

Меню

МБОУ Сюмсинской СОШ



Утверждаю:
Директор МБОУ
Сюмсинской СОШ
Сергеева
2023г

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 Сюзсинской СОШ

Организатор питания: МБОУ Сюзсинской СОШ.

Учащихся 1 – 4 классов - 363

Учащихся 5 – 9 классов - 440

Учащихся 10 – 11 классов – 37

Всего учащихся - 840

Число учащихся, пользующихся горячим питанием 840, в том числе :

- Получают двухразовое питание 363 учащихся: завтраки + обеды (1-4 кл.) - 100 %.

- Одноразовое питание получают 477 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 отеутетвии 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 Сюзсинской 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: Осенне - зимний

Возраст: с 7 до 11 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																
№ 128	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,40	9,40	36,00	258,00	0,16	0,60	50,4	0,17	136,46	181,04	46,18	1,16		
№ 263	Чай с молоком	150/50/10	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,46	0,01	0,00	44,10	32,70	5,80	0,19		
№ 3	Бутерброд с сыром	30/20	6,27	7,86	14,83	156,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45		
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		
	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	47,70	1,17		
Итого завтрак :			20,71	19,65	99,43	657,62	0,34	1,17	101,91	0,75	361,06	397,94	125,33	3,77		
Обед																
№ 22	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,03	13,21	0,00	0,00	25,42	36,62	18,83	0,66		
№75 Москва 2022г	Суп с макаронными изделиями и цыплятами	250/25	1,60	4,97	7,65	95,00	95,00	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77		
№ 75 Удм 2008г	Котлета " Детская"	80	13,42	12,00	10,48	185,31	0,08	0,80	0,04	2,50	22,48	171,44	20,08	2,72		
№ 204	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,05	0,00	0,03	0,27	5,76	79,65	25,91	0,53		
№ 262	Чай с лимоном + витами С	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29		
Москва 2022г	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		
	Хлеб ржаной - 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:			28,04	29,72	123,86	871,49	95,36	27,18	0,07	3,66	132,06	471,22	132,21	8,12		
	Итого :		48,75	49,37	223,29	1529,11	95,70	28,35	101,98	4,41	493,12	869,16	257,54	11,89		

№№	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 2 - вторник																
Завтрак																
№ 119 Москва 2022г	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	7,00	8,94	41,20	272,00	0,12	0,56	49,50	0,00	127,02	172,96	43,72	0,98		
№264 Москва 2022г	Кофейный напиток на молотом Хлеб пшеничный	200 40	2,78 3,60	2,80 0,40	22,40 19,32	153,00 94,00	0,02 0,07	0,65 0,00	73,00 0,00	0,05 0,52	64,40 9,20	55,00 26,10	7,00 13,20	0,33 0,80		
	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:			15,42	12,53	94,86	579,30	0,27	1,21	122,50	0,63	214,72	301,16	78,62	3,28		
Обед																
№29 Москва 2022г	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,00	0,09	8,36	19,80	0,00	19,55	65,23	24,13	0,90		
№ 61/62 Москва 2022г	Борщ из свежей капусты, с цыплятами и сметаной	250/25/10	2,05	6,60	9,80	107,50	0,03	21,93	10,00	0,00	65,38	52,30	28,05	1,13		
№ 184 Москва 2022г	Котлеты "Домашние"	80	9,39	16,62	8,26	220,31	0,12	0,47	30,00	0,00	11,22	101,08	14,72	2,53		
№114 Москва 2022г	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,70	5,62	38,73	232,50	0,24	0,00	26,55	0,00	29,22	136,74	49,32	1,59		
№ 241 Москва 2022г	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200/60	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	61,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02		
	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		
	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:			29,57	37,15	143,11	1027,60	0,71	91,98	86,53	2,56	212,17	530,58	192,55	10,32		
Итого:			44,99	49,68	237,97	1606,90	0,98	93,19	209,03	3,19	426,89	831,74	271,17	13,60		

