

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЕУВК «Интеграл»



Т.В. Костин

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела

Межрегионального управления Роспотребнадзора
по Республике Крым и г. Севастополю


С.С. Ткачев



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП КЕРИМОВ А.Д.





Изменения

циклического меню для двухразового питания детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей 1-4 класс в ЕУВК «Интеграл»
(завтрак-обед)

2022 г.

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

ЗАВТРАК

№ рел.	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		
209	Каша молочная рисовая	1/250	6	10,9	48	323	0,07	0,98	54,8	2	150,72	235,68	71,32	1,86		
182	Яйцо вареное	80	10	9	1	126			40	0,1	2,4	3				
6	Бутерброд с колбасой полукопченной (ветчиной)	1/30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49		
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		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39	8	6,42	0,96	0,28		
386	Фрукты свежие	1/100	0,5	0,5	10	46	0,04	10		0,01	8	6,42	0,96	0,28		
ИТОГО:		740	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

Средняя																
№ рел.	Прием пищи, наименование Бюлода	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	1/300	3,57	4	25	149	0,05	1,14		0,39	41,1	243	18,9	0,66		
290	Птица тушеная в соусе	1/80	22	27	5	347	0,08	0,7	60		60,04	134	28	1,2		
171	Каша пшеничная	1/150	10	10	63	385	0,08				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		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39	8	6,42	0,96	0,28		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			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			14,18	4,4	5,14	0,95		
386	Фрукты свежие	1/100	0,25	0,25	5	24	0,02	5		0,01	4	3,21	0,48	0,14		
	ИТОГО:	1025	45,03	44,79	196,7	1376,78	0,36	32,17	60	4,27	206,54	719,96	135,98	8,98		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1765	75,74	76,09	324,6	2308,18	0,57	43,64	223,3	6,77	642,86	1185,38	236,67	12,54		

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

ЗАВТРАК

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая 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				
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				
414	Кофейный напиток с молоком	1/200	0,16	0,16	27,88	140,28	0,03	1,47	0	0	157,3	132,78	29,33	2,4				
437	Пирожок с повидлом	1/100	5,83	6,25	57,9	311	0,08	5	46	0,16	20,6	57	22	1,45				
	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:	710	36,8	39,83	184,51	1272,66	0,43	19,22	76,1	3,89	270,07	476,55	180,62	8,56				

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		
99	Суп овощной	1/300	2,73	7	13	129	0,09	12,75		2,91	51,9	225	33	0,99		
229	Рыба тушеная с овощами	1/80	16	14	4	207	0,08	0,65	22		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		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39	8	6,42	0,96	0,28		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			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			14,18	4,4	5,14	0,95		
386	Фрукты свежие	1/100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4		
	ИТОГО:	1025	31,96	29,55	144,82	985,53	0,52	68,99	22	7,24	206,64	657,73	149,38	11,7		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1735	68,76	69,38	329,33	2258,19	0,95	88,21	98,1	11,13	476,71	1134,28	330	20,26						
-----------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	-------	--------	---------	-----	-------	--	--	--	--	--	--

День: 3 - среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

№ рел.	Прием 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	Mg	Fe		
226	Бифштекс рубленый	1/100	27	17	0,2	262	0,6	15,1	10,1	0	9,3	138	27,3	2,18		
304	Каша рисовая	1/200	7	10	69	396	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
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		
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		
	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:	660	41,71	35,62	135,18	1030,28	0,83	36,19	10,1	1,39	87,09	239,68	72,1	4,55		

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	1/300	2,73	6	20	154	0,18	17,16		2,91	19,8	41,9	33,6	1,24		
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	Макаронь 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		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03				15,6	100	21,6	1,7		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86		
	Зефир	1/50	31	0,7	0,4	161,2					8,04	3,96	2,04	0,36		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95		
	ИТОГО:	975	65,14	39,34	172,22	1353,98	0,44	43,23	32,8	6,53	179,5	567,17	155,03	10,98		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	106,85	74,96	307,4	2384,26	1,27	79,42	42,9	7,92	266,59	806,85	227,13	15,53		

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

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			
234	Котлета рыбная	1/80	15	4	6	121	0,1	0,52	58,6	0	42,9	162	35,74	0,98			
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			
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			
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			
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			
386	Фрукты свежие	1/75	0,25	0,25	5	24	0,02	5		0,01	4	3,21	0,48	0,14			
ИТОГО:			700	24,97	27,35	70,12	626,35	0,41	28,32	117,6	3,02	252,59	329,79	79,77	3,19		

