОУ Сюмсинская СОШ.

Пояснительная записка

Составитель рациона питания - шеф - повар школьной столовой МБОУ Сюмсинской СОШ

Организатор питания: МБОУ Сюмсинской СОШ.

Учащихся 1 – 4 классов - 338

Учащихся 5 – 9 классов - 429

Учащихся 10 – 11 классов – 40

Всего учащихся - 807

Число учащихся, пользующихся горячим питанием 807, в том числе:

- Получают двухразовое питание 338 учащихся: завтраки + обеды (1-4 кл.) - 100 %.

- Одноразовое питание получают 469 учащихся – 100 %.

Рацион завтраков и обедов должно обеспечивать 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак – 20 – 25%, обед – 30 -35%). Доля белка животного происхождения от общего количество белка должна составлять не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего количества жиров – не менее 15 – 20% (соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4:). Перспективного меню

составлено на 2 недели и специально разработанная технологическая картотека готовых блюд: карточки, с названиями блюд, выходом в готовом виде, с раскладкой продуктов, с химическим составом и калорийностью, а также со сведениями о технологии приготовления блюд. Наличие перспективного меню позволяет заранее поставлять продукты. Меню разработано, дифференцировано для детей разных возрастных групп, и обеспечивает по содержанию основных питательных веществ и энергии. В летнее время при школе организуется оздоровительный лагерь для детей с 6,5 – 15 лет с двух - разовым питанием (завтрак, обед) с количеством учащихся до 504 – х человек в смену.

Весь сезон в рацион включаются салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом, источник ряда витаминов, минеральных солей, полиненасыщенных жирных кислот.

Зимой в весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН. С - витаминизацию (витаминами С – аскорбиновая кислота) пищи проводит медицинская сестра или работник столовой, ответственный за проведение витаминизации.

Используется йодированная поваренная соль.

Директор МБОУ Сюмсинской СОШ:



Сергеева Т.А.

Литература

1. Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных Учереждениях Удмуртской Республики Ижевск 2008г.
2. Методическое рекомендации приложение №1 Ижевск 2008г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М.Скурихин, В.А. Тутельян)
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2022г.
5. Сборник технических нормативов Москва 2022г

12 – дневное меню

Сезон : весенний

Возраст : с 7 до 11 лет

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 1- понеделник																
Завтрак																
№ 117	Москва 2022г	200/5	7,14	8,44	40,20	266,00	0,08	1,24	54,60	0,00	128,80	123,60	21,64	0,56		
№ 264	Москва 2022г	200	3,16	2,68	15,91	100,00	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14		
TK	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
TK	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17		
Итого завтрак :			15,94	11,91	87,37	520,30	0,25	2,54	74,60	1,12	277,88	286,80	63,54	2,67		
Обед :																
№ 16;№32	Москва 2022г	60	0,45	3,60	1,40	39,60	0,01	2,81	0,00	0,00	13,39	23,15	7,90	0,34		
№ 75	Москва 2022г	250/25	1,60	4,47	9,15	95,00	0,08	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77		
№ 82;№77	Ижевск 2008г	90	15,48	15,66	2,94	212,40	0,09	2,52	0,18	5,96	20,05	149,22	19,71	1,42		
№ 114	Москва 2022г	150	6,42	4,41	39,90	225,00	0,16	0,00	0,00	29,49	29,49	161,76	35,94	2,74		
№ 262	Москва 2022г	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,38		
TK	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
TK	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обед :			32,22	29,41	117,47	875,50	0,54	18,53	0,18	36,34	149,28	518,50	131,00	8,80		
Всего за день :			48,16	41,32	204,84	1395,80	0,79	21,07	74,78	37,46	427,16	805,30	194,54	11,47		

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 2 - Вторник														
Завтрак														
№125 Москва 2022г	Каша молочная манная с маслом	200	6,00	8,44	31,20	224,00	0,06	0,60	50,40	0,00	131,86	117,08	19,90	0,42
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			12,34	9,43	72,47	418,30	0,19	0,63	50,40	1,12	166,11	193,08	49,20	2,62
Обед :														
№ 26 Москва 2022г	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,51	5,10	13,74	107,00	0,07	11,70	0,00	0,00	15,08	51,91	19,59	0,77
№ 72 Москва 2022г	Рассольник Ленинградский с щиплятами, со сметаной	250/25/10	2,02	5,10	12,00	105,00	0,10	8,37	0,00	0,00	29,15	56,72	24,17	0,92
№ 171 Москва 2022г	Гуляш из говядины отварной	80/30	12,52	14,42	2,62	190,40	0,04	3,20	0,00	0,00	12,76	134,57	20,32	1,96
№ 137 Москва 2022г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,07	0,00	35,40	0,00	12,21	45,84	8,25	0,84
№ 155 Ижевск 2008г	Компот из кураги + витамин С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,02	0,88	0,36	0,00	33,10	0,57	28,92	1,00
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			30,43	31,48	144,64	983,90	0,50	24,15	35,76	0,88	139,60	420,31	145,55	8,64
Всего за День:			42,77	40,91	217,11	1402,20	0,69	24,78	86,16	2,00	305,71	613,39	194,75	11,26

