

СОГЛАСОВАНО:


Главный государственный санитарный врач
по Краснослободскому, Атюрьевскому, Ельниковскому
Темниковскому, Теньгушевскому районам

 / Р.Н. Ятайкина /

«19»  2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ « Мордовскопаркинская ООШ»

 / Л.Н.Бакайкина /

«19»  2020 г.



МБОУ « Мордовскопаркинская основная общеобразовательная школа»

Краснослободского муниципального района Республики Мордовия

Примерное меню на 12 дней

Осенне – зимний сезон

день : первый
 неделя: первая
 сезон: осенне- зимний
 возрастная кате: 7 лет и старше

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергит. ценность	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
302	Каша молочная манная	200	5,21	5,08	16,42	118	0,07	0,91	30,6		160,14	130,04	19,6	0,25
27	Бутерброд с сыром	30/29	5,8	12	25,8	215	0,1	0,2	58		158	86	8,5	0,19
694	Какао с молоком	200	3,52	4,8	25,49	115,5	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
1	Хлеб пшеничный	30	4,05	0,5	24,4	110					21,5		37	0,4
Всего			18,58	22,38	92,11	558,5	0,21	2,41	88,61	0	461,64	306,04	79,1	1,4
обед														
1026	Салат из св. помидор	100	1,13	6,19	4,72	85,2	0,06	20,42			17,58	32,88	17,79	0,84
	Суп картофельный с мясом	250	6,05	7,98	10,92	130,2	0,2				41,38			1,1
28	Овощное рагу	180	2,75	4,82	12,19	114	0,06	17,2	0	0	60,14	0	0	1,01
108	с птицей отварной	100	22,26	14,21	0	208	0,12	1,34	19,8		16,9	143,4	18,3	1,235
648	Сок периковый	200	0	0	26	108	0,6	30	0,5		25,2	12,5	0	5,03
2	Хлеб ржаной	75	2,3	0,3	14,8	72	0,1				0,8	6,3	30,5	6,7
1	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,5	24,4	110	1,21				21,5		37	0,4
Всего			38,54	34	93,03	827,4	2,35	68,96	20,3	0,8	189	219,28	79,79	11,015
Подвиг														
3	Булочное изд. (рогалик)	30	1,8	1,4	22,5	140					3,3	15	2,7	0,2
40	Снежок	200	1,8	0,4	16,2	120					68		18	0,2
всего			3,6	1,8	38,7	260	0	0	0	0	71,3	15	20,7	0,4
Итого	за день		60,72	58,18	223,84	1645,9	2,56	71,37	108,91	0,8	721,94	540,32	179,59	11,415

20,6

30,5

9,6

Примерное меню

день : второй

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная катег 7 лет и старше

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порци	пищевые вещества			энергит. ценность	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
42	Оладьи (блины)	200	14,2	19,6	93,4	295	0,44	0,4	0		166,8	0	0	0
42	Чай с лимоном	200	14,2	19,6	93,4	170	0,44	0,4	0		166,8	0	0	0
11	Мандарин	100	14,2	19,6	93,4	80	0,44	0,4	0		166,8	0	0	0
Всего			42,6	58,8	280,2	545	1,32	1,2	0	0	500,4	0	0	0
обед														
11	Салат из св. огурцов с раст. Маслом	100	0,74	5	2,36	120,68	0,03	10,3	0		22,69	38,15	13,17	0,55
124	Щи из свежей капусты с	250	2,3	4,3	13	85	0,09	19,14	1,5		54,89	169,89	35,89	2,36
17	Рыба отварная	100	7,88	4,14	3,74	90	0,06	2,36	1,52		35,49	129,61	34,14	0,66
18	с тушёными овощами	180	23,64	12,4	11,22	240,3	0,18	7,1	4,1		101,4	370,1	98,4	1,8
23	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	15,8	60	0,02	4	0		14,72	4,4	5,4	90
2	Хлеб ржаной	75	3,3	0,8	19,8	94	0,3			0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
1	Хлеб пшеничный	80	5	0,9	31,2	120	1,8			1,2	32,5		55	1,6
Всего			43,02	27,54	97,12	809,98	2,48	42,9	7,12	2	267,99	742,65	248,7	98,37
Полдник														
	Ряженка	200	11,4	6,4	17,7	220	0,07	2,27	72		460,1		53,1	0,38
32	Конд. изд.(вафля)	27	3,1	0,4	43,6	60	0,02	10,2			0,05	0,1	60	3,8
всего			14,5	6,8	61,3	280	0,09	12,47	72	0	460,15	0,1	113,1	4,18
итого	за день		100,12	93,14	438,62	1634,98	3,89	56,57	79,12	2	1228,54	742,75	361,8	102,55

