

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник управления образования
и молодежной администрации

Красноперекопского района
И МОЛОДЕЖИ
«30» декабря 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения

Красноперекопского района

В.В. Митяев



«30» декабря 2021 г.

Примерное меню для организации питания школьников, в общеобразовательных учреждениях
Красноперекопского района на зимне-весенний период 2022 года.

Горячее питание (завтрак и обед) для обучающихся 5-11 классов, отнесенных к льготной категории.

МБОУ Земконовский ЦБК

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, под ред. Могильяна В.В., Тутельяна В.В., 2015 год
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Сборника могоильный М.П., Тутельян В.В. 2012 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КРАСНОПЕРЕКОПСКОГО РАЙОНА**

Завтрак День 1															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
75	Икра морковная	50	1	0,051	10,27	45,6	0,021	0,02	2,11	-	23,26	30,46	186,55	16,12	0,5
211	Омлет запеченный с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	0,08	0,44	0,26	290,4	209,2	249,8	167,34	17,46	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,7	70,8	0,048	0,018	-	-	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,27	7,51	39,15	0,054	0,024	-	-	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17
382	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	88,95	0,042	0,14	1,19	18,3	114,16	93,42	162,26	16	0,36
338	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,015	0,01	5	0	8	5,5	139	4,5	1,1
	Итого за завтрак	430	22,45	27,021	52,6	546	0,26	0,652	8,56	308,7	372,02	452,68	768,55	78,08	5,93

Обед															
	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
28	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,8	78,9	0,011	0,029	5,18	-	25,33	28,54	217,97	198,18	0,96
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,83	-	42,67	88,1	472,83	35,58	2,05
268	Котлеты, биточки из говядины с маслом сливочным	50/5	8,25	12,1	7,16	172	0,04	0,08	0,17	22,4	21,57	94,4	98,46	27,89	1,4
171	Каша рассыпчатая	100	4,22	0,475	31,19	145,63	0,081	0,031	-	-	21,24	95,92	84,79	22,91	1,66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	11,1	2,8	8,6	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94,4	0,64	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,27	7,51	39,15	0,054	0,024	-	-	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17
	Итого за обед	735	23,6	21,645	108,79	738,33	1,046	0,258	11,21	22,4	141,61	391,96	1009,35	313,26	8,32
	Итого за день	1165	46,05	48,666	161,39	1284,33	1,306	0,91	19,77	331,1	513,63	844,64	1777,9	391,34	14,25

Завтрак День 2															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
143	Рагу из овощей	150	2,655	16,48	12,9	213	0,09	0,09	18,77	69	55,74	67,5	396,99	24,39	0,9
235	Шницель рыбный с маслом сливочным	100/5	12,25	13,65	7,88	204,82	0,055	0,0753	3,68	50,3	64,12	198,33	328,25	34,83	2,76
368	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0,02	4	-	14	14	240	8	3,07
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,95	0,04	0,11	-	-	9,2	42,4	98	10	1,23
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,7	70,8	0,048	0,018	-	-	6,9	26,1	39,9	9,9	0,6
338	Фрукты свежие- яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,015	0,01	5	0	8	5,5	139	4,5	1,1
	Итого за завтрак	575	20,715	31,07	80,34	688,87	0,268	0,3233	31,45	119,3	157,96	353,83	1242,14	91,62	9,66

Обед															
	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
70	Овощи соленые (помидор)	50	0,93	0,083	2,92	16,67	0,016	0,016	8,75	-	8,3	29,17	216,67	12,5	0,66
96	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,97	107,25	0,09	0,057	8,37	0	29,15	56,73	476,55	24,18	0,93
296	Котлеты, рубленные из птицы, запеченные с соусом молочным	70/30	9,5	12,64	9,73	191	0,07	0,14	0,51	81,4	78,2	78,52	145,06	16,16	28,97
304	Рис отварной	120	2,91	4,29	29,35	167,76	0,02	0,0156	-	-	1,09	48,75	32,4	13,07	0,42
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,09	31,9	132,8	0,015	0,024	0,72	-	32,4	23,43	229,8	17,45	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94,4	0,64	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56
	Итого за обед	800	21,13	22,943	115,48	762,08	0,921	0,3066	18,35	81,4	172,34	334,6	1251,68	115,36	34,04
	Итого за день		41,845	54,013	195,82	1450,95	1,189	0,6299	49,8	200,7	330,3	688,43	2493,82	206,98	43,7