№№№	Примем пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 3 - среда														
Завтрак														
№ 128 Москва 2022г	Каша молочная пшеничная	200	7,40	9,40	36,00	258,00	0,16	0,60	50,40	0,00	136,46	181,04	46,18	1,16
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			13,74	10,39	77,27	452,30	0,29	0,63	50,40	1,12	170,71	257,04	75,48	3,36
Обед														
№ 32 Москва 2022г	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,69	54,00	0,03	10,12	0,00	0,00	20,09	17,60	9,60	0,58
№ 66 Москва 2022г	Щи из свежей капусты с цыплятами, со сметаной	250/25/10	1,80	4,92	10,92	102,50	0,05	10,67	0,00	0,00	250,19	54,60	26,12	1,22
№ 81 Ижевск 2008г	Фрикаделька "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222,57	0,09	0,00	0,06	0,00	15,39	189,45	22,23	1,50
№ 210 Москва 2022г	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	136,50	0,13	18,16	0,00	0,00	36,97	86,59	27,75	1,00
№ 241 Москва 2022г	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обеда :			26,60	29,52	127,48	889,07	0,52	39,67	0,06	0,88	392,42	502,38	147,46	8,13
Всего за день :			40,34	39,91	204,75	1341,37	0,81	40,30	50,46	2,00	563,13	759,42	222,94	11,49

№№р	Прием пици	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)	минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 4 - Четверг														
Завтрак														
№ 126 Москва 2002г	Каша молочная рисовая	200	5,06	8,44	32,18	224,00	0,04	0,60	50,40	0,00	128,76	136,00	29,20	0,42
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
	Фрукты - яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			11,80	9,83	83,25	465,30	0,20	10,63	50,40	1,32	179,01	223,00	67,50	4,82
Обед														
№ 31 Ижевск 2013г	Салат "Сезонный"	60	1,08	2,99	4,78	50,40	0,02	11,85	0,13	1,65	22,38	19,44	7,44	0,28
№ 46 Пермь 2008г	Суп картофельный с клецками, щиплятами	250/25	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
№ 68 Ижевск 2008г	Биточки по - Белорусски	90/5	19,17	18,81	1,71	272,43	0,07	1,37	0,03	0,00	36,27	4,40	25,14	2,79
№ 114 Москва 2022г	Каша рисовая с маслом сливочным	150	3,64	4,23	38,43	205,50	0,03	0,00	26,55	0,00	10,53	78,97	27,00	0,52
№ 236 Москва 2022г	Компот из свежих яблок + витамины С	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,30	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			35,94	30,73	139,52	995,77	0,62	18,37	26,93	2,84	135,04	289,83	125,91	8,40
Итого :			47,74	40,56	222,77	1461,07	0,82	29,00	77,33	4,16	314,05	512,83	193,41	13,22

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe		
День 5 - пятница																
Завтрак																
№ 116																
Москва 2002г	Каша молочная пшеничная	200	7,90	8,38	42,46	276,00	0,14	0,54	48,90	0,00	132,90	213,12	41,44	2,34		
№ 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,10	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	25,10	13,20	0,80		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17		
Итого завтрак :			16,70	11,85	89,66	530,30	0,37	1,84	68,90	1,12	281,98	375,32	83,34	4,45		
Обед																
№ 22	Москва															
2022г	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,01	7,92	0,00	0,00	15,25	21,37	11,29	0,39		
№ 79	Москва															
2022г	Суп картофельный с макаронными изделиями, цыплятами	250/25	2,70	2,85	17,45	117,50	0,12	8,25	0,00	0,00	29,20	67,57	27,27	1,12		
№ 147																
Москва 2022г	Жаркое по - домашнему	220	24,84	25,00	25,62	426,80	0,24	31,94	0,00	0,00	33,22	315,14	63,46	4,66		
№ 156																
Ижевск 2008г	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	0,00	3,28	0,01	0,84	0,11		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обед:			36,43	32,72	118,41	922,60	0,57	50,91	0,01	0,88	118,25	534,79	147,16	9,43		
Итого :			53,13	44,57	208,07	1452,90	0,94	52,75	68,91	2,00	400,23	910,11	230,50	13,88		

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День 6 - Сббота																
Завтрак																
№ 117	Каша молочная	200	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,00	342,24	225,66	68,26	1,64		
Москва 2022г	овсяннa "Геркулес"															
№ 261	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23		
Москва 2022г																
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17		
Итого завтрак :			14,32	11,61	77,77	468,30	0,35	1,27	54,60	1,12	376,49	301,66	97,56	3,84		
Обед																
№ 12	Салат из моркови с яблоками	60	0,72	6,00	5,46	72,78	0,03	43,74	0,50	0,00	25,56	0,23	5,67	0,75		
Ижевск 2008г	и зеленым горошком															
№ 48	Суп крестьянский с	250/25/10	2,60	5,30	14,30	116,00	0,14	24,30	0,60	0,00	48,00	1,60	30,90	4,67		
Ижевск 2008г	цыплятами, со сметаной															
№ 102	Рагу из филе куриного	200	3,48	10,64	19,54	188,00	0,12	34,06	15,00	0,00	50,66	89,98	38,10	1,26		
Москва 2022г																
№ 262	Чай с лимоном	200/10/7	0,26	0,04	30,40	124,00	0,00	5,66	0,00	0,00	28,20	8,80	4,80	0,76		
Москва 2022г																
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обед :			15,20	23,23	118,58	742,28	0,49	107,76	16,10	0,88	189,72	231,31	123,77	10,59		
Итого :			29,52	34,84	196,35	1210,58	0,84	109,03	70,70	2,00	566,21	532,97	221,33	14,43		

