

Утверждаю:
Директор МБОУ «Бейская школа-интернат»
Фокина Н.В. 
«01 » сентября 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

(возрастная категория: с 12 лет до 18 лет, сезон: осень-зима)

наименование сборника рецептур: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий 2013г. для школ, для школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»

Пермь 2013 г.

с.Бея

День: День 1

Сезон: осень - зима

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
301	Омлет натуральный	250	33,45	21,55	5,77	407,70	0,15	0,00	0,78	203,85	3,85
101	сыр в нарезке Покровский	30	8,55	7,17	0,00	105,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	80	0,64	6,08	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	16,00	0,88
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00	0,04	0,00	1,30	126,00	0,10
112	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,00	20,00	32,00	4,40
	ОБЕД										
55	Салат из свеклы с сыром	100	12,10	2,80	7,10	148,00	0,02	0,00	5,50	89,00	1,20
142	Щи из свежей капусты с картофелем	300	13,29	5,88	16,98	210,57	0,12	0,09	43,38	54,09	1,23
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,41	10,26	44,50	303,66	0,25	0,00	0,00	17,10	5,45
381	Котлеты, биточки, шницели	100	17,50	17,80	14,30	286,00	0,09	0,00	0,00	39,00	2,80
443	Соус сметанный натуральный	50	10,62	1,54	3,38	115,30	0,02	0,00	0,08	42,45	0,11
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	0,00	110,00	0,04	0,00	8,00	40,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	1,44	7,92	40,80	217,20	0,22	0,00	0,00	42,00	4,68
	ПОЛДНИК										
574	Булочка школьная	75	2,50	6,00	41,87	213,75	0,08	0,00	0,00	11,25	0,62
492	Чай-заварка	200	0,20	0,80	0,16	5,60	0,00	0,00	0,40	39,20	3,28
	УЖИН										
147	Суп картофельный с макаронными	300	16,98	71,91	52,41	694,32	0,18	0,09	25,80	21,84	1,50
343	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	120	11,88	17,47	4,96	201,89	0,02	0,02	3,47	12,49	0,28
519	Напиток из шиповника	200	0,08	0,16	17,22	67,74	0,00	0,02	65,00	13,60	0,18
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
	УЖИН 2										
516	Кефир, ацидофилин, простокваша,	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,08	0,00	1,40	240,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		148,10	197,26	391,35	3830,39	1,58	0,22	175,10	1063,87	32,48

День: День 2

Сезон: осень - зима

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
262	Каша манная молочная жидкая	250	9,33	7,75	38,58	269,25	0,10	0,00	1,73	166,00	0,55
пром	Повидло порционное	40	0,00	0,16	25,56	102,88	0,00	0,01	0,40	4,80	0,16
108	Хлеб пшеничный	80	0,64	6,08	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	16,00	0,88
495	Чай с молоком	200	1,30	1,50	15,90	81,00	0,04	0,00	1,30	127,00	0,40
112	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,40	1,80	16,20	86,00	0,08	0,00	120,00	68,00	0,60
	ОБЕД										
54-3з-20	помидор в нарезке	60	0,07	0,22	1,51	7,16	0,05	0,06	16,20	7,20	0,83
128	Борщ с капустой и картофелем	300	13,08	4,56	13,56	188,34	0,06	0,06	11,58	49,14	1,14
291	Макаронные изделия отварные	180	0,81	6,79	34,85	173,88	0,07	0,00	0,02	6,84	0,94
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	16,13	14,67	3,67	218,67	0,05	0,00	1,07	15,33	2,20
504	Кисель из повидла, джема, варенья (варенье)	200	0,00	0,10	38,30	154,00	0,00	0,00	0,10	8,00	0,50
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	1,44	7,92	40,80	217,20	0,22	0,00	0,00	42,00	4,68
	ПОЛДНИК										
585	Кекс "Детский"	75	16,10	4,10	36,30	306,00	0,05	0,00	0,10	20,00	0,80
492	Чай-заварка	200	0,20	0,80	0,16	5,60	0,00	0,00	0,40	39,20	3,28
	УЖИН										
153	Суп с рыбными консервами	300	8,67	11,07	19,26	199,50	0,12	0,00	9,48	76,50	1,50
300	Яйца вареные	40	4,60	5,10	0,30	63,00	0,03	0,00	0,00	22,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	3,60	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	124,00	0,80
	УЖИН 2										
517	Йогурт	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	0,00	1,20	238,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,43	95,34	425,35	2860,48	1,20	0,13	164,87	1054,01	21,78

