

Циклическое меню при аллергии (коровье молоко, сливочное масло, курица)

День: понедельник

Неделя: 1-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
204.04	Макаронные изделия с тертым сыром (раст.масло)	.150/30	12.81	14.98	32.37	333	0.10	0.21	0.12		278.35	190.99	20.50	1.35
	Макаронные изделия	52.5												
	Масло растительное	5												
	Вода	157.5												
	Сыр	30												
	Соль йодированная	0.7												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338.01	Груша порционная	.100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00			19.00	16.00	12.00	2.30
	Груши	100												
ИТОГО за Завт. аллер			15.65	15.60	72.16	510	0.15	5.24	0.12		315.35	235.89	43.80	4.26
Обед														
20.06	Салат из свежих огурцов с зеленым луком и раст.маслом	.060	0.46	3.60	1.40	40		2.82			13.38	23.76	7.92	0.34
	Огурцы	55												
	Лук зеленый	2												
	Масло растительное	3.6												
	Соль йодированная	0.3												
82	Борщ с капустой и картофелем	.200	3.75	4.59	11.83	92	0.08	5.36	2.31		46.84	81.20	27.96	1.40
	Свекла	32												
	Капуста белокочанная	16												
	Картофель	16												
	Морковь	8												
	Зелень сухая	0.02												
	Лук репчатый	8												
	Томатная паста	3												
	Масло растительное	4												
	Сахар	2												
	Вода	160												
	Соль йодированная	1												
	Лист лавровый	0.01												
288.03	Индейка отварная	.070	17.84	17.49	0.56	252	0.11	3.28	0.06		37.84	134.82	15.82	3.26
	Филе индейки	96												
	Вода	227.5												
	Соль йодированная	0.35												
199.05	Пюре из гороха (раст.масло)	.150	13.63	6.85	35.02	255	0.49		0.03		79.71	213.07	61.69	4.69
	Горох	72												
	Масло растительное	6.45												
	Вода	225												
	Соль йодированная	0.75												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед аллер			38.92	32.97	93.97	837	0.76	23.46	2.40		202.97	517.41	136.43	13.87
ИТОГО за день (понедельник)			54.57	48.57	166.13	1347	0.91	28.70	2.52		518.32	753.30	180.23	18.13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: 1-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
171.08	Каша рисовая (раст.масло)	.150	3.78	3.91	39.29	234	0.03		0.04		3.04	82.38	27.89	1.59
	Крупа рисовая	54												
	Вода	113												
	Соль иодированная	0.75												
	Масло растительное	5												
15.01	Сыр порционный	.030	7.89	11.48		117	0.01	0.45			315.00	195.00	15.00	0.33
	Сыр	30												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Вафли в индивидуальной упаковке	.040	3.40	7.52	27.88	165	0.04		0.03		16.40	34.80	6.00	0.40
	Вафли фасов.	40												
ИТОГО за Завт_аллер			17.57	23.23	96.86	648	0.11	3.28	0.07		355.54	342.68	61.19	3.01
Обед														
45.04	Салат из белокочанной капусты с морковью	.060	0.92	2.99	6.65	54	0.02	21.23			24.13	18.02	9.89	0.33
	Капуста белокочанная	46.8												
	Морковь	6												
	Кислота лимонная	0.18												
	Вода	5.82												
	Сахар	3												
	Масло растительное	3												
	Соль иодированная	0.6												
251.01	Солянка домашняя со сметаной	.200	6.38	14.96	11.36	218	0.12	7.26	21.00		41.16	108.27	25.66	1.61
	Сосиски в-с	32												
	Лук репчатый	14												
	Огурцы консервированные	16												
	Картофель	72												
	Томатная паста	6												
	Масло растительное	3.2												
	Зелень сухая	0.016												
	Бульон костный	96												
	Лук зеленый	1.6												
	Сметана	4												
235.07	Шницель рыбный натуральный	.090	12.46	13.80	8.22	206	0.04	3.68	61.53		113.89	198.69	50.71	2.78