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
День 7 - понедельник																	
Завтрак																	
№ 55 Ижевск 2008г	Суп молочный рисовый	200	4,50	6,70	16,30	139,50	0,00	10,60	0,08	0,00	160,20	0,61	26,70	0,42			
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23			
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,32	9,20	26,10	13,20	0,80			
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17			
Итого завтрак :			10,84	7,69	57,57	333,80	0,13	10,63	0,08	0,92	194,45	76,61	56,00	2,62			
Обед																	
№ 15 Ижевск 2013г	Салат "Тазалык"	60	0,65	5,99	5,34	77,88	0,02	19,59	0,00	2,86	24,34	18,35	10,54	0,58			
№ 48 Ижевск 2008г	Суп крестьянский с крупой, цыплятами, со сметаной	250/25/10	2,60	5,30	14,30	116,00	0,14	24,30	0,60	0,00	48,00	1,60	30,90	4,67			
№ 77 Ижевск 2008г	Котлета "Здоровье"	90/5	13,59	10,08	5,76	163,62	0,09	5,04	0,32	0,00	29,43	3,51	22,50	2,79			
№ 114 Москва 2022г	Каша пшеничная	150	6,70	5,62	38,73	232,50	0,24	0,00	26,55	0,00	21,91	136,74	49,32	1,59			
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,03	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95			
Итого обеда :			31,81	28,27	128,21	893,50	0,69	51,76	27,47	3,74	175,18	295,30	159,96	13,14			
Итого:			42,65	35,96	185,78	1227,30	0,82	62,39	27,55	4,66	369,63	371,91	215,96	15,76			

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)	минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 8 - вторник														
Завтрак														
№ 119 Москва 2022г	Каша молочная рисовая с пшено	200	7,00	8,94	41,20	272,00	0,12	0,56	49,50	0,00	127,02	172,96	43,72	0,98
№ 266 Москва 2022г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			16,72	13,27	90,04	544,30	0,31	2,14	73,90	0,58	302,54	370,72	92,96	3,43
Обед														
№ 50 Москва 2022г	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,00	0,04	9,53	0,00	0,00	31,23	43,27	19,52	0,82
№ 80 Москва 2022г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,77	15,40	105,00	0,12	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15
№ 169 Москва 2022г	Плов из отварной говядины	200	23,36	24,41	34,82	452,00	0,10	1,20	0,00	0,00	25,12	281,40	52,52	3,50
№ 154 Ижевск 2022г	Компот из изюма + витамин С	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	0,00	0,00	0,00	20,40	0,13	10,50	0,81
№ 271 Москва 2022г	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			37,50	38,67	139,59	1065,50	0,52	25,80	0,00	1,08	157,75	541,72	164,51	12,23
Итого :			54,22	51,94	229,63	1609,80	0,83	27,94	73,90	1,66	460,29	912,44	257,47	15,66

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe	
День 9 - среда																
Завтрак																
№ 117	Каша молочная овсяная	200/5	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,00	142,24	225,66	68,26	1,64		
Москва 2022г	"Геркулес"															
№ 261	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23		
Москва 2022г	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17		
Итого завтрака :			14,32	11,61	77,77	468,30	0,35	1,27	54,60	0,58	176,49	301,66	97,56	3,84		
Обед																
№ 29	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,09	7,37	53,40	0,01	2,30	0,00	1,39	15,84	17,26	9,31	0,84		
Пермь 2008г	Суп - ложка домашняя с	250	12,10	13,10	14,30	220,20	0,08	7,95	0,35	0,00	20,50	2,30	15,40	1,00		
№ 51	цыплятами															
Ижевск 2008г	№ 88	90	11,52	12,24	8,91	186,21	0,11	2,15	0,08	0,00	48,96	0,96	1,53	161,37		
Ижевск 2008г	№ 91	150	3,10	9,15	17,98	172,85	0,14	17,80	50,00	0,00	41,65	87,02	27,40	1,02		
Москва 2022г	№ 156	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	0,00	3,28	0,01	0,84	0,10		
Ижевск 2008г	№ 156	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
ТТК	№ 156	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обед:			35,62	38,83	121,64	967,16	0,54	33,00	50,44	2,27	167,53	238,25	98,78	167,48		
			49,75	59,54	214,58	1616,03	0,87	51,97	124,98	4,88	746,34	1033,95	223,68	171,94		

