



ЗАВТРАК 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
432	Оладьи с творогом	150	7,51	6,46	40,87	251,67	0,15	0,37	16,67	3,23	83,42	117,25	32,0	1,30
	Сгущенное молоко	40	2,16	2,55	16,65	98,40	0,03	0,3	12,60	0,06	92,1	65,7	10,20	0,06
386	Кисломолочный напиток /йогурт 2,5%	200	5,8	5,0	8,4	102,00	0,04	0,6	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого		16,47	14,51	78,17	510,82	0,4	41,8	30,34	6,23	154,66	380	118,67	9,64

ЗАВТРАК 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
181	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,96	0,00	108,00	0,02	0,22	78,00	0,016	264,0	150,00	10,5	0,30
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
338	Плоды свежие	110	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Итого		20,63	30,93	74,83	659,58	0,21	2,87	161,44	1,04	430,99	361,45	56,08	2,07

ЗАВТРАК 3 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
171	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	0,14	1,14	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41
268	Котлета	100	12,61	12,24	10,48	204,8	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
45	Салат со свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0,04	12,5	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Кондитерское изделие	40	3,25	7,2	35,9	218,5	1,2	0	5,3	23,0	2,9	11,0	5,0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,9	26,1	9,96	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		23,28	23,95	88,57	665,62	0,29	2,64	98,25	0,58	455,7	431,08	96,68	2,83

ЗАВТРАК 4 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
100	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	102,05	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
2	Бутерброд с повидлом	30/10/20	2,4	3,87	27,83	156,0	0,06	0	24,15	0,45	13,55	102,68	17,41	0,72
386	Кисломолочный напиток/ ряженка 4%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,02	1,00	25,35	0,22	21,93	22,04	7,34	0,30
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	12,25	58,75	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
	Яйцо вареное	40	5,0	4,7	0,4	66,0	0,	0,	7,7	3,1	2,5	0	1,3	5,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		17,28	16,44	79,31	462,78	0,22	20,93	69,5	9,89	98,54	243,4	65,76	3,66

ЗАВТРАК 5 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
171	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	6,84	8,01	40,06	260,0	0,13	0	40,0	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65
278	Тефтели	110	7,83	8,75	10,25	151,0	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
331	Соус сметанный с томатом	75	1,32	3,75	5,27	60,08	0,02	1	25,35	0,22	21,93	22,04	7,34	0,3
71	Овощи натуральные свежие / или овощи соленые	100	0,72	0,13	2,47	14,30	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,3	20,0	0	125,78	90,0	14,0	0,13
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		23,37	23,57	98,37	702,1	0,37	40,39	70,00	3,42	119,46	334,58	98,79	7,86

ЗАВТРАК 6 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
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,0	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
386	Кисломолочный напиток //йогурт 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
3	Бутерброд с сыром	30/10/30	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		20,23	25,24	69,76	587,98	0,33	3,18	147	0,68	531,68	486,57	91,05	2,57

ЗАВТРАК 7 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
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,21	1,17	58,0	0,71	152,76	230,31	60,66	1,71
317	Птица тушеная в соусе (филе)	50/50	16,88	10,88	0	168,00	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
71	Овощи натуральные свежие/или овощи соленые	100	1,1	0,2	3,8	22,00	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	15,20	62,00	0,04	12,5	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	1,2	0	5,3	23,0	2,9	11	5,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		29,85	18,57	69,55	671,50	0,35	1,88	141,44	1,43	468,78	398,82	113,01	3,35

ЗАВТРАК 9 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
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,92	2,72	223,58	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86
325	Фрикадельки из птицы (филе)	100	20,33	1,66	9,75	134,58	0,05	0,32	36,0	0,49	13,7	84,10	13,2	0,98
52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
389	Соки фруктовые, ягодные, овощные	200	0,07	0,02	15,0	132,80	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		31,66	31,3	58,68	715,56	0,26	5,32	334,58	3,30	190,68	430,75	78,94	11,81

ЗАВТРАК 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
182	Каша молочная жидкая манная с маслом сливочным	200/10	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/30	16,88	10,88	0	168,00	0,03	0	16,0	0,24	31,20	114,40	16,00	1,44
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
338	Плоды свежие	110	0,5	0,5	13,25	58,75	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Кондитерское изделие	40	3,25	7,20	35,90	218,50	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		31,24	21,27	88,06	671,5	0,21	52,59	16	4,02	200,3	286,83	97,55	7,53