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	
102	Суп с фасолью	1/300	7	7	23	182	0,18	6,99	0	2,94	49,7	165,3	45,9	2,19	
289	Рагу из курицы	1/200	22	27	5	347	0,08	0,7	60		60,04	134	28	1,2	
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	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28	
	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	1/100	7,08	13,14	55,7	370	0,12		18		19,4	56,25	18,3	0,94	
	ИТОГО:	995	45,29	50,68	182,4	1370,78	0,51	33,02	78	6,81	214,89	595,3	159,2	9,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1075	70,26	78,03	252,52	1997,13	0,92	61,34	195,6	9,83	467,48	925,09	238,97	12,8	

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

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	Са	Р	Мg	Fe		
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	1/200/40	29	24	62	571	0,04	0,33	45,5	0	136	150	18,59	0,45		
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		
382	Какао с молоком	1/100	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65		
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:	500	43,24	33,45	173,97	1160,68	0,21	5,71	101	0,94	298,4	377,1	78,39	3,21		

ОБЕД

№ п/п	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		
82	Борщ с картофелем	1/300	3	7	16	138	0,17	1,5	75	1,13	59,6	65,6	31,3	3		
286	Биточки из говядины	1/80	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1		9,3	138	27,36	2,18		
171	Каша 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		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39	8	6,42	0,96	0,28		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86		
388	Напиток из шиповника	1/200	1	1	20	94	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53		
386	Фрукты свежие	1/100	0,5	0,5	10	46	0,04	10		0,01	8	6,42	0,96	0,28		
	ИТОГО:	1025	51,03	47,48	158,03	1274,1	0,6	124,5	90,1	5,02	155,28	439,81	173,68	11,57		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	94,27	80,93	332	2434,78	0,81	130,21	191,1	5,96	453,68	816,91	252,07	14,78		

День: 6 - понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

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	Са	Р	Мg	Fe			
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/20	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73			
6	Бутерброд с колбасой полукопченной (ветчиной)	1/40/30	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			
ИТОГО:		500	17,78	24,02	77,55	598,4	0,25	1,45	123,3	0,86	416,82	448,88	98,27	2,87			

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		
99	Суп овощной	1/300	2,73	7	13	129	0,09	12,75		2,91	51,9	225	33	0,99		
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				15,65	100	21,6	1,7		
45	Калуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03				15,6	100	21,6	1,7		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86		
386	Фрукты свежие	1/100	0,5	0,5	10	46	0,04	10		0,01	8	6,42	0,96	0,28		
3389	Сок фруктовый	1/200	1		20	85	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
ИТОГО:		1025	41,28	44,74	169,44	1263,4	0,41	51,63	37,1	6,9	206,02	721,15	158,06	12,44		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	59,06	68,76	246,99	1861,8	0,66	53,08	160,4	7,76	623,02	1170,03	256,33	15,31				
-----------------------	--	------	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	---------	--------	-------	--	--	--	--

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

№ респ	Прием пищи, 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				
210	Омлет натуральный	1/100	10	17	2	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
309	Макароны отварные	1/150	7	6	48	277	0,08	0	0	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28			
73	Икра кабачковая	1/100	2	4	8	77	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28			
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				
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				
	ИТОГО:	710	30,89	40,16	157,68	1128	0,23	0,03	18	0,45	53,49	82,45	29,96	1,78				

ОБЕД

№ респ.	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	1/300	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		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		3,04	37,64	56,5	39,5	1,06		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39	8	6,42	0,96	0,28		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			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			14,18	4,4	5,14	0,95		
386	Фрукты свежие	200	0,5	0,5	10	46	0,04	10		0,01	8	6,42	0,96	0,28		
	ИТОГО:	1215	33,98	31,73	159,86	1073,64	0,61	28,41	97	5,17	178,31	374,32	124,29	8,46		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1925	64,87	71,89	317,54	2201,64	0,84	28,44	115	5,62	231,8	456,77	154,25	10,24		

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

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		
290	Птица тушеная в соусе	1/100	22	27	5	347	0,08	0,7	60,2	0	60	134	28	1,2		
171	Каша рисовая	1/150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37		
45	Овоши	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		
	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		
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		
	Печенье	1/100	0,4	0,06	34	156,8	0	0	0	0	10	4,8	2,4	0,56		
	ИТОГО:	710	34,03	33,16	116,01	918,53	0,17	10,99	60,2	0,84	114,02	266,36	78,9	3,35		