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)																	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe															
День 10 - Четверг																													
Завтрак																													
№ 125	Москва 2022г	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	6,00	8,44	31,00	224,00	0,06	0,60	5,04	0,00	0,00	65,93	58,54	9,95	0,21													
№ 261	Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23													
ТТК		Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80														
ТТК		Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17														
Итого завтрак :				12,34	9,43	72,27	418,30	0,19	0,63	5,04	0,58	100,18	134,54	39,25	2,41														
Обед																													
№ 28	Москва 2022г	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,00	0,08	5,77	0,00	0,00	19,35	39,19	25,29	1,19														
№ 62	Москва 2022г	Борщ из свежей капусты с цыплятами, со сметаной	250/25/10	2,02	5,02	13,45	115,00	0,07	9,17	0,00	0,00	41,97	65,80	29,82	1,37														
№ 188	Москва 2022г	Тефтели мясо - крупяные	90	8,05	8,34	7,63	137,45	0,03	1,59	10,22	0,00	18,70	92,66	15,40	1,23														
№ 137	Москва 2022г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,07	0,00	0,84	0,00	12,06	45,84	8,25	0,84														
№ 236	Москва 2022г	Компот из свежих яблок + витамин С	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,92	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94														
ТТК		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20														
ТТК		Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95														
Итого обед :				27,03	26,73	157,56	987,95	0,47	17,45	11,06	0,88	143,56	378,59	128,20	8,72														
Итого :				39,37	36,16	229,83	1406,25	0,66	18,08	16,10	1,46	243,74	513,13	167,45	11,13														

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
День 11 - пятница																
Завтрак																
№ 119 Москва 2022г	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	7,00	8,94	41,20	272,00	0,12	0,56	50,06	0,00	127,02	299,98	43,72	0,98		
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17		
Итого завтрак :			13,34	9,93	82,47	466,30	0,25	0,59	50,06	0,58	161,27	375,98	73,02	3,18		
Обед																
№ 38 Москва 2022г	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	55,20	0,01	3,99	0,00	0,00	21,27	24,37	12,41	0,79		
№ 50 Ижевск 2008г	Суп "Токман" с говядиной , со сметаной	250/35/10	18,20	14,10	22,20	275,50	0,25	25,08	0,98	0,00	61,30	6,27	40,91	3,69		
№ 82 Ижевск 2008г	Колбаска "Витаминка"	90	15,48	15,66	2,94	212,40	0,09	2,52	0,18	0,00	20,05	5,21	19,71	1,42		
№ 114 Москва 2002г	Каша гречневая	150	3,64	4,23	38,43	205,50	0,03	0,00	26,55	0,00	10,53	78,97	27,00	0,52		
№ 241 Москва 2022г	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обед :			46,96	38,94	149,40	1122,10	0,60	32,31	27,71	0,88	182,93	268,96	161,79	10,25		
Итого :			60,30	48,87	231,87	1588,40	0,85	32,90	77,77	1,46	344,20	644,94	234,81	13,43		

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	B1	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	fe	
День 12 - суббота															
Завтрак															
№130	Запеканка (рисовая, манная, пшеничная, пшениная)	100/20	5,00	3,98	33,72	191,00	0,06	0,21	12,00	0,00	85,01	121,72	24,59	1,35	
№ 261	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80	
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17	
Итого завтрак :			11,34	4,97	74,99	385,30	0,19	0,24	12,00	0,58	119,26	197,72	59,89	3,55	
Обед															
№ 25	Салат "Летний"	100	2,52	7,25	6,53	101,00	0,05	7,33	24,70	0,00	0,91	53,22	16,94	0,91	
№75	Суп из овощей с цыплятами, со сметаной	250	1,60	4,97	9,15	95,00	0,07	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77	
№ 183	Котлета Московская	90	12,51	17,20	12,87	255,60	0,06	1,20	38,64	0,00	40,69	53,01	20,54	1,90	
№ 137	Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,07	0,00	35,40	0,00	12,06	45,87	8,25	0,84	
№ 262	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95	
Итого обед :			30,54	36,30	128,63	971,10	0,45	21,73	98,74	0,88	140,01	336,47	113,18	7,93	
Итого :			41,88	41,27	203,62	1356,40	0,64	21,97	110,74	1,46	259,27	534,19	167,07	11,48	

