

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЕУВК «Интеграл»

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела

Межрегионального управления Роспотребнадзора

по Республике Крым и г. Севастополю

Ольга С.С. Ткачев



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП КЕРИМОВ А.Д.



ПРИМЕРНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ДЕТЕЙ С ОВЗ,
детей из малоимущих и многодетных семей
1-4 класс в ЕУВК "Интеграл"
(завтрак-обед)

2022 г.

День: 1 - понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7 - 11 лет
ЗАВТРАК

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
174	Каша вязкая молочная рисовая	1/200	6	10,9	48	323	0,07	0,98	54,8	2	150,72	235,68	71,32	1,86		
209	Яйцо вареное	80	10	9	1	126	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0		
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49		
383	Какао с молоком сгущенным	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28		
338	Фрукты свежие	1/100	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28		
ИТОГО:		685	30,71	31,3	127,9	931,4	0,21	11,47	163,3	2,5	436,32	465,42	100,69	3,56		

ОБЕД

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
111	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,98	2,83	15,7	100,1	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203	15,7	0,55	
290	Птица тушеная в соусе	1/80	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2	
171	Каша пшеничная	1/150	10	10	63	385	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7	
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
338	Фрукты свежие	1/75	0,25	0,25	5	24	0,02	5	0	0,01	4	3,21	0,48	0,14	
	ИТОГО:	930	42,86	44,02	177,72	1280,28	0,34	31,98	60	4,08	196,54	690,94	138,42	8,81	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1615	73,57	75,32	305,62	2211,68	0,55	43,45	223,3	6,58	632,86	1156,4	239,11	12,37	

День: 2 - вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК																
№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
290	Птица тушеная в соусе	1/50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61		
171	Каша гречневая	1/150	12	12	58	392	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42		
45	Овощи отварные	1/100	0,79	9,98	8,85	127,1	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02		
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
ИТОГО:			610	30,97	33,58	126,61	935,98	0,33	13,65	30,1	3,73	106,35	291,17	134,43	5,66	

ОБЕД

ОБЕД															
№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
99	Суп овощной	1/250	2,28	2,33	11,25	75	0,08	10,6	0	2,43	43,2	188,3	27,5	0,83	
229	Рыба тушеная с овощами	1/80	16	14	4	207	0,08	0,65	22	0	22	154	22,08	0,75	
312	Пюре картофельное	1/150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
338	Фрукты свежие	1/100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,07	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
ИТОГО:		955	29,93	25,28	133,39	883,93	0,5	66,84	22	6,63	194,54	632,01	149,52	11,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	60,9	58,86	260	1819,91	0,83	80,49	52,1	10,36	300,89	923,18	283,95	17,14	

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

ЗАВЕРКА																
№ п/п.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
268	Котлета с соусом	1/80	8,05	9,19	8,6	151	0,04	0,4	10,1	0	13,98	92,19	18,24	1,45		
303	Каша пшеничная	1/150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7		
321	Капуста тушеная	1/100	2,9	8	22	172	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,7	14,3	1,15		
338	Яблоко свежее	1/100	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98		
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	ИТОГО:	690	20,12	22,41	107,96	715,68	0,23	20,23	10,1	1,51	106,83	287,74	83,44	7,22		

ОБЕД

ОБЕД															
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
96	Рассольник ленинградский	1/250	2,2	5,2	15,6	117,6	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,9	28	1,03	
250	Бефстроганов	1/80	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4	
309	Макароны отварные	1/150	7	6	48	277	0,08	0	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
	ИТОГО:	855	32,03	38,24	157,74	1108,78	0,4	40,37	32,8	6,31	157,21	473,61	132,39	8,93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545	52,15	60,65	265,7	1824,46	0,63	60,6	42,9	7,82	264,04	761,35	215,83	16,15	

День: 4 - четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

ЗАБІРАК																
№ рел.	Присм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
227	Рыба припущенная с соусом	1/80	8,94	1,98	2,09	62	0,05	0,43	4,7	0	14,72	103,16	24,5	0,5		
303	Капша вязкая рисовая	1/150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37		
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49		
45	Овоши	1/100	0,79	9,98	8,85	127,1	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02		
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПП	Зефир	1/70	0,6	0,1	55,9	228,2	0	0	0	0	17,5	8,4	4,2	1		
	ИТОГО:	685	21,92	24,95	142,54	881,75	0,23	12,97	63,7	3,21	231,65	332,14	87,55	3,88		