ЗАВТРАК 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
223	Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,56	379,50	0,09	0,36	111,0	0,72	222,00	321,30	36,60	1,20
	Молоко сгущенное	30	1,44	17,0	11,10	65,60	0,01	0,1	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02
382	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	Кондитерские изделие	40	3,25	7,2	35,9	218,5	1,2	0	5,3	23	2,9	11,0	5,0	0
33	Плоды свежие	130	0,54	0,54	13,27	63,65	0,04	12,50	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Итого		32,66	39,19	68,49	622,45	0,2	14,55	139,64	0,99	424,92	524,22	72,58	4,45

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	Мg	Fe
---	---	---	----	----	---	---	---	----	---	----	----

22,63	14,25	96,37	616,87	0,4	41,8	30,34	6,23	154,66	380	118,67	9,64
17,15	26,4	74,73	605,58	0,21	2,87	161,44	1,04	430,99	361,45	56,08	2,07
16,78	15,94	67,06	404,03	0,29	2,64	98,25	0,58	455,7	431,08	96,68	2,83
21,82	20,52	92,18	640,83	0,22	20,93	69,5	9,89	98,54	243,4	65,76	3,66
21,43	26,17	88,43	688,87	0,37	40,39	70	3,42	119,46	334,58	98,79	7,86
21,7	24,42	83,61	645,58	0,33	3,18	147	0,68	531,68	486,57	91,05	2,57
24,42	17,44	103,49	679,52	0,45	56,46	52,97	11,71	171,25	418,66	122,93	9,48
20,92	21,24	68,89	551,56	0,21	5	298,58	2,81	176,98	346,65	65,74	5,41
26,34	18,55	122,39	585,65	0,21	52,59	16	4,02	200,3	286,83	97,55	7,53
34,14	22,96	70,23	623,64	0,21	2,05	139,64	0,74	414,12	506,36	72,93	2,54
227,33	207,89	867,38	6042,13	2,90	227,91	1083,72	41,12	2753,68	3795,58	886,18	53,59
22,73	20,79	86,74	604,21	0,29	22,79	108,37	4,11	275,37	379,56	88,62	5,36

Ведомость наполняемости (с 7 до 11 лет)

№	Наименование	Количество продукта
---	--------------	---------------------

п/п	продуктов	Суточная норма (нетто)	Норма 25% (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	20	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
2	Хлеб пшеничный	150	37,5	375	50	30	30	30	44	30	45	54	40	20	373
3	Мука пшеничная	15	3,75	37,5				11,6			14		2	12	39,6
4	Крупы, бобовые	45	11,25	112,5		31	20	23		40			63		177
5	Макаронные изделия	15	3,75	37,5				53							53
6	Картофель	187	46,75	467,5	155				176		155				486
7	Овощи свежие, зелень	280	70	700	157			119	125		106,6	57	373,5		938,1
8	Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	125			7	125		125	7	125		514
9	Фрукты (плоды) сухие	15	3,75	37,5								50			50
10	Соки плодовоовощные	200	50	500	200						200				400
11	Мясо жилованное	70	17,5	175				57	59			59			175
12	Куры	35	8,75	87,5									109		109
13	Рыба-филе	58	14,5	145	73						73				146

14	Молоко	300	75	750	29	200	125		30	200	22	44		126	776
15	Творог	50	12,5	125										138	138
16	Сметана	10	2,5	25				19			16			6	41
17	Масло сливочное	30	7,5	75	5	20	7	5	16	15	5	3	10		86
18	Масло растительное	15	3,75	37,5	11			14	5		16	10	6	6	68
19	Яйцо диетическое	40	10	100								118		6	124
20	Сахар	30	7,5	75		26	3	20	15	26	5	20	21	32	168
21	Кондитерские	10	2,5	25			20								20
22	Чай	0,4	0,1	1				0,5	0,5				0,5		1,5
23	Какао	1,2	0,3	3		4								4	8
24	Сыр	10	2,5	25		15				15					30
25	Соль поваренная пищевая йодированная	3	0,75	7,5	1	0,8	0,8	1	0,8	0,8	1	1	1	0,8	9
26	Кисломолочная продукция	150	37,5	375			200			125					325
27	Кофейный напиток	2	0,5	5						5					5