	Б	Ж	У	ККЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день	48,16	41,32	204,84	1395,80	0,79	21,07	74,78	37,46	427,16	805,30	194,54	11,47
2 день	42,77	40,91	217,11	1402,20	0,69	24,78	86,16	2,00	305,71	613,39	194,75	11,26
3 день	40,34	39,91	204,75	1341,37	0,81	40,30	50,46	2,00	563,13	759,42	222,94	11,49
4 день	47,74	40,56	222,77	1461,07	0,82	29,00	77,33	4,16	314,05	512,83	193,41	13,22
5 день	53,13	44,57	208,07	1452,90	0,94	52,75	68,91	2,00	400,23	910,11	230,50	13,88
6 день	29,52	34,84	196,35	1210,58	0,84	109,03	70,70	2,00	566,21	532,97	221,33	14,43
7 день	42,65	35,96	185,78	1227,30	0,82	62,39	27,55	4,66	369,63	371,91	215,96	15,76
8 день	54,22	51,94	229,63	1609,80	0,83	27,94	73,90	1,66	460,29	912,44	257,47	15,66
9 день	49,75	59,54	214,58	1616,03	0,87	51,97	124,98	4,88	746,34	1033,95	223,68	171,94
10 день	39,37	36,16	229,83	1406,25	0,66	18,08	16,10	1,46	243,74	513,13	167,45	11,13
11 день	60,30	48,87	213,87	1588,40	0,85	32,90	77,77	1,46	344,20	644,94	234,81	13,43
12 день	41,88	41,27	203,62	1356,40	0,64	21,97	110,74	1,46	259,27	534,19	167,07	11,48
Итого :	549,83	515,85	2531,20	17068,10	9,56	492,18	859,38	65,20	4999,96	8144,58	2523,91	315,15
Среднее (мг)	45,81	42,98	210,93	1422,34	0,79	41,01	71,61	5,43	416,66	678,74	210,32	26,26

12-дневное меню

Сезон: весенний

Возраст: с 12 до 18 лет

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe
День 1- понедельник														
Завтрак														
№ 117 Москва 2022г	Каша молочная манная	200/5	7,14	8,44	40,20	266,00	0,08	1,24	54,60	0,00	128,80	123,60	21,64	0,56
№ 264 Москва 2022г	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,91	100,00	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
ТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
ТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			15,94	11,91	87,37	520,30	0,25	2,54	74,60	1,12	277,88	286,80	63,54	2,67
Обед :														
№ 16, №32 Москва 2022г	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,60	1,40	39,60	0,01	2,81	0,00	0,00	13,39	23,15	7,90	0,34
№ 75 Москва 2022г	Суп из овощной с цыплятами	250/25	1,60	4,47	9,15	95,00	0,08	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77
№ 82, №77 Ижевск 2008г	Колбаска " Витаминка "	90	15,43	15,62	2,93	211,87	0,09	2,52	0,18	5,90	20,00	148,84	19,66	1,41
№ 114 Москва 2022г	Каша пшеничная	150	6,42	4,41	39,90	225,00	0,16	0,00	0,00	29,49	29,49	161,76	35,94	2,74
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,38
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
ТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			32,17	29,37	117,46	874,97	0,54	18,53	0,18	36,28	149,23	518,12	130,95	8,79
Всего за день :			48,11	41,28	204,83	1395,27	0,79	21,07	74,78	37,40	427,11	804,92	194,49	11,46

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe		
День 2 - Вторник																
Завтрак																
№125 Москва 2022г	Каша молочная манная с маслом	200	6,00	8,44	31,20	224,00	0,06	0,60	50,40	0,00	131,86	117,08	19,90	0,42		
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17		
Итого завтрак :			12,34	9,43	72,47	418,30	0,19	0,63	50,40	1,12	166,11	193,08	49,20	2,62		
Обед :																
№ 26 Москва 2022г	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,51	5,10	13,74	107,00	0,07	11,70	0,00	0,00	15,08	51,91	19,59	0,77		
№ 72 Москва 2022г	Рассольник Ленинградский с цыплятами, со сметаной	250/25/10	2,02	5,10	12,00	105,00	0,10	8,37	0,00	0,00	29,15	56,72	24,17	0,92		
№ 171 Москва 2022г	Гуляш из говядины отварной	80/30	12,52	14,42	2,62	190,40	0,04	3,20	0,00	0,00	12,76	134,57	20,32	1,96		
№ 137 Москва 2022г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,07	0,00	35,40	0,00	12,21	45,84	8,25	0,84		
№ 155 Ижевск 2008г	Компот из кураги + витамин С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,02	0,88	0,36	0,00	33,10	0,57	28,92	1,00		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обед :			30,43	31,48	144,64	983,90	0,50	24,15	35,76	0,88	139,60	420,31	145,55	8,64		
Всего за день:			42,77	40,91	217,11	1402,20	0,69	24,78	86,16	2,00	305,71	613,39	194,75	11,26		

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe		
День 3 - среда																
Завтрак																
№ 128 Москва 2022г	Каша молочная пшеничная	200	7,40	9,40	36,00	258,00	0,16	0,60	50,40	0,00	136,46	181,04	46,18	1,16		
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17		
Итого завтрак :			13,74	10,39	77,27	452,30	0,29	0,63	50,40	1,12	170,71	257,04	75,48	3,36		
Обед																
№ 32 Москва 2022г	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,69	54,00	0,03	10,12	0,00	0,00	20,09	17,60	9,60	0,58		
№ 66 Москва 2022г	Щи из свежей капусты с цыплятами, со сметаной	250/25/10	1,80	4,92	10,92	102,50	0,05	10,67	0,00	0,00	250,19	54,60	26,12	1,22		
№ 81 Ижевск 2008г	Фрикаделька "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222,57	0,09	0,00	0,06	0,00	15,39	189,45	22,23	1,50		
№ 210 Москва 2022г	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	136,50	0,13	18,16	0,00	0,00	36,97	86,59	27,75	1,00		
№ 241 Москва 2022г	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обеда :			26,60	29,52	127,48	889,07	0,52	39,67	0,06	0,88	392,42	502,38	147,46	8,13		
Всего за День :			40,34	39,91	204,75	1341,37	0,81	40,30	50,46	2,00	563,13	759,42	222,94	11,49		

