

(рацион № 2)

РАЦИОН №2

1 день

67'0	
------	--

3 ден4 денОбед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,34	5,46	18,66	146,98	6,25	0,13	0,07	0,25	0,00	46,65	125,35	34,82	1,77	546,66	3,43	0,00	0,03	102	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИЦЕЛИ	90	12,95	20,83	11,00	283,01	0,00	0,06	0,09	0,04	0,12	12,18	130,04	20,87	2,44	245,57	5,18	0,00	0,03	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,33	9,00	38,52	260,43	0,00	0,18	0,03	0,04	0,14	23,38	120,43	43,25	1,57	120,63	2,53	0,00	0,01	171,4	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	0,00	1,83	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	30,47	38,84	125,07	973,90	16,56	0,48	0,25	0,36	0,26	131,20	446,98	126,29	8,19	1 109,64	14,24	0,00	0,09		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценност б, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	0,95	3,66	5,73	60,02	28,20	0,03	0,03	0,28	0,00	21,11	20,11	10,08	0,43	87,94	0,90	0,00	0,01	49	2011	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	44,05	69,98	24,85	1,19	485,22	4,40	0,00	0,03	96	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	12,55	15,48	2,70	200,09	0,50	0,05	0,10	0,06	0,00	21,22	108,59	12,54	1,03	147,56	5,12	0,01	0,08	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	6,31	34,25	215,44	0,00	0,07	0,02	0,03	0,11	30,02	41,99	10,41	0,98	63,70	0,75	0,01	0,01	203	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,82	132,79	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60	0,00	0,00	359	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП		
Итого за прием пищи:	820	26,34	31,23	124,11	883,59	35,88	0,33	0,26	0,57	0,11	143,65	307,72	79,01	6,31	951,35	13,45	0,02	0,14			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод б, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	36,98	3,33	0,01	0,01	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	2,87	20,16	117,98	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	22,46	58,55	22,04	1,09	475,98	4,70	0,00	0,03	103	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	8,28	14,53	8,14	196,54	0,36	0,05	0,09	0,07	0,12	54,19	88,54	11,18	0,91	119,74	4,77	0,01	0,04	296	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	267,18	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	22,29	181,14	121,10	4,26	254,94	2,20	0,00	0,02	302,1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	24,87	30,78	126,06	882,88	11,89	0,48	0,33	0,31	0,26	139,75	405,47	184,39	9,35	1 139,78	14,42	0,01	0,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод кал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	250	11,80	3,20	20,25	157,18	7,02	0,12	0,09	0,27	0,00	49,65	194,21	43,19	1,44	691,98	83,90	0,01	0,40	101	2011
ПЮФ	240	27,22	27,93	42,01	528,49	1,91	0,10	0,16	0,28	0,00	39,90	285,51	58,36	3,76	592,26	10,74	0,01	0,09	265	2011
ФИТО-ЧАЙ	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	835	44,92	35,28	114,14	954,07	11,28	0,33	0,32	0,55	0,00	133,38	562,37	134,47	8,22	1 557,72	100,39	0,02	0,51		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборник
							рецептур

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г	и-ческая ценность б, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	С, мг	рецен- туры	Сборник рецептур
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (по сезону)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,84	5,05	9,02	89,80	12,61	0,05	0,05	0,21	0,00	40,04	44,44	20,02	1,02	325,88	3,80	0,00	0,02	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИГГОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,88	8,33	11,44	156,46	0,39	0,07	0,08	0,02	0,00	53,54	138,54	31,77	1,30	247,21	64,91	0,01	0,26	234	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	6,25	23,31	161,38	11,77	0,13	0,09	0,04	0,11	21,33	78,54	31,55	1,36	836,98	7,36	0,00	0,04	125	2011
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ой вариант)	200	0,16	0,12	27,23	111,12	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,83	5,76	5,78	0,72	63,21	0,40	0,00	0,00	342,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	830	19,38	20,25	104,63	680,24	31,57	0,38	0,29	0,27	0,11	150,82	339,22	118,70	6,92	1 739,68	78,15	0,01	0,33		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность Б _ж , ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,74	3,10	6,78	58,82	14,46	0,02	0,02	0,23	0,00	22,02	17,37	9,54	0,73	116,55	1,66	0,00	0,01	46	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,34	5,46	18,66	146,98	6,25	0,13	0,07	0,25	0,00	46,65	125,36	34,82	1,77	546,68	3,43	0,00	0,03	102	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,10	21,75	5,48	295,58	10,80	0,18	1,27	5,16	0,17	9,55	217,66	14,02	5,07	246,13	5,89	0,03	0,15	282	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ	150	4,59	8,11	29,83	210,60	0,00	0,09	0,04	0,04	0,14	43,92	147,15	22,39	0,90	98,02	0,00	0,02	0,04	171,3	2011
КОМОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	0,00	1,83	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	30,72	38,92	112,30	942,47	31,51	0,52	1,44	5,68	0,31	144,40	563,87	100,18	10,39	1 100,99	12,65	0,05	0,24		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецен-туры	Сборник рецептур		
		Углевод б, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	0,95	3,66	5,73	60,02	28,20	0,03	0,03	0,28	0,00	21,11	20,11	10,08	0,43	87,94	0,90	0,00	0,01	49	2011
РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	44,05	69,98	24,85	1,19	485,22	4,40	0,00	0,03	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	8,38	14,52	8,77	199,34	0,36	0,05	0,08	0,07	0,12	54,96	88,61	12,25	0,76	119,76	4,36	0,01	0,04	296	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	2011
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	19,97	29,29	106,02	771,12	69,64	0,39	0,32	0,59	0,20	195,75	329,77	105,00	5,87	1 655,69	20,19	0,01	0,12		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность б, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г		Углевод б, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	С, мг	рецен- туры
Итого за весь период	8 240	281,60	310,42	1 151,99	8 562,78	257,10	4,05	4,12	9,48	1,47	1 436,54	4 221,79	1 278,80	77,77	13 369,0	439,04	0,17	2,50	
Среднее значение за период	824	28,16	31,04	115,20	856,28	25,71	0,41	0,41	0,95	0,15	143,65	422,18	127,88	7,78	1 336,90	43,90	0,02	0,25	

- Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по согласию сторон. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение N 11к СанПиН 2.3/2.4.3282-26). С 01 марта сырые овощи подлежат термической обработке.

- Каши молочные варят из круп любого вида. Варят их на молоке или смеси молока и воды (Раздел IV КАШИ Сборника рецептов Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. -М:Делти принт. 2011.-544с.).

- Закладка соли в блюдо дневного рациона обучающихся 7-11 лет (завтрак) - 0,75 грамм, (обед) - 1,05 грамм на одного человека в день, закладка специй (завтрак) - 0,5 грамм, (обед)-0,7 грамм на одного человека в день. (Установленная физиологическая норма).