№№	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 4 - четверг														
Завтрак														
№ 86 Москва 2022г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,80	150,00	0,10	0,83	33,00	0,00	163,00	136,88	26,43	0,52
№ 299 Москва 2022г	Ватрушка с творогом	100	1,78	13,08	39,73	344,40	0,10	0,06	0,11	0,00	81,41	134,26	19,02	1,09
№ 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
	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
	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 :			16,98	22,16	106,37	766,70	0,39	2,47	57,51	0,58	419,93	468,90	94,69	4,06
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
№ 72 Москва 2022г	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250/25/10	2,03	5,10	12,00	105,00	0,10	8,38	0,00	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
№ 81/63 Ижевск 2008г	Фрикадельки "Петушок"	80/5	11,44	13,68	7,60	197,84	0,09	0,00	0,06	0,39	13,68	126,08	19,76	1,34
№ 114 Москва 2022г	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,75	5,99	39,60	246,00	0,29	0,00	26,55	0,00	20,04	207,65	139,61	4,65
№ 236 Москва 2022г	Компот из свежих яблок + витамин С	200/70	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94
	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
	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
	Фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого обед :			33,42	36,72	164,25	1125,34	0,78	28,81	26,61	9,27	153,58	596,83	294,51	12,43
Итого:			50,40	58,88	270,62	1892,04	1,17	31,28	84,12	9,85	573,51	1065,73	389,20	16,49

№№№	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 6 - суббота														
	завтрак													
№ 117 Москва 2022г	Каша вязкая молочная овсяная "Геркулес"	200/5	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,85	142,24	225,66	68,25	1,64
№143 Москва 2022г	Яйцо отварное	40	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,24	142,24	225,66	68,25	1,64
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/7	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	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
	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 :	обед		26,70	26,63	104,56	765,30	0,60	2,48	209,20	1,67	329,78	601,52	169,40	6,25
№ 16 Москва 2022г	Салат из свежих огурцов	60	1,25	10,02	3,90	110,00	0,07	7,82	0,00	0,00	37,20	65,98	21,97	0,95
№74/61 Москва 2022г	Суп крестьянский с крпкой и цыплятами	250/25/10	1,48	4,93	6,10	75,00	0,05	9,86	0,00	0,00	35,86	33,58	14,18	0,58
№ 197 Москва 2022г	Рагу из овощей и птицы	245	21,53	24,42	25,48	432,00	0,24	14,49	0,55	4,45	40,03	259,76	55,13	3,08
№231 Москва 2022г	Компот из свежих яблок + витамин С	200/70	0,80	0,80	19,60	97,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	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
	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 :	Итого:		59,90	68,05	208,52	1720,80	1,22	54,65	209,75	7,00	512,17	1113,54	322,98	18,41

№№	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 7 - понедельник																
Завтрак																
№ 116 Москва2022г	Каша вязкая молочная гречневая	200/5	8,64	9,37	37,10	233,00	0,22	0,54	48,90	0,00	123,50	223,46	107,24	3,28		
№ 264 Москва 2022г	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	1,40		
№ 2 Москва 2022г	Бутерброд с джемом или с повидлом	40(20/20)	1,27	4,00	20,60	123,60	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,80		
	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		
	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 :			18,71	16,84	104,90	610,90	0,42	2,32	68,92	0,84	281,43	415,46	158,02	7,45		
Обед																
№ 13 Ижевск 2008г	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	1,65	46,93	128,81	32,65	2,17		
№ 168 Москва 2022г	Сосиски отварные	50	5,20	10,00	0,40	112,00	0,04	0,00	0,00	0,30	12,00	70,00	8,00	0,90		
№ 66 Москва 2022г	Щи из свежей капусты с цыплятами , со	250/25/10	1,78	4,95	7,90	87,50	0,05	15,78	0,00	2,30	49,25	48,75	22,13	0,83		
№ 137 Москва 2022г	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,08	0,00	35,40	1,95	12,06	45,84	8,25	0,87		
№ 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	0,38		
	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		
	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 :			21,73	26,89	113,70	789,02	0,40	56,91	35,60	7,08	171,74	428,50	117,73	8,30		
Итого :			40,44	43,73	218,60	1399,92	0,82	59,23	104,52	7,92	453,17	843,96	275,75	15,75		

