

Согласовано

по Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Иркутской области в АГМО


А.А. Секунда

Согласовано

Директор
МБОУ СОШ № 11


Т.А. Демидова

Разработано

Индивидуальный предприниматель


Д.А. Лаленков

Примерное циклическое меню для учащихся МБОУ СОШ № 11

на 2019 - 2020 учебный год

Сезон: осень-зима

возраст с 11 лет и старше

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника:

"Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех
общеобразовательных учреждениях"

М.П. Могильный-Москва "Дели Принт" 2011 г.

Третьи блюда витаминизированы витамином С

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-день														
Завтрак														
73	Икра кабачковая	100	2,73	1,43	1,45	13,38	0	0,47	0	0,23	9,08	1,2	0,32	0,5
270	Котлета Московская	100	7,13	12,01	18,96	338,25	0,024	0,21	0,3	0,8	143,9	212,48	58,5	2,26
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,89	6,58	41,2	197,7	0,1	7,7	0,02	0,8	125	58,76	83,5	2,44
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	49,35	22	11,73	0,021
	Итого:		23,91	20,35	92,71	676	0,194	9,65	0,32	2,35	335,00	321,77	156,72	5,261
Обед														
49	Салат витаминный	100	8,03	7,67	9	108,33	0,33	5,83	0,01	0,17	148,33	56,43	36,67	0,97
102	Суп картофельный с бобовыми	250	2,69	6,8	7,46	118	0,01	1,2	0	0,01	117	69,74	18	0,1
265	Плов с говядиной	200	9,14	12,31	10,8	316	0,4	1,1	0	0,8	17	1132,8	42,7	5,4
482	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	35,55	4,45	0,06
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0	23,6	94	0,01	3,2	0	0,02	120	150	9	0,12
	Итого:		27,16	27,83	103,78	910,58	0,782	14,13	0,01	2,39	425,51	1475,42	111,95	6,79
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	75	9,65	12,78	45	292	0,1	0,25	0	0	150,42	45,83	35,5	0,01
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,3	5	8	60	0,01	1,2	0,3	1	168	28	5	0,021
	Итого:		9,95	17,78	53	352	0,11	1,45	0,3	1	318,42	73,83	40,5	0,031
	Итого за 1 день:		61,02	65,96	249,49	1938,58	1,086	25,23	0,63	5,74	1078,93	1871,02	309,17	12,082

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-день														
Завтрак														
ПР	Яблоки свежие	250	0,53	0	8,2	52	0,04	25	0	0,71	34,67	1,2	15	0,3
515	Горох зеленый	100	5,33	3,9	7,56	158	0	0	0,07	0,12	79,2	43,2	62,4	0,9
125	Картофель отварной	180	5,58	3,72	18	216	0,36	6,3	0,024	0,36	99	138,6	18,58	1,44
239	Тефтели рыбные	100	8,04	0,88	12,25	232,5	0,217	0	0	2,31	1,98			
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	49,35	22	11,73	0,021
	Итого:		22,64	8,83	77,11	785,17	0,687	32,57	0,094	4,02	271,87	232,33	110,38	2,701
Обед														
62	Морковь тертая с сахаром	100	1,23	8,1	11,47	81,7	0,08	3,37	0,077	0,23	26,3	53,07	36,2	0,7
81	Борщ с капустой и картофелем	250	0,5	7,25	2,53	88	0,04	1,25	0	3,3	13,5	15,67	5,25	0,24
202	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	40,5	193	0,15	7,5	0,02	0,5	117	55,76	82,5	7,2
279	Тефтели мясные	100	9,95	7,6	13,5	175	0,06	0,85	0	0,01	143,9	92,38	6	0,1
482	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
ПР	Нектар фруктовый	200	2	0	22	124	0,04	11	0	0,35	240	75	5	0,02
	Итого:		25,68	33,15	142,92	935,95	0,402	26,77	0,097	5,78	563,88	368,33	140,53	8,46
Полдник														
456	Корж молочный	70	6,06	4,52	47	241	0,04	0,05	0	0,25	119,2	98,5	0,4	0,85
376	Чай с сахаром	200	5,8	5	6,6	110	0,04	1,6	0	0,1	145		8	0,2
	Итого:		11,86	9,52	53,6	351	0,08	1,65	0	0,35	264,2	98,5	8,4	1,05
	Итого за 2 день:		60,18	51,5	273,63	2072,12	1,169	60,99	0,191	10,15	1099,95	699,16	159,31	12,211

