



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12+ лет дети с
ОВЗ и инвалиды

ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК

(ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 12-18 ЛЕТ, СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,20	26,10	4,30	322,60	0,09	0,61	380,97	1,54	153,62	24,58	298,01	3,23	268	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	550	26,00	29,90	58,20	609,70	0,51	11,24	398,07	2,88	287,72	79,15	487,49	7,78		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ВТОРНИК

2 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	100	16,00	15,50	12,00	252,80	0,14	0,00	46,95	1,40	49,95	22,98	169,83	2,75	341	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	5,90	35,50	221,40	0,07	0,00	37,80	0,90	14,40	9,00	54,00	1,26	256	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,80	28,10	180,60	0,20	470	2021
Итого за прием пищи:	550	33,90	27,20	87,20	730,70	0,41	1,40	84,79	3,43	323,08	85,58	500,92	5,97		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

СРЕДА

3 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	23,00	9,50	37,10	342,00	0,14	0,36	80,20	1,08	262,14	44,29	375,86	1,82	285	2021
СМЕТАНА	20	0,50	3,00	0,70	31,70	0,01	0,04	19,10	0,06	15,92	1,63	10,43	0,03	433	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,80	117,80	0,05	0,00	0,00	0,55	10,07	7,05	32,75	0,55	573	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
Итого за прием пищи:	550	29,30	14,70	83,80	602,50	0,25	10,70	108,80	1,89	363,23	72,47	475,94	5,47		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ЧЕТВЕРГ

4 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,70	1,80	5,20	80,30	0,05	1,56	7,80	1,79	26,51	24,17	128,64	0,59	299	2021
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	126,00	0,14	4,86	36,00	0,18	45,00	28,80	88,20	1,00	377	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,10	12,50	107,90	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	1,20	8,38	0,12	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	580	24,60	18,40	73,30	557,40	0,35	7,12	64,00	4,04	199,29	92,16	397,86	3,59		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ПЯТНИЦА

5 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	100	10,00	7,20	5,50	169,00	88,91	0,50	624,38	11,99	1,60	5,89	40,96	21,98	ТТК-17	2023
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	9,90	7,40	44,40	282,10	0,24	0,00	26,88	0,71	18,65	156,74	235,70	5,28	202	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	63,90	0,02	0,30	9,49	0,00	59,04	10,49	45,85	0,87	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	550	27,00	16,70	93,10	670,50	89,29	0,80	660,75	13,83	97,22	198,62	419,00	29,89		
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	7,20	12,90	10,00	185,10	0,01	0,20	83,58	0,40	214,93	13,94	141,30	0,39	65	2021
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)	230	8,60	8,60	41,30	276,70	0,22	1,50	45,05	0,19	152,23	54,05	211,13	1,39	235	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	15	1,10	1,50	11,20	62,30	0,02	0,00	1,50	0,71	4,35	3,00	13,50	0,32	582	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,09	4,20	7,69	0,82	457	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,20	58,20	0,03	0,00	0,00	0,28	4,97	3,48	16,15	0,28	573	2021
Итого за прием пищи:	550	21,40	23,80	96,00	682,30	0,36	1,70	130,13	2,27	391,52	98,58	460,32	4,52		
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ВТОРНИК

7 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	22,00	23,80	19,90	399,20	0,20	10,39	85,09	0,90	45,05	58,81	286,54	3,25	376	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,01	7,01	32,51	0,55	573	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,00	0,08	0,00	0,00	0,70	9,94	19,87	70,47	1,32	574	2021
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	180	5,20	4,50	7,20	90,90	0,07	1,26	0,04	0,00	216,72	25,29	162,54	0,18	470	2021
Итого за прием пищи:	610	33,80	29,50	73,60	716,10	0,43	21,65	85,13	2,35	297,72	119,98	563,06	7,50		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

СРЕДА

8 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,50	12,60	3,50	169,80	0,04	3,40	18,98	0,30	23,98	19,98	119,88	1,60	333	2021
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	126,00	0,14	4,86	36,00	0,18	45,00	28,80	88,20	1,00	377	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	63,90	0,02	0,30	9,49	0,00	59,04	10,49	45,85	0,87	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013
Итого за прием пищи:	660	23,60	22,30	71,90	585,80	0,36	18,56	64,47	1,92	163,97	95,18	367,98	7,54		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ЧЕТВЕРГ

