

Основное меню для детей 5-11 классов

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
Завтрак										
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	220	20,82	19,74	49,41	522,86	1,60	343,02	53,91	1,34
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
54-3гн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	560	24,3	20,47	86,09	694,17	14,45	373,71	79,15	4,77
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67
131/2010	Свекольник	250	2,34	5,25	17,23	113,84	16,99	44,05	30,49	1,51
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017	Каша гречневая	180	4,80	5,09	29,46	182,88	0,00	12,64	119,88	4,03
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
	Итого обед:	910	27,47	33,54	124,03	867,25	40,94	209,29	250,13	12,89
	Всего:	1470	51,79	54,01	210,12	1561,42	55,39	583,00	329,28	17,66

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
Завтрак										
70/71/2015	Овоши натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	200	16,66	19,73	48,99	417,07	0,09	286,67	20,91	1,37
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13
	Итого завтрак:	640	23,97	23,23	96,29	669,67	21,39	460,65	71,11	5,46
Обед										
8,9/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	13,42	14,60	37,58	25,17	1,50
132/2016	Суп картофельный с горохом и птицей	260	11,49	9,71	19,46	208,82	11,61	62,15	38,63	2,52
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	250	5,63	5,63	35,81	324,50	12,38	236,01	21,50	1,21
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого обед:	990	27,7	29,7	162,0	981,1	49,3	384,0	166,9	11,3
	Всего:	1630	51,68	52,95	258,29	1650,74	70,70	844,65	238,03	16,71

День 3													
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.			
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.								
Завтрак													
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90			
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	13,45	9,01	185,69	29,58	18,45	23,74	1,24			
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85			
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96			
Итого завтрак:		620	17,31	17,63	112,61	714,54	71,52	231,20	123,52	5,42			
Обед													
120/2017	Суп молочный с макар.изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	26,67	0,65			
291/2017	Плов из птицы	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	67,55	2,46			
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15			
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81			
451/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	3,00	5,40	2,70	0,72			
Итого обед:		800	33,97	18,79	115,85	843,95	11,35	253,21	139,52	6,79			
Всего:		1420	51,28	36,41	228,46	1558,49	82,87	484,41	263,04	12,21			
День 4													
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.			
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.								
Завтрак													
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90			
238/2016	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59	0,64	110,12	28,59	3,02			
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95			
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25			
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80			
Итого завтрак:		550	27,6	22,7	70,3	588,1	14,6	175,1	95,6	9,9			
Обед													
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90			
159/2016	Щи зеленые со сметаной	250	3,09	35,03	360,41	179,69	100,80	160,99	64,50	1,55			
282/2017	Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	9,22	5,70			
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46			
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15			
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81			
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86			
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20			
Итого обед:		1010	26,37	57,80	524,14	1048,54	200,29	418,97	208,94	15,63			
Всего:		1560	54,01	80,55	594,47	1636,63	214,93	594,08	304,53	25,55			

День 5												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	Энергетическая ценность		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					ккал	кДж	г.
Завтрак												
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	270	17,06	12,74	47,04	1,75	171,31	49,08	0,79	340,51	1400	5840
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,00	2,40	0,05	0,02	74,80	300	880
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	0,00	8,80	13,20	0,80	103,60	420	1260
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	0,00	13,20	22,80	1,81	69,60	280	840
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43	27,93	110	330
	Итого завтрак:	560	22,8	27,0	87,5	1,8	198,4	87,3	3,8	616,4	2500	7560
Обед												
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	17,00	21,00	5,20	0,10	90,80	360	1080
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	16,78	25,39	26,56	1,00	118,93	470	1410
406/2022	Паста сливочная	250	21,34	24,78	39,29	21,41	176,70	63,86	1,85	465,28	1860	5580
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	0,00	13,80	19,80	1,15	141,00	560	1680
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	0,00	13,20	22,80	1,81	69,60	280	840
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	3,60	12,60	7,20	2,52	82,80	330	990
	Итого обед:	880	33,51	40,92	124,88	58,79	262,69	145,43	8,42	968,40	3850	11550
	Всего:	1440	56,35	67,92	212,39	60,59	461,09	232,75	12,27	1584,84	6350	19110
День 6												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	Энергетическая ценность		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					ккал	кДж	г.
Завтрак												
22/2016	Горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	3,90	10,00	7,14	0,34	20,00	80	240
210/2016	Омлет натуральный	200	13,61	15,87	2,56	0,57	115,35	19,45	2,80	215,84	860	2520
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,00	2,40	0,05	0,02	74,80	300	880
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	0,00	11,00	16,50	1,00	129,50	510	1530
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	0,00	16,50	28,50	2,25	87,00	340	1020
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,80	5,84	33,37	0,96	196,38	780	2340
	Итого завтрак:	560	23,52	26,62	94,90	5,27	161,09	105,01	7,36	723,52	2850	8550
Обед												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	10,00	23,00	14,00	0,90	11,00	40	120
92/2017	Щи из квашеной капусты	250	1,91	4,88	8,34	29,55	53,54	20,96	0,74	148,70	580	1740
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	0,54	60,77	33,95	1,20	209,45	830	2490
303/2017	Каша вязкая Артек	180	7,92	6,48	46,26	0,00	19,80	21,60	1,52	274,80	1080	3240
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	0,00	13,80	19,80	1,15	141,00	560	1680
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	0,00	13,20	22,80	1,81	69,60	280	840
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	0,05	2,42	1,98	0,39	25,14	90	270
	Итого обед:	910	28,36	29,38	118,70	40,14	186,53	135,09	7,71	879,69	3470	10410
	Всего:	1470	51,88	55,99	213,59	45,41	347,62	240,10	15,07	1603,21	6320	19560