№ рен.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-день														
Завтрак														
16	Колбаса вареная	60	18,12	24,06	0,18	254	0,02	0,2	0	4,4	19,6	121,2	34	1
210	Омлет натуральный с маслом слив.	200	9,91	8,53	62,67	431,04	0,35	8,63	0,12	0,04	303,45	413,79	47,2	5,45
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	49,35	22	11,73	0,021
	Итого:		31,19	32,92	93,95	811,71	0,44	10,1	0,12	4,96	380,07	584,32	95,6	6,51
Обед														
0	Кукуруза сахарная стерилизованная	60	1,8	2,34	3,78	94,8	0	3,36	0,04	0,36	38,6	21,6	31,2	0,36
113	Лапша домашняя	250	3,8	3,1	13,9	169	0,12	4	0	8	52	85	7	0,1
288	Цыплята бройлерные отварные	120	14	15	0,2	110	0,04	0,39	0,012	0,05	29,26	51,8	15	0,2
305	Рис припущенный	180	5	8,55	31,4	238	0,4	13,33	0,04	0,29	104	183	20,2	1,07
482	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	15,2	60	0	2,13	0	0,1	170	55	12,27	0,021
	Итого:		31,8	30,04	117,4	946,05	0,592	26,01	0,092	10,19	417,04	472,85	91,25	1,951
Полдник														
385	Молоко 3,2% в инд. упаковке	200	5,8	5	9,6	110	0,04	1,6	0,4	0,1	165	185	8	0,2
425	Булочка дорожная	100	12,8	13	68,76	378	0,47	12,8	0,08	3,02	53	70	69	1,3
	Итого:		18,6	18	78,36	488	0,51	14,4	0,48	3,12	218	255	77	1,5
	Итого за 3 день:		81,59	80,96	289,71	2245,76	1,542	50,51	0,692	18,27	1015,11	1312,17	263,85	9,962

№ рен.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-день														
Завтрак														
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,08	65	0,03	0	0,01	0,15	42	51	6	0,4
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	6,53	9	52,5	188,15	0,04	0,95	0,14	0,95	81	97,24	5,4	3,03
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	16,32	13,67	29,63	292,5	0,14	0	0,02	0,09	20,63	185,16	26,44	2,81
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	49,35	22	11,73	0,021
	Итого:		31,11	27,6	113,31	672,32	0,28	2,22	0,17	1,71	200,65	382,73	52,24	6,301
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	3,18	6,08	11,2	103,9	0,01	6,43	0,07	0,17	66	36	52	0,6
99	Суп из овощей	250	3,35	2,2	12,4	127,46	0,15	6,8	0	0,04	12	105	13,02	0,07
371	Рыба припущенная	100	20,12	12,19	4	154,55	0	20	0,05	0,02	39,01	456	41,81	0,91
145	Картофель тушеный с луком	180	5,58	7,85	14,47	216	0,36	6,3	0,02	0,36	99	138,6	18,58	1,44
482	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
348	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0,03	11	0	0,25	135	103	6,1	0,1
	Итого:		39,53	29,37	122,39	982,16	0,582	53,33	0,14	2,23	374,19	915,05	137,09	3,32
Полдник														
442	Булочка "К чаю"	50	7,87	8,53	44	255	0,09	0,27	0	1,8	140,4	132,1	16	0,74
ПР	Йогурт	200	5,8	5	8	100	0,01	1,4	0	2	105	280	28	0,2
	Итого:		13,67	13,53	52	355	0,1	1,67	0	3,8	245,40	412,1	44	0,94
	Итого за 4 день:		84,31	70,5	287,7	2009,48	0,962	57,22	0,31	7,74	820,24	1709,88	233,33	10,561

