

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК, ОБЕД 12 ЛЕТ И СТАРШЕ СЕЗОН ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ

Понедельник

1 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,21	12,09	30,45	262,56	0,16	1,61	0,06	0,32	188,46	66,05	235,18	3,23	189	2008	
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,00	0,14	52,00	0,10	176,20	7,00	100,00	0,20	75	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013	
Итого за прием пищи:	650	19,46	19,31	84,79	591,19	0,29	5,75	52,07	2,29	402,07	108,57	445,21	7,92			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013	
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ	260	3,01	4,16	15,12	111,36	0,09	14,83	0,26	1,18	72,81	34,19	68,51	1,52		2024	
ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ ШАРИКИ ИЗ МИНТАЯ)	120	16,75	7,07	16,65	168,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	547	1996	
РИС С ОВОЩАМИ	200	5,86	15,67	43,62	260,33	0,12	2,80	52,43	0,00	37,62	54,03	143,13	1,46	73	2021	
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	1000	37,73	28,56	170,40	984,12	0,44	31,63	52,83	3,69	164,48	152,74	395,29	9,35			
Всего за день		57,19	57,87	255,19	1575,31	0,73	37,38	104,90	5,95	566,55	261,31	840,50	17,27			



УТВЕРЖДАЮ

директор школы № 27 г. Анапа

И.И. Сиренко

Вторник

2 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК	150	4,28	5,42	7,57	95,54	0,12	2,85	27,09	0,36	27,09	27,09	81,28	0,92	157		2021	
МАКАРОНИК С МЯСОМ	250	31,05	34,57	37,29	583,93	0,14	0,34	0,04	5,54	39,82	37,96	276,79	4,48	263		2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379		2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574		2021	
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3		2024	
Итого за прием пищи:	770	43,98	43,40	102,35	980,42	2,71	9,15	29,26	12,05	193,68	104,37	521,06	8,70				
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106		2013	
РАССОЛЫНИК ПО-РОССОЛАНСКИ	250	2,32	6,97	15,83	138,32	0,09	8,19	0,23	1,34	34,86	27,54	63,30	1,14	271		2024	
ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ	300	24,71	25,57	35,20	469,62	0,26	1,38	0,64	5,99	48,77	133,83	322,24	6,13	478		2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,30	0,00	32,80	134,00	0,00	0,00	0,00	0,20	17,00	5,00	12,00	1,00	401		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574		2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574		2021	
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112		2013	
Итого за прием пищи:	1070	37,57	34,12	149,47	1 061,62	0,56	24,56	0,97	9,85	170,03	230,86	601,75	13,84				
Всего за день		81,55	77,52	251,82	2042,04	3,27	33,71	27,23	21,90	363,71	335,23	1121,81	22,54				

Среда

3 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,81	24,05	0,07	25,05	0,00	0,70		14,03	20,04	26,05	0,90	106	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,68	36,01	3,55	413,32	0,08	0,27	0,39	3,31		122,73	19,28	254,63	2,87	210	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,81	1,33	12,09	67,69	0,01	0,26	0,01	0,00		62,81	14,41	51,34	1,64	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55		9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69		8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00		17,40	12,00	54,00	1,26		2008
Итого за прием пищи:	640	32,11	44,25	99,62	928,70	0,32	25,58	0,41	5,25		234,88	89,85	478,45	8,36		
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМИДОР, ОГУРЕЦ)	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25		16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6,00	4,64	20,97	149,69	0,19	6,58	0,22	2,06		43,84	36,06	87,35	2,07	144	2013
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	100	17,56	15,43	9,03	244,93	0,09	2,12	0,02	1,35		20,97	28,62	180,35	2,85	454	2004
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,54	1,13	2,15	24,36	0,00	0,32	0,02	0,00		7,97	2,30	7,41	0,10	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,03	1,42		27,87	12,19	49,13	1,13	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00		8,28	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,90	0,62	38,18	181,58	0,07	0,00	0,00	0,88		14,40	10,08	46,80	0,79	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15		14,85	29,70	105,30	1,98		
Итого за прием пищи:	990	41,34	28,51	144,28	1 003,30	0,57	16,02	0,36	7,11		154,83	136,05	506,94	9,82		
Всего за день		73,45	72,76	243,90	1932,00	0,89	41,60	0,77	12,36		389,71	225,90	985,39	18,18		

