

ОБЕД 2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп из овощей со сметаной 15%	250/5	1,97	2,73	14,58	90,75	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
203	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
260	Гуляш	75/75	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	60	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		28,84	28,39	121,93	859,81	0,3	24,35	45	6,65	160,3	366,14	110,64	9,99

ОБЕД 1 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Борщ со свежей капустой со сметаной 15%	250/5	1,9	5,7	8,08	97,85	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242,00	0,21	0	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
229	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	15,06	8,05	5,32	162,4	0,03	0	16,0	0,24	31,20	114,40	16,00	1,44
389	Соки фруктовые, ягодные, овощные	200	1	0	20,2	84,8	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Плоды свежие/яблоко свежее	128	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		27,76	22,84	123,12	827,07	0,33	42,96	96	6,35	229,32	416,24	121,5	6,69

ОБЕД 3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217,0	0,07	11,33	14,6	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,08	15,8	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		19,83	17,68	90,21	608,12	0,38	35,86	15	6,04	148,22	507,04	144,55	12,78

ОБЕД 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Суп картофельный с бобовыми	250	2,23	5,87	16,77	128,85	0,06	15,80	5,0	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
315	Плов из птицы	60/140	15,55	5,45	25,09	211,88	0,06	0,28	22,50	0,25	14,53	154,68	35,91	1,25
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08
	Хлеб пшеничный	60	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		25,84	19,78	94,95	661,43	0,35	28,83	53,04	10,35	155,51	411,98	135,81	7,51

ОБЕД 5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Рассольник со сметаной 15%	250/5	5,12	5,35	16,14	133,25	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,36	0,98
171	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280,0	0,08	19,06	34,26	0,61	62,35	172,25	43,21	1,62
317	Птица отварная (филе)	100	21,1	13,6	0	206,67	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		40,72	29,33	109,18	863,19	0,37	40,21	123,7	3,41	286,16	462,69	125,2	7,17

ОБЕД 7 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с крупой гречневой	250	2,69	2,84	29,2	118,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
259	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295,0	0,07	11,33	14,6	1,96	36,80	108,20	38,70	1,92
376	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		26,2	25,9	117,9	778,29	0,25	22,61	14,6	4,37	106,54	239,41	89,74	5,13

ОБЕД 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с макаронами	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,00	0,88
203	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	20,0	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
268	Котлета	80	12,61	12,24	10,48	304,8	0,2	8,45	5,78	3,44	33,24	239,32	17,47	5,0
377	Соки ягодные, фруктовые, овощные	200	1	0	20,2	84,80	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Фрукты свежие/банан свежий	144	2,25	0,75	31,50	144,00	0,02	17,1	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
	Хлеб пшеничный	60	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		25,58	23,67	107,88	849,43	0,49	18	45,78	5,57	212,45	500,87	86,94	8,25

ОБЕД 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей со сметаной 15%	250/5	1,59	4,99	9,15	95,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
128	Пюре картофельное	150/5	4,34	12,83	25,19	242,0	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
229	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	15,06	8,05	5,32	162,40	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
389	Сок фруктовые, ягодные, овощные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	60	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		28,39	27,21	112,02	833,81	0,43	21,94	60	5,58	113	387,87	113,22	9,21

ОБЕД 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,11	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0	40,0	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65
278	Гуляш	75/75	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
376	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		25,84	23,01	120,67	793,32	0,4 2	13,0 6	73,9 2	2,9 9	138,03	409,5	120,01	7,35

ОБЕД 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
265	Плов	60/140	16,49	16,89	26,02	322,0	0,20	24,92	70,00	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08
	Хлеб пшеничный	60	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		24,5	23,58	105,41	741,41	0,56	62,63	83,04	10,77	221,47	477,34	164,78	11

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П.,
Тутельян В.А. 2015г

- сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред.
Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
29,28	31,81	130,22	937,31	0,3	24,35	45	6,65	160,3	366,14	110,64	9,99
31,94	38,03	134,18	826,72	0,33	42,96	96	6,35	229,32	416,24	121,5	6,69
32,64	31,4	105,81	840,4	0,38	35,86	15	6,04	148,22	507,04	144,55	12,78
27,66	22,39	113,29	780,01	0,35	28,83	53,04	10,35	155,51	411,98	135,81	7,51
26,04	31,09	104,49	805,14	0,37	40,21	123,7	3,41	286,16	462,69	125,2	7,17
20,23	17,73	92,63	619,81	0,25	22,61	14,6	4,37	106,54	239,41	89,74	5,13
46,89	32,56	123,2	972,83	0,36	10,41	177,4	2,25	569,62	715,96	120,81	3,98
28,63	34,4	110,12	880,61	0,43	21,94	60	5,58	113	387,87	113,22	9,21
23,83	22,52	137,51	861,36	0,4	20,13	73,92	7,95	141,96	406,98	119,96	7,3
28,91	27,95	115,34	857,51	0,56	62,63	83,04	10,77	221,47	477,34	164,78	11
296,05	289,88	1166,79	8381,70	3,73	309,93	741,70	63,72	2132,10	4391,65	1246,21	80,76
29,61	28,99	116,68	838,17	0,37	30,99	74,17	6,37	213,21	439,17	124,62	8,08

Ведомость наполняемости (с 7 до 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточная норма (нетто)	Норма 35 % (нетто)	Десятидневная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	80	28	280	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	280
2	Хлеб пшеничный	150	52,5	525	55	50	50	55	50	55	45	55	58	55	528
3	Мука пшеничная	15	5,25	52,5	2	2			1,5	1	23		8		37,5
4	Крупы, бобовые	45	15,75	157,5		20	5	54	28	8	5	54	60		234
5	Макаронные изделия	15	5,25	52,5	53								10		63
6	Картофель	187	65,45	654,5	20	50	170	30	75	130	75	50	75	196	871
7	Овощи свежие, зелень	280	98	980	99	271,5	93	115,6	132,8	69	20	39	156	127,6	1123,3
8	Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5	120	7	120		120	40		127	40	130	704
9	Фрукты (плоды) сухие	15	5,25	52,5	50										50
10	Соки плодовоовощные	200	70	700			200	200						200	600
11	Мясо жилованное	70	24,5	245	79		79		56			79	38		331
12	Куры	35	12,25	122,5		109				69					178
13	Рыба-филе	58	20,3	203			40	85						85	210

14	Молоко	300	105	1050					100		205			30	335
15	Творог	50	17,5	175							175				175
16	Сметана	10	3,5	35	5			5	10		8		13	5	46
17	Масло сливочное	30	10,5	105	10	20	4	10	19			15	10	16	104
18	Масло растительное	15	5,25	52,5	10	11	10	12	5	7	11	10	12	12	100
19	Яйцо диетическое	40	14	140					8		8				16
20	Сахар	30	10,5	105	23	21		3	20	24	53	15	27	6	192
21	Чай	0,4	0,14	1,4		0,5						0,5			1
22	Какао	1,2	0,42	4,2					4						4
23	Соль поваренная пищевая йодированная	3	1,05	10,5	1,1	1	1,1	1,05	1	1,1	1	1,05	1	1,1	10,5
24	Кофейный напиток	2	0,7	7							5				5