	Пикша с-м	77.4												
	Лук репчатый	16.2												
	Зелень сухая	0.045												
	Вода	7.2												
	Яйцо куриное	3.6												
	Сухари панировочные	10.8												
	Масло растительное	9												
	Соль иодированная	0.9												
312.07	Пюре картофельное (раст.масло)	.150	3.13	5.93	20.45	143	1.16	18.15	0.05		39.45	86.60	27.75	1.01
	Картофель	128.25												
	Вода	200												
	Масло растительное	10												
	Соль иодированная	0.75												
388	Напиток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64
	Плоды шиповника сушеные	20												
	Сахар	15												
	Вода	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
338.04	Банан порционный	.100	1.51	0.51	21.00	96	0.04	10.00			8.00	28.00	42.00	0.60
	Банан	100												
ИТОГО за Обед_аллер			27.32	38.91	108.20	897	1.43	160.32	82.58		259.17	493.58	174.49	8.35
ИТОГО за день (вторник)			44.89	62.14	205.06	1545	1.54	163.60	82.65		614.71	836.26	235.68	11.36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: 1-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
209.01	Яйцо варёное	.040	5.08	4.60	0.28	64	0.04		0.10		22.00	76.80	4.80	1.00
	Яйцо куриное	40												
171.14	Каша рассыпчатая пшённая	.150	3.78	2.19	39.28	234	0.03		40.00		17.04	82.38	27.88	0.58
	Пшено шлифованное	54												
	Вода	112.95												
	Соль йодированная	0.75												
	Масло растительное	5												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338	Яблоко порционное	.100	0.45	0.40	9.85	47	0.03	10.00			16.20	11.10	9.10	2.30
	Яблоки	100												
ИТОГО за Завт. аллер			11.81	7.51	79.10	477	0.13	12.83	40.10		76.34	200.78	54.08	4.57
Обед														
52.01	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	.060	0.85	3.61	4.96	56	0.01	3.99			21.28	24.38	12.42	0.79
	Свекла	57												
	Масло растительное	3.6												
	Соль йодированная	0.42												
108.04	Суп картофельный с клецками на бульоне	.200	4.85	9.67	15.03	155	0.08	4.60	0.02		26.72	57.78	20.28	0.94
	Картофель	40												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло растительное	2												
	Бульон костный	150												
	Мука пшеничная высш.сорт	16												
	Масло сливочное	1.82												
	Яйцо куриное	4.576												
	Вода	25.12												
	Соль йодированная	2												
	Зелень сухая	0.02												
	Лист лавровый	0.01												
260	Гуляш	.060/35	14.55	16.79	2.89	221	0.03	0.92			21.81	154.15	22.03	3.06
	Мясо говядины	94.8												
	Масло растительное	3.5												
	Лук репчатый	7												
	Томатная паста	3.5												
	Сметана	7												
	Мука пшеничная высш.сорт	1.4												
	Соль йодированная	0.9												
	Лист лавровый	0.004												
	Вода	60												
171.18	Каша рассыпчатая гречневая	.150	8.81	5.92	39.80	247	0.21		38.00		25.19	208.85	140.52	4.72
	Крупа гречневая	71												
	Вода	107												
	Масло растительное	5												
	Соль йодированная	0.75												
345.02	Компот из свежем.ягод (клубника) с клубника замороженная	.200	0.32	0.10	28.20	138	0.01	15.70			22.16	12.00	11.85	0.27
	Сахар	30												
	Вода	15												
	Вода	160												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед аллер			31.62	36.53	110.64	909	0.38	25.21	38.02		128.36	507.72	222.14	11.16
ИТОГО за день (среда)			43.43	44.04	189.74	1386	0.51	38.04	78.12		204.70	708.50	276.22	15.73

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: 1-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
