

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №3

Ахмадулина Т.Г.



Директор ООО "Трест Общественного Питания"

Утверждаю:

Афоничев И.Д.



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ)
КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МАОУ СОШ №3
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 7-10 ЛЕТ**

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
Под ред. Ф.А. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" СанПиН 2.4.5.2409-08

2020 г.

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	29,30	206,00	0,16	0,42	0,00	0,00	104,78	0,00	0,00	2,72
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	1,30	0,12	10,76	70,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2,19	0,00	0,31	0,13
100	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого за прием пищи:		12,18	11,14	55,08	389,46	0,17	0,64	0,04	0,08	253,55	75,00	7,60	3,86
	ОБЕД													
37	Салат зеленый с помидором	60	0,55	8,50	1,61	84,88	0,05	15,57	0,13	0,29	25,49	15,68	15,72	0,75
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,05	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
381	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	12,10	11,02	14,46	220,31	0,10	0,24	0,00	0,53	56,08	22,00	4,40	2,50
195	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135,00	0,09	11,48	0,02	2,93	51,00	78,75	29,25	1,05
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
108	Хлеб пшеничный обед	20	0,60	0,70	9,00	44,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,46	0,00	0,20	0,09
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за прием пищи:		20,83	32,85	83,07	725,39	0,50	36,77	0,19	4,39	173,53	235,58	92,17	7,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,01	43,99	138,15	1114,85	0,66	37,41	0,23	4,46	427,07	310,58	99,77	10,94

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
301	Омлет натуральный	140	12,07	18,73	3,23	228,31	0,08	0,43	0,28	0,64	114,16	215,39	17,23	2,16
3а	Зеленый горошек отварной	25	0,77	0,05	1,62	10,00	0,03	2,50	0,00	0,00	5,00	15,50	5,25	0,18
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	30	1,30	0,12	10,76	70,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2,19	0,00	0,31	0,13
	Итого за прием пищи:		17,34	21,60	31,51	387,41	0,15	4,25	0,30	0,64	247,34	320,89	36,79	2,56
	ОБЕД													
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
479	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
336	Рыба, припущенная в молоке	80	10,72	5,76	2,48	103,20	0,06	0,96	0,02	3,12	36,80	116,00	17,60	0,40
173	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,50	0,15	20,85	0,05	0,15	16,50	79,50	30,00	1,20
502	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	96,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	7,00	2,00	0,10
108	Хлеб пшеничный обед	20	0,60	0,70	9,00	44,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,46	0,00	0,20	0,09
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
107	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
	Итого за прием пищи:		18,82	19,53	75,58	556,90	0,33	36,96	0,07	6,18	132,36	323,40	99,45	4,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,16	41,13	107,09	944,31	0,48	41,21	0,37	6,82	379,70	644,29	136,24	7,10

День: День 3

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
279	Запеканка рисовая	200	4,50	1,80	44,10	217,00	0,04	0,00	0,02	0,30	12,00	87,00	26,00	0,80
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
517	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
108	Хлеб пшеничный	30	1,30	0,12	10,76	70,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2,19	0,00	0,31	0,13
	Итого за прием пищи:		17,20	8,32	100,86	583,10	0,10	1,22	0,06	0,30	253,19	269,00	54,31	1,23
	ОБЕД													
24	Салат из свежих овощей	60	0,37	4,26	1,56	45,95	0,04	13,50	0,04	0,10	16,71	12,49	6,47	0,66
80	Суп картофельный с крупой	250	2,50	2,80	17,00	103,25	0,10	8,25	0,00	1,35	25,90	87,35	26,50	1,00
366	Бефстроганов из отварной говядины	80	13,29	6,90	2,13	124,46	0,06	0,93	0,00	0,39	26,78	123,03	14,66	1,84
291	Макаронные изделия отварные	150	19,82	12,93	3,99	233,37	0,11	1,74	0,00	0,74	50,22	230,69	27,48	3,45
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный обед	20	0,60	0,70	9,00	44,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,46	0,00	0,20	0,09
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за прием пищи:		39,26	28,25	66,50	700,23	0,35	94,43	0,04	2,99	143,57	503,95	92,41	9,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,46	36,57	167,36	1283,33	0,45	95,64	0,10	3,29	396,76	772,95	146,72	10,94