Четверг

4 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Творожная запеканка "Зебра"	200	31,51	22,57	39,11	495,16	0,09	0,31	0,13	0,75	234,35	57,16	350,38	2,34			
Сыр полутвердый (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	42,96	0,00	0,08	31,20	0,06	105,72	4,20	60,00	0,12	75	2021	
Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ФРУКТЫ (БЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013	
Итого за прием пищи:	592	44,01	29,76	101,10	860,65	0,27	4,91	31,36	2,68	483,61	111,71	600,60	6,53			
Обед																
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157	2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ	300	22,30	4,83	23,05	225,17	0,23	12,05	0,29	2,74	75,22	70,20	325,92	2,31	106	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	130	10,63	14,42	13,32	232,65	0,07	1,63	0,04	2,66	30,21	18,33	106,40	1,79	278	2011	
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	4,57	12,46	26,44	235,34	0,15	12,46	0,14	5,54	33,23	37,38	99,68	1,38	134	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	1030	51,39	36,79	159,17	1177,47	0,71	32,04	18,52	13,30	198,16	190,48	746,40	11,56			
Всего за день		95,40	66,55	260,27	2038,12	0,98	36,95	49,87	15,98	681,77	302,19	1347,00	18,09			

Листница

5 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (МЯСНЫЕ	130	15,44	19,08	13,02	286,22	0,08	3,35	0,11	3,18	24,97	25,82	138,70	2,26	619	2024	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	600	25,72	26,11	112,53	789,39	0,34	15,35	0,14	4,69	68,42	89,19	332,33	6,73			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013	
СУП "ЧОРБА"	250	10,02	9,05	19,39	200,20	0,13	10,63	0,42	1,65	39,53	42,24	134,31	2,31	316	2024	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО	120	20,82	7,92	7,02	182,66	44,41	5,23	0,00	0,00	99,79	34,67	0,00	5,91	275	2016	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,90	0,27	0,00	0,02	5,64	24,75	150,50	223,73	5,26	323	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	88,00	0,16	0,00	19,08	4,86	3,06	0,54	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	970	51,76	26,15	147,92	1 049,64	45,03	113,86	0,74	9,60	223,20	288,79	530,75	17,59			
Всего за день		77,49	52,26	260,45	1489,16	45,37	129,21	0,88	14,29	291,62	377,98	863,08	24,32			

Понедельник

6 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,92	7,88	28,55	205,47	0,05	0,53	0,05	0,27	112,30	25,56	115,06	0,38	189	2008	
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0,00	42,96	0,00	0,08	31,20	0,06	105,72	4,20	60,00	0,12	75	2021	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013	
Итого за прием пищи:	697	19,97	19,78	123,75	749,01	0,27	9,13	31,31	2,48	362,16	148,51	406,73	49,40			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,11	10,77	96,67	0,09	8,50	0,20	2,33	34,44	21,32	47,15	0,90	99	2011	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,00	20,51	13,22	297,37	0,08	0,11	0,05	1,86	34,88	25,40	160,03	2,74	268	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,97	15,63	16,35	224,42	0,10	11,68	0,59	3,32	49,55	29,16	69,64	1,27	143	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,27	0,11	34,56	145,29	0,01	35,20	0,06	0,00	17,18	3,27	8,15	0,22	357	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	950	30,01	42,78	130,81	1 040,98	0,48	62,49	0,97	9,68	180,15	132,97	461,82	8,70			
Всего за день		49,98	62,56	254,55	1789,99	0,75	71,62	32,28	12,16	542,31	281,48	868,55	58,1			