№№	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																
№ 117 Москва 2022г	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,40	9,40	36,00	258,00	0,16	0,60	50,40	0,17	136,46	181,04	46,18	1,36		
№ 1/3 Москва 2022г	Бутерброд с маслом сливочным	20/20	2,36	7,49	14,89	136,00	0,13	0,00	40,00	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35		
№ 263 Москва 2022г	Чай с молоком	200	3,00	14,04	17,32	206,00	0,04	0,30	234,00	0,00	112,30	63,20	15,40	0,36		
	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		
	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:			18,40	31,72	99,47	754,30	0,46	0,90	324,40	0,75	280,46	339,94	93,68	4,04		
Обед																
№ 44 Москва 2022г	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,07	13,02	103,00	0,05	3,57	0,00	0,00	37,92	56,21	39,09	1,05		
№ 51 Ижевск 2008г	Суп - лапша с помидорами	250/25/10	12,10	13,10	14,30	220,20	0,06	7,06	45,00	0,60	18,19	53,74	15,79	0,90		
№ 171 Москва 2022г	Гуляш из отварной говядины	50/50	15,66	18,03	3,28	238,00	0,06	4,00	0,00	0,00	15,95	168,22	25,40	2,45		
№ 114 Москва 2022г	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,65	4,23	39,43	205,50	0,03	0,00	26,55	0,00	10,53	78,98	27,00	0,53		
№ 236 Москва 2022г	Компот из свежей вишни + витамин С	200	0,32	0,08	28,20	116,00	0,02	2,70	0,00	0,20	22,16	12,00	11,86	0,26		
	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		
	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:			41,37	41,76	147,11	1124,20	0,42	17,33	71,55	1,68	142,05	499,85	163,44	8,34		
Итого:			59,77	73,48	246,58	1878,50	0,88	18,23	395,95	2,43	422,51	839,79	257,12	12,38		

№№	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 9 - среда																
Завтрак																
№ 119 2022г	Москва	200/5	7,00	8,94	41,20	272,00	0,12	0,56	49,50	0,00	127,02	172,96	43,72	0,98		
№ 264 2022г	Москва	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14		
		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		
		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 :			15,80	12,41	88,40	526,30	0,29	1,86	69,50	0,58	276,10	336,16	85,62	3,09		
Обед																
№ 16 2022г	Москва	100	0,75	6,01	2,34	66,00	0,02	4,69	0,00	0,00	22,32	39,59	13,18	0,57		
№ 78 2022г	Москва	250/25	5,50	5,28	19,83	147,50	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05		
№ 88 2008г	Ижевск	80	16,00	17,00	12,38	278,73	0,16	2,99	0,11	3,86	68,00	287,75	2,14	224,13		
№ 91 2022г	Москва	150	1,52	4,49	8,81	84,70	0,10	12,46	24,50	0,00	20,41	42,64	13,43	0,50		
№ 241 2022г	Москва	200/60	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	61,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02		
		60	4,47	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
		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 :			32,20	34,03	120,13	932,22	0,74	87,19	24,79	6,42	240,21	633,31	140,66	231,42		
			48,00	46,44	208,53	1458,52	1,03	89,05	94,29	7,00	516,31	969,47	226,28	234,51		