Завтрак День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	Р	К	Mg	Fe
183	Каша молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и с сахаром	200	9,09	12,99	45,16	335	0,21	0,29	1,64	65,2	183,88	245,75	356,45	99,23	2,9
14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,065	33	-	0,005	-	20	1,2	1,5	1,5	-	0,01
15	Сыр твердый порционно	10	2,32	2,95	-	36	0,003	0,03	0,07	26	88	50	8,8	3,5	0,1
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	15,2	62	-	-	2,84	-	14,2	4,4	21,3	2	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94,4	0,064	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8
338	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,015	0,01	5	0	8	5,5	139	4,5	1,1
	Итого за завтрак	505	14,93	20,19	84,925	583,9	0,292	0,359	9,55	111,2	304,48	341,95	580,25	122,43	5,27

Обед

	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	Р	К	Mg	Fe
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,82	2,06	3,65	36,45	0,022	0,018	3,43	-	14,16	2,08	112,3	9,19	0,65
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	0,91	118,25	0,11	0,063	8,25	-	29,2	67,58	481,43	27,28	1,13
95 (С)	Зразы картофельные с мясом	100	7,84	6,47	18,52	167,3	0,132	0,1	6,99	181,8	23,29	95,6	332,42	25,01	1,39
383	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,33	25,44	157,6	0,032	0,1	5,52	0,013	119,36	124,68	238,89	22,09	0,61
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94,4	0,064	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,27	7,51	39,15	0,054	0,024	-	-	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17
	Итого за обед	670	20,16	16,36	75,63	613,15	0,414	0,329	24,19	181,813	205,71	372,14	1291,74	110,87	5,75
	Итого за день	1175	35,09	36,55	160,555	1197,05	0,706	0,688	33,74	293,013	510,19	714,09	1871,99	233,3	11,02

Завтрак День 4															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
181	Каша молочная жидкая из манной крупы	210	6,03	3,47	42,23	225	0,08	0,15	1,17	18	131,67	115,19	184,99	20,3	0,48
3	Бутерброд с маслом сливочным	30,5	2,06	6,55	13,02	119	0,029	0,018	-	35	7,35	19,68	27,04	3,67	0,306
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	14,2	4,4	21,3	2,4	0,36
338	Фрукты свежие (банан)	80	1,2	1,2	16,8	76,8	0,032	0,04	8	0	6,4	22,4	278,4	33,6	0,48
	Итого за завтрак	495	9,42	11,24	87,25	482,8	0,141	0,208	12	53	159,62	161,67	511,73	59,97	1,626

Обед															
	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
55	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	0,57	2,41	2,51	34	0,011	0,013	2,38	0	12,29	15,8	86,68	7,45	0,43
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,1	0,063	6,7	0	54,18	99,5	465,58	34,45	1,73
114 (С)	Рыба отварная, запеченная с картофелем в сметане	150	17,25	3,15	10,35	139,95	0,11	0,216	9,81	74,1	92,67	206,1	509,93	34,29	1,32
368	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0,02	4	-	14	14	240	8	3,07
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94,4	0,64	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56
	Итого за обед	565	27,51	11,43	76,83	533,1	0,951	0,366	22,89	0	196,34	433,4	1453,39	116,19	8,91
	Итого за день	1060	36,93	22,67	164,08	1015,9	1,092	0,574	34,89	53	355,96	595,07	1965,12	176,16	10,536

Завтрак День 5															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
208	Лепешки из творога	150/5	13,33	12,96	30,2	291	0,07	0,17	0,26	70,4	102,4	158,2	111,8	19,91	0,95
2	Бутерброд с маслом сливочным и с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,019	0,1	20	10	22,8	55,2	5,6	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	11,1	2,8	8,6	1,4	0,28
338	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,015	0,01	5	0	8	5,5	139	4,5	1,1
	Итого за завтрак	460	16	17,05	77,93	530,5	0,125	0,199	5,39	90,4	131,5	189,3	314,6	31,41	2,93