20,1

29,9

10,3

Примерное меню

день: третий
неделя: первая
сезон: осенне-зимний
возрастная катег 7 лет и старше

рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	порции	пищевые вещества			энергит. ценность	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
177	Омлет	200	10,18	13,3	26,2	160	0,04	0,25	0,16		53,35	97,7	25,25	1,11
4	Бутерброд с п/к колбасой	40/36	10,1	9,12	22,1	180					18,2		32,4	0,49
639	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	26,8	105	0,02	1	0		42,6	38	27,3	0,89
1	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	24,4	115					21,5		37	0,4
всего			24,53	23,12	99,5	560	0,06	1,25	0,16	0	135,65	135,7	121,95	2,89
обед														
10	Салат из отв. св. с яб.	100	1,29	5	8,16	102,6	0,02	5,67	0		31,96	35,56	18,56	1,43
5	Борщ на мясном	250	3,85	2,17	6,77	120	0,07	12,47	0		73,92	0	0	1,1
6	Котлеты мясные	100	14,71	5,91	5,44	160	0,06	0	0		13,6	125,61	20,62	1,02
7	с отварными макар.	180	6,8	12,2	43	112	0,13	0	0,02		6	105,95	12,05	1,27
8	Компот из чернослива	200	0,56	0,16	25,68	89,38	0,26	18,22	0,1	0	28,4	19,92	26,48	0,74
1	Хлеб пшеничный	55	4,05	0,5	24,4	131					21,5		37	0,4
2	Хлеб ржаной	75	2,3	0,3	14,8	86	0,1			0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
всего			33,56	26,24	128,25	800,98	0,64	36,36	0,12	0,8	181,68	317,54	121,41	7,36
Полдник														
31	Йогурт	200	6,7	6,7	24,7	180	0,06	1,3	0,02		279	213	33,7	0,22
10	Груша	200	0,8	0,3	20,3	94	0	10	0		38	32	24	4
всего			7,5	7	45	274	0,06	11,3	0,02	0	317	245	57,7	4,22
итого	за день		65,59	56,36	272,75	1634,98	0,76	48,91	0,3	0,8	634,33	698,24	301,06	14,47

20,6

29,5

10,1

4 день.

Примерное меню

день : четвертый
неделя: первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категори 7 лет и старше

рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергит. ценность	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
94	Каша гречневая молочная (жидкая)	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,9	0		184,48	0	0	1,5
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	48	0	0	0		6	0	0	0,4
1	Хлеб пшеничный	30	4,05	0,5	24,4	131					21,5		37	0,4
73	Бутерброд с маслом	30/20	2,3	10,8	14,8	127	0,1			0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
всего			13,53	21,72	84,2	528,38	0,2	0,9	0	0,8	218,28	30,5	43,7	3,7
овощная нар - помид.														
обед														
66	Салат из отв. морк. со см. соус	100	2,13	8,8	10,44	130	0,05	2,48	0		23,97	46,79	29,5	0,68
68	Рассольник	250	2,5	6,5	10,2	117	0,16	16,08	1,16		37,48	174,7	36,16	1,16
694	Картофельное пюре	180	4,2	11,4	29	150	0,1	16,95	0,04		27,54	63,23	21,56	0,79
608	с гуляшом	100	16,8	15,9	5,8	149	0,09	4,26	0,23		18,85	241,1	27,1	3,31
43	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,62	0,02	0,96	0		47,6	35,04	27,2	0,78
1	Хлеб пшеничный	65	4,05	0,5	24,4	131					21,5		37	0,4
2	Хлеб ржаной	75	2,3	0,3	14,8	78	0,1			0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
всего			33,22	43,48	118,76	838,62	0,52	40,73	1,43	0,8	183,24	591,36	185,22	8,52
Подник														
82	Булочное изд. (плюшка)	30	2,1	1,1	20,6						3,3	15	2,7	0,4
37	Сок виноградный	200	1,8	0,4	16,2	258					68		18	0,6
всего			1,8	0,4	16,2	258	0	0	0	0	68	0	18	0,6
итого			48,55	65,6	219,16	1625	0,72	41,63	1,43	1,6	469,52	621,86	246,92	12,82