День: День 3

Сезон: осень - зима

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
164	Суп молочный с крупой (рисовой, манной, кукурузной)	300	7,74	7,23	24,78	197,70	0,09	0,00	1,92	233,40	0,39
478	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,02
108	Хлеб пшеничный	80	0,64	6,08	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	16,00	0,88
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00	0,04	0,00	1,30	126,00	0,10
112	Фрукты свежие (бананы)	190	0,95	2,85	39,90	182,40	0,08	0,00	19,00	15,20	1,14
	ОБЕД										
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	10,10	1,90	5,90	122,00	0,07	0,00	4,60	22,00	0,60
133	Рассольник	300	10,89	6,90	15,96	188,40	0,12	0,06	20,10	16,86	1,02
369	Жаркое по-домашнему	300	40,44	62,25	27,18	721,50	0,30	0,42	33,15	38,28	5,67
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,00	0,50	28,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	1,44	7,92	40,80	217,20	0,22	0,00	0,00	42,00	4,68
	ПОЛДНИК										
579	Коржик молочный	60	7,30	4,10	39,30	239,00	0,50	0,00	0,00	15,00	0,50
515	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	106,00	0,08	0,00	2,60	240,00	0,20
	УЖИН										
142	Щи из свежей капусты с картофелем	300	13,29	5,88	16,98	210,57	0,12	0,09	43,38	54,09	1,23
313	Запеканка из творога	150	25,20	24,00	23,89	424,99	0,07	0,00	0,60	297,00	1,00
481	Молоко сгущенное	30	2,55	2,16	16,65	98,40	0,02	0,00	0,30	92,10	0,06
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	0,04	1,92	0,00	0,00	0,10	14,12	0,82
	УЖИН 2										
517	Йогурт	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	0,00	1,20	238,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		143,85	160,14	419,36	3617,88	1,98	0,57	128,75	1513,25	21,33

День: День 4

Сезон: осень - зима

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
267	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,83	9,75	44,75	354,50	0,25	0,00	1,83	180,75	1,50
101	сыр в нарезке Покровский	30	8,55	7,17	0,00	105,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	3,60	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	124,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	80	0,64	6,08	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	16,00	0,88
112	Плоды свежие (бананы)	190	0,95	2,85	39,90	182,40	0,08	0,00	19,00	15,20	1,14
	ОБЕД										
65	Салат картофельный с зеленым	100	11,40	3,10	9,80	154,00	0,08	0,00	10,20	18,00	0,90
156	Суп-лапша домашняя	300	7,47	10,56	17,55	293,31	0,12	0,06	1,20	32,88	7,26
365	Говядина, тушенная с капустой	250	58,43	24,25	14,50	680,82	0,08	0,00	33,50	95,00	3,53
519	Напиток из шиповника	200	0,08	0,16	17,22	67,74	0,00	0,02	65,00	13,60	0,18
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	1,44	7,92	40,80	217,20	0,22	0,00	0,00	42,00	4,68
	ПОЛДНИК										
574	Булочка школьная	75	2,50	6,00	41,87	213,75	0,08	0,00	0,00	11,25	0,62
492	Чай-заварка	200	0,20	0,80	0,16	5,60	0,00	0,00	0,40	39,20	3,28
	УЖИН										
54-213-2	Кукуруза сахарная	60	0,21	1,24	6,12	31,30	0,01	0,02	1,00	22,00	0,20
429	Картофельное пюре	180	7,92	3,78	19,62	165,60	0,16	0,00	6,12	46,80	1,26
338	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	12,77	8,92	14,78	212,35	0,11	0,10	14,54	54,26	0,74
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,02	0,00	4,00	14,00	2,80
	УЖИН 2										
516	Кефир, ацидофилин, простокваша,	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,08	0,00	1,40	240,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		133,85	112,10	398,67	3490,23	1,53	0,19	159,49	988,95	31,29

День: День 5

Сезон: осень - зима

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
313	Запеканка из творога	250	42,00	40,00	39,83	708,32	0,13	0,00	1,00	495,00	1,68
481	Молоко сгущенное	30	2,55	2,16	16,65	98,40	0,02	0,00	0,30	92,10	0,06
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,02
108	Хлеб пшеничный	80	0,64	6,08	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	16,00	0,88
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,10	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	14,20	0,40
112	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,00	20,00	32,00	4,40
	ОБЕД										
76	Винегрет овощной	100	10,80	1,30	6,80	130,00	0,04	0,00	8,40	23,00	0,80
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й	300	5,10	2,76	18,15	129,60	0,24	0,00	10,41	22,80	1,11
381	Котлеты, биточки, шницели	100	17,50	17,80	14,30	286,00	0,09	0,00	0,00	39,00	2,80
453	Соус томатный	30	1,12	0,32	2,08	19,68	0,00	0,00	0,47	1,35	0,11
429	Картофельное пюре	180	7,92	3,78	19,62	165,60	0,16	0,00	6,12	46,80	1,26
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	0,00	110,00	0,04	0,00	8,00	40,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	1,44	7,92	40,80	217,20	0,22	0,00	0,00	42,00	4,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		98,60	88,63	261,99	2423,60	1,15	0,00	57,50	877,45	19,26