Обед															
	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	1,03	1,61	4,71	37,55	0,013	0,018	8,58	-	27,73	20,07	168,82	10,33	0,4
108	Суп картофельный с клецками	250/65	3,56	4,58	18,78	144,25	0,1	0,075	5,75	21,05	33,4	72,22	355,75	25,35	1,17
281	Биточки паровые из говядины с соусом сметанным	50/30	7,21	7,9	6,87	117	0,05	0,1	0,21	16,97	39,24	90,35	134	16,49	0,65
171	Каша рассыпчатая пшеничная	120	5,12	6	30,04	195	0,097	0,045	-	30	27,06	117,35	103,77	27,49	1,99
352	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	25,09	119,2	0,01	0,006	1,83	-	11,46	6,62	71,58	3,64	0,568
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94,4	0,064	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,27	7,51	39,15	0,054	0,024	-	-	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17
	Итого за обед	770	21,66	20,88	112,6	746,55	0,388	0,292	16,37	68,02	158,59	388,81	960,62	110,6	6,748
	Итого за день	1230	37,66	37,93	190,53	1277,05	0,513	0,491	21,76	158,42	290,09	578,11	1275,22	142,01	9,678

Завтрак День 6															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
121	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,036	0,136	0,66	26,4	127,6	90,94	147	14,14	0,12
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	0,11	59	139,2	96	42,6	9,45	0,49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,678	15,94	100,6	0,044	0,156	1,3	20	125,78	90	146,34	14	0,13
338	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,015	0,01	5	0	8	5,5	139	4,5	1,1
	Итого за завтрак	495	12,14	14,748	41,81	352,3	0,135	0,372	7,07	105,4	400,58	282,44	474,94	42,09	1,84

Обед															
	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	50	0,54	3,04	5,6	51,95	0,01	0,015	3,22	-	14,63	15,9	129,5	8,41	0,74
95	Рассольник домашний	250	2,08	5,08	12,68	114,5	0,1	0,062	13,12	0	39,75	65,82	544,77	28,07	1,07
291	Плов из птицы	50\100	13,51	6,71	27,34	224	0,11	0,11	4,9	21	27,07	142	230,3	40,45	1,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,655	0,09	32,01	132,8	0,015	0,024	0,72	0	32,48	23,43	229,8	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94,4	0,64	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56
	Итого за обед	730	21,915	15,68	107,24	669,85	0,945	0,265	21,96	21	137,13	345,15	1285,57	126,39	6,27
	Итого за день	1225	34,055	30,428	149,05	1022,15	1,08	0,637	29,03	126,4	537,71	627,59	1760,51	168,48	8,11

Завтрак День 7															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
70	Овощи соленые (огурец)	40	0,32	0,04	0,68	4	0,015	0,005	1,4	0	9,2	9,6	56,4	5,6	24
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	100	22	76,8	56	4,8	1
284	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	140/30	16,77	18,81	20,84	315	0,26	0,26	5,18	10,14	50,02	290,46	1423	109,09	3,93
368	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	0,018	0,018	3,6	-	12,6	12,6	216	7,2	2,76
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94,4	0,064	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,48	0,27	7,51	39,15	0,054	0,024	-	-	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17
338	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,015	0,01	5	0	8	5,5	139	4,5	1,1
	Итого за завтрак	550	27,91	24,32	71,99	615,37	0,456	0,521	15,18	110,14	121,52	477,16	2017,1	158,49	34,76

Обед															
	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
75	Икра морковная	50	1	0,051	10,27	45,6	0,021	0,02	2,1	-	23,26	30,46	186,55	16,12	0,5
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,67	0	49,72	54,6	385,3	26,12	1,22
284	Оладьи из говяжьей печени	60/50	12,9	7,8	11,1	166,6	0,2	1,31	19,99	4889,3	13,31	209,4	196,64	13,97	4,37
171	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0,138	0,075	0	0	9,88	135,95	173,08	90,55	3,04
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	11,1	2,8	8,6	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94,4	0,064	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,27	7,51	39,15	0,054	0,024	-	-	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17
	Итого за обед	795	26,14	17,521	100,17	672	0,527	1,503	32,79	4889,3	126,97	515,41	1076,87	175,46	11,38
	Итого за день	1345	54,05	41,841	172,16	1287,37	0,983	2,024	47,97	4999,44	248,49	992,57	3093,97	333,95	46,14

Завтрак День 8															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
70	Овощи соленые (помидор)	60	1,12	0,01	3,5	20	0,02	0,02	10,5	-	10	35	260	15	0,8
291	Плов из птицы	80/100	16,21	8,04	32,8	268,79	0,12	0,12	5,87	25,2	32,48	170,39	276,35	48,54	1,68
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	11,1	2,8	8,6	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94,4	0,064	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8
338	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,015	0,01	5	0	8	5,5	139	4,5	1,1
	Итого за завтрак	530	20,76	8,67	75,8	466,69	0,219	0,174	21,4	25,2	70,78	248,49	737,15	82,64	4,66