ОБЕД

№ рел.	Прием пищи, 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		
98	Суп крестьянский	1/300	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	1/200	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	0	0	30,5	205	42,5	3,86		
45	Овоши	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		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39	8	6,42	0,96	0,28		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			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			14,18	4,4	5,14	0,95		
386	Фрукты свежие	200	0,5	0,5	10	46	0,04	10		0,01	8	6,42	0,96	0,28		
	ИТОГО:	1095	35,8	27,64	146,49	988,99	0,9	70,74	0	1	148,57	569,82	105,66	8,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1805	69,83	60,8	262,5	1907,52	1,07	81,73	60,2	1,84	262,59	836,18	184,56	11,79	

День: 9 - четверг
Неделя: вторая
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	Мg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком стуженным	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	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4	0,28
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	0,49	
437	Пирожок с яблоком	1/100	5,83	6,25	57,9	311	0,08	5	46	0,16		20,6	57	1,45	437
338	Фрукты свежие	1/80	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18		14,4	9,9	1,98	2,2
ИТОГО :		615	37,86	34,28	145,55	1040,5	0,26	14,97	218,75	0,34		527,58	542,23	5,32	440,61

ОБЕД

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ рел.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Fe	
102	Суп гороховый	1/300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,62	42,82	0	0		59,1	267	0,93	98
280	Фрикадельки в соусе	1/80	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	0	0		30,5	205	3,86	259
304	Рис отварной	1/150	7	10	69	396	0,15	10,26	0	0,06		14,99	16,98	0,28	304
45	Овощи	1/100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06		14,99	16,98	0,28	45
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39		8	6,42	0,28	
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54		13,8	63,6	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9				14,18	4,4	0,95	344
386	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	10	46	0,04	10		0,01		8	6,42	0,28	386
ИТОГО :		1025	42,8	37,64	215,49	1384,99	1,05	81	0	1,06		163,56	586,8	8,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	80,66	71,92	361,04	2425,49	1,31	95,97	218,75	1,4		691,14	1129,03	14,04	440,61

День: 10 - пятница
Неделя: вторая
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				
268	Биточки с соусом	1/100	12,08	17	12,9	226,5	0,06	0,6	15,15	0	9,3	138,29	27,36	2,18				
171	Каша пшеничная вязкая	1/200	10	10	63	385	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7				
45	Овощи	1/100	4,26	3,24	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	45				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66				
376	Чай с сахаром	1/200	0,16		27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95				
ИТОГО:			660	31,24	30,24	193,16	866,39	10,47	1,5	15,21	15,77	69,91	304,19	74,18	50,49			

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		
88	Щи из свежей капусты	1/250	2	6	11	113	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99		
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	Курица в соусе	1/80	22	27	5	347	0,08	0,7	60		60,04	134	28	1,2		
309	Макаронные отварные	1/150	7	6	48	277	0,08	0		2,6	16	46	10	1		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			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:	875	39,79	43,39	133,48	1026,98	0,44	129,77	60	6,77	180,47	396,3	120,51	7,55		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	71,03	73,63	326,64	1893,37	10,91	131,27	75,21	22,54	250,38	700,49	194,69	58,04		

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ПН1	75,74	76,09	324,6	2308,18	0,57	43,64	223,3	6,77	624,86	1185,38	236,67	12,54		
ВТ1	68,7	69,38	329,33	2258,19	0,95	88,21	98,1	11,13	476,71	1134,28	330	20,26		
СР1	106,85	74,96	307,4	2384,26	1,27	79,42	42,9	7,92	266,59	806,85	227,13	15,53		
ЧТ1	70,26	78,03	252,52	1997,13	0,92	61,34	195,6	9,83	467,48	925,09	238,97	12,8		
ПТ1	94,27	80,93	332	2434,78	0,81	130,21	191,1	5,96	453,68	816,91	252,07	11,57		
ПН2	59,06	68,76	246,99	1861,8	0,66	53,08	160,4	7,76	623,02	1170,03	256,33	15,31		
ВТ2	67,87	71,89	317,54	2201,64	0,84	28,44	115	5,62	231,8	456,77	154,25	10,24		
СР2	69,83	60,8	262,5	1907	52	1,07	81,73	60,2	1,84	262,59	184,56	11,79		
ЧТ2	76,72	66,72	312,48	2166,74	1,31	95,97	218,75	1,4	691,14	1129,03	14,04	440,61		
ПТ2	71,03	73,63	326,64	1893,37	10,91	131,27	75,21	22,54	250,38	700,49	194,69	58,04		
10 дней	760,33	721,19	3012	21413,09	70,24	712,65	1402,09	139,13	4087,5	8587,42	2088,71	608,69		

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. _____