9 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	15,40	1,90	12,00	126,70	0,08	0,00	22,25	1,71	46,22	30,81	210,51	0,72	307	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,70	40,50	211,30	0,05	0,48	16,19	0,34	16,19	34,08	93,72	0,22	211	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	580	28,50	8,90	102,70	604,80	0,29	1,18	57,44	3,29	190,64	104,39	483,71	2,93		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		

ПЯТНИЦА

10 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ	200	14,70	5,00	18,20	176,00	0,25	5,92	461,63	1,12	31,20	41,61	253,62	4,41	354	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,00	0,11	403,50	0,08	132,15	5,25	75,00	0,15	75	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	93,90	0,30	0,70	18,98	0,01	111,19	22,28	91,01	0,65	462	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	46,90	0,03	9,97	0,00	0,20	15,95	8,97	10,97	2,19	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	595	28,10	13,50	78,40	549,60	0,71	16,70	884,11	2,65	310,48	105,11	533,94	9,27		
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	5775	276,2	204,9	818,2	6309,4	92,96	91,05	2537,7	38,55	2624,87	1051,2	4690,22	84,46		

Примерное перспективное (10-дневное) меню разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3579-20

сезонный период с 12 лет и старше сезон: зима-весна

4/18

№ рецепта	наименование	количество	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)	
106	солёные	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80	
145	картофель	250	4,90	5,35	20,15	148,30	0,150	0,580	0,000	2,450	41,50	138,00	38,00	1,80	
407	Рагу из картофеля	220	17,30	18,10	19,98	311,80	0,150	13,090	0,022	0,580	31,30	174,90	48,60	2,20	
507	Компот (из фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20	
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70	
109	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54	
589	Кондитерские изделия	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40	
Итого:		930	34,66	27,07	151,73	991,50	0,467	31,970	0,060	6,140	127,20	487,60	139,40	8,64	

*Овощи солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: первая

Питание

Обед

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рецепта	Приём пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
6/н	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10
131	икра	250	2,18	4,45	12,02	97,00	0,060	9,200	0,230	0,250	277,00	160,00	31,00	1,52
345	Котлета рыбная	130	14,22	3,20	11,68	132,68	0,070	0,870	0,029	1,060	36,35	164,60	25,20	0,71
240	Каша рисовая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	0,036	0,000	0,048	0,034	5,90	96,00	31,40	0,64
494	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	2,800	0,000	0,000	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	0,058	0,000	0,047	0,750	17,50	78,70	23,20	1,92
Итого:		980	31,15	22,43	142,10	894,28	3,584	29,870	4,754	19,644	381,85	554,30	127,80	5,99
Норма по СанПиН:		800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30

Неделя: вторая

Понедельник

Обед

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рецепта	Приём пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	солёные	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80
134	картофель	250	2,05	5,25	16,25	121,30	0,090	7,700	0,000	2,350	155,00	163,00	26,20	0,92
291	Макаронные изделия	180	6,78	0,81	34,80	173,90	0,070	0,012	0,000	0,900	6,80	42,80	9,70	0,96
398	Сердце поджаренное	130	21,30	16,30	5,08	251,70	0,340	9,500	10,000	6,400	27,00	373,00	23,00	0,80
494	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,000	2,800	0,000	0,000	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78
588	Кондитерские изделия	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,000	0,000	0,000	0,200	0,05	2,70	0,01	0,44
Итого:		980	38,75	24,25	139,00	930,70	0,600	35,012	10,200	11,400	233,95	696,80	95,11	5,80

*Овощи солёные в нарезке** - допускается использование иных овощей. Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

Вторник

Обед

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ рецепта	Приём пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
106	солёные	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60

128	Борна (с мд)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,087	6,750	0,060	2,450	51,48	128,00	37,90	12,50
372	Гольбула л	120	10,20	9,90	4,80	150,00	0,050	14,900	0,024	0,360	40,80	123,00	25,20	1,80
429	Картюбеня	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,160	6,700	0,000	0,200	52,20	113,00	38,00	1,30
507	Компот (с	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшени	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70
109	Хлеб ржан	40	2,60	0,46	13,20	69,40	0,047	0,000	0,038	0,600	14,00	63,00	18,60	1,54
112	Фрукты (т	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:	1080	28,70	28,75	119,73	861,06	0,454	41,650	0,122	4,760	225,38	518,70	160,50	21,94