Обед															
	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
ПР	Икра кабачковая консервированная	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,008	0,02	2,8	61,2	16,4	14,8	126	6	0,28
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	0,055	8,25	-	26,7	55,97	464,15	22,77	0,87
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/100	17,55	8,91	6,84	189	0,09	0,09	6,71	10,47	70,33	291,95	585,38	87,36	1,52
310	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	0,12	0,07	16,8	0	11,71	0,92	580,43	23,46	0,92
358	Кисель из сока	200	0,43	0,12	38,62	157,6	0,006	0,012	4,44	-	22,46	18,5	149,64	7,26	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94,4	0,064	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56
	Итого за обед	870	28,13	19,51	108,67	740,43	1,024	0,301	39	71,67	170,8	480,14	2056,8	178,85	6,14
	Итого за день	1400	48,89	28,18	184,47	1207,12	1,243	0,475	60,4	96,87	241,58	728,63	2793,95	261,49	10,8

Завтрак День 9															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
70	Овощи соленые (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3	0,011	0,003	1,05	0	6,9	7,2	42,3	4,2	18
259	Жаркое по-домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	0,37	0,15	6,76	0	28,69	180,22	786,7	42,84	3,02
368	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0,02	4	-	14	14	240	8	3,07
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94,4	0,064	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,48	0,27	7,51	39,15	0,054	0,024	-	-	10,5	47,4	73,5	14,1	1,17
338	Фрукты свежие (апельсин)	50	0,45	0,1	11,55	51,5	0,02	0,015	30	0	17,5	11,5	99	6	0,15
	Итого за завтрак	525	18,63	30,3	75,95	655,85	0,539	0,236	41,81	0	86,79	295,12	1294,7	88,34	26,21

Обед															
	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
52	Салат из отварной свеклы	50	0,708	3	4,12	46,4	0,006	0,01875	3,25	0	2,28	24,38	161,88	12,42	0,8
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	0,04	8,3	0	27,88	39,42	307,28	16,6	0,62
278	Тефтели из говядины	110	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,09	0,78	35,75	40,24	97,8	194,6	19,8	0,88
202	Макаронные изделия отварные	100	3,82	4,05	21,32	137	0,04	0,02	0	20	8,5	26,3	26,1	5,7	0,57
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	0,95	0,01	0,01	0,9	0	14,18	4,4	112,44	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94,4	0,64	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56
	Итого за обед	740	19,218	20,97	100,97	564,15	0,886	0,23275	13,23	55,75	116,28	290,3	953,5	91,66	6,18
	Итого за день	1265	37,848	51,27	176,92	1220	1,425	0,46875	55,04	55,75	203,07	585,42	2248,2	180	32,39

Завтрак День 10															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	100/30	12,94	10,12	33,15	275,71	0,074	0,27	0,44	59,57	181,44	200,81	241,79	26,98	0,81
ПР	Кондитеское изд. - пряник	60	3,36	3	45,78	217,2	0,048	0,012	-	-	6,6	30	42,6	5,4	0,48
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	11,1	2,8	8,6	1,4	0,28
338	Фрукты свежие -банан	50	0,75	0,75	10,5	48	0,02	0,025	5	0	4	14	174	21	0,3
	Итого за завтрак	440	17,12	13,89	104,43	600,91	0,142	0,307	5,47	59,57	203,14	247,61	466,99	54,78	1,87

Обед															
	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	К	Mg	Fe
70	Овощи соленые (помидор)	30	0,56	0,005	1,75	10	0,01	0,01	5,25	-	5	17,5	130	7,5	0,4
88	Щи из свежей капусты и картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,0575	0,0475	15,77	0	49,25	49	383,33	22,12	0,82
288	Курица отварная с соусом сметанным с томатом	80/30	15,85	13,75	3,17	196,63	0,15	0,11	3,78	36,03	50,87	97,08	174,35	7,7	1,18
303	Каша вязкая пшеничная	100	2,67	2,83	163,7	1016	0,54	0,23	-	-	104,3	673	562,6	144	11,35
338	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0,02	4	-	14	14	240	8	3,07
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94,4	0,64	0,024	-	-	9,2	34,8	53,2	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,97	0,36	10,01	52,20	0,07	0,03	-	-	14,00	63,20	98,00	18,80	1,56
	Итого за обед	770	26,97	22,295	226,33	1543,78	1,4875	0,4715	28,8	36,03	246,62	948,58	1641,48	221,32	19,18
	Итого за день	1210	44,09	36,185	330,76	2144,69	1,6295	0,7785	34,27	95,6	449,76	1196,19	2108,47	276,1	21,05

