

Согласовано:
Директор
МБОУ «Тишанская Средняя
Общеобразовательная Школа»



Фролова Н.П.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «БизнесЦентр»



Н.И.Фомина

Перспективное меню на 2022 год

*В Муниципальном Общеобразовательном Учреждении «Тишанская Средняя
Общеобразовательная Школа» Волоконовского района Белгородской области
(предоставление горячих завтраков и обедов)*

для обучающихся с 11 и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	11,20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	15,84	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
	Кондитерское изделие	20	21,71	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
	Чай с лимоном	200	2,48	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак молочный		480	53,63	15,13	20	91	601,5	0,21	0,29	66,98	0,09	2,6	371,0	348,7	1,0	0,04	85,0	3,02
% от суточной нормы			16,81%	21,49%	23,70%	22,11%	15,33%	18,33%	95,68%	10,11%	21,61%	30,92%	29,06%	7,34%	43,33%	28,35%	16,80%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,72	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	8,89	12,38	11,13	31,50	275,63	0,250	0,063	8,25	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30
295	Котлеты "Куриные"	80	27,79	12,19	4,6	8,1	123,0	0,072	0,06	0,19	0,001	0,059	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	0,38
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,31	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	3,60	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Фрукты (яблоко)	150	12,34	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		970	80,00	36,11	23,4	117,8	826,5	0,6	0,25	23,3	0,1	7,8192	132,0	471,5	3,9	0,038	197,7	6,56
% от суточной нормы			40,12%	25,45%	30,77%	30,39%	39,57%	15,78%	33,35%	6,98%	65,16%	11,00%	39,29%	27,72%	37,87%	65,89%	36,44%	

вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe		
																		4	5
1	2	3																	
Завтрак молочный																			
	Молоко сгущенное порционно	20	5,40	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04	
	Сырник творожный	100	35,83	8,78	8,46	18,54	185,38	0,2	0,2	0,6	0,13	0,800	127,0	243,9	1,2	0,020	55,2	1,49	
377	Чай с лимоном	200	2,48	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Вафли	20	9,92	1,01	0,107	6,560	31,253	0,013	0,007	0,293	0,000	0,467	2,667	8,667	0,005	0,001	0,000	0,147	
Итого за Завтрак молочный			340	53,63	11,55	8,63	51,72	330,69	0,18	0,34	3,94	0,14	1,37	199,16	306,13	1,42	0,02	67,27	2,55
% от суточной нормы				12,83%	9,38%	13,50%	12,16%	12,74%	21,04%	5,63%	15,00%	11,39%	16,60%	25,51%	10,16%	21,67%	22,42%	14,15%	
Обед (полноценный рацион питания)																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	3,96	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60	
108	Суп картофельный с крупами (пшено)	250	5,59	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925	
259	Жаркое по-домашнему	200	44,63	14,27	15,01	25,51	294,21	0,22	0,20	31,30	0,082	0,49	42,20	218,2	4,2	0,002	55,87	3,32	
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,00	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975	
	Фрукты	200	19,47	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			960	80,00	21,84	20,5	93,5	645,5	0,47	0,40	84,2	0,21	4,665	136,24	384,0	6,15	0,01	99,32	6,48
% от суточной нормы				24,27%	22,25%	24,40%	23,73%	33,39%	24,69%	120,32%	23,53%	38,88%	11,35%	32,00%	43,93%	5,20%	33,11%	36,00%	

среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
71	Овощи порционно / огурец	60	8,65	0,66	0,12	2,28	12,84	0,041	0,048	14,60	0,54	2,82	36,6	45,5	0,42	0,008	15,30	0,60
280	Тефтели "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	60	34,15	7,25	7,64	6,86	125,15	0,053	0,09	0,47	0,015	0,015	21,32	83,48	1,09	0,060	11,38	1,07
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
377	Чай с лимоном	200	2,48	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак мясной		540	53,63	17,04	12,14	81,22	502,32	0,23	0,20	18,56	0,59	5,33	87,2	211,58	2,47	0,07	42,08	3,86
% от суточной нормы			18,93%	13,20%	21,20%	18,47%	16,26%	12,33%	26,51%	65,67%	44,40%	7,27%	17,63%	17,65%	70,63%	14,03%	21,45%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	100	10,34	2,500	5,783	11,28	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167
113	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,89	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250
293	Птица (Бедро), порционная запеченая	90	25,81	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,31	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	3,60	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Батончик вафельный	30	14,70	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		900	80,00	41,47	31,1	111,7	892,4	0,6	0,5	22,2	2,3	7,0	145,5	424,8	2,8	0,1	200,2	9,7
% от суточной нормы			46,07%	33,77%	29,17%	32,81%	39,90%	32,25%	31,65%	256,59%	58,10%	12,12%	35,40%	19,94%	71,54%	66,73%	53,66%	

четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	11,20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
	Каша манная молочная	200	15,50	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
	Йогурт	200	23,00	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
376	Чай с сахаром	200	1,53	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак молочный		660	53,63	19,42	19,5	41,3	417,8	0,2	0,3	69,9	0,0	3,118	176,0	297	1,57	0,033	41,0	2,97
% от суточной нормы			21,57%	21,14%	10,78%	15,36%	13,12%	20,21%	99,87%	4,90%	25,99%	14,66%	24,76%	11,20%	33,33%	13,65%	16,52%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	3,41	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,96	14,50	15,40	33,10	329,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77
295	Котлета "Куриная"	80	27,99	12,19	4,6	8,1	123,04	0,072	0,06	0,19	0,0008	0,0592	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,51
139	Рагу овощное	180	7,61	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	3,60	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Фрукты(банан)	160	22,08	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		980	80,00	34,24	29,5	97,1	791,1	1,16	0,44	9,0	0,06	3,436	189,65	408,9	8,3	0,11	97,2	6,56
% от суточной нормы			38,04%	32,08%	25,36%	29,08%	83,00%	27,75%	12,80%	7,20%	28,64%	15,80%	34,08%	59,47%	111,25%	32,40%	36,42%	

пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
	Блишечки с начинкой	120	21,60	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
	Сгущенное молоко	10	2,70	2,32	3,40	0,01	39,92	0,00	0,03	0,07	0,023	0,05	88,00	50,00	0,40	0,020	3,50	0,13
	Кондитерское изделие	15	4,80	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
	Молоко "Авишка"	200	23,00	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48
377	Чай с сахаром	200	1,53	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак молочный		545	53,63	7,12	7,7	43,4	271,4	0,14	0,09	71,67	0,09	0,85	240,60	262,40	1,63	0,025	52,30	3,11
% от суточной нормы			7,91%	8,37%	11,33%	9,98%	10,29%	5,38%	102,39%	10,11%	7,08%	20,05%	21,87%	11,64%	25,00%	17,43%	17,28%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,72	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
84	Борщ "Сибирский"	250	11,76	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00
261	Бедро цыпленка тушеное с овощами	120	28,28	17,28	17,7	7,6	258,64	0,2856	1,9128	5,4	7,0476	1,68	45,55	304,1	4	0,0060	21,3	6,14
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
342	Лимонный напиток	200	4,00	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,53	0,267	16,400	78,133	0,033	0,017	0,733	0,000	1,167	6,667	21,667	0,013	0,002	0,000	0,367
	Фрукты	130	16,94	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		990	80,00	29,33	27,5	113,2	817,7	0,56	2,08	48,9	8,02	6,371667	157,1	478,9	6,55	0,03	81,7	9,99
% от суточной нормы			32,58%	29,91%	29,55%	30,06%	39,96%	129,87%	69,86%	891,07%	53,10%	13,09%	39,91%	46,80%	25,47%	27,23%	55,51%	

понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	9,97	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
268	Палочки куриные	120	33,12	20,19	16,3	8,0	259,41	0,11	0,35	1,13	0,3	0,032	110,61	277,2	3,42	0,045	44,79	2,90
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	5,90	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71
377	Чай с лимоном	200	2,24	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак		640	53,63	28,42	25,2	89,7	699,2	0,27	0,51	30,45	0,47	1,52	188,92	431,10	3,781	0,049	101,0	5,77
% от суточной нормы			31,57%	27,38%	23,42%	25,71%	19,12%	31,81%	43,49%	51,81%	12,71%	15,74%	35,92%	27,01%	49,20%	33,67%	32,04%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	3,41	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
113	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,89	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	31,28	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13,22	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	3,60	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Фрукты(яблоко)	200	17,25	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		1030	80,00	35,06	31,8	95,2	806,8	0,71	0,59	16,75	1,17	5,78	220,46	358,58	3,30	0,054	110,36	5,46
% от суточной нормы			38,95%	34,54%	24,84%	29,66%	50,86%	36,81%	23,92%	130,46%	48,16%	18,37%	29,88%	23,56%	54,45%	36,79%	30,36%	
Итого в день																		
суточная норма			47,77	45,5	124,8	1022,3	8,94	9,80	32,05	13,21	18,16	277,26	468,3	18,429	16,055	145,66	24,71	
% от суточной нормы			53,08%	49,5%	32,6%	37,6%	638,7%	612,4%	45,8%	1468%	151,3%	23,1%	39,0%	131,6%	16055,5%	48,6%	137%	

