

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательное учреждение

понедельник

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
51,28	Салат "Петрушка"	60	4,03	7,45	2,9	94,8	0,02	0,07	2,20	0,01	0,014	14,30	98,16	23,10	0,04	97,20	0,0	21,21	0,44
315,12	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,00	0,00	297,6	0,01	39,42	1,35
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0	78,6	0	0	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>39,2</b>	<b>47,1</b>	<b>137,8</b>	<b>876,8</b>	<b>0,20</b>	<b>0,57</b>	<b>7,47</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>350,70</b>	<b>252,53</b>	<b>23,30</b>	<b>0,29</b>	<b>661,25</b>	<b>0,12</b>	<b>60,63</b>	<b>2,57</b>
<b>Обед</b>																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
47,02	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	60	72,00	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,1	0	26,9	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	0,06	20,00	0,130	25,23	1,68
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед</b>			<b>100,0</b>	<b>22,2</b>	<b>115,6</b>	<b>823,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>42,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>153,6</b>	<b>437,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>483,9</b>	<b>0,2</b>	<b>112,7</b>	<b>4,9</b>
<b>Итого в день</b>			<b>139,2</b>	<b>69,3</b>	<b>253,4</b>	<b>1700,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>50,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>504,3</b>	<b>689,6</b>	<b>23,6</b>	<b>1,0</b>	<b>1145,2</b>	<b>0,4</b>	<b>173,4</b>	<b>7,5</b>

вторник

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
2,47	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	18,04	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,0	0,11	136,00	181,37	0,1	0,01	228,7	0,15	47,60	1,24
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,19	21,3	0,40
	Фрукт	100	0,9	0,20	8,10	40	0	0,03	6,00	0,0500	0	34,00	23,00	0,0	0,1	18,10	0,00	13,0	0,30
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,52</b>	<b>17,43</b>	<b>107,10</b>	<b>618,60</b>	<b>0,29</b>	<b>0,47</b>	<b>10,57</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>422,20</b>	<b>417,87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>483,83</b>	<b>0,34</b>	<b>85,40</b>	<b>2,70</b>
<b>Обед</b>																			
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80
124,47	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	200/50	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
	Фрукт	100	0,40	0,4	10,00	42,70	0,04	0,02	10,0	0	0,002	16,0	11,0	0,0	0,0	1,70	0	5,0	0,12
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,5</b>	<b>29,3</b>	<b>150,0</b>	<b>918,6</b>	<b>0,41</b>	<b>0,34</b>	<b>23,6</b>	<b>0,26</b>	<b>3,46</b>	<b>224,8</b>	<b>318,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>167,5</b>	<b>0,40</b>	<b>98,8</b>	<b>4,74</b>
<b>Итого в день</b>			<b>57,0</b>	<b>46,7</b>	<b>257,1</b>	<b>618,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>34,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,6</b>	<b>647,0</b>	<b>736,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>651,3</b>	<b>0,7</b>	<b>184,2</b>	<b>7,4</b>

среда

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
66037.03	Печенье	20	1,70	2,26	13,80	78,89	0,002	0,01	0,00	0,00	0,00	8,2	17,4	0,0	0,00	0,2	0,0	3,00	0,20
4,19	Фрукт	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
0,09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,00	0,0	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,57</b>	<b>7,81</b>	<b>102,98</b>	<b>622,05</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>12,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>317,20</b>	<b>249,71</b>	<b>0,025</b>	<b>0,03</b>	<b>180,82</b>	<b>0,09</b>	<b>38,49</b>	<b>1,57</b>
<b>Обед</b>																			
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,017	0,05	18,10	0	13,00	0,30
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	20	1,4	3,96	6,30	71,8	0,05	0,04	12,60	0,00	0	39,4	39,20	0,00	0,00	30,66	0,00	17,70	0,66
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед</b>			<b>37,5</b>	<b>24,3</b>	<b>98,0</b>	<b>784,8</b>	<b>0,62</b>	<b>0,4</b>	<b>26,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>256,8</b>	<b>518,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>188,9</b>	<b>0,1</b>	<b>139,7</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого в день</b>			<b>54,1</b>	<b>32,1</b>	<b>201,0</b>	<b>1406,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>39,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>574,0</b>	<b>767,9</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>0,2</b>	<b>369,7</b>	<b>0,2</b>	<b>178,2</b>	<b>7,8</b>

четверг

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно/Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	5,00	0,12
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87
318	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,010	0	42,1	51,56	0,00	0,00	251,56	0,00	20,96	0,58
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
0,08	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,7</b>	<b>20,3</b>	<b>76,6</b>	<b>552,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,347</b>	<b>24,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>102,6</b>	<b>280,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>557,7</b>	<b>0,1</b>	<b>59,6</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>																			
47,01	Салат "Витаминный"(капуста консервированная,кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями Жаркое по домашнему.	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,2</b>	<b>24,8</b>	<b>88,1</b>	<b>672,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>28,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,0</b>	<b>136,8</b>	<b>318,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>165,7</b>	<b>0,0</b>	<b>122,6</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого за Полдник</b>																			
<b>Итого в день</b>			<b>38,9</b>	<b>45,1</b>	<b>164,7</b>	<b>1225,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>52,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>239,4</b>	<b>598,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>723,4</b>	<b>0,1</b>	<b>182,2</b>	<b>8,3</b>

пятница

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,0</b>	<b>9,03</b>	<b>55,52</b>	<b>371,03</b>	<b>0,17</b>	<b>0,49</b>	<b>8,64</b>	<b>0,07</b>	<b>1,8</b>	<b>149,6</b>	<b>197,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>132,8</b>	<b>0,2</b>	<b>34,5</b>	<b>2,02</b>
<b>Обед</b>																			
	Сок 0,2	200	0,0	0,3	23,9	86,4	0,02	0,10	4,8	0,00	0,000	14,00	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,20
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89
1,4	Капуста тушеная белокачанная	150	4,14	6,22	12,10	100,90	0,08	0,09	95,35	0,96	0	11,48	76,88	0,00	0,00	0,00	0,0	39,08	1,45
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,79</b>	<b>30,43</b>	<b>147,29</b>	<b>950,76</b>	<b>0,41</b>	<b>0,54</b>	<b>116,17</b>	<b>1,11</b>	<b>0,3</b>	<b>135,2</b>	<b>481,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>460,6</b>	<b>0,4</b>	<b>154,2</b>	<b>5,3</b>
<b>Итого в день</b>			<b>45,8</b>	<b>39,5</b>	<b>202,8</b>	<b>1321,8</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>124,8</b>	<b>1,2</b>	<b>2,1</b>	<b>284,8</b>	<b>678,6</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>593,4</b>	<b>0,7</b>	<b>188,7</b>	<b>7,3</b>