ОБЕД

Обед															
№ рел.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
102	Суп с фасолью	1/250	4,9	5,33	19,23	144	0,15	5,8	0	2,45	41,48	137	38,2	1,86	
289	Рагу из курицы	1/175	12,5	11,7	15,2	217	0,07	11,3	14,6	0	36,8	102	38,7	1,92	
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПП	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
415	Крендель сахарный	1/75	5,31	9,86	41,81	277,5	0,09	0	13,5	0	14,55	56,25	18,3	0,94	
	ИТОГО:	875	30,34	30,83	165,26	1062,68	0,43	42,43	28,1	6,19	175,18	545,98	167,84	9,94	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	52,26	55,78	307,8	1944,43	0,66	55,4	91,8	9,4	406,83	878,12	255,39	13,82	

День: 5 – пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК																	
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е							
268	Биточки с соусом	1/80	12,08	13,8	12,9	226,5	0,06	0,6	15,15	0	9,3	138,29	27,36	2,18			
312	Пюре картофельное	1/150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28			
45	Овощи	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28			
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66			
352	Кисель из яблок	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28			
437	Пирожок с яблоком	1/100	5,83	6,25	57,9	311	0,08	5	46	0,16	20,6	57	22	1,45			
ИТОГО:			650	26,74	27,53	159,86	996,35	0,36	106,12	61,15	1,24	81,88	287,87	88,72	5,13		

ОБЕД

ОБЕД																	
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
82	Борщ с картофелем	1/250	1,83	4,9	11,75	96,4	0,05	10,3	0	2,4	34,4	53	26,2	1,18			
286	Биточки из говядины	1/80	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1	0	9,3	138	27,36	2,18			
171	Капша гречневая	1/150	12	12	58	392	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42			
67	Овощи отварные	1/100	0,79	9,98	8,85	127,1	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86			
388	Напиток из шиповника	1/200	1	1	20	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53			
386	Фрукты свежие	1/100	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28			
ИТОГО:		955	48,28	45,78	144,1	1184,9	0,47	133,3	15,1	6,16	126,68	438,19	174,22	9,69			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	75,02	73,31	303,96	2181,25	0,83	239,42	76,25	7,4	208,56	726,06	262,94	14,82			

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК																
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73		
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	40	0	8,4	22,5	4,2	0,35		
338	Фрукты свежие	1/100	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98		
383	Какао с молоком стуженным	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65		
ИТОГО:		580	17,07	23,87	100,92	687,54	0,304	10,34	104,3	1,43	307,32	411,38	111,02	5,04		

ОБЕД

ОБЕД															
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
99	Суп овощной	1/250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	0	2,43	43	188	16	0,52	
294	Котлета куриная	1/80	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92	
171	Каша пшеничная	1/150	10	10	63	385	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7	
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
386	Фрукты свежие	1/200	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28	
3389	Сок фруктовый	1/200	1	0	20	85	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
ИТОГО:		1055	39,25	40,47	158,01	1161,83	0,39	49,48	37,1	6,68	186,12	601,55	126,06	10,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	56,32	40,47	158,01	1161,83	0,39	49,48	37,1	6,68	186,12	601,55	126,06	10,49	

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК																
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
209	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1		
203	Макароны отварные с сыром	1/100/25	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	0	0	16,18	42,4	14,45	0,86		
321	Капуста тушеная	1/50	1,45	4	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,15		
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
352	Кисель из яблок	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28		
338	Фрукты свежие	1/80	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98		
415	Крендель сахарный	1/100	7,08	13,14	55,7	370	0,12	0	18	0	19,4	56,25	18,3	0,94		
ИТОГО:			25,04	32,47	147,44	983,3	0,28	99,94	118	1,3	124,98	247,62	70,81	6,54		

ОБЕД

ОБЕД																
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
84	Борщ с фасолью	1/250	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	3		
229	Рыба с овощами	1/120	16	14	4	207	0,08	0,65	22	0	22	154	22,08	0,75		
312	Пюре картофельное	1/200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
61	Морковь с яблоком	1/100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
338	Фрукты свежие	200	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28		
ИТОГО:			1145	32,4	32,13	150,18	1026,04	0,6	28,41	97	5,04	174,91	385,3	129,93	8,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1775	57,44	64,6	297,62	2009,34	0,88	128,35	215	6,34	299,89	632,92	200,74	14,94	

День: 8 - среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК																
№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
290	Птица тушеная в соусе	1/50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61		
303	Каша вязкая рисовая	1/150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37		
45	Овощи	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
342	Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
ПР	Печенье	1/100	0,4	0,06	34	156,8	0	0	0	0	10	4,8	2,4	0,56		
ИТОГО:			670	21,93	17,79	124,21	0,14	11,51	30,1	0,84	86,62	210,89	68,7	3,43		