День 7													
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	ккал							
Завтрак													
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90			
282/2017	Оладьи из пшена с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	9,22	5,70			
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85			
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81			
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52			
	Итого завтрак:	640	21,22	22,13	119,75	680,91	92,37	244,72	106,01	13,25			
Обед													
120/2017	Суп молочный с макар.изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	26,67	0,65			
291/2017	Плов из птицы	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	67,55	2,46			
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15			
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81			
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,60			
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,25	4,41	33,48	186,30	0,00	13,05	9,00	0,95			
	Итого обед:	845	36,22	23,21	154,31	1061,01	10,38	273,60	149,86	7,61			
	Всего:	1485	57,44	45,33	274,06	1741,92	102,75	518,31	255,87	20,86			
День 8													
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	ккал							
Завтрак													
378/2022	Плов из риса с кургаой	220	5,52	14,96	61,34	404,80	1,19	60,90	58,54	1,83			
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76			
462/2016	Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	0,20			
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20			
	Итого завтрак:	550	16,81	22,98	99,05	681,47	12,65	396,10	112,04	5,07			
Обед													
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	17,00	21,00	5,20	0,10			
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00			
ТТК	Голубцы ленинские с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36	29,58	18,45	23,74	1,24			
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46			
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15			
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81			
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86			
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20			
	Итого обед:	1010	25,13	29,40	163,54	1081,90	105,22	287,81	176,72	9,82			
	Всего:	1560	41,94	52,38	262,58	1763,37	117,86	683,90	288,76	14,88			

День 9												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	Энергетическая ценность		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					ккал	кДж	ккал
Завтрак												
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	4,20	173,79	67,33	1,56	324,95		
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,00	2,40	0,05	0,02	74,80		
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	0,00	8,80	13,20	0,80	103,60		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	2,40	6,68	0,00	6,60	11,40	0,90	34,80		
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	1,17	123,42	29,60	1,00	100,06		
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	0,00	8,70	6,00	0,63	124,20		
	Итого завтрак:	550	21,78	29,95	103,12	5,37	323,71	127,58	4,92	762,41		
Обед												
54-323	Морковные палочки	100	1,33	0,17	6,83	5,00	26,67	38,33	0,70	33,83		
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	11,50	61,25	38,26	2,50	150,85		
223/2017	Запеканка из творога	250	27,84	18,96	87,78	3,28	255,88	49,25	1,69	447,79		
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	0,00	13,80	19,80	1,15	141,00		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	0,00	13,20	22,80	1,81	69,60		
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	3,60	12,60	7,20	2,52	82,80		
	Итого обед:	880	43,14	30,14	174,90	23,38	383,39	175,64	10,36	925,87		
	Всего:	1430	64,92	60,08	278,02	28,75	707,10	303,22	15,28	1688,28		
День 10												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	Энергетическая ценность		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					ккал	кДж	ккал
Завтрак												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	10,00	23,00	14,00	0,90	11,00		
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	0,54	60,77	33,95	1,20	209,45		
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	31,14	174,71	39,59	1,46	227,47		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76	94,00		
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	1,83	11,46	3,64	0,57	119,20		
	Итого завтрак:	600	18,4	16,6	100,5	43,5	279,1	104,4	4,9	661,1		
Обед												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	10,00	23,00	14,00	0,90	11,00		
82/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,64	6,08	10,84	18,10	34,36	18,99	0,90	132,58		
203/2012	Гречка по-купечески с мясом	250	9,63	15,71	36,51	2,48	25,75	90,49	3,67	285,73		
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	0,00	13,80	19,80	1,15	141,00		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	0,00	13,20	22,80	1,81	69,60		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,80	5,84	33,37	0,96	196,38		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00		
	Итого обед:	1000	20,72	27,86	149,15	41,38	131,96	208,45	11,58	883,28		
	Всего:	1600	39,10	44,50	249,63	84,89	411,09	312,83	16,48	1544,40		
	ВСЕГО за 10 дней:	15065	520,39	550,13	2781,61	864,13	5635,26	2768,40	166,96	16333,31		
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1507	52,04	55,01	278,16	86,41	563,53	276,84	16,70	1633,33		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак ,Обед	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Норма по СанПиН	45,00	46,00	191,50	1360,0
Фактическое значение	52,04	55,01	278,16	1633,33

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 12л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1350,00
Фактическое значение	1507,0