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
213	Запеканка из творога с морковью	200	13,84	23,34	20,00	345,00	0,10	3,16	0,22	1,16	135,00	248,34	70,00	2,00
442	Соус сметанный	15	0,23	1,59	0,51	17,30	0,00	0,01	0,01	0,03	6,36	7,41	0,72	0,02
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	1,30	0,12	10,76	70,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2,19	0,00	0,31	0,13
	Итого за прием пищи:		18,97	28,35	56,27	576,40	0,14	4,49	0,25	1,19	267,55	365,75	98,03	2,95
	ОБЕД													
106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
140	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	0,03	18,38	0,00	2,38	40,25	36,25	17,50	0,63
406	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,90	0,02	1,24	0,00	5,14	31,42	126,66	29,52	1,24
507	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108	Хлеб пшеничный обед	20	0,60	0,70	9,00	44,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,46	0,00	0,20	0,09
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за прием пищи:		20,58	21,32	86,73	624,25	0,16	38,93	0,00	8,56	114,03	241,91	87,32	4,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,55	49,67	143,00	1200,65	0,30	43,41	0,25	9,75	381,58	607,66	185,35	7,71

День: День 5

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
295	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,89	9,09	30,60	247,50	0,07	0,09	0,07	0,90	186,30	151,20	18,00	0,99
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	1,30	0,12	10,76	70,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2,19	0,00	0,31	0,13
	Итого за прием пищи:		12,39	9,21	56,38	376,36	0,07	0,21	0,07	0,90	203,07	151,20	20,35	1,98
	ОБЕД													
389	Тефтели из говядины паровые	80	11,04	10,16	6,96	163,20	0,05	2,00	0,02	0,40	15,20	122,40	16,80	1,76
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	0,03	0,00	0,05	0,27	4,80	68,55	21,75	0,51
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный обед	20	0,60	0,70	9,00	44,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,46	0,00	0,20	0,09
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
107	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
161	Суп- пюре из разных овощей	250	2,92	5,02	13,30	110,25	0,08	9,43	0,05	0,33	72,00	82,00	28,00	0,75
	Итого за прием пищи:		21,24	22,35	100,78	689,80	0,21	20,94	0,11	1,84	137,96	360,35	96,85	6,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,63	31,56	157,16	1066,16	0,29	21,14	0,18	2,74	341,03	511,55	117,20	8,24

День: День 6

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,20	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
616	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек"	200	0,40	0,00	20,00	80,00	0,30	20,00	0,12	2,40	6,00	10,00	6,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	30	1,30	0,12	10,76	70,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2,19	0,00	0,31	0,13
100	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого за прием пищи:		12,98	14,00	66,56	488,30	0,51	21,58	0,22	2,64	284,79	278,00	54,56	2,48
	ОБЕД													
107	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
479	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,50	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50
291	Макаронные изделия отварные	150	19,82	12,93	3,99	233,37	0,11	1,74	0,00	0,74	50,22	230,69	27,48	3,45
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный обед	20	0,60	0,70	9,00	44,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,46	0,00	0,20	0,09
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за прием пищи:		34,77	36,05	71,54	772,57	0,27	19,19	0,51	4,25	151,28	466,59	98,33	8,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,75	50,05	138,10	1260,87	0,78	40,77	0,73	6,88	436,07	744,59	152,89	11,47

День: День 7

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
316	Запеканка рисовая с творогом	150	8,60	8,40	37,69	261,00	0,05	0,11	0,11	0,41	53,00	133,01	25,01	0,80
442	Соус сметанный	15	0,23	1,59	0,51	17,30	0,00	0,01	0,01	0,03	6,36	7,41	0,72	0,02
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	1,30	0,12	10,76	70,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2,19	0,00	0,31	0,13
	Итого за прием пищи:		13,73	13,41	73,96	492,40	0,09	1,43	0,13	0,44	185,54	250,42	53,03	1,74
	ОБЕД													
6	Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	60	0,62	4,28	1,31	46,09	0,02	4,31	0,00	0,00	25,91	21,61	14,12	0,34
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,10	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
108	Хлеб пшеничный обед	20	0,60	0,70	9,00	44,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,46	0,00	0,20	0,09
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,34	7,42	18,92	195,84	0,14	7,34	0,04	0,84	36,66	313,34	41,66	1,34
	Итого за прием пищи:		19,59	18,01	55,50	569,38	0,35	27,33	0,04	3,61	130,03	445,35	96,33	4,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,32	31,42	129,46	1061,78	0,44	28,76	0,17	4,05	315,57	695,76	149,36	6,00