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-день														
Завтрак														
ПР	Фрукты свежие	250	0,53	0	8,5	75	0,04	25	0	1,5	34,67	126,25	15	0,38
174	Каша вязкая молочная из риса, с маслом	200	13,34	17,86	38,12	277,27	0,18	0,96	0,04	1,05	22	157,44	14,91	0,33
15	Сыр (порциями)	20	7,7	5,33	0	72	0	0,33	0	0,15	22	16,67	1,17	0,08
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	49,35	22	11,73	0,021
	Итого:		24,73	23,52	77,72	550,94	0,29	27,56	0,04	3,22	135,69	349,69	45,48	0,851
Обед														
49	Салат витаминный	100	8,03	7,67	9	108,33	0,33	5,83	0	0,17	148,33	56,43	36,67	0,97
96	Рассольник "Ленинградский"	250	4	3,2	13	118	0,3	3,2	0	5,2	29,15	74,95	28	3
312	Картофельное пюре	180	4,96	10,08	32,76	164,7	0,12	3,34	0,05	0,04	27	155,88	11,63	1,62
268	Котлеты из говядины с молоком и сливочным маслом	100	13,4	14	14	222,5	0,06	0,31	0,05	0,14	38,23	171,64	5	2,55
482	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	23,6	94	0,01	28	0	0,02	165	77	22	0,12
	Итого:		37,968	36	145,28	981,78	0,852	43,48	0,1	6,96	430,89	612,35	108,88	8,46
Полдник														
424	Булочка домашняя	100	5,62	6,46	38,2	360	0,12	0,2	0	0,12	19,8	70	27,4	1,3
ПР	Нектар фруктовый	200	2	0	22	124	0,04	11	0	0,35	240	75	5	0,02
	Итого:		7,62	6,46	60,2	484	0,16	11,2	0	0,47	259,8	145	32,4	1,32
	Итого за 5 день:		70,318	65,98	283,2	2016,72	1,30	82,24	0,14	10,65	826,38	1107,04	186,76	10,631

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-день														
Завтрак														
ПР	Фрукты свежие	200	0,53	0	8,5	52	0,04	6,2	0	1,33	34,67	126,25	18,5	0,38
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,3	6,2	10,44	66	0	0,33	0	0,45	34	25,75	0	0,02
223	Запеканка из творога	200	7,95	25,25	56	439,91	0,25	11,75	0,88	0,2	210	450	28,75	3
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	49,35	22	11,73	0,021
	Итого:		11,94	31,78	106,04	684,58	0,36	19,55	0,88	2,5	335,69	651,33	61,65	3,461
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	4,67	10,5	8,27	92,8	0,01	6,65	0,07	0,1	59,83	40,63	20,7	1,32
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	13	141	0,1	5	0	0,04	22	53,35	21,6	0,87
268	Шницель из говядины с молоком и сливочным маслом	80	10,72	10,7	23,44	175,2	0,05	0,25	0,05	0,08	30,58	137,31	4	2,94
534	Капуста тушеная	150	1,13	6,9	16,05	116	0,15	1,8	0,07	0,15	18	127,5	20,82	1,8
482	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	1,5	120,38	0,01	8,4	0	0,75	32,48	280	5	0,2
	Итого:		27,48	31,95	115,18	919,63	0,35	24,9	0,19	2,51	186,07	715,24	77,7	7,33
Полдник														
456	Корж молочный	70	6,06	8,52	47	241	0,04	0,05	1,65	0,25	185	264	12,6	0,85
ПР	Нектар фруктовый	200	2	0	22	124	0,04	11	0	0,35	44	175	16	0,02
	Итого:		8,06	8,52	69	365	0,08	11,05	1,65	0,6	229	439	28,6	0,87
	Итого за 6 день:		47,48	72,25	290,22	1969,21	0,792	55,5	2,72	5,61	750,76	1805,57	167,95	11,661