19,5

30,9

9,5

5 день

Примерное меню

день : пятый
неделя: первая
сезон: осенне-зимний
возрастная категория 7 лет и старше

рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергит. ценность	витамины				минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	завтрак																
94	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	9	22,3	165	0,04	1,5	0		242	0	0	0,17			
874	Бутерброд с сыром	30/29	5,8	12	25,8	181	0,1	0,2	58		158	86	8,5	0,19			
874	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	4,8	21,8	110	0	3,45	0		15,88	22,38	11,96	2,15			
1	Хлеб пшеничный	30	4,05	0,5	24,4	131					21,5		37	0,4			
всего			16,95	26,3	94,3	587	0,14	5,15	58	0	437,38	108,38	57,46	2,91			
	обед																
154	Салат из кв. капусты с яблокам	100	1,48	10,1	7,06	111											
37	Суп картофельный с фасолью с	250	6,5	5,2	22,09	130	0,21	6,1	0		35,89	0	0	1,3			
87	Рыба отварная	100	7,88	4,14	3,74	112	0,06	2,36	1,52		35,49	129,61	34,14	0,66			
87	с тушёными овощами	180	23,64	12,4	11,22	173	0,18	7,1	4,1		101,4	370,1	98,4	1,8			
943	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	125	0	0	0		18	4,29	0	0,6			
1	Хлеб пшеничный	70	4,05	0,5	24,4	131					21,5		37	0,4			
2	Хлеб ржаной	75	2,3	0,3	14,8	86	0,1			0,8	6,3	30,5	6,7	1,4			
всего			46,05	32,64	115,91	868	0,55	15,56	5,62	0,8	218,58	534,5	176,24	6,16			
	Полдник																
13	Кондитерское изделие (печенье)	27	2,25	2,94	22,32	125,1	0	0	0								
45	Сок персиковый	200	0,6	0	34	140	0,04	12	0,6		18		8	1,8			
всего			2,85	2,94	56,32	265,1	0,04	12	0,6	0	18	0	8	1,8			
итого			65,85	61,88	266,53	1720,1	0,73	32,71	64,22	0,8	673,96	642,88	241,7	10,87			

21,6

32,0

9,8

6 день

Примерное меню

день : шестой
 неделя: первая
 сезон: осенне-зимний
 возрастная категория 7 лет и старше

рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергит. ценность	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
688	Творожная запеканка	200	17,1	12,2	20,7	130	0,1	1,22	0,05		265,97	356,79	50,09	1,58
42	Какао с молоком	200	4,7	4,8	19,7	145	0,03	1	0,02		121,94	114,13	16,7	0,51
	Бутерброд с п/к колбасой	40/36	10,1	9,12	22,1	112					18,2		32,4	0,49
1	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	24,4	131					21,5		37	0,4
2	Хлеб ржаной	10	2,3	0,3	14,8	78	0,1			0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
всего			38,25	26,92	101,7	596	0,23	2,22	0,07	1	433,91	501,42	142,89	4,38
	обед													
89	салат из отв. свеклы с чернослив	100	3,32	11,32	13,29	160	0,06	5,31	0		46,64	75,31	44,76	1,39
170	Борщ с мясом	250	3,52	5,98	9,78	140	0,05	9,74	0		43,14	0	0	1,09
859	Плов с говядиной	250	20,1	25,6	21,4	300	0,19	1,65	1,12		41,6	448,45	62,34	1,12
859	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,8	46,72	0,02	4	0		14,72	4,4	5,4	90
2	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	78	0,1			0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
1	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	24,4	131					21,5		37	0,4
всего			33,45	43,86	99,47	855,72	0,42	20,7	1,12	0,8	173,9	558,66	156,2	95,4
итого			71,7	70,78	201,17	1451,72	0,65	22,92	1,19	1,6	607,81	1060,08	299,09	99,78