310.05	Картофель отварной (раст.масло)	.180	3.72	9.42	28.60	214	0.18	26.10	0.05		24.48	100.80	39.60	1.46
	Картофель	185.76												
	Вода	270												
	Соль йодированная	0.9												
	Масло растительное	6												
15.01	Сыр порционный	.030	7.89	11.48		117	0.01	0.45			315.00	195.00	15.00	0.33
	Сыр	30												
388	Напиток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64
	Плоды шиповника сушёные	20												
	Сахар	15												
	Вода	200												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Булочка "Аппетитная" (шоколадная)	.050	3.98	6.02	29.05	168	0.06	0.02	0.02		30.00	5.40	18.00	1.88
	Булочка -Аппетитная- (шоколадная)	50												
ИТОГО за Завт. аллер			18.64	27.50	92.90	657	0.29	126.57	0.07		397.72	330.74	85.94	4.64
Обед														
24.03	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и раст.маслом	.060	0.57	3.63	1.83	42	0.03	5.67			16.31	18.06	9.91	0.48
	Помидоры	30												
	Огурцы	24												
	Лук репчатый	3												
	Масло растительное	3.6												
	Соль йодированная	0.6												
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	.200	1.87	4.20	7.66	80	0.05	12.78			42.10	38.88	17.70	0.72
	Капуста белокочанная	40												
	Картофель	24												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Томатная паста	2												
	Масло растительное	4												
	Бульон костный	160												
	Соль йодированная	2												
	Зелень сухая	0.1												
	Лист лавровый	0.008												
	Сметана	4												
229	Рыба (скупбрия б/г) тушёная в томате с овощами	.075/25	15.10	18.90	27.40	332	0.11	0.98	0.04		79.89	254.67	52.82	3.13
	Скупбрия без головы	91.5												
	Вода	12												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	5												
	Томатная паста	5												
	Масло растительное	5												
	Кислота лимонная	2.5												
	Сахар	0.15												
	Лист лавровый	1												
	Соль йодированная	0.01												
		0.5												
305.05	Рис припущенный (раст.масло)	.150	3.78	4.29	36.68	240	0.02				2.41	60.60	19.00	0.51
	Крупа рисовая	52.5												
	Вода	110.25												
	Масло растительное	5												
	Соль йодированная	0.75												
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	.200	1.00	0.09	32.01	132	0.02	8.73			32.48	23.44	17.46	0.70
	Смесь сухофруктов	50												
	Сахар	12												
	Вода	200												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
338.01	Груша порционная	.100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00			19.00	16.00	12.00	2.30
	Груши	100												
ИТОГО за Обед аллер			24.98	31.85	135.64	965	0.29	33.16	0.04		203.39	462.21	143.93	9.22
ИТОГО за день (четверг)			43.60	59.35	228.54	1622	0.58	159.73	0.11		601.11	792.95	229.87	13.9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: 1-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
223.02	Запеканка из творога с повидлом	.150/20	22.98	15.90	49.71	421	0.10	0.60	0.10		390.10	288.20	6.22	1.41
	Творог	120												
	Крупа манная	9												
	Сахар	12												
	Яйцо куриное	6												
	Масло растительное	5												
	Сухари панировочные	6												
	Сметана	6												
	Повидло фруктовое	20												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Апельсин порционный	.100	1.28	0.28	23.10	54	0.04	85.75			48.57	32.85	18.57	0.43
	Апельсины	100												
ИТОГО за Завт. аллер			26.70	16.50	102.30	605	0.17	86.38	0.10		456.67	349.95	36.09	2.45
Обед														
39.02	Салат картофельный с кукурузой и морковью	.060	1.82	3.82	14.24	98	0.04	3.46			11.62	23.52	15.18	0.72