№№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	fe	
День 10 - четверг																
Завтрак																
№ 126 Москва 2022г	Каша жидкая молочная жидкая	200/5	5,06	8,22	32,18	224,00	0,04	0,60	50,40	0,00	108,76	136,00	29,20	0,42		
№ 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		
	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		
	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:			14,78	12,55	81,02	496,30	0,23	2,18	74,80	0,58	284,28	333,76	78,44	2,87		
Обед																
№ 11 Ижевск 2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	100,00	5,60	19,10	5,10	209,20	0,06	18,30	1,00	0,00	160,00	0,32	13,10	124,30		
№ 62/63/61 Москва 2022г	Борщ с цыпленком , со сметаной	250/25/10	1,80	4,92	10,92	102,50	0,05	10,67	0,00	0,00	49,72	54,60	26,12	1,22		
№ 188 Москва 2022г	Тефтели мясо - крупяные	80/30	14,65	16,64	9,96	248,33	0,10	2,80	2,46	0,06	154,47	208,05	33,35	1,84		
№ 139 Москва 2022г	Макароны отварные с овощами	150	9,57	10,48	60,85	376,11	0,19	7,28	0,64	1,71	42,53	128,84	47,36	2,48		
№ 236 Москва 2022г	Компот из кураги + витамин С	200/70	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	75,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28		
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
	Хлеб ржано - пшеничный	50,00	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:			40,09	52,39	158,37	1269,62	0,62	114,65	4,10	2,76	453,43	528,67	169,27	134,27		
Итого:			54,87	64,94	239,39	1765,92	0,85	116,83	78,90	3,34	737,71	862,43	247,71	137,14		

№№	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 11 - пятница																												
Завтрак																												
№ 128	Москва	200/5	7,40	9,40	36,00	258,00	0,16	0,60	50,40	0,00	136,46	181,04	46,18	1,16														
2022г	Каша жидкая молочная пшеничная																											
№263	Москва	200	1,50	7,02	8,66	103,00	0,02	0,15	117,00	0,00	56,15	31,60	5,50	0,38														
2022г	Чай с молоком	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														
	Хлеб пшеничный																											
	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														
	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														
	Итого завтрак :		14,94	17,61	85,72	562,30	0,34	10,75	167,40	0,78	231,91	296,84	88,58	5,71														
Обед																												
№ 13	Ижевск	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,03	0,00	0,22	0,00	46,70	0,63	13,64	30,30														
2008г	Салат из свежей капусты																											
№ 72	Москва	250/25/10	2,25	5,10	12,00	105,00	0,10	8,37	0,00	2,43	29,15	56,72	24,17	0,92														
2022г	Рассольник ленинградский с																											
№ 179	Москва	200	13,01	13,49	19,85	252,75	0,06	1,26	0,00	0,00	13,64	156,93	30,16	1,97														
2022г	Плов из говядины																											
№ 262	Москва	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,10	6,25	3,54	2,34	0,29														
2022г	Чай с лимоном	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														
	Хлеб пшеничный																											
	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 :		23,08	18,86	134,60	803,80	0,54	10,75	167,40	1,66	269,21	427,54	132,88	8,86														

№№	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 12- суббота																															
завтрак																															
№ 123 Москва 2022г	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	4,02	8,20	45,90	290,00	0,16	0,92	12,00	0,00	140,84	92,54	49,90	2,56																	
№ 143 Москва 2022г	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	77,00	54,00	1,00																	
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36																	
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,70	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80																	
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,60	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17																	
Итого завтрак :			14,89	13,61	92,66	569,30	1,49	3,75	112,00	0,82	200,34	247,14	134,20	5,89																	
обед																															
№ 8 Ижевск 2008г	Салат из моркови с яблоками , курагой	100	1,30	5,00	23,70	127,90	0,65	46,20	1,56	0,00	60,60	0,65	17,85	51,10																	
№ 75 Москва 2022г	Суп из овощей с цыплятами	250/25/10	1,60	4,97	9,15	95,00	0,09	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	0,77	0,77																	
№ 174 Москва 2022г	Жаркое по - домашнему	200	8,47	8,53	8,74	145,50	0,09	10,89	0,00	0,00	11,33	107,44	21,64	1,59																	
№ 236 Москва 2022г	Компот из свежих яблок + витамин С	200/60	0,04	0,04	6,97	28,50	0,01	0,23	0,00	0,00	3,55	1,10	1,29	0,24																	
	Хлеб пшеничный	60	14,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20																	
	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 :			29,55	19,79	97,44	638,40	1,04	67,69	1,56	0,88	147,63	289,16	85,85	56,85																	
			44,44	33,40	190,10	1207,70	2,53	71,44	113,56	1,70	347,97	536,30	220,05	62,74																	