22,0

31,5

примерное меню

день: седьмой

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 7 лет и старше

рецепту ры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергит. ценность	витамины				минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	завтрак																	
93	Каша молочная "Дружба"	200	9,32	11,58	41,56	200	0,16	2,92	0			273,4	0	0	0,76			
943	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8										
1	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	24,4	131						21,5			37	0,4		
11	Мандарин	100	14,2	0	93,4	80	0,44	0,4	0			166,8	0	0	0			
2	Сырники	100	2,3	0,3	14,8	86	0,1				0,8	6,3	30,5	6,7	1,4			
всего			29,97	12,38	189,36	558	0,7	6,12	0	0,8	468	30,5	43,7	2,56	20,6			
	обед																	
1026	Салат из св. помидор	100	1,05	7,18	3,54	85,25	0,05	21,6	0			18,32	24,58	45,3	3,05			
187	Суп с горохом	250	6,2	13,7	24	110	0,28	11,53	1,12			38,63	186,61	45,3	3,05			
859	Картофель отварной	180	5,4	8,9	27,9	185	0,12	19,8	0,04			10,89	58,28	22,91	0,9			
	с рыбными котлетами	100	14,09	6	12,93	210	0,09	0,72	0,03			55,76	255,02	23,84	0,64			
51	Сок виноградный	200	1,8	0	16,2	72						68		18	0,6			
1	Хлеб пшеничный	90	4,05	0,5	24,4	131						21,5		37	0,4			
2	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	86	0,1				0,8	6,3	30,5	6,7	1,4			
всего			34,89	36,58	123,77	879,25	0,64	53,65	1,19	0,8	219,4	554,99	199,05	10,04	32,4			
	Полдник																	
44	Ряженка	200	11,4	6,4	17,7	189	0,07	2,27	72			460,1		53,1	0,38			
3	Булочное изд. (рогалик)	30	1,8	1,4	22,5	110						3,3	15	2,7	0,2			
всего			13,2	7,8	40,2	299	0,07	2,27	72	0	463,4	15	55,8	0,58	11,0			
итого	за день		78,06	56,76	353,33	1736,25	1,41	62,04	73,19	1,6	1150,8	600,49	298,55	13,18				

Примерное меню

день : восьмой

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная катег 7 лет и старше

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порци	пищевые вещества			энергии т.	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
679	Каша пшённая	200	6	8,2	33,5	130	0,28	1	0,1		133	185,15	54,55	3,11
536	Бутерброд с сыром	30/29	5,8	12	25,8	210	0,1	0,2	58		158	86	8,5	0,19
536	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	26,8	90	0,02	1	0		42,6	38	27,3	0,89
1	Хлеб пшеничный	30	4,05	0,5	24,4	131					21,5		37	0,4
всего			16,05	20,9	110,5	561	0,4	2,2	58,1	0	355,1	309,15	127,35	4,59
обед														
11	Салат из свежих огурцов	100	0,74	10	2,36	120,68	0,03	10,3	0		22,69	38,15	13,17	0,55
694	Суп из овощей	250	1,99	3,21	10,018	90	0,11	31,24	0		44,42	0	0	0,9
486	Отварные макароны	180	6,8	12,2	43	123	0,13	0	0,02		6	105,95	12,05	1,27
14	с мясными котлетами	100	14,71	5,91	5,44	180	0,06	0	0,02		13,6	125,61	2062	1,02
47	Сок мультифруктовый	200	0,8		23	110	0,02	2			42	32	22	2,2
2	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	90	0,1			0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
1	Хлеб пшеничный	70	4,05	0,5	24,4	131					21,5		37	0,4
всего			31,39	32,12	123,018	844,68	0,45	43,54	0,04	0,8	156,51	332,21	2152,92	7,74
Полдник														
859	Булочка с посыпкой	30	1,8	1,4	22,5	99					3,3	15	2,7	0,2
31	Йогурт	200	6,7	6,7	24,7	180	0,06	1,3	0,02		279	213	33,7	0,22
всего			8,5	8,1	47,2	279	0,06	1,3	0,02	0	282,3	228	36,4	0,42
итого			55,94	61,12	280,72	1684,7	0,91	47,04	58,16	0,8	793,91	869,36	2316,7	12,75