	Картофель	15												
	Кукуруза сахарная консервированная	15												
	Морковь	15												
	Огурцы консервированные	12												
	Лук репчатый	3												
	Масло растительное	3.6												
	Соль иодированная	0.42												
96.04	Рассольник ленинградский со сметаной	.200	2.06	5.50	14.75	115	0.08	5.73	38.60		23.86	59.94	20.51	0.79
	Картофель	60												
	Крупа перловая	4												
	Морковь	6												
	Лук репчатый	4												
	Огурцы консервированные	10												
	Масло растительное	4												
	Бульон костный	150												
	Соль иодированная	1												
	Лист лавровый	0.01												
	Зелень сухая	0.02												
	Сметана	4												
295	Филе индейки в панировке	.070	17.84	17.49	0.56	252	0.11	3.28	0.06		37.84	134.82	15.82	3.26
	Филе индейки	96												
	Яйцо куриное	4.3												
	Мука пшеничная высш. сорт	3.9												
	Сухари панировочные	4.7												
	Масло растительное	1.79												
	Соль иодированная	0.38												
203.04	Макаронные изделия отварные (раст.масло)	.150	5.46	5.79	30.46	196	0.06		0.03		12.14	37.57	8.14	0.81
	Макаронные изделия	50.25												
	Масло растительное	5												
	Соль иодированная	0.75												
348	Компот из кураги с витамином С	.200	0.78	0.04	27.63	114	0.01	1.60			32.32	21.90	17.56	0.48
	Сахар	12												
	Курага	37												
	Вода	203												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед аллер			30.20	33.08	107.40	867	0.34	14.07	38.69		128.98	328.31	92.25	7.44
ИТОГО за день (пятница)			56.90	49.58	209.70	1472	0.51	100.45	38.79		585.65	678.26	128.34	9.89
ИТОГО за неделю (1-я)			243.39	263.68	999.17	7372	4.05	490.52	202.19		2524.49	3769.27	1050.34	68.97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 2-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
171.14	Каша рассыпчатая пшённая	.180	4.54	2.63	47.14	281	0.04		48.00		20.45	98.86	33.46	0.70
	Пшено шлифованное	54												
	Вода	112.95												
	Соль иодированная	0.75												
	Масло растительное	5												
15.01	Сыр порционный	.030	7.89	11.48		117	0.01	0.45			315.00	195.00	15.00	0.33
	Сыр	30												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Печенье	.040	3.34	1.59	26.98	151	0.04		0.03		11.60	43.00	8.80	0.73
	Печенье	40												
ИТОГО за Завт_аллер			18.21	16.02	103.61	679	0.12	0.48	48.03		365.05	365.76	68.56	2.37
Обед														
49	Салат витаминный (с зелёным горошком)	.060	0.95	3.61	5.30	58	0.03	19.74			19.18	20.32	9.98	0.34
	Капуста белокочанная	27												
	Морковь	9												
	Лук зелёный	2												
	Зелёный горошек	12												
	Сахар	3												
	Кислота лимонная	0.09												
	Вода	3												
	Масло растительное	3.6												
	Соль иодированная	0.3												
102	Суп гороховый с сухариками	.200/15	7.67	2.78	24.96	172	0.14	4.66			69.71	273.98	41.01	2.01
	Картофель	32												
	Горох	16												
	Лук репчатый	8												
	Морковь	8												
	Масло растительное	4												
	Бульон костный	140												
	Соль иодированная	1												
	Зелень сухая	0.02												
	Лист лавровый	0.01												
	Батон нарезной	18												
294.03	Котлета из мяса птицы (индейки)	.075	13.08	17.02	13.34	242	0.07	0.67	0.07		44.83	68.77	16.65	2.71
	Филе индейки	55.5												
	Батон нарезной	13.5												
	Вода	19.5												
	Сухари панировочные	7.5												
	Масло растительное	4.5												
	Соль иодированная	0.38												
171.18	Каша рассыпчатая гречневая	.150	8.81	5.92	39.80	247	0.21		38.00		25.19	208.85	140.52	4.72