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
627	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с использованием смеси сухой с витаминами, кальцием и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,80	10,40	25,40	222,00	0,28	12,00	0,12	0,40	280,00	200,00	52,00	0,80
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	1,30	0,12	10,76	70,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2,19	0,00	0,31	0,13
	Итого за прием пищи:		8,30	10,52	51,18	350,86	0,28	12,12	0,12	0,40	296,77	200,00	54,35	1,79
	ОБЕД													
2	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,24	0,00	2,76	18,00	17,40	10,80	0,54
80	Суп картофельный с крупой	250	2,50	2,80	17,00	103,25	0,10	8,25	0,00	1,35	25,90	87,35	26,50	1,00
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	10,00	8,57	7,43	150,86	0,08	0,69	0,03	0,34	29,71	75,43	14,86	0,91
295	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,89	9,09	30,60	247,50	0,07	0,09	0,07	0,90	186,30	151,20	18,00	0,99
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
108	Хлеб пшеничный обед	20	0,60	0,70	9,00	44,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,46	0,00	0,20	0,09
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за прием пищи:		26,93	27,58	100,51	761,61	0,33	19,08	0,10	5,77	281,87	384,78	87,46	5,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,23	38,10	151,69	1112,47	0,61	31,19	0,22	6,17	578,64	584,78	141,81	7,09

День: День 9

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
81	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,52	17,78	27,64	383,50	0,10	0,78	0,12	0,00	289,00	370,14	42,40	1,28
470	Соус яблочный	15	0,01	0,01	2,41	9,82	0,00	0,27	0,00	0,01	0,66	0,62	0,27	0,07
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	30	1,30	0,12	10,76	70,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2,19	0,00	0,31	0,13
	Итого за прием пищи:		30,03	20,61	56,71	542,42	0,14	2,37	0,14	0,01	417,85	460,76	56,98	1,58
	ОБЕД													
107	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
479	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
369	Жаркое по-домашнему	200	20,01	17,80	15,10	344,54	0,14	6,90	0,04	0,72	31,82	241,82	50,90	3,10
502	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	23,00	96,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	7,00	2,00	0,10
108	Хлеб пшеничный обед	20	0,60	0,70	9,00	44,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,46	0,00	0,20	0,09
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за прием пищи:		25,44	25,42	70,23	659,94	0,25	28,05	0,05	3,99	103,08	376,32	103,35	6,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,47	46,03	126,94	1202,36	0,39	30,42	0,19	4,00	520,93	837,08	160,33	7,74

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
380	Котлеты из говядины с овощами	80	12,56	14,88	2,80	195,20	0,06	7,76	0,06	0,48	29,60	135,20	24,00	2,00
294	Макароны отварные с овощами	200	4,00	10,40	30,70	232,00	0,08	2,30	0,08	1,10	14,00	60,00	26,00	1,20
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	1,30	0,12	10,76	70,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2,19	0,00	0,31	0,13
	Итого за прием пищи:		17,96	25,40	59,46	558,30	0,14	12,88	0,14	1,58	59,99	199,20	52,31	3,73
	ОБЕД													
9	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	3,06	0,00	2,82	17,40	22,20	15,00	0,66
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,50	0,18	12,13	0,05	0,35	43,25	185,25	57,00	1,58
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,05	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный обед	20	0,60	0,70	9,00	44,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,46	0,00	0,20	0,09
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за прием пищи:		22,22	20,15	98,37	664,15	0,46	85,20	0,10	4,21	98,86	460,50	224,60	9,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,18	45,55	157,83	1222,45	0,60	98,07	0,23	5,79	158,85	659,70	276,91	13,27

Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак	161,08	162,56	607,97	4745,01	1,78	61,16	1,48	8,17	2469,62	2570,21	488,28	23,89
	Завтрак в среднем	16,11	16,26	60,80	474,50	0,18	6,12	0,15	0,82	246,96	257,02	48,83	2,39
	Обед	249,68	251,51	808,81	6724,22	3,21	406,86	1,21	45,77	1466,56	3798,73	1078,30	66,57
	Обед в среднем	24,97	25,15	80,88	672,42	0,32	40,69	0,12	4,58	146,66	379,87	107,83	6,66