Вторник

7 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106	2013	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,76	28,11	44,69	535,15	0,11	2,46	0,34	3,25	33,41	53,19	255,75	2,46	291	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	670	33,90	30,37	122,94	902,19	0,26	12,46	0,44	4,49	85,82	99,51	412,28	6,17			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106	2013	
БОРЩ СИБИРСКИЙ	300	4,81	8,37	19,21	173,64	0,12	9,55	0,29	0,34	85,01	37,68	110,01	1,95	80	2008	
КАШТАНЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНЫМ СОУСЕ	120	12,83	9,37	13,18	140,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548	2024	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,54	0,15	12,46	0,05	0,29	49,83	36,13	102,15	1,44	312	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013	
Итого за прием пищи:	1120	33,70	25,85	162,20	971,39	0,50	41,00	0,44	3,15	218,24	146,30	430,37	11,76			
Всего за день		89,12	56,22	285,14	1873,58	0,76	53,46	0,88	7,64	304,06	245,81	842,55	18,93			

Среда

8 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)	100	24,30	13,40	4,10	234,00	0,31	1,80	0,02	5,30	13,00	34,00	258,00	6,40	403	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,03	1,42	27,87	12,19	49,13	1,13	309	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,81	1,33	12,09	67,69	0,01	0,26	0,01	0,00	62,81	14,41	51,34	1,64	460	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013	
Итого за прием пищи:	660	39,06	21,76	103,00	766,42	0,53	6,06	0,07	8,59	135,99	91,92	460,80	12,84			
Обед																
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157	2021	
СУП-ХАРЧО	250	8,71	8,90	12,53	165,05	0,02	0,99	0,04	1,38	25,77	20,62	92,27	1,27	109	2021	
ГУЛЫШ	90	13,38	15,45	2,76	203,62	0,03	1,11	0,02	2,32	12,85	17,08	118,34	1,80	260	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,23	9,85	42,44	287,18	0,14	0,00	0,05	0,25	31,22	35,94	153,17	2,59	349	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	574	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	940	41,21	39,08	125,31	1 017,00	0,43	4,00	18,16	6,11	123,62	132,01	564,18	8,94			
Всего за день		80,27	60,84	128,31	1783,42	0,96	10,06	18,23	14,70	259,61	223,93	1024,98	21,78			

Четверг

9 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 12 ЛЕТ ИСТАРШЕ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24,43	43,03	3,42	500,48	0,08	0,34	0,42	3,29	334,47	26,78	360,36	3,02	211	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05		2008	
Итого за прием пищи:	630	38,57	51,85	93,64	999,70	0,31	11,04	19,57	4,93	490,78	101,20	612,29	7,31			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013	
СУП С КРУТОЙ И МЯСНЫМИ	250	9,37	9,12	12,04	167,10	0,05	0,74	0,21	1,81	31,14	17,38	89,07	1,33	117	2011	
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША)	120	24,33	21,08	3,80	302,26	0,18	0,38	0,15	0,66	49,20	33,21	239,07	1,15	250	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,27	0,11	34,56	145,29	0,01	35,20	0,06	0,00	17,18	3,27	8,15	0,22	357	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	940	47,02	36,55	130,71	1 046,86	0,59	58,32	0,59	5,05	151,61	141,43	585,04	7,63			
Всего за день		85,59	88,40	224,35	2046,56	0,90	69,36	20,16	9,98	642,39	242,63	1197,23	14,94			

Пятница

10 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 7-12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	20,77	18,04	35,93	395,44	0,10	0,38	0,11	0,56	194,95	34,51	247,09	1,34	222	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	1,80	0,00	2,85	0,03	14	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,81	1,33	12,09	67,69	0,01	0,26	0,01	0,00	62,81	14,41	51,34	1,64	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	595	28,78	32,88	92,57	792,77	2,53	6,08	2,34	7,27	278,07	75,15	397,44	6,31		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106	2013
СУП ИЗ ОВОШЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	3,22	4,39	12,43	102,97	0,09	10,48	0,12	0,22	46,62	25,24	73,44	1,26	102	2008
ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ (КУРИЦА	280	23,77	21,73	50,12	428,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	665	2024
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
Итого за прием пищи:	950	38,83	27,60	156,37	965,86	0,30	24,48	0,22	2,34	111,07	85,76	275,69	7,33		
Всего за день		67,61	60,48	248,94	1758,63	2,83	30,56	2,56	9,61	389,14	160,91	673,13	13,64		