

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав Потребителей
и благополучия человека Республики
Башкортостан в городах Сибай,
Баймак и Баймакском, Зиянчуринском,
Зилаирском, Хайбуллинским районах

 К.А.Ганиев

« 27 » 09. 2019 г.

«Утверждаю»

Начальник отдела образования
Администрации муниципального района
Баймакский район
Республики Башкортостан

 И.А.Зайнуллин
« 26 » 09. 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей инвалидов с ограниченными
возможностями здоровья от 11 лет и старше
на осенне-зимний период
(столовые, работающие на полуфабрикатах)

МЕНЮ

11-17 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак											
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200/5	КАША "ДРУЖБА" 200/5	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ 200/5	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200/5	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200/5	ПЛОВ С ИЗЮМОМ 200	КАША "ДРУЖБА" 200/5	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЖАЯ 200/5
КАКАО С МОЛОКОМ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200	КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК 200	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 200
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ 50/7/20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 50/7/20	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50/20	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 50/7/20	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 50/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/5/10
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ РАСТУПЕДЫМЫ 80	САЛАТ "ШКОЛЬНИК" 80	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЗЮМОМ 80	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80	САЛАТ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 80	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" 80	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ С ОГУРЦАМИ 80	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ С ИЗЮМОМ 80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250
ДИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 250	Уха с крутой 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	ТЕФТЕЛИ (П/В) СОУС ТОМАТНЫЙ 80/50	ДИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП С ФРУКТОМ 250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ФРУКТОМ 250	Уха с крутой 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	КОТЛЕТЫ СОУС ТОМАТНЫЙ 80/50
КОТЛЕТЫ (П/В) 80	ФРИКАДЕЛЬКИ (П/В) СОУС ТОМАТНЫЙ 80/50	ТЕФТЕЛИ (П/В) ТОМАТНЫЙ СОУС 80/50	КОТЛЕТЫ (П/В) 80	ФРИКАДЕЛЬКИ (П/В) СОУС ТОМАТНЫЙ 80/50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	ФРИКАДЕЛЬКИ (П/В) 80	КОТЛЕТЫ (П/В) 80	ТЕФТЕЛИ (П/В) СОУС ТОМАТНЫЙ 80/50	ФРИКАДЕЛЬКИ (П/В) СОУС ТОМАТНЫЙ 80/50	РАГУ ИЗ СЛОЖЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (П/В) 200/60	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5
СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	КИСЕЛЬ "ВАЛЕТЕК" 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200/5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220			СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220			СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ 220				