Итого: итого

Сред

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обс

№ п/п	Продукт	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)				
106	замороженное	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,010	15,000	0,000	0,700	10,00	35,00	15,00	0,80				
133	к	250	1,85	5,07	5,08	109,50	1,440	10,100	0,000	2,300	20,80	58,80	24,20	0,90				
237	Какао греч	180	10,20	9,40	44,40	303,60	0,240	0,000	0,048	0,730	17,10	243,00	162,30	5,45				
381	Кориандр ил	130	18,12	18,60	16,38	305,68	0,090	0,470	0,049	0,560	40,35	189,62	28,00	2,91				
512	Компот ил	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,000	10,000	0,000	0,000	10,00	6,00	3,00	0,60				
108	Хлеб пшени	70	5,36	0,56	34,30	163,00	0,060	0,000	0,000	0,550	13,90	44,70	9,80	0,70				
109	Хлеб ржан	30	1,98	0,35	9,96	52,10	0,042	0,000	0,030	0,045	10,50	47,30	14,00	1,16				
	Итого:	960	38,91	34,08	133,72	1034,88	1,882	35,570	0,127	4,885	122,65	624,42	256,30	12,52				
	Итого по СашТив:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30				

Одним сырьем в упаковке ***-допускается использовать анализ образца. Дублики ***-допускается сделать анализ фирмента.

Итого: итого

Четыре

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обс

№ п/п	Продукт	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)				
106	замороженное	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,020	5,000	0,000	0,100	23,00	24,00	14,00	0,60				
146	гроздьиха	250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,190	8,700	0,040	0,220	19,00	65,00	25,50	7,30				
406	Пшени ил от	250	19,00	18,90	45,00	427,30	0,035	1,470	0,011	6,420	39,30	157,00	36,80	1,50				
508	Компот ил	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,500	0,000	0,000	28,00	19,00	7,00	1,30				
589	Кондитерс	50	2,90	2,30	37,50	183,00	0,040	0,000	0,000	1,160	5,50	25,00	4,40	0,40				
108	Хлеб пшени	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,050	0,000	0,000	0,550	10,00	32,00	7,00	0,50				
109	Хлеб ржан	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78				
	Итого:	920	30,67	26,19	157,58	993,10	0,375	15,670	0,251	8,750	131,80	353,60	104,10	12,38				

952,00

Итого: итого

Итого

Возрастная категория: с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

Обс

№ п/п	Продукт	Выход	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мг)				
6/н	Икра кавк	100	1,60	6,30	7,40	90,80	3,300	17,000	4,400	17,000	17,00	6,30	5,20	0,10				
128	Борна (с мд)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	0,087	6,750	0,060	2,450	51,48	128,00	37,90	12,50				

390	Тренинг	130	12,35	19,90	14,80	287,30	0,060	1,040	0,140	0,650	27,30	140,00	20,80	1,95
429	Картофель	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,160	6,700	0,000	0,200	52,20	113,00	38,00	1,30
507	Компот (л)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,010	3,300	0,000	0,100	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшени	50	3,85	0,40	24,60	117,00	0,060	0,000	0,550	13,90	44,20	9,80	9,80	0,70
109	Хлеб ржан	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,030	0,000	0,200	0,300	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого:	950	28,46	44,27	108,91	948,56	3,707	34,790	4,800	21,250	179,88	470,60	126,10	18,53
	Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,400	24,000	0,300	3,800	420,00	580,00	105,00	6,30
	Средняя за 10 дней:	9760	333,82	290,84	1381,22	9538,21	18,886	350,172	29,477	127,409	2057,96	5248,54	1404,71	117,88

Одним создателем и автором является специалист в области питания. Формулы для расчета количества пищи и энергии.