вторник

Неделя: 2

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2		С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe		
																		4,00	5
1	2	3																	
Завтрак молочный																			
	Молоко сгущенное порционно	20	5,40	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04	
	Сырник творожный	100	35,83																
377	Чай с лимоном	200	2,48	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Вафли	20	9,92	1,01	0,107	6,560	31,253	0,013	0,007	0,293	0,000	0,467	2,667	8,667	0,005	0,001	0,000	0,147	
		340	53,63	2,77	0,2	33,2	145,3	0,02	0,10	3,39	0,01	0,57	72,12	62,25	0,22	0,002	12,04	1,06	
% от суточной нормы				3,08%	0,2%	8,7%	5,3%	1,7%	6,0%	4,8%	1,1%	4,7%	6,0%	5,2%	1,6%	1,7%	4,0%	5,9%	
Обед (полноценный рацион питания)																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	7,00	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,60	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03	
268	Палочки детские "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	28,23	13,46	10,9	5,3	172,94	0,07	0,23	0,75	0,2	0,021	73,74	184,8	2,28	0,030	29,86	1,93	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,00	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
	Фрукты	200	26,87	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	800	80,00	30,88	21,63	118,24	791,2	0,63	0,51	61,69	0,36	4,68	227,41	525,87	5,91	0,047	119,55	6,43	
% от суточной нормы				34,31%	23,5%	30,9%	29,1%	44,9%	32,0%	88,1%	39,5%	39,0%	19,0%	43,8%	42,2%	47,5%	39,9%	35,7%	
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	

среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
291	Плов с птицей	240	38,06	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
389	Кофейный напиток	200	13,17	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за Завтрак мясной		480	53,63	25,38	26,5	80,6	662,7	0,86	0,83	9,68	0,460	0,93	63,6	337,0	0,04	0,001	72,4	3,79
% от суточной нормы			28,20%	28,86%	21,03%	24,36%	61,62%	51,58%	13,83%	51,11%	7,78%	5,30%	28,08%	0,29%	1,33%	24,13%	21,03%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
56	Салат из свежей капусты с зеленью	60	4,11	0,90	3,1	5,6	53,90	0,100	0,100	12,30	0,020	0,500	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	12,16	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	36,62	14,83	20,69	3,81	260,77	0,18	0,21	0,43	0,04	0,06	48,5	177,9	2,28	0,040	24,5	1,93
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13,22	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,00	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Конфеты шоколадные вафельные	15	7,54	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		835	80,00	25,80	39,0	95	832,6	0,7	0,6	55,7	0,19	5,36	225	484,3	4,562	0,045	121,9	6,64
% от суточной нормы			28,66%	42,38%	24,70%	30,61%	49,64%	36,88%	79,64%	21,22%	44,67%	18,73%	40,36%	32,58%	45,45%	40,63%	36,91%	

четверг

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
	Блинички с начинкой	120	21,60	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
	Сгущенное молоко	10	2,70	2,32	3,40	0,01	39,92	0,00	0,03	0,07	0,023	0,05	88,00	50,00	0,40	0,020	3,50	0,13
	Кондитерское изделие	15	4,80	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
	Молоко "Авишка"	200	23,00	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48
377	Чай с сахаром	200	1,53	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак молочный		545	53,63	3,62	4,0	18	122,1	0,08	0,08	70,07	0,05	0,450	138,00	84,00	0,63	0,024	27,50	2,63
% от суточной нормы				4,02%	4,35%	4,68%	4,49%	6,00%	5,00%	100,10%	5,67%	3,75%	11,50%	7,00%	4,50%	24,00%	9,17%	14,61%
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,72	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
82	Борщ со свежей капустой	250	8,80	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
291	Плов с птицей	240	37,36	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
342	Лимонный напиток	200	4,00	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Шоколадный батончик	35	16,77	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		835	80,00	28,55	32,0	105,8	825,6	1,05	0,96	44,3	0,55	5,157	146,5	476,04	2,6	0,024	124	6,52
% от суточной нормы				31,72%	34,80%	27,63%	30,35%	75,00%	59,75%	63,25%	60,78%	42,98%	12,21%	39,67%	18,74%	24,25%	41,26%	36,21%

пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	6,20	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
261	Бедро цыпленка тушеное с овощами	120	28,28	17,28	17,7	7,6	258,64	0,2856	1,9128	5,4	7,0476	1,68	45,55	304,1	4	0,0060	21,3	6,14
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
377	Чай с лимоном	200	2,48	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
	Десерт	15	8,32	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Завтрак мясной		595	53,63	26,74	22,1	80,9	629	0,43	1,98	11,91	7,09	4,20	81,77	399,29	4,63	0,010	40,88	8,52
% от суточной нормы			29,71%	24,01%	21,11%	23,13%	30,66%	123,88%	17,01%	787,40%	35,03%	6,81%	33,27%	33,05%	10,13%	13,63%	47,33%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,72	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
88	Щи из свежей капусты	250	8,70	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49
232	Биточки рыбные	75	20,37	16,66	8,74	2,24	154,24	0,17	0,14	0,8	0,02	0,09375	31,24	93,83	0,21	0,008	17,27	0,59
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13,22	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
342	Лимонный напиток	200	4,00	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	Кондитерские изделия (зефир)	60	20,64	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		875	80,00	26,81	26,4	86,6	690,9	0,6	0,4	32,1	0,2	6,9	180,4	356,8	3,9	0,0	106,2	4,9
% от суточной нормы			29,79%	28,67%	22,60%	25,40%	40,05%	26,66%	45,79%	20,08%	57,44%	15,03%	29,73%	27,73%	24,89%	35,41%	27,41%	