20,7

31,1

10,3

Примерное меню

день : девятый

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная катег 7 лет и старше

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энерг т.	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
94	Омлет	200	10,18	13,3	26,2	194	0,04	0,25	0,16		53,35	97,7	25,25	1,11
4	Бутерброд с п/к колбасой	40/36	10,1	9,12	22,1	190					18,2		32,4	0,49
23	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,8	60	0,02	4	0		14,72	4,4	5,4	90
1	Хлеб пшеничный	30	4,05	0,5	24,4	131					21,5		37	0,4
всего			24,49	23,08	88,5	575	0,06	4,25	0,16	0	107,77	102,1	100,05	92
обед														
89	Салат из отв. свеклы с че	100	3,32	10	13,29	168	0,06	5,31	0		46,64	75,31	44,76	1,39
197	Суп рыбный	250	4,53	2,01	10,51	85	0,1	14,74	0		24,1	0	0	0,85
197	Рис отварной	180	10,9	12	47,6	229	0,03	0	0,02		9,65	35,78	7,7	0,66
197	с мясными фрикадельками	100	14,05	10,43	7,22	205	0,1	0	0,02		24,29	118,46	20,82	1,22
197	Компот из чернослива	200	0,56	0	25,68	89,38	0,26	18,22	0,1		28,4	19,92	26,48	0,74
	Хлеб пшеничный	60												
2	Хлеб ржаной	70	1,8	0,2	10,8	78,8	0,1			0,7	4,3	20,2	2,3	1,4
всего			35,16	34,64	115,1	855,18	0,65	38,27	0,14	0,7	137,38	269,67	102,06	6,26
Полдник														
	Молоко	200	13	6,4	14	120	0,12	5,5	0,4		190	140	30,3	0,4
	Кондит. изд-е (вафли)	22	1,2	9,6	29,28	161,7			66					
всего			14,2	16	43,28	281,7	0,12	5,5	66,4	0	190	140	30,3	0,4
итого			73,85	73,72	246,88	1711,9	0,83	48,02	66,7	0,7	435,15	511,77	232,41	98,66

21,2

31,5

10,4

Примерное меню

день : десятый
неделя: вторая
сезон: осенне-зимний
возрастная катег 7 лет и старше

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порци	пищевые вещества			энергии т.	витамины				минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	завтрак																
536	Творожная запеканка	200	17,1	12,2	20,7	230	0,1	1,22	0,05		265,97	356,79	50,09	1,58			
42	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	110	0	2,8									
11	Мандарин	100	14,2	0	93,4	97	0,44	0,4	0		166,8	0	0	0			
1	Хлеб пшеничный	30	4,05	0,5	24,4	131					21,5		37	0,4			
	Бутерброд с маслом	30/20															
всего			35,45	12,7	153,7	568	0,54	4,42	0,05	0	454,27	356,79	87,09	1,98			
	обед																
43	Салат из отв. моркови со смет. соусом	100	2,13	8,8	10,44	95	0,05	2,48	0		23,97	46,79	29,5	0,68			
43	Суп с мясными фрикадел.	250	9,67	10,0	12,28	140	0,12	14,8	0		21,45	0	0	2,36			
694	Картофельное пюре	180	4,2	11,4	29	110	0,1	16,95	0,04		27,54	63,23	21,56	0,79			
608	с гуляшом	100	16,8	15,9	5,8	190	0,09	4,26	0,23		18,85	241,1	27,1	3,31			
99	Сок яблочный	200	0,8	0	19,6	84					7		4	0,3			
1	Хлеб пшеничный	85	4,05	0,5	24,4	131					21,5		37	0,4			
959	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	86	0,1				0,8	6,3	30,5	6,7	1,4		
всего			39,95	46,89	116,32	836	0,46	38,49	0,27	0,8	126,61	381,62	125,86	9,24			
	Полдник																
82	Булочное изд.(плюшка)	30	1,8	1,4	22,5	110					3,3	15	2,7	0,2			
44	Ряженка	200	11,4	6,4	17,7	180	0,07	2,27	72		460,1		53,1	0,38			
всего			13,2	7,8	40,2	290	0,07	2,27	72	0	463,4	15	55,8	0,58			
итого			88,6	67,39	310,22	1694	1,07	45,18	72,32	0,8	1044,3	753,41	268,75	11,8			