Примерное суточное потребление (включая напитки)

ПОИСКОВАЯ ТАБЛИЦА

№ рецепта	Имя рецепта	Питательные вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
583	Кефир 1%	75	3,00	14,80	40,00	305,00	0,04	0,00	0,11	0,60	18,00	41,00	9,00	0,80	
n/n	Сок (яблоч)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80	
112	Фрукты (яб)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого:	375	4,4	15,4	50	444	0,09	14	0,11	0,8	41	52	18	5,8	
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70	

ВТОРИК

№ рецепта	Имя рецепта	Питательные вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
572	Салат с	60	4,70	6,30	36,10	220,00	0,06	0,00	0,05	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60	
495	Чай с мед	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40	
112	Фрукты (яб)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого:	360	6,60	8,00	61,80	348,00	0,13	11,30	0,06	0,90	153,00	142,00	31,00	3,20	
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70	

СРЕДА

№ рецепта	Имя рецепта	Питательные вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)		
541	Выпечка	90	7,92	6,16	26,40	192,34	0,06	0,11	0,04	0,61	45,70	85,60	10,90	0,59	
n/n	Сок (яблоч)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80	
112	Фрукты (яб)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	

	Итого:	390	9,32	6,66	36,90	331,34	0,10	9,11	0,04	1,01	71,70	101,60	22,90	5,69
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Недели: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реп.	прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
381/539	Котлета г	100	12,58	10,56	31,45	270,55	0,09	0,00	0,03	0,75	24,95	123,60	18,35	1,83
518	Сок (ябл	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80
112	Фрукты (с	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	400	13,98	11,16	41,45	409,55	0,14	14,00	0,03	0,95	47,95	134,60	27,35	6,83
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Недели: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реп.	прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
317	Пудинг и	210	25,80	23,56	70,56	462,72	0,11	0,40	0,30	0,72	243,00	356,40	40,30	5,88
494	Чай с саха	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
	Итого:	410	25,9	23,56	85,76	523,72	0,11	3,2	0,3	0,72	257,2	360,4	42,3	6,28
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Недели: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реп.	прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
412/539	Котлета к	100	11,18	7,16	28,91	221,80	0,10	0,43	0,03	0,75	25,50	78,10	14,63	1,00
n/n	Сок (тома	200	1,00	0,10	0,10	36,00	0,03	1,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,20
112	Фрукты (с	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	400	12,58	7,66	38,81	304,8	0,16	11,43	0,03	0,95	48,5	89,1	23,63	5,4
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя: вторая

ВТОРНИК

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реп.	прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
полдник														
301	Омлет на	200	17,20	26,70	4,61	326,00	0,11	0,58	0,38	0,90	154,00	290,00	23,00	2,90
518	Сок (ябл	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80

109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	2,00	0,30	7,00	31,60	9,40	0,78
	Итого:	420	19,52	27,14	11,49	452,80	0,16	4,58	2,38	1,20	168,00	321,60	32,40	6,48
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Неделя: вторая

СРЕДА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реп.	прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
541	Выпечка	90	7,92	6,16	26,40	192,34	0,06	0,11	0,04	0,61	45,70	85,60	10,90	0,59
518	Сок (ябл)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80
112	Фрукты (ябл)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	390	9,32	6,76	36,4	331,34	0,11	14,11	0,04	0,81	68,7	96,6	19,9	5,59
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

*Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.*

Неделя: вторая

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реп.	прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
317	Пудинг из творога	200	22,92	21,34	36,16	438,32	0,10	0,36	0,28	0,64	218,60	318,60	36,44	5,69
494	Чай с сахаром	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
	Итого:	400	23,02	21,34	51,36	499,32	0,102	3,16	0,28	0,64	232,8	322,6	38,44	6,09
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70

Неделя: вторая

ПЯТНИЦА

Возрастная категория: ОВЗ и инвалид. с 12 лет и старше сезон: зима-весна.

№ реп.	прием пищи, наименование	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
551	Выпечка (печенье)	100	5,20	14,14	52,40	368,00	0,10	4,60	0,06	0,80	38,00	58,00	14,00	2,00
494	Чай с сахаром	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
112	Фрукты (ябл)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	400	5,70	14,54	77,40	476,00	0,13	17,40	0,06	1,00	68,20	73,00	25,00	4,60
	Норма по СанПиН:	350	13,50	13,80	57,50	412,00	0,21	10,50	0,13	1,80	180,00	180,00	45,00	2,70
	Средний за 10 дней:	3945	130,34	142,22	491,37	4120,87	1,23	102,29	3,33	8,98	1157,05	1693,50	280,92	55,96

*Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.*