12-дневное меню

Сезон: Осенне - зимний

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		
															Б	Ж
День 1 - понедельник																
Завтрак																
№ 128 Москва 2022г	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	9,4	36,00	258,00	0,16	0,6	50,4	0,17	136,46	181,04	46,18	1,16		
№ 263 Москва 2022г	Чай с молоком	150/50/10	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,46	0,01	0,00	44,10	32,70	5,80	0,19		
№ 3 Москва 2022г	Булерброд с сыром	30/20	6,27	7,86	14,83	156,00	0,04	0,11	51,50	0,00	157,20	111,00	12,45	0,45		
	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		
	Хлеб ржаной - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	47,70	1,17		
	Итого завтрак :		20,71	19,65	99,43	657,62	0,34	1,17	101,91	0,75	361,06	397,94	125,33	3,77		
Обед																
№22 Москва 2022г	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,03	13,21	0,00	0,00	25,42	36,62	18,83	0,66		
№75 Москва 2022г	Суп с макаронными изделиями и цыплятами	250/25	1,60	4,97	7,65	95,00	95,00	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77		
№ 75/60 Ижевск 2008г	Котлета " Детская "	100	16,78	15,00	13,10	231,61	0,10	1,00	0,05	3,13	28,10	214,30	25,10	3,40		
№ 204 Москва 2022г	Рис припущенный	200	4,86	5,74	48,88	266,00	0,40	0,00	0,00	0,00	3,23	80,80	25,34	0,68		
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном + витами С	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29		
	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		
	Хлеб ржаной - 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:		32,54	33,01	137,59	968,73	95,73	27,38	0,05	4,02	135,15	515,23	136,66	8,95		
	Итого :		53,25	52,66	237,02	1626,35	96,07	28,55	101,96	4,77	496,21	913,17	261,99	12,72		

№№	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 жидкая молочная пшеничная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21		
№266 Москва 2022г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	112,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
	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		
	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 завтрака:			15,76	11,60	83,13	493,46	0,40	2,89	24,45	1,29	308,63	383,18	96,58	3,66		
Обед																
№ 14 Ижевск 2008г	Салат из свежих овощей	100	1,20	14,90	8,00	163,80	0,06	18,50	0,58	0,00	20,60	0,61	15,48	32,80		
№80/81 Москва 2022г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2,20	2,78	15,40	105,00	0,13	11,08	0,00	0,00	29,70	72,23	29,68	1,15		
№172/224/22 2 Москва 2022г	Печень по - строгоновски	100/50	33,31	41,36	6,71	528,79	0,47	14,29	12,46	1,76	80,69	513,63	33,57	1,43		
№210 Москва 2022г	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	182,00	0,18	24,22	0,00	0,26	49,30	115,46	37,00	1,34		
№155 Ижевск 2008г	Компот из изюма + Витамин С	200/60	0,40	0,00	27,40	106,00	0,30	70,00	0,00	1,00	160,00	258,00	84,00	6,00		
	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		
	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		
	Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	8,00	28,00	42,00	0,60		
Итого обед:			50,83	67,19	154,65	1423,09	1,38	148,09	13,04	11,90	385,59	1118,63	286,03	46,47		
Итого:			66,59	78,79	237,78	1916,55	1,78	150,98	37,49	13,19	694,22	1501,81	382,61	50,13		