№№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	fe		
День 4 - Четверг																	
Завтрак																	
№ 126 Москва 2002г	Каша молочная рисовая	200	5,06	8,44	32,18	224,00	0,04	0,60	50,40	0,00	128,76	136,00	29,20	0,42			
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23			
	Фрукты - яблоно	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80			
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17			
Итого завтрак :			11,80	9,83	83,25	465,30	0,20	10,63	50,40	1,32	179,01	223,00	67,50	4,82			
Обед																	
№ 31 Ижевск 2013г	Салат "Сезонный"	60	1,08	2,99	4,78	50,40	0,02	11,85	0,13	1,65	22,38	19,44	7,44	0,28			
№ 46 Пермь 2008г	Суп картофельный с клецками, цыплятами	250/25	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72			
№ 68 Ижевск 2008г	Биточки по - Белорусски	90/5	19,17	18,81	1,71	272,43	0,07	1,37	0,03	0,00	36,27	4,40	25,14	2,79			
№ 114 Москва 2022г	Каша рисовая с маслом сливочным	150	3,64	4,23	38,43	205,50	0,03	0,00	26,55	0,00	10,53	78,97	27,00	0,52			
№ 236 Москва 2022г	Компот из свежих яблок + витамины С	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94			
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,30	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95			
Итого обед :			35,94	30,73	139,52	995,77	0,62	18,37	26,93	2,84	135,04	289,83	125,91	8,40			
Итого :			47,74	40,56	222,77	1461,07	0,82	29,00	77,33	4,16	314,05	512,83	193,41	13,22			

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День 5 - пятница																
Завтрак																
№ 116 Москва 2002г	Каша молочная пшеничная	200	7,90	8,38	42,46	276,00	0,14	0,54	48,90	0,00	132,90	213,12	41,44	2,34		
№ 264 Москва 2022г	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,10	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	25,10	13,20	0,80		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17		
Итого завтрак :			16,70	11,85	89,66	530,30	0,37	1,84	68,90	1,12	281,98	375,32	83,34	4,45		
Обед																
№ 22 Москва 2022г	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,01	7,92	0,00	0,00	15,25	21,37	11,29	0,39		
№ 79 Москва 2022г	Суп картофельный с макаронными изделиями, цпплатами	250/25	2,70	2,85	17,45	117,50	0,12	8,25	0,00	0,00	29,20	67,57	27,27	1,12		
№ 147 Москва 2022г	Жаркое по - домашнему	220	24,84	25,00	25,62	426,80	0,24	31,94	0,00	0,00	33,22	315,14	63,46	4,66		
№ 156 Ижевск 2008г	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	0,00	3,28	0,01	0,84	0,11		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обед:			36,43	32,72	118,41	922,60	0,57	50,91	0,01	0,88	118,25	534,79	147,16	9,43		
Итого :			53,13	44,57	208,07	1452,90	0,94	52,75	68,91	2,00	400,23	910,11	230,50	13,88		

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	fe	
День 6 - Сббота															
Завтрак															
№ 117 Москва 2022г	Каша молочная овсянная "Геркулес"	200	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,00	342,24	225,66	68,26	1,64	
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80	
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17	
Итого завтрак :			14,32	11,61	77,77	468,30	0,35	1,27	54,60	1,12	376,49	301,66	97,56	3,84	
Обед															
№ 12 Ижевск 2008г	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	60	0,72	6,00	5,46	72,78	0,03	43,74	0,50	0,00	25,56	0,23	5,67	0,75	
№ 48 Ижевск 2008г	Суп крестьянский с щиплятами , со сметаной	250/25/10	2,60	5,30	14,30	116,00	0,14	24,30	0,60	0,00	48,00	1,60	30,90	4,67	
№ 102 Москва 2022г	Рагу из филе куриного	200	3,48	10,64	19,54	188,00	0,12	34,06	15,00	0,00	50,66	89,98	38,10	1,26	
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,26	0,04	30,40	124,00	0,00	5,66	0,00	0,00	28,20	8,80	4,80	0,76	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95	
Итого обед :			15,20	23,23	118,58	742,28	0,49	107,76	16,10	0,88	189,72	231,31	123,77	10,59	
Итого :			29,52	34,84	196,35	1210,58	0,84	109,03	70,70	2,00	566,21	532,97	221,33	14,43	