День: День 6

Сезон: осень - зима

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
260	Каша "Дружба"	250	14,57	6,58	31,32	282,75	0,10	0,00	1,65	158,25	0,70
300	Яйца вареные	40	4,60	5,10	0,30	63,00	0,03	0,00	0,00	22,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	80	0,64	6,08	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	16,00	0,88
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00	0,04	0,00	1,30	126,00	0,10
112	Фрукты свежие (бананы)	190	0,95	2,85	39,90	182,40	0,08	0,00	19,00	15,20	1,14
	ОБЕД										
54-23-20	Огурец в нарезке	60	0,06	0,48	1,50	8,50	0,02	0,02	6,00	14,00	0,40
154	Суп крестьянский с крупой	300	6,12	2,55	17,46	135,00	0,06	0,00	11,94	31,50	0,87
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,41	10,26	44,50	303,66	0,25	0,00	0,00	17,10	5,45
389	Тефтели из говядины паровые	120	15,24	16,56	10,44	244,80	0,07	0,00	3,00	22,80	2,64
453	Соус томатный	30	1,12	0,32	2,08	19,68	0,00	0,00	0,47	1,35	0,11
519	Напиток из шиповника	200	0,08	0,16	17,22	67,74	0,00	0,02	65,00	13,60	0,18
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	1,44	7,92	40,80	217,20	0,22	0,00	0,00	42,00	4,68
	ПОЛДНИК										
574	Булочка школьная	75	2,50	6,00	41,87	213,75	0,08	0,00	0,00	11,25	0,62
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	0,00	110,00	0,04	0,00	8,00	40,00	0,40
	УЖИН										
126	Борщ из свежей капусты	300	5,82	1,98	8,40	93,90	0,03	0,00	16,29	51,30	1,32
337	Рыба, запеченная в омлете	120	9,36	19,08	3,84	176,40	0,11	0,00	0,60	48,00	1,20
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	0,04	1,92	0,00	0,00	0,10	14,12	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
	УЖИН 2										
517	Йогурт	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	0,00	1,20	238,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		81,97	109,44	390,97	2843,70	1,40	0,04	134,55	906,47	24,04

День: День 7

Сезон: осень - зима

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
313	Запеканка из творога	250	42,00	40,00	39,83	708,32	0,13	0,00	1,00	495,00	1,68
481	Молоко сгущенное	30	2,55	2,16	16,65	98,40	0,02	0,00	0,30	92,10	0,06
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,02
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	3,60	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	124,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	80	0,64	6,08	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	16,00	0,88
112	Плоды свежие (груши)	100	0,30	0,40	10,30	47,00	0,02	0,00	5,00	19,00	2,20
	ОБЕД										
21	Салат из свежих помидоров с перцем	100	10,15	0,77	4,40	111,55	0,11	0,12	68,10	17,01	1,57
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	19,50	15,06	7,14	287,16	0,03	0,03	1,80	12,48	1,56
406	Плов из отварной птицы	220	16,65	16,76	39,71	376,09	0,02	0,00	1,36	34,56	1,36
505	Кисель из свежих ягод	200	0,10	0,20	21,50	87,00	0,00	0,00	29,30	10,00	0,30
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	1,44	7,92	40,80	217,20	0,22	0,00	0,00	42,00	4,68
	ПОЛДНИК										
585	Кекс "Детский"	75	16,10	4,10	36,30	306,00	0,05	0,00	0,10	20,00	0,80
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	0,00	110,00	0,04	0,00	8,00	40,00	0,40
	УЖИН										
131	Свекольник	300	5,34	2,61	14,43	116,40	0,09	0,00	11,01	45,30	1,83
297	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,70	6,66	22,09	193,17	0,05	0,00	0,00	28,53	1,02
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,00	0,50	28,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
	УЖИН 2										
516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,08	0,00	1,40	240,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		140,98	122,79	411,63	3557,09	1,11	0,15	129,17	1289,19	22,18