№№	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 4 - четверг																
Завтрак																
№ 86 Москва 2022г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,80	150,00	0,10	0,83	33,00	0,00	163,00	136,88	26,43	0,52		
№ 299 Москва 2022г	Ватрушка с творогом	100	1,78	13,08	39,73	344,40	0,10	0,06	0,11	0,00	81,41	134,26	19,02	1,09		
№ 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		
	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		
	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 :			16,98	22,16	106,37	766,70	0,39	2,47	57,51	0,58	419,93	468,90	94,69	4,06		
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		
№ 72 Москва 2022г	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250/25/10	2,03	5,10	12,00	105,00	0,10	8,38	0,00	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93		
№ 81/63 Ижевск 2008г	Фрикадельки "Петушок"	100/5	14,30	17,10	9,50	247,30	0,11	0,00	0,07	0,49	17,10	157,60	24,70	1,67		
№ 114 Москва 2022г	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,66	11,40	52,80	328,00	0,38	0,00	35,40	0,00	26,72	276,86	186,14	6,20		
№ 236 Москва 2022г	Компот из свежих яблок + витамин С	200/70	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94		
	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		
	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		
	Фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	8,00	28,00	42,00	0,60		
Итого обед :			39,19	45,55	179,35	1256,80	0,89	28,81	35,47	9,37	163,68	697,56	345,98	14,31		
Итого:			56,17	67,71	285,72	2023,50	1,28	31,28	92,98	9,95	583,61	1166,46	440,67	18,37		

№№	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 5 - пятница																
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		
№ 242	Москва 2022г	200	0,08	0,04	24,54	114,00	0,02	3,00	0,00	0,00	14,00	8,94	3,60	0,08		
		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		
		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	14,10	47,10	14,70	14,70	1,17		
Итого завтрак :			12,86	9,27	96,00	534,30	0,23	4,24	54,60	14,62	199,10	173,34	53,14	2,61		
Обед																
№16	Москва 2022г	100	0,75	6,01	2,34	66,00	0,02	4,69	0,00	0,00	22,32	39,59	13,18	0,57		
№ 78	Москва 2022г	250/25	5,50	5,28	16,53	118,00	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05		
№ 183	Москва 2022г	100	7,82	10,76	8,05	159,75	0,04	0,75	24,15	0,00	25,42	33,14	12,84	1,20		
№ 114	Москва 2022г	200	8,94	7,50	51,64	310,00	0,32	0,00	35,40	0,00	29,22	182,32	65,76	2,12		
№ 246	Москва 2022г	200	0,88	0,06	32,74	154,00	0,02	0,48	0,00	0,00	31,24	25,32	18,38	0,54		
		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		
		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 :			32,03	30,86	160,18	1049,25	0,83	11,75	59,55	0,88	188,18	499,17	190,04	9,63		
Итого :			44,89	40,13	256,18	1583,55	1,06	15,99	114,15	15,50	387,28	672,51	243,18	12,24		

№№	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 - суббота																												
завтрак																												
№ 117 Москва 2022г	Каша вязкая молочная овсяная " Геркулес"	200/5	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,86	142,24	225,66	68,25	1,64														
№143 Москва 2022г	Яйцо отварное	40	7,98	10,62	36,50	274,00	0,22	1,24	54,60	0,24	142,24	225,66	68,25	1,64														
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/70	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00														
	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														
	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 :			26,70	26,63	104,56	765,30	0,60	2,48	209,20	1,68	329,78	601,52	169,40	6,25														
обед																												
№ 16 Москва 2022г	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	69,00	0,02	4,69	0,00	0,00	22,32	39,59	13,18	0,57														
№74/61 Москва 2022г	Суп крестьянский с крупой и цыплятами	250/25/10	1,48	4,93	6,10	75,00	0,05	9,86	0,00	0,00	35,86	33,58	14,18	0,58														
№ 197 Москва 2022г	Рагу из овощей и птицы	280	7,85	7,33	9,50	135,63	0,04	7,08	9,13	0,00	23,00	67,63	24,19	1,20														
№231 Москва 2022г	Компот из свежих яблок + витамин С	200/70	0,80	0,80	19,60	97,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40														
	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														
	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 :			19,02	20,32	86,42	618,13	0,37	41,63	9,13	0,88	150,48	293,50	113,85	9,90														
Итого :			45,72	46,95	190,98	1383,43	0,97	44,11	218,33	2,56	480,26	895,02	283,25	16,15														