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	fe		
День 7 - понедельник																
Завтрак																
№ 55 Ижевск 2008г	Суп молочный рисовый	200	4,50	6,70	16,30	139,50	0,00	10,60	0,08	0,00	160,20	0,61	26,70	0,42		
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,32	9,20	26,10	13,20	0,80		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,60	14,10	47,10	14,70	1,17		
Итого завтрак :			10,84	7,69	57,57	333,80	0,13	10,63	0,08	0,92	194,45	76,61	56,00	2,62		
Обед																
№ 15 Ижевск 2013г	Салат "Тазалык"	60	0,65	5,99	5,34	77,88	0,02	19,59	0,00	2,86	24,34	18,35	10,54	0,58		
№ 48 Ижевск 2008г	Суп крестьянский с крупой, цыпятами, со сметаной	250/25/10	2,60	5,30	14,30	116,00	0,14	24,30	0,60	0,00	48,00	1,60	30,90	4,67		
№ 77 Ижевск 2008г	Котлета "Здоровье"	90/5	13,59	10,08	5,76	163,62	0,09	5,04	0,32	0,00	29,43	3,51	22,50	2,79		
№ 114 Москва 2022г	Каша пшеничная	150	6,70	5,62	38,73	232,50	0,24	0,00	26,55	0,00	21,91	136,74	49,32	1,59		
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,03	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обеда :			31,81	28,27	128,21	893,50	0,69	51,76	27,47	3,74	175,18	295,30	159,96	13,14		
Итого:			42,65	35,96	185,78	1227,30	0,82	62,39	27,55	4,66	369,63	371,91	215,96	15,76		

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe														
День 8 - вторник																												
Завтрак																												
№ 119	Каша молочная рисовая с	200	7,00	8,94	41,20	272,00	0,12	0,56	49,50	0,00	127,02	172,96	43,72	0,98														
Москва 2022г	пшено																											
№ 266	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48														
Москва 2022г	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	26,10	13,20	0,80															
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17														
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный																											
Итого завтрак :			16,72	13,27	90,04	544,30	0,31	2,14	73,90	0,58	302,54	370,72	92,96	3,43														
Обед																												
№ 50	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,00	0,04	9,53	0,00	0,00	31,23	43,27	19,52	0,82														
Москва 2022г	Суп картофельный с мясными																											
№ 80	фрикадельками	250	2,20	2,77	15,40	105,00	0,12	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15														
Москва 2022г	Плов из отварной говядины	200	23,36	24,41	34,82	452,00	0,10	1,20	0,00	0,00	25,12	281,40	52,52	3,50														
№ 169	Компот из яблок + витамин С	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	0,00	0,00	0,00	20,40	0,13	10,50	0,81														
Москва 2022г	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80														
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20														
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95														
Итого обед :			37,50	38,67	139,59	1065,50	0,52	25,80	0,00	1,08	157,75	541,72	164,51	12,23														
Итого :			54,22	51,94	229,63	1609,80	0,83	27,94	73,90	1,66	460,29	912,44	257,47	15,66														

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
День 9 - среда																	
Завтрак																	
№ 117 Москва 2022г	Каша молочная овсянная "Геркулес"	200/5	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,00	142,24	225,66	68,26	1,64			
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	9,20	26,10	13,20	0,80				
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17				
Итого завтрака :			14,32	11,61	77,77	468,30	0,35	1,27	54,60	0,58	176,49	301,66	97,56	3,84			
Обед																	
№ 29 Пермь 2008г	Салат из свежкл с яблоками	60	0,66	3,09	7,37	53,40	0,01	2,30	0,00	15,84	17,26	9,31	0,84				
№ 51 Ижевск 2008г	Суп - лошша домашняя с цыплятами	250	12,10	13,10	14,30	220,20	0,08	7,95	0,35	20,50	2,30	15,40	1,00				
№ 88 Ижевск 2008г	Котлета рыбная " Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186,21	0,11	2,15	0,08	48,96	0,96	1,53	161,37				
№ 91 Москва 2022г	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,98	172,85	0,14	17,80	50,00	41,65	87,02	27,40	1,02				
№ 156 Ижевск 2008г	Напиток/лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	3,28	0,01	0,84	0,10				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	1,20				
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95				
Итого обед:			14,32	38,83	121,64	967,16	0,54	33,00	50,44	2,27	167,53	238,25	98,78	167,48			
Итого			46,94	62,95	220,57	1673,64	0,91	57,90	141,64	4,88	759,22	1062,95	232,81	172,28			

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe		
День 10 - Четверг																
Завтрак																
№ 125 Москва 2022г	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	6,00	8,44	31,00	224,00	0,06	0,60	5,04	0,00	65,93	58,54	9,95	0,21		
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17		
Итого завтрак :			12,34	9,43	72,27	418,30	0,19	0,63	5,04	0,58	100,18	134,54	39,25	2,41		
Обед																
№ 28 Москва 2022г	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,00	0,08	5,77	0,00	0,00	19,35	39,19	25,29	1,19		
№ 62 Москва 2022г	Борщ из свежей капусты с цыпятами, со сметаной	250/25/10	2,02	5,02	13,45	115,00	0,07	9,17	0,00	0,00	41,97	65,80	29,82	1,37		
№ 188 Москва 2022г	Тефтели мясо - кругляные	90	8,05	8,34	7,63	137,45	0,03	1,59	10,22	0,00	18,70	92,66	15,40	1,23		
№ 137 Москва 2022г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,07	0,00	0,84	0,00	12,06	45,84	8,25	0,84		
№ 236 Москва 2022г	Компот из свежих яблок + витамин С	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,92	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обед :			27,03	26,73	157,56	987,95	0,47	17,45	11,06	0,88	143,56	378,59	128,20	8,72		
Итого :			39,37	36,16	229,83	1406,25	0,66	18,08	16,10	1,46	243,74	513,13	167,45	11,13		