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-день														
Завтрак														
16	Колбаса вареная	60	18,12	24,06	0,18	254	0,02	0,2	0	4,4	19,6	121,2	34	1
210	Омлет натуральный с масл. слив.	200	9,91	8,53	62,67	431,04	0,35	8,63	0,12	0,04	303,45	413,79	47,2	5,45
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	49,35	22	11,73	0,021
	Итого:		31,19	32,92	93,95	811,71	0,44	10,1	0,12	4,96	380,07	584,32	95,60	6,511
Обед														
66	Слат из моркови с изюмом	100	1,25	8,08	22,28	95,3	0,07	4,03	0,077	0,6	64,33	56,02	42,87	0,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	2,2	8	88	0,1	14,77	0	0,02	23	60,2	15	0,9
288	Цыплята бройлерные отварные	100	14	15	40,3	132	0,04	0,03	0,05	0,04	44,8	152	13,4	2,3
202	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	18	193	0,15	7,5	0,02	0,5	117	55,76	82,5	5,4
482	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,3	1,5	124	0,01	11	0	0,35	240	75	5	0,2
	Итого:		30,85	35,78	143	906,55	0,402	40,13	0,147	2,9	512,31	475,43	164,35	9,6
Полдник														
ПР	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,01	1,4	0	2	240	350	28	0,2
430	Булка "Российская"	50	11,25	9	38,2	251	0,02	0,05	0,04	0,13	9,3	35	13,7	0,75
	Итого:		17,05	14	46,2	351	0,03	1,45	0,04	2,13	249,3	385	41,7	0,95
	Итого за 7 день:		79,09	82,7	283,15	2069,3	0,872	51,68	0,307	9,99	1141,7	1444,75	301,65	17,061

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-день														
Завтрак														
ПР	Фрукты свежие	200	0,53	0	8,5	75	0,08	6,2	0	1,33	105	126,25	15	0,38
15	Сыр (порциями)	20	7,7	5,33	0	72	0	0,33	0	0,15	22	16,67	1,17	0,08
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	6,08	12,08	41,92	298,9	0,09	0,91	0,09	0,74	110,5	228,26	14,09	17,08
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	49,35	22	11,73	0,021
	Итого:		17,47	17,74	81,52	572,57	0,24	8,71	0,09	2,74	294,52	420,51	44,66	17,601
Обед														
73	Икра кабачковая	60	1,64	0,86	0,87	80,28	0,02	0,28	0	0,14	54,56	40,48	19,2	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми	250	2,69	9,2	7,46	118	0,01	0,9	0	0	117	69,74	6,5	0,4
291	Плов из птицы	200	12,4	13,68	54,87	301,02	0,02	7,53	0,7	0,05	167,4	317,5	5,7	2,2
482	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	23,6	94	0,01	28	0	0,02	165	77	22	0,12
	Итого:		24,308	24,79	139,72	867,55	0,092	39,51	0,7	1,6	527,14	581,17	58,98	3,22
Полдник														
426	Булочка с повидлом обсыпная	50	15,01	14,18	20,57	227	0,3	0,02	0	1,5	6,65	238,4	4,1	0,69
ПР	Нектар фруктовый	200	2	0	22	124	0,04	11	0	0,35	44	175	16	0,02
	Итого:		17,01	14,18	42,57	351	0,34	11,02	0	1,85	50,65	413,4	20,1	0,71
	Итого за 8 день:		58,788	56,71	263,81	1791,12	0,672	59,24	0,79	6,19	872,31	1415,08	123,74	21,531