20,9

30,8

10,7

Примерное меню

день : одиннадцатый
неделя: вторая
сезон: осенне-зимний
возрастная катег 7 лет и старше

№ рецепт	прием пищи, наименование блюда	масса порци	пищевые вещества			энерги т.	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
168	Каша молочная "Дружба"	200	9,32	11,58	41,56	180	0,16	2,92	0		273,4	0	0	0,76
943	Груша	200	11,4	0,13	17,7	112	0,07	2,27	72		460,1		53,1	0,38
639	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	26,8	89	0,02	1	0		42,6	38	27,3	0,89
1	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	24,4	131					21,5		37	0,4
2	Хлеб ржаной	30	2,3		14,8	56	0,1			0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
всего			27,27	12,41	125,3	568	0,35	6,19	72	0,8	803,9	68,5	124,1	3,83
обед														
209	Кабачковая икра	100	3,8	17,8	0,3	160	0,04	14	0		82	74	30	1,4
400	Щи из капусты с	250	2,3	4,3	13	81	0,09	19,14	1,5		54,89	169,9	35,89	2,36
43	Каша греч. рассыпч.	180	9,3	10,7	41,5	130	0,24	0	0,02		33,19	96,54	45,22	3,69
869	с отварной птицей	100	22,26	14,21	0	230	0,12	1,34	19,8		16,9	143,4	18,3	1,235
869	Сок апельсиновый	200	1,8	0,4	14	28	16,2	72	0		68	0	18	0,6
2	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	86	0,1			0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
1	Хлеб пшеничный	70	5	0,9	31,2	131	1,8			1,2	200		55	1,6
всего			46,76	48,61	114,8	846	18,59	106,5	21,32	2	461,3	514,3	209,1	12,29
Полдник														
13	Конд. изд. (печенье)	27	2,25	2,94	22,32	93	0	0	0					
31	Йогурт	200	6,7	6,7	24,7	190	0,06	1,3	0,02		279	213	33,7	0,22
всего			8,95	9,64	47,02	283	0,06	1,3	0,02	0	279	213	33,7	0,22
итого			82,98	70,66	287,1	1697	19	114	93,34	2,8	1544	795,8	366,9	12,51

20,9

31,2

10,4

Примерное меню

день : двенадцатый

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная катег 7 лет и старше

рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порци	пищевые вещества			энергии т.	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
167	Каша пшенная	200	6	8,2	33,5	169	0,28	1	0,1		133	185,2	54,55	3,11
959	Бутерброд с п/к колбасой	40/36	10,1	9,12	22,1	220					18,2		32,4	0,49
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	50	0	0	0		6	0	0	0,4
1	Хлеб пшеничный	30	4,05	0,5	24,4	120					21,5		37	0,4
всего			20,35	17,82	94	559	0,28	1	0,1	0	178,7	185,2	124	4,4
обед														
154	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,48	10,1	7,06	121								
688	Рассольник	250	2,5	6,5	10,2	110	0,16	16,08	1,16		37,48	174,7	36,16	1,16
859	Картофель отварной	180	5,4	8,9	27,9	125	0,12	19,8	0,04		10,89	58,28	22,91	0,9
99	с рыбными котлетами	100	14,09	6	12,93	195	0,09	0,72	0,03		55,76	255	23,84	0,64
43	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,62	0,02	0,96	0		47,6	35,04	27,2	0,78
3	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	120					21,5		37	0,4
2	Хлеб ржаной	70	2,3	0,3	14,8	86	0,1			0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
всего			31,06	32,38	121,4	840,6	0,49	37,56	1,23	0,8	179,5	553,5	153,8	5,28
итого			51,41	50,2	215,4	1400	0,77	38,56	1,33	0,8	358,2	738,7	277,8	9,68

20,6

31,0