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	fe		
День 11 - пятница																
Завтрак																
№ 119 Москва 2022г	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	7,00	8,94	41,20	272,00	0,12	0,56	50,06	0,00	127,02	299,98	43,72	0,98		
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17		
Итого завтрак :			13,34	9,93	82,47	466,30	0,25	0,59	50,06	0,58	161,27	375,98	73,02	3,18		
Обед																
№ 38 Москва 2022г	Салат из свежлы отварной	60	0,84	3,60	4,95	55,20	0,01	3,99	0,00	0,00	21,27	24,37	12,41	0,79		
№ 50 Ижевск 2008г	Суп "Токмач" с говядиной , со сметаной	250/35/10	18,20	14,10	22,20	275,50	0,25	25,08	0,98	0,00	61,30	6,27	40,91	3,69		
№ 82 Ижевск 2008г	Колбаска "Витаминна"	90	15,48	15,66	2,94	212,40	0,09	2,52	0,18	0,00	20,05	5,21	19,71	1,42		
№ 114 Москва 2002г	Каша гречневая	150	3,64	4,23	38,43	205,50	0,03	0,00	26,55	0,00	10,53	78,97	27,00	0,52		
№ 241 Москва 2022г	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68		
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обед :			46,96	38,94	149,40	1122,10	0,60	32,31	27,71	0,88	182,93	268,96	161,79	10,25		
Итого :			60,30	48,87	231,87	1588,40	0,85	32,90	77,77	1,46	344,20	644,94	234,81	13,43		

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День 12 - суббота														
Завтрак														
№130 /228/229/125 Москва 2022г	Запеканка (рисовая, манная, пшеничная , пшенная)	100/20	5,00	3,98	33,72	191,00	0,06	0,21	12,00	0,00	85,01	121,72	24,59	1,35
№ 261 Москва 2022г	Чай с сахаром	200/10	0,70	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :			11,34	4,97	74,99	385,30	0,19	0,24	12,00	0,58	119,26	197,72	53,89	3,55
Обед														
№ 25 Москва 2022г	Салат "Летний"	100	2,52	7,25	6,53	101,00	0,05	7,33	24,70	0,00	0,91	53,22	16,94	0,91
№75 Москва 2022г	Суп из овощей с цыпятами, со сметаной	250	1,60	4,97	9,15	95,00	0,07	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77
№ 183 Москва 2022г	Котлета Московская	90	12,51	17,20	12,87	255,60	0,06	1,20	38,64	0,00	40,69	53,01	20,54	1,90
№ 137 Москва 2022г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,07	0,00	35,40	0,00	12,06	45,87	8,25	0,84
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
ТТК	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед :			30,54	36,30	128,63	971,10	0,45	21,73	98,74	0,88	140,01	336,47	113,18	7,93
Итого :			41,88	41,27	203,62	1356,40	0,64	21,97	110,74	1,46	259,27	534,19	167,07	11,48

	Б	Ж	У	ККЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день	48,16	41,32	204,84	1395,80	0,79	21,07	74,78	37,46	427,16	805,30	194,54	11,47
2 день	42,77	40,91	217,11	1402,20	0,69	24,78	86,16	2,00	305,71	613,39	194,75	11,26
3 день	40,34	39,91	204,75	1341,37	0,81	40,30	50,46	2,00	563,13	759,42	222,94	11,49
4 день	47,74	40,56	222,77	1461,07	0,82	29,00	77,33	4,16	314,05	512,83	193,41	13,22
5 день	53,13	44,57	208,07	1452,90	0,94	52,75	68,91	2,00	400,23	910,11	230,50	13,88
6 день	29,52	34,84	196,35	1210,58	0,84	109,03	70,70	2,00	566,21	532,97	221,33	14,43
7 день	42,65	35,96	185,78	1227,30	0,82	62,39	27,55	4,66	369,63	371,91	215,96	15,76
8 день	54,22	51,94	229,63	1609,80	0,83	27,94	73,90	1,66	460,29	912,44	257,47	15,66
9 день	49,75	59,54	214,58	1616,03	0,87	51,97	124,98	4,88	746,34	1033,95	223,68	171,94
10 день	39,37	36,16	229,83	1406,25	0,66	18,08	16,10	1,46	243,74	513,13	167,45	11,13
11 день	60,30	48,87	213,87	1588,40	0,85	32,90	77,77	1,46	344,20	644,94	234,81	13,43
12 день	41,88	41,27	203,62	1356,40	0,64	21,97	110,74	1,46	259,27	534,19	167,07	11,48
Итого :	549,83	515,85	2531,20	17068,10	9,56	492,18	859,38	65,20	4999,96	8144,58	2523,91	315,15
Среднее (мг)	45,81	42,98	210,93	1422,34	0,79	41,01	71,61	5,43	416,66	678,74	210,32	26,26