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,3	7,2	35,9	237,7	0,1	0,5	0	0,1	123,6	33,4	166,8	1,6	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	24,3	136,5	0	0,5	0	0	109,7	21,4	66,1	0,6	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	50/7/20	7,2	12,7	25,6	246,7	0,1	0	0,1	0,2	124,2	10,7	94,9	0,7	1	2008
Итого за прием пищи:	482	17,9	22,7	86,0	620,9	0,2	1,0	0,1	0,3	357,5	65,5	347,8	2,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	1,5	4,0	11,0	85,8	0	4	0	1,8	37,1	19,9	39,3	1,3	к/к	к/к
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,2	8,6	79,7	0	12,0	0,2	0,2	44,6	20,2	41,6	1,0	84	2008
КОТЛЕТЫ (П/Ф)	80	13,4	11,5	0	157,1	0	0	0	0,4	5,7	13	111,8	1,6	272	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	348	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	271,5	0,1	0	0	1,5	12,3	9,8	54,3	1,3	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,8	0,8	18,4	88,3	0,1	7,8	0	1,2	27,9	14	19,2	3,9		2008
Итого за прием пищи:	1130	26,5	29,5	128,6	899,4	0,3	24,8	0,3	6,2	153,1	93,6	319,4	11,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	59														
Всего за день:		46,4	52,2	214,6	1520,3	0,5	25,8	0,4	6,5	510,6	169,1	667,2	14,2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,3	7,6	36,7	244,3	0,2	0,5	0	1,1	119,0	41,6	156,8	1,2	184	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	7,3	6,0	25,7	186,3	0,1	0,1	0	0	143,3	11,8	106,5	0,7	3	2008
Итого за прием пищи:	475	14,6	13,6	62,4	430,6	0,3	0,6	0	1,1	270,4	55,2	265,3	1,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30														
Обед															
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ"	80	1,2	4,0	7,5	70,8	0	11,7	0	1,7	30,1	10,2	21,8	0,6	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	4,5	18,8	139,0	0,3	4,6	0,2	2,1	40,0	32,8	78,7	2,0	99	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ (ПФ) СОУС ТОМАТНЫЙ	90/30	16,6	17,7	15,4	286,9	0	0,8	0	2,8	17,5	25,8	157,3	2,6	268	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	5,12	50,14	273,98	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	0,8	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	1,3	0,3	11,5	81,5	0,1	35,4	0	0,3	45,1	17,3	30,5	0,4		2008
Итого за прием пищи:	1120	32,89	33,02	143,94	1011,58	0,54	52,3	0,24	8,4	165,33	132,08	435,54	8,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	70														
Всего за день:		47,49	46,62	206,34	1442,18	0,84	52,9	0,24	9,5	435,73	187,28	700,84	10,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200/5	6,18	9,98	26,73	223,44	0,11	2	0,08	0,2	181,55	33,92	171,57	0	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	0,6	0,5	10,7	49,2	0	0,1	0	0	26,5	3,6	14,4	0	430	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	3,8	8,3	25,8	193,1	0,1	0	0,1	0,2	10,5	6,5	34,1	0,5	1	2011
Итого за прием пищи:	462	10,58	18,78	63,23	465,74	0,21	2,1	0,18	0,4	218,55	44,02	220,07	0,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	80	1,5	6,8	12,4	114,7	0	3,4	0	2,9	34,0	19,8	42,2	1,3	32	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	3,3	4,3	14,3	106	0,1	12	0,2	0,2	34	28	66	1,1	90	2008
ТЕФТЕЛИ (ПФ), ТОМАТНЫЙ СОУС	80/50	10,7	13,6	1,7	172,0	0	0,6	0	2,3	12,0	12,8	93,8	1,4	260	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,5	6,9	29,3	206,3	0,2	0	0	3,6	23,1	96,8	144,0	3,4	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9	2	0,4	395	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,9	0,7	22,7	103,4	0	11	0	0,8	41,8	26,4	35,2	4,4		2008
Итого за прием пищи:	1130	28,3	32,6	126,8	909,4	0,4	27,8	0,2	11,0	164,1	196,2	426,7	14,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	66														
Всего за день:		36,88	51,38	190,03	1375,14	0,61	29,9	0,38	11,4	382,65	240,22	646,77	14,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	8,1	9,3	35,5	258,9	0,2	0,5	0	1,5	133,7	58,5	213,1	1,7	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,7	0	0	0	0	10,2	3,5	3	0,3	430	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	50/7/20	7,3	12,8	25,8	248,4	0,1	0,1	0,1	0,2	144,3	11,8	110,1	0,7	3	2011	
Итого за прием пищи:	482	15,5	22,1	71,2	547,0	0,3	0,6	0,1	1,7	288,2	73,8	326,2	2,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39															
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,1	4,8	6,7	74,2	0	3,2	0,2	2,1	19,2	14,9	32,3	0,7	67	2011	
УХА С КРУПОЙ	250	3,2	4,2	14,8	110	0,03	1	0,21	0,3	22	14	77	0,6	107	2008	
КОТЛЕТЫ (П/Ф)	80	18,51	8,3	0,84	146,83	0,07	0	0	0,32	15,96	22,34	175,56	2,87	68	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,86	1,98	27	0,01	0	0,01	0,06	18	2,4	14,4	0,18	366	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,32	6,38	41,63	254,03	0,08	0	0,04	1,06	14,63	9,31	47,88	1,06	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,8	0,8	18,4	86,3	0,1	7,8	0	1,2	27,9	14	19,2	3,9		2008	
Итого за прием пищи:	1110	34,63	26,74	120,85	864,26	0,39	12,0	0,46	6,14	135,19	88,25	409,84	11,31			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61															
Всего за день:		50,33	48,84	192,05	1411,26	0,69	12,6	0,66	7,84	423,39	162,05	736,04	14,01			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,0	7,2	37,2	241,5	0,1	0,5	0	0,1	136,7	31,1	205,4	0,9	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	14,6	97,8	0	0,5	0	0	100,5	21,4	85,1	0,6	433	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/20	7,3	6,0	25,7	188,3	0,1	0,1	0	0	143,3	11,8	108,5	0,7	3	2011	