№№	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 7 - понедельник																
Завтрак																
№ 116 Москва 2022г	Каша вязкая молочная гречневая	200/5	8,64	9,37	37,10	233,00	0,22	0,54	48,90	0,00	123,50	223,46	107,24	3,28		
№ 264 Москва 2022г	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	1,40		
№ 2 Москва 2022г	Бутерброд с джемом или с повидлом	40(20/20)	1,27	4,00	20,60	123,60	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,80		
	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		
	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 :			18,71	16,84	104,90	610,90	0,42	2,32	68,92	0,84	281,43	415,46	158,02	7,45		
Обед																
№ 13 Ижевск 2008г	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	1,65	46,93	128,81	32,65	2,17		
№ 168 Москва 2022г	Сосиски отварные	50	5,20	10,00	0,40	112,00	0,04	0,00	0,00	0,30	12,00	70,00	8,00	0,90		
№ 66 Москва 2022г	Щи из свежей капусты с цыпятами,со	250/25/10	1,78	4,95	7,90	87,50	0,05	15,78	0,00	2,30	49,25	48,75	22,13	0,83		
№ 137 Москва 2022г	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,52	7,48	48,00	288,00	1,00	0,00	47,20	2,00	16,08	61,12	11,01	1,16		
№ 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	0,38		
	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		
	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 :			23,61	28,76	125,70	861,02	1,32	56,91	47,40	7,13	175,76	443,78	120,49	8,59		
Итого :			42,32	45,60	230,60	1471,92	1,74	59,23	116,32	7,97	457,19	859,24	278,51	16,04		

№№	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 8 - вторник																
Завтрак																
№ 117 2022г	Москва	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,40	9,40	36,00	258,00	0,16	0,60	50,40	0,17	136,46	181,04	46,18	1,16	
№ 1/3 2022г	Москва	Бутерброд с маслом сливочным	20/20	2,36	7,49	14,89	136,00	0,13	0,00	40,00	0,00	8,40	22,50	4,20	0,35	
№ 263 2022г	Москва	Чай с молоком	200	3,00	14,04	17,32	206,00	0,04	0,30	234,00	0,00	112,30	63,20	15,40	0,36	
		Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	11,00	0,76	
		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:				18,40	31,72	99,47	754,30	0,46	0,90	324,40	0,75	280,46	339,94	91,48	3,80	
Обед																
№ 44 2022г	Москва	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,07	13,02	103,00	0,05	3,57	0,00	0,00	37,92	56,21	39,09	1,05	
№ 51 2008г	Ижевск	Суп- лапша с помидорами	250/25/10	12,10	13,10	14,30	220,20	0,06	7,06	45,00	0,60	18,19	53,74	15,79	0,90	
№ 171 2022г	Москва	Гуляш из отварной говядины	80/50	12,05	13,87	2,53	183,08	0,05	3,08	0,00	0,00	12,27	129,40	19,54	1,88	
№ 114 2022г	Москва	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,86	5,64	51,24	274,00	0,04	0,00	35,40	0,00	14,04	105,10	36,00	36,70	
№ 236 2022г	Москва	Компот из свежей вишни + витами С	200	0,32	0,08	28,20	116,00	0,02	2,70	0,00	0,20	22,16	12,00	11,86	0,26	
		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	
		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:				38,97	39,01	158,17	1137,78	0,42	16,41	80,40	1,68	141,88	487,15	166,58	43,94	
Итого:				57,37	70,73	257,64	1892,08	0,88	17,31	404,80	2,43	422,34	827,09	258,06	47,74	