ОБЕД

ОБЕД															
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
98	Суп крестьянский	1/250	3,24	3,33	17,49	108,81	0,62	42,82	0	0	59,1	267	31,8	0,93	
259	Жаркое по-домашнему	1/215	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	0	0	30,5	205	42,5	3,86	
45	Овощи	1/100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
338	Фрукты свежие	200	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28	
ИТОГО:		1040	34,22	28,04	136,81	941,39	0,89	70,74	0	0,87	145,17	580,8	111,3	8,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	56,15	45,83	261,02	1705,36	1,03	82,25	30,1	1,71	231,79	791,69	180	11,81	

День: 9 - четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

ЗАБІГАН																
№ реч.	Прийём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
223	Запеканка из творога с фруктами	125/50	25,8	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13		
376	Кефир	1/200	5,8	5	8	106	5,4	1,6	4,8	0	12	11	3,5	0,6		
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45			
437	Пирожок с яблоком	1/100	5,83	6,25	57,9	311	0,08	5	46	0,16	20,6	57	22	437		
ИТОГО:		520	43,23	38,9	129,73	1046,5	5,63	7,54	223,55	0,16	514,08	540,53	81,43	438,73		

ОБЕД

Обед															
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
102	Суп гороховый	1/250	2,2	5,2	15,6	117,6	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,9	28	1,03	
280	Фрикадельки в соусе	1/80	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	0	0	30,5	205	42,5	3,86	
304	Рис отварной	1/150	7	10	69	396	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
45	Овощи	1/100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
338	Фрукты свежие	200	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28	
	ИТОГО:	1055	40,18	39,91	203,92	1346,18	0,57	52,48	0	3,36	117,61	365,68	116,8	8,76	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1575	83,41	78,81	333,65	2392,68	6,2	60,02	223,55	3,52	631,69	906,21	116,8	447,49	

День: 10 - пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

№ рсц.	Присм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
268	Биточки с соусом	1/120	12,08	13,8	12,9	226,5	0,06	0,6	15,15	0	9,3	138,29	27,36	2,18		
312	Пюре картофельное	1/150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
45	Овоши	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
352	Кисель из яблок	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28		
437	Пирожок с яблоком	1/100	5,83	6,25	57,9	311	0,08	5	46	0,16	20,6	57	22	1,45		
ИТОГО:			26,74	27,53	159,86	996,35	0,36	106,12	61,15	1,24	81,88	287,87	88,72	5,13		

ОБЕД

СВЕД.															
№ рсц.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
88	Щи из свежей капусты	1/250	2,28	2,33	11,25	75	0,08	10,6	0	2,43	43,2	188,3	27,5	0,83	
53	Свекла с зеленым горошком	1/100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	0	0	28,33	41,46	18,4	1,31	
290	Птица тушеная в соусе	1/150	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2	
309	Макаронны отварные	200	7	6	48	277	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
388	Напиток шиповника	1/200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53	
	ИТОГО:	995	40,07	39,72	133,73	988,98	0,43	118,2	60	6,35	182,9	527,69	121,37	7,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1685	66,81	67,25	293,59	1985,33	0,79	224,32	121,15	7,59	264,78	815,56	210,09	12,52

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
ПН1	73,57	75,32	305,62	2211,68	0,55	43,45	223,3	6,58		632,86	1156,36	239,11	12,37	
ВТ1	60,9	58,86	260	1845,59	0,85	81,06	52,1	10,36		444,01	1051,56	308,14	18,59	
СР1	52,15	60,65	265,7	1824,46	0,63	60,6	42,9	7,82		264,04	761,35	215,83	16,15	
ЧТ1	52,26	55,78	307,8	1944,43	0,66	55,4	91,8	9,4		406,83	878,12	255,39	13,82	
ПТ1	75,202	73,31	303,96	2181,25	0,83	239,42	76,25	7,4		208,56	726,06	262,94	14,82	
ПН2	56,32	40,47	158,01	1161,83	0,39	49,48	37,1	6,68		186,12	601,55	126,06	10,49	
ВТ2	57,44	64,6	297,62	2009,34	0,88	128,35	215	6,34		299,89	632,92	200,74	14,94	
СР2	56,15	45,83	261,02	1705,36	1,03	82,25	30,1	1,71		231,79	791,69	180	11,81	
ЧТ2	83,41	78,81	333,65	2392,68	6,2	60,02	223,55	3,52		631,69	906,21	116,8	447,49	
ПТ2	66,81	67,25	293,59	1985,33	0,79	224,32	121,15	7,59		264,78	815,56	210,09	12,52	
10 дней	634,212	620,88	2786,97	19261,95	12,81	1024,35	1113,25	67,4		3570,57	8321,38	2115,1	573	

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

ИП Керимов А.Д. _____