№ рсн.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-день														
Завтрак														
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,08	65	0,03	0	0,01	0,15	42	51	6	0,4
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	6,53	9	52,5	188,15	0,04	0,95	0,14	0,95	81	97,24	5,4	3,03
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	16,32	13,67	29,63	292,5	0,14	0	0,02	0,09	20,63	185,16	26,44	2,81
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	49,35	22	11,73	0,021
	Итого:		31,11	27,60	113,31	672,32	0,28	2,22	0,17	1,71	200,65	382,73	52,24	6,30
Обед														
62	Морковь тертая с сахаром	100	1,23	8,1	11,47	81,7	0,08	3,37	0,077	0,23	26,3	53,07	36,2	0,7
96	Рассольник "Ленинградский"	250	3	6,13	13	149,67	0,3	3,2	0	5,2	29,15	74,95	28	3
279	Тефтели мясные	100	9,95	7,6	13,5	175	0,06	0,85	0	0,01	143,9	92,38	6	0,1
312	Картофельное пюре	180	4,96	10,08	32,76	164,7	0,12	3,34	0,05	0,04	27	155,88	11,63	1,62
482	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
348	Компот из кураги	200	0,78	0	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0,1	32,32	21,9	17,56	0,48
	Итого:		26,82	32,96	151,25	960,12	0,612	14,16	0,127	6,97	281,85	474,63	104,97	6,1
Полдник														
428	Булочка "Школьная"	100	10,1	20,46	44,86	350	0,2	0	0	0,12	146,5	76,84	12,34	1,06
ПР	Нектар фруктовый	200	2	0	22	124	0,04	11	0	0,35	44	175	16	0,02
	Итого:		12,1	20,46	66,86	474	0,24	11	0	0,47	190,5	251,84	28,34	1,08
	Итого за 9 день:		70,03	81,02	331,42	2106,44	1,132	27,38	0,297	9,15	673	1109,2	185,55	13,481

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-день														
Завтрак														
478	Запеканка картофельная с мясом	200	13,56	7,6	48,8	316,2	0,34	24,88	0	0,08	148,55	130,55	39,41	2,28
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,3	6,2	10,44	66	0	0,33	0	0,45	34	25,75	0	0,02
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
383	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	2,6	25,44	138,4	0,03	0,38	0,08	0,3	127,99	88	9	0,14
	Итого:		21,19	16,73	100,78	589,27	0,44	26,59	0,08	1,35	318,21	271,63	51,08	2,48
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,4	7,53	7,28	93,83	0,1	7,23	0	0,07	31,23	43,27	19,53	0,83
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	33	141	0,1	5	0	0,04	22	53,35	21,6	0,87
289	Рагу из птицы	250	23,39	21,1	34,21	340	0,11	3,54	0,11	0,45	51,9	149,58	46,9	2,13
482	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
348	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0,03	11	0	0,25	135	203	6,1	0,1
	Итого:		34,99	32,18	154,81	955,08	0,372	29,57	0,11	2,2	263,31	525,65	99,71	4,13
Полдник														
424	Булочка домашняя	100	6,4	6,46	38,2	360	0,04	0,1	0,08	0,26	19,8	70	27,4	1,3
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,01	1,4	0	2	240	350	28	0,2
	Итого:		12,2	11,46	46,2	460	0,05	1,5	0,08	2,26	259,8	420	55,4	1,5
	Итого за 10 день:		68,38	60,37	301,79	2004,35	0,862	57,66	0,27	5,81	841,32	1217,28	206,19	8,11