№№	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 9 - среда																
Завтрак																
№ 119 Москва 2022г	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	7,00	8,94	41,20	272,00	0,12	0,56	49,50	0,00	127,02	172,96	43,72	0,98		
№ 264 Москва 2022г	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14		
	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		
	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 :			15,80	12,41	88,40	526,30	0,29	1,86	69,50	0,58	276,10	336,16	85,62	3,09		
Обед																
№ 16 Москва 2022г	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,00	0,02	4,69	0,00	0,00	22,32	39,59	13,18	0,57		
№ 78 Москва 2022г	Суп картофельный с горохом и цыплятами	250/25	5,50	5,28	19,83	147,50	0,23	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05		
№ 88 Москва 2022г	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	222,98	0,13	2,39	0,09	3,09	54,40	230,20	1,71	179,30		
№ 91 Москва 2022г	Картофельное пюре	200	1,14	3,37	6,65	63,53	0,05	6,54	17,50	0,00	15,31	31,98	10,07	0,38		
№ 241 Москва 2022г	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200/60	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	61,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02		
	Хлеб пшеничный	60	4,47	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
	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 :			28,62	29,51	115,49	855,30	0,66	80,67	17,77	5,65	221,51	565,10	136,87	186,47		
			44,42	41,92	203,89	1381,60	0,95	82,53	87,27	6,23	497,61	901,26	222,49	189,56		

№№	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 10 - четверг																
Завтрак																
№ 126 2022г	Москва		5,06	8,22	32,18	224,00	0,04	0,60	50,40	0,00	108,76	136,00	29,20	0,42		
		200/5														
			4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
№ 266 2022г	Москва		3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
		40														
			2,04	0,39	11,94	60,30	0,06	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17		
		30														
			14,78	12,55	81,02	496,30	0,23	2,18	74,80	0,58	284,28	333,76	78,44	2,87		
Итого завтрак:																
Обед																
№ 11 2008г	Ижевск		5,60	19,10	5,10	209,20	0,06	18,30	1,00	0,00	160,00	0,32	13,10	124,30		
		100														
№ 62/63/61 Москва 2022г			1,80	4,92	10,92	102,50	0,05	10,67	0,00	0,00	49,72	54,60	26,12	1,22		
		250/25/10														
№ 188 2022г	Москва		18,36	20,86	12,49	311,19	0,13	3,09	0,07	0,73	193,57	260,71	41,79	2,30		
		100/50														
№ 139 2022г	Москва		9,57	3,44	17,03	110,00	0,04	2,83	0,00	0,00	10,61	30,51	9,19	0,54		
		200														
№ 236 2022г	Москва		0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	75,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28		
		200/70														
		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		
			3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
		50														
			43,80	49,57	117,08	1066,37	0,50	110,49	1,07	1,72	460,61	483,00	139,54	132,79		
			58,58	62,12	198,10	1562,67	0,73	112,67	75,87	2,30	744,89	816,76	217,98	135,66		
Итого обед:																

№№	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 12- суббота														
завтрак														
№ 123 Москва 2022г	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	4,02	8,20	45,90	290,00	0,16	0,92	12,00	0,00	140,84	92,54	49,90	2,56
№ 143 Москва 2022г	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	77,00	54,00	1,00
№ 262 Москва 2022г	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,70	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,60	0,00	0,00	0,06	14,10	47,10	14,70	1,17
Итого завтрак :	обед		14,89	13,61	92,66	569,30	1,49	3,75	112,00	0,82	200,34	247,14	134,20	5,89
№ 8 Ижевск 2008г	Салат из моркови с яблоками , курагой	100	1,30	5,00	23,70	127,90	0,65	46,20	1,56	0,00	60,60	0,65	17,85	51,10
№ 75 Москва 2022г	Суп из овощей с Цыплятами	250/25/10	1,60	4,97	9,15	95,00	0,09	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	0,77	0,77
№ 174 Москва 2022г	Жакое по - домашнему	250	10,16	10,23	10,48	174,60	0,10	13,07	0,00	0,00	13,59	128,92	25,96	1,91
№ 236 Москва 2022г	Компот из свежих яблок + витамин С	200/60	0,04	0,04	6,97	28,50	0,01	0,23	0,00	0,00	3,55	1,10	1,29	0,24
	Хлеб пшеничный	60	14,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	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 :	Итого :		27,84	20,84	79,28	567,00	0,95	69,87	1,56	0,78	126,39	232,14	65,67	55,22
			42,73	34,45	171,94	1136,30	2,44	73,62	113,56	1,60	326,73	479,28	199,87	61,11