	Крупа гречневая	71												
	Вода	107												
	Масло растительное	5												
	Соль иодированная	0.75												
388	Напиток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64
	Плоды шиповника сушёные	20												
	Сахар	15												
	Вода	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
338	Яблоко порционное	.100	0.45	0.40	9.85	47	0.03	10.00			16.20	11.10	9.10	2.30
	Яблоко	100												
ИТОГО за Обед_аллер			33.88	30.45	133.77	946	0.53	135.07	38.07		207.65	637.02	235.74	14.10
ИТОГО за день (понедельник)			52.09	46.47	237.38	1625	0.65	135.55	86.10		572.70	1002.78	304.30	16.47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 2-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
204.04	Макаронные изделия с тертым сыром (раст.масло)	.150/30	12.81	14.98	32.37	333	0.10	0.21	0.12		278.35	190.99	20.50	1.35
	Макаронные изделия	52.5												
	Масло растительное	5												
	Вода	157.5												
	Сыр	30												
	Соль йодированная	0.7												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0.04	Мандарин	.100	0.80	0.18	19.56	86	0.06	55.00			31.30	14.78	9.56	0.10
	Мандарины	100												
ИТОГО за Завт_аллер			16.11	15.48	81.62	551	0.19	58.04	0.12		330.75	236.27	42.36	2.14
Обед														
23.04	Салат из свежих помидоров с зеленым луком и растит.маслом	.060	0.66	2.47	2.73	47	0.03	10.83			10.65	19.11	10.47	0.51
	Помидоры	55												
	Лук зеленый	2												
	Масло растительное	3.6												
	Соль йодированная	0.6												
82.04	Борщ со сметаной	.200	3.75	4.59	11.83	92	0.08	5.36	2.31		46.84	81.20	27.96	1.40
	Свекла	32												
	Капуста белокочанная	16												
	Картофель	16												
	Морковь	8												
	Зелень сухая	0.02												
	Лук репчатый	8												
	Томатная паста	3												
	Масло растительное	4												
	Сахар	2												
	Вода	160												
	Соль йодированная	1												
	Лист лавровый	0.01												
	Сметана	4												
227.16	Рыба припущенная (горбуша б/г)	.090	16.74	13.03	3.16	144	0.06	1.00	0.08		45.90	145.04	32.40	2.44
	Горбуша без головы	112.8												
	Лук репчатый	3.6												
	Соль йодированная	4.5												
	Вода	72												
312.07	Пюре картофельное (раст.масло)	.150	3.13	5.93	20.45	143	1.16	18.15	0.05		39.45	86.60	27.75	1.01
	Картофель	128.25												
	Вода	200												
	Масло растительное	10												
	Соль йодированная	0.75												
345.06	Компот из свежемороженных ягод	.200	0.30	0.08	28.00	116	0.01	8.70			22.16	12.00	11.80	0.27
	Вишня свежемороженная	30												
	Сахар	15												
	Вода	161												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед_аллер			26.82	26.54	85.93	634	1.38	44.04	2.44		176.20	394.51	125.42	7.01
ИТОГО за день (вторник)			42.93	42.02	167.55	1185	1.57	102.08	2.56		506.95	630.78	167.78	9.15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: 2-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
223.04	Запеканка из творога с повидлом	.150/20	22.98	15.90	49.71	421	0.10	0.60	0.10		390.10	288.20	6.22	1.41
	Творог	120												
	Крупа манная	9												
	Сахар	12												
	Яйцо куриное	6												
	Масло сливочное	6												
	Сухари панировочные	6												
	Сметана	6												
	Повидло фруктовое	20												
377	Чай с лимоном	.200/7	0.13	0.02	15.20	62		2.83			14.20	4.40	2.40	0.36
	Чай	1												
	Лимон	7												
	Сахар	15												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338.04	Банан порционный	.100	1.51	0.51	21.00	96	0.04	10.00			8.00	28.00	42.00	0.60