Пищевые вещества и энергетическая ценность в питании детей от 11 лет и старше (сводная таблица)

№ дня	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	Р	К	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Завтрак		22,45	27,021	52,6	546	0,26	0,652	8,56	308,7	372,02	452,68	768,55	78,08	5,93
2			20,715	31,07	80,34	688,87	0,268	0,3233	31,45	119,3	157,96	353,83	1242,14	91,62	9,66
3			14,93	20,19	84,925	583,9	0,292	0,359	9,55	111,2	304,48	341,95	580,25	122,43	5,27
4			9,42	11,24	87,25	482,8	0,141	0,208	12	53	159,62	161,67	511,73	59,97	1,626
5			16	17,05	77,93	530,5	0,125	0,199	5,39	90,4	131,5	189,3	314,6	31,41	2,93
6			22,45	27,021	52,6	546	0,26	0,652	8,56	308,7	372,02	452,68	768,55	78,08	5,93
7			27,91	24,32	71,99	615,37	0,456	0,521	15,18	110,14	121,52	477,16	2017,1	158,49	34,76
8			20,76	8,67	75,8	466,69	0,219	0,174	21,4	25,2	70,78	248,49	737,15	82,64	4,66
9			18,63	30,3	75,95	655,85	0,539	0,236	41,81	0	86,79	295,12	1294,7	88,34	26,21
10			17,12	13,89	104,43	600,91	0,142	0,307	5,47	59,57	203,14	247,61	466,99	54,78	1,87
Завтрак в среднем:		0	19,0385	21,0772	76,3815	571,689	0,2702	0,36313	15,937	118,621	197,983	322,05	870,176	84,584	9,8846
1	Обед		23,6	21,645	108,79	738,33	1,046	0,258	11,21	22,4	141,61	391,96	1009,35	313,26	8,32
2			21,13	22,943	115,48	762,08	0,921	0,3066	18,35	81,4	172,34	334,6	1251,68	115,36	34,04
3			20,16	16,36	75,63	613,15	0,414	0,329	24,19	181,813	205,71	372,14	1291,74	110,87	5,75
4			27,51	11,43	76,83	533,1	0,951	0,366	22,89	0	196,34	433,4	1453,39	116,19	8,91
5			21,66	20,88	112,6	746,55	0,388	0,292	16,37	68,02	158,59	388,81	960,62	110,6	6,748
6			21,915	15,68	107,24	669,85	0,945	0,265	21,96	21	137,13	345,15	1285,57	126,39	6,27
7			26,14	17,521	100,17	672	0,527	1,503	32,79	4889,3	126,97	515,41	1076,87	175,46	11,38
8			28,13	19,51	108,67	740,43	1,024	0,301	39	71,67	170,8	480,14	2056,8	178,85	6,14
9			19,218	20,97	100,97	564,15	0,886	0,23275	13,23	55,75	116,28	290,3	953,5	91,66	6,18
10			44,09	36,185	330,76	2144,69	1,6295	0,7785	34,27	95,6	449,76	1196,19	2108,47	276,1	21,05
Обед в среднем:		0	25,3553	20,3124	123,714	818,433	0,87315	0,46319	23,426	548,695	187,553	474,81	1344,8	161,47	11,479

Нормы потребности в пищевых веществах и энергетической ценности в питании детей

Нормы по возрастным категориям	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	Р	К	Mg	Fe
100% дети от 11 лет и старше	90	92	383	2713	1,4	1,6	70	0,9	1200	1800	1200	300	17
Завтрак 25% (от 11 лет и старше)	22,5	23	95,75	678,25	0,35	0,4	17,5	0,23	300	450	300	75	4,25
Обед 35% (от 11 лет и старше)	31,5	32,2	134,05	949,55	0,49	0,56	24,5	0,32	420	630	420	105	5,95

ОТКЛОНЕНИЯ от нормы:														
Завтрак 25% (от 11 лет и старше)	3,4615	1,9228	19,3685	106,561	0,0798	0,03687	1,563	-118,391	102,017	127,951	-570,176	-9,584	-5,6346	
Обед 35% (от 11 лет и старше)	6,1447	11,8876	10,336	131,117	-0,38315	0,096815	1,074	-548,3753	232,447	155,19	-924,799	-56,474	-5,5288	

|

|

|

|

|

|

|

|

|
|