День: День 8

Сезон: осень-зима

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
165	Суп молочный с макаронными изделиями	300	9,00	9,66	21,15	263,64	0,15	0,33	2,73	269,85	3,81
101	сыр в нарезке Покровский	30	8,55	7,17	0,00	105,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	80	0,64	6,08	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	16,00	0,88
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00	0,04	0,00	1,30	126,00	0,10
112	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,40	1,80	16,20	86,00	0,08	0,00	120,00	68,00	0,60
	ОБЕД										
9	Салат из моркови и яблок	100	10,20	0,90	7,20	124,00	0,04	0,00	5,10	29,00	1,10
153	Суп с рыбными консервами	300	8,67	11,07	19,26	199,50	0,12	0,00	9,48	76,50	1,50
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	16,13	14,67	3,67	218,67	0,05	0,00	1,07	15,33	2,20
417	Пюре из гороха	180	1,73	17,53	34,87	209,52	0,38	0,00	0,00	100,44	5,94
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,00	0,50	28,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
109	Хлеб ржаной	120	1,44	7,92	40,08	208,80	0,22	0,00	0,00	42,00	4,68
	ПОЛДНИК										
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,10	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	14,20	0,40
579	Коржик молочный	60	7,30	4,10	39,30	239,00	0,50	0,00	0,00	15,00	0,50
	УЖИН										
146	Суп картофельный с клецками	250/25	2,60	1,20	8,77	63,25	0,05	0,00	5,75	10,75	0,60
300	Яйца вареные	40	4,60	5,10	0,30	63,00	0,03	0,00	0,00	22,00	1,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	3,60	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	124,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
	УЖИН 2										
517	Йогурт	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	0,00	1,20	238,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		84,62	113,72	389,30	2819,04	1,97	0,33	151,23	1219,07	27,13

День: День 9

Сезон: осень -зима

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
258	Каша пшеничная вязкая	250	16,07	10,90	46,40	373,75	0,23	0,00	1,70	172,50	1,83
пром	Повидло порционное	40	0,00	0,16	25,56	102,88	0,00	0,01	0,40	4,80	0,16
519	Напиток из шиповника	200	0,08	0,16	17,22	67,74	0,00	0,02	65,00	13,60	0,18
108	Хлеб пшеничный	80	0,64	6,08	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	16,00	0,88
112	Фрукты свежие (мандарин)	150	0,30	1,20	11,25	57,00	0,09	0,00	57,00	52,50	0,15
	ОБЕД										
4	Салат из белокочанной капусты с	100	10,10	1,60	9,60	136,00	0,04	0,00	27,80	44,00	0,60
145	Суп картофельный с бобовыми (2-й	300	6,42	5,88	24,18	177,90	0,18	0,00	6,99	49,80	2,16
342	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	14,36	10,73	15,86	236,76	0,02	0,04	2,32	24,86	0,26
429	Картофельное пюре	180	7,92	3,78	19,62	165,60	0,16	0,00	6,12	46,80	1,26
505	Кисель из свежих ягод	200	0,10	0,20	21,50	87,00	0,00	0,00	29,30	10,00	0,30
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
109	Хлеб ржаной	120	1,44	7,92	40,08	208,80	0,22	0,00	0,00	42,00	4,68
	ПОЛДНИК										
492	Чай-заварка	200	0,20	0,80	0,16	5,60	0,00	0,00	0,40	39,20	3,28
563	Булочка ванильная	60	4,80	4,70	33,90	198,00	0,06	0,00	0,00	9,00	0,50
	УЖИН										
155	Суп с крупой (овсяной, ячневой, пшеничной и пшеном)	300	6,09	1,92	20,46	144,30	0,03	0,00	0,90	9,00	0,42
313	Запеканка из творога	150	25,20	24,00	23,89	424,99	0,07	0,00	0,60	297,00	1,00
481	Молоко сгущенное	30	2,55	2,16	16,65	98,40	0,02	0,00	0,30	92,10	0,06
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,20	0,50	22,20	93,00	0,04	0,00	11,60	19,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
	УЖИН 2										
516	Кефир, ацидофилин, простокваша,	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,08	0,00	1,40	240,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		102,43	97,61	454,93	3147,72	1,46	0,06	211,83	1206,16	20,04

День: День 10

Сезон: осень - зима

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
267	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,83	9,75	44,75	354,50	0,25	0,00	1,83	180,75	1,50
300	Яйца вареные	40	4,60	5,10	0,30	63,00	0,03	0,00	0,00	22,00	1,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00	0,04	0,00	1,30	126,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	80	0,64	6,08	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	16,00	0,88
112	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,40	1,80	16,20	86,00	0,08	0,00	120,00	68,00	0,60
	ОБЕД										
54-213-20	Кукуруза сахарная	60	0,21	1,24	6,12	31,30	0,01	0,02	1,00	22,00	0,20
142	Щи из свежей капусты с картофелем	300	13,29	5,88	16,98	210,57	0,12	0,09	43,38	54,09	1,23
405	Курица в соусе томатном	120	13,50	13,60	4,10	192,00	0,02	0,00	2,30	34,00	1,00
291	Макаронные изделия отварные	180	0,81	6,79	34,85	173,88	0,07	0,00	0,02	6,84	0,94
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,02	0,00	4,00	14,00	2,80
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
109	Хлеб ржаной	120	1,44	7,92	40,08	208,80	0,22	0,00	0,00	42,00	4,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,10	66,92	248,36	1820,05	1,02	0,11	173,83	597,68	15,58

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		1068,25	1163,95	3791,91	30410,18	14,44	1,80	1486,32	10716,10