	Банан	100												
ИТОГО за Завт_аллер			26.99	16.73	100.40	649	0.17	13.43	0.10		419.20	346.70	60.52	2.70
Обед														
67.02	Винегрет овощной	.060	0.84	6.02	4.38	75	0.03	5.78			18.74	25.97	11.72	0.50
	Картофель	12.6												
	Свекла	9												
	Морковь	6												
	Огурцы консервированные	18												
	Лук репчатый	8												
	Масло растительное	6												
	Соль йодированная	0.3												
99.06	Суп из овощей на бульоне	.200	5.27	8.54	7.40	133	0.07	9.10	0.01		38.33	62.22	20.60	1.02
	Капуста белокочанная	16												
	Картофель	40												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Зеленый горошек	6												
	Масло растительное	4												
	Бульон костный	150												
	Соль йодированная	2.2												
	Зелень сухая	0.02												
	Лист лавровый	0.01												
265.01	Плов с мясом	.200	21.99	22.52	34.69	429	0.08	1.71	0.03		18.97	266.85	52.39	3.53
	Мясо говядины	100												
	Рис пропаренный	45.3												
	Масло растительное	7												
	Лук репчатый	7												
	Морковь	10.7												
	Томатная паста	10.7												
	Соль йодированная	1												
	Вода	107												
	Зелень сухая	0.1												
	Лист лавровый	0.008												
389	Сок	.200	1.00		25.40	106	0.04	12.00			14.00	14.00	8.00	2.80
	Соки фруктовые	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед_аллер			31.34	37.52	91.63	835	0.26	28.59	0.04		101.24	419.60	107.75	9.23
ИТОГО за день (среда)			58.33	54.25	192.03	1484	0.43	42.02	0.14		520.44	766.30	168.27	11.93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: 2-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
171.18	Каша рассыпчатая гречневая	.180	10.57	7.10	47.76	296	0.25		45.60		30.23	250.62	168.62	5.66
	Крупа гречневая	71												
	Вода	107												
	Масло растительное	5												
	Соль йодированная	0.75												
15.01	Сыр порционный	.030	7.89	11.48		117	0.01	0.45			315.00	195.00	15.00	0.33
	Сыр	30												
388	Напиток из плодов шиповника	.200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100.00			21.34	3.44	3.44	0.64
	Плоды шиповника сушёные	20												
	Сахар	15												
	Вода	200												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
0	Пряник	.050	3.24	4.10	34.16	187	0.05		0.03		8.55	35.35	10.30	0.81
	Пряники	50												
ИТОГО за Завт_аллер			24.75	23.26	117.17	758	0.35	100.45	45.63		382.02	510.51	207.26	7.77
Обед														
62.01	Салат из моркови с сахаром	.060	0.74	0.05	6.89	49	0.02	2.02			15.46	31.66	21.63	0.40
	Морковь	57.6												
	Сахар	3												
112.1	Суп вермишелевый на бульоне	.200	2.69	2.34	12.55	98	0.07	4.86			25.20	46.18	19.04	0.80
	Вермишель	10												
	Картофель	40												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло растительное	2												
	Бульон костный	170												
	Соль йодированная	2												
	Лист лавровый	0.008												
	Зелень сухая	0.1												
235.1	Филе рыбы в панировке	.090	15.87	7.30	0.98	158	0.07	0.85	0.04		14.20	177.60	41.80	0.90
	Филе рыбы (минтай)	109.8												
	Яйцо куриное	5.5												
	Мука пшеничная высш. сорт	5												
	Сухари панировочные	6												
	Масло растительное	2.3												
	Соль йодированная	0.5												
310.04	Картофель отварной (раст.масло)	.150	3.10	7.85	23.83	178	0.15	21.75	0.04		20.40	84.00	33.00	1.22
	Картофель	154.8												
	Вода	225												
	Соль йодированная	0.75												
	Масло растительное	5												