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
11-день														
Завтрак														
ПР	Фрукты свежие	200	0,53	0	8,5	75	0,08	6,2	0	1,33	64	1,2	15	0,38
243	Сосиски сардельки отварные	100/120	6,2	9	22	262	0,03	0,02	0,056	0,015	19,2	251	53,13	4,34
202	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	40,5	193	0,15	7,5	0,02	0,5	117	55,76	82,5	7,2
15	Сыр (порциями)	20	7,7	5,33	0	72	0	0,33	0	0,15	22	16,67	1,17	0,08
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	40	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,021
	Итого:		22,36	23,81	102,1	710,67	0,33	15,32	0,076	2,515	315,87	373,96	166,2	12,061
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	4,67	10,5	8,27	92,8	0,01	6,65	0,07	0,1	59,83	40,63	20,7	1,32
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	2,2	8	88	0,1	14,77	0	0,02	23	60,2	15	0,9
305	Рис припущенный	180	5	8,55	31,4	238	0,4	13,33	0,04	0,29	104	183	20,2	1,07
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	12,54	11,66	6,12	168	0,02	7,92	0,01	2,1	31,26	229,75	18,82	0,68
482	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	104,8	0,02	0,6	0	0,1	32,32	21,9	5	0,2
	Итого:		32,89	34,01	134,34	965,85	0,582	46,07	0,12	4	273,59	611,93	85,3	4,37
Полдник														
429	Булка "Веснушка"	100	10,1	7,28	47,8	344	0,14	0	0,42	0,58	112	24,86	4,28	0,91
385	Молоко 3,2% в инд. упаковке	200	5,8	5	9,6	110	0,04	1,6	0,4	0,1	165	185	8	0,2
	Итого:		15,9	12,28	57,4	454	0,18	1,6	0,82	0,68	277	209,86	12,28	1,11
	Итого за 11 день:		71,15	70,1	293,84	2130,52	1,092	62,99	1,016	7,195	866,46	1195,75	263,78	17,541

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
12-день														
Завтрак														
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,3	6,2	10,44	66	0	0,33	0	0,45	34	25,75	0	0,02
291	Плов из птицы	200	12,4	13,68	54,87	401,02	0,02	7,53	0,7	0,05	167,4	317,5	5,7	2,2
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	40	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,021
	Итого:		15,53	20,21	96,41	575,69	0,09	9,13	0,7	1,02	295,07	392,58	20,1	2,281
Обед														
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,25	8,08	22,28	95,3	0,07	4,03	0,077	0,6	64,33	56,02	42,87	0,6
81	Борщ с капустой и картофелем	250	0,5	7,25	2,53	88	0,04	1,25	0	3,3	13,5	15,67	5,25	0,24
268	Котлеты из говядины с молоком и сливочным маслом	100	13,4	14	14	222,5	0,06	0,31	0,05	0,14	38,23	171,64	5	2,55
302	Каша рассыпчатая перловая	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,05	0	0	0,14	23,14	185,89	22,79	1,04
482	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,3	1,5	124	0,01	11	0	0,35	240	75	5	0,2
	Итого:		28	35,89	131,26	1024,37	0,262	19,39	0,127	5,92	402,38	580,67	86,49	4,83
Полдник														
425	Булочка дорожная	100	12,8	13	68,76	378	0,47	12,8	0,08	3,02	53	70	69	1,3
ПР	Йогурт	200	5,8	5	8	100	0,3	1,4	0	2	105	280	28	0,2
	Итого:		18,6	18	76,76	478	0,77	14,2	0,08	5,02	158	350	97	1,5
	Итого за 12 дней:		62,13	74,1	304,43	2078,06	1,122	42,72	0,907	11,96	855,5	1323,25	203,59	8,611
	Всего за 12 дней:		814,47	832,15	3452,4	24432	12,61	633,4	8,27	108,5	10841,6	16210,2	2704,87	153,44

	Норма	Факт
Энергетическая ценность рацион	2034,75	2035,97
Содержание белков	67,5	67,87
Содержание жиров	69	69,35
Содержание углеводов	287,25	287,7

Распределение каллорий суточного рациона

Завтрак 20-25%	678,25	676,08
Обед 30-35%	949,55	946,31
Полдник 15%	406,95	413,58

Отклонение в %

1

0,9

0,9

0,9

1

25

1

35

0,9

15