638.01	Компот из кураги и изюма с витамином С	.200	0.90		30.30	121		12.80	0.37		170.00	180.00	48.00	1.20
	Курага	18.5												
	Изюм	16												
	Сахар	12												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
	Вода	200												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
0	Апельсин порционный	.100	1.28	0.28	23.10	54	0.04	85.75			48.57	32.85	18.57	0.43
	Апельсины	100												
ИТОГО за Обед_аллер			26.82	18.26	117.41	750	0.39	128.03	0.45		305.03	602.85	197.08	6.33
ИТОГО за день (четверг)			51.57	41.52	234.58	1508	0.74	228.48	46.08		687.05	1113.36	404.34	14.10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

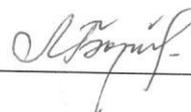
День: пятница

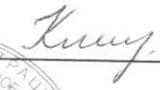
Неделя: 2-я

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто, г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
209.01	Яйцо варёное	.040	5.08	4.60	0.28	64	0.04		0.10		22.00	76.80	4.80	1.00
	Яйцо куриное	40												
171.08	Каша рисовая (раст.масло)	.150	3.78	3.91	39.29	234	0.03		0.04		3.04	82.38	27.89	1.59
	Крупа рисовая	54												
	Вода	113												
	Соль иодированная	0.75												
	Масло растительное	5												
376	Чай с сахаром	.200	0.07	0.02	15.00	60		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
	Сахар	15												
	Чай	1												
	Вода	204												
0	Батон нарезной	.030	2.37	0.30	14.49	70	0.03				6.90	26.10	9.90	0.33
	Батон нарезной	30												
338.01	Груша порционная	.100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00			19.00	16.00	12.00	2.30
	Груши	100												
ИТОГО за Завт_аллер			11.70	9.13	79.36	475	0.12	5.03	0.14		62.04	204.08	55.99	5.50
Обед														
20.05	Салат из свежих огурцов с луком и раст.маслом	.060	0.62	3.64	1.40	40	0.02	2.80			13.40	23.74	7.90	0.34
	Огурцы	54												
	Лук репчатый	3												
	Масло растительное	3.6												
	Соль иодированная	0.6												
88.06	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	.200	1.41	3.96	6.32	72	0.05	12.62			39.40	39.20	17.70	0.66
	Капуста белокочанная	40												
	Картофель	24												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Томатная паста	2												
	Масло растительное	4												
	Бульон костный	160												
	Соль иодированная	2												
	Зелень сухая	0.1												
	Лист лавровый	0.008												
268	Котлета из говядины	.090	12.96	18.44	10.82	263	0.06	0.29	0.03		37.05	162.20	47.91	2.40
	Мясо говядины	66.6												
	Батон нарезной	16.2												
	Вода	14.6												
	Сухари панировочные	9												
	Масло растительное	5.6												
	Соль иодированная	0.45												
	Лук репчатый	9												
203.04	Макаронные изделия отварные	.150	5.46	5.79	30.46	196	0.06		0.03		12.14	37.57	8.14	0.81
	Макаронные изделия	50.25												
	Масло растительное	5												
	Соль иодированная	0.75												
342	Компот из свежих яблок и груш с витамином С	.200	0.16	0.14	28.08	114	0.01	8.90			14.98	5.84	5.64	0.97
	Яблоки	20												
	Вода	172												
	Сахар	15												
	Кислота аскорбиновая	0.05												
	Груши	20												
0	Хлеб ржано-пшеничный	.040	2.24	0.44	19.76	92	0.04				11.20	50.56	15.04	1.38
	Хлеб ржано-пшеничный	40												
ИТОГО за Обед_аллер			22.85	32.41	96.84	777	0.24	24.61	0.06		128.17	319.11	102.33	6.56
ИТОГО за день (пятница)			34.55	41.54	176.20	1252	0.36	29.64	0.20		190.21	523.19	158.32	12.06
ИТОГО за неделю (2-я)			239.47	225.80	1007.74	7054	3.75	537.77	135.08		2477.35	4036.41	1203.01	63.71

Составил: 

Утвердил:  Клементьева Е.А.