Итого за прием пищи:	475	17,7	16,0	77,5	525,6	0,2	1,1	0	0,1	389,5	64,3	400,0	2,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32															
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	1,2	8,1	6,3	103,9	0	5,5	0,4	3,6	19,9	16,4	37,0	0,7	30	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,3	6,5	12,9	123,2	0	8,2	0,2	2,3	49,2	26,1	52,8	1,3	82	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ (П/Ф), СОУС ТОМАТНЫЙ	80/50	27,0	27,7	4,6	375,3	0,1	1,3	0	3,0	20,5	29,8	231,7	3,3	259	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,5	5,0	47,3	251,6	0,1	0	0	0,4	15,5	31,4	90,8	0,6	323	2008	
КИСЕЛЬ "ВАЛЕТЕК"	200	0	0	19,3	77,2	0	0	0	0	11,6	2,0	4,5	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	1,8	0,4	16,5	83,6	0,1	83,6	0	0,4	77	24,2	37,4	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	1130	40,1	48,1	128,1	1116,8	0,4	98,5	0,6	10,8	202,7	139,4	497,5	8,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	68															
Всего за день:		57,8	64,1	205,6	1642,4	0,6	99,7	0,6	10,9	592,2	203,7	897,5	10,3			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,9	7,0	29,7	205,0	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4	189	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	50/7/20	7,3	12,8	25,8	248,4	0,1	0,1	0,1	0,2	144,3	11,8	110,1	0,7	3	2011
Итого за прием пищи:	482	14,2	20,0	75,7	539,4	0,1	4,6	0,1	1,1	273,1	37,0	221,9	3,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46														
Обед															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,6	4,2	15,6	115	0,04	1	0,21	0,4	18	9	31	0,6	105	2008
ТЕФТЕЛИ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ	80/50	8,1	9,3	7,7	146,3	0,1	4,0	0	1,5	11,0	17,4	86,0	1,3	258	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,56	5,16	11,76	111,6	0,05	32,4	0,13	0,36	108	34,8	70,8	1,44	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,9	0,9	21,6	103,4	0,1	22	0	1,4	35,2	17,6	24,2	4,8		2008
Итого за прием пищи:	1030	20,66	19,96	94,06	543,6	0,39	59,4	0,34	4,76	194,6	94,5	263,7	10,94		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	54														
Всего за день:		34,86	39,96	169,76	1183,0	0,49	64,0	0,44	5,86	467,7	131,5	485,6	14,84		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	8,0	6,9	38,5	249,8	0,1	0,5	0	0,1	119,0	37,7	183,8	2,1	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	85,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/20	7,3	12,8	25,8	248,4	0,1	0,1	0,1	0,2	144,3	11,8	110,1	0,7	3	2011
Итого за прием пищи:	475	15,5	19,7	80,5	563,5	0,2	0,6	0,1	0,3	276,7	55,7	302,1	3,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40														
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,4	9,4	98,8	0	12,2	0,2	1,7	52,2	21,8	47,5	1,0	84	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ (П/Ф)	80	12	12,3	6,4	184,2	0	0	0	0,4	12,3	12,7	100,3	1,4	292	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,86	1,98	27	0,01	0	0,01	0,06	18	2,4	14,4	0,18	366	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/5	7,1	6,2	45,7	267,2	0,1	0	0	1,5	16,4	9,9	54,1	1,2	331	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,9	0,7	22,4	102,4	0	10,8	0	0,8	41,4	26,1	34,8	4,4		2008
Итого за прием пищи:	1115	25,9	26,86	126,48	859,0	0,21	23,1	0,21	5,56	157,9	84,2	294,6	10,18		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60														
Всего за день:		41,4	46,56	206,96	1422,5	0,41	23,7	0,31	5,86	434,6	135,9	596,7	13,78		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,5	7,1	22,9	187,2	0,1	0,9	0	0,2	189,4	23,7	150,6	0,5	120	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0	25,2	112,8	0	0	0	0	11,8	1,9	4,3	0	411	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	3,8	8,3	25,8	193,1	0,1	0	0,1	0,2	10,5	6,5	34,1	0,5	1	2008	
Итого за прием пищи:	507	11,3	15,4	76,9	493,1	0,2	0,9	0,1	0,4	211,5	32,1	189,0	1,0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35															
Обед																
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	80	1,2	8,1	6,3	103,9	0	5,5	0,4	3,6	19,9	16,4	37,0	0,7	30	2008	
СУП С КРУПОЙ	250	1,6	5,1	15,9	115,7	0	0,6	0,2	2,3	19,0	16,0	37,3	0,4	115	2011	
КОТЛЕТЫ (П/О)	80	12,9	14,3	12,0	226,9	0	0	0	2,3	11,1	19,7	123,2	1,9	272	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,4	4,3	23,5	146,4	0,2	11,4	0	0,2	37,9	32,0	91,8	1,3	125	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,8	0,6	19	91	0,1	19,4	0	1,2	31	15,5	21,3	4,3		2008	
Итого за прием пищи:	1130	24,1	37,9	120,9	924,3	0,41	37,9	0,75	10,8	140,5	115,9	364,1	10,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	65															
Всего за день:		35,4	53,3	197,8	1417,4	0,61	38,8	0,85	11,2	352,0	148,0	553,1	11,8			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	8,3	9,0	41,1	279,7	0,2	0,5	0	1,4	117,1	49,3	177,1	1,5	164	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	14,6	97,8	0	0,5	0	0	109,5	21,4	86,1	0,6	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
Итого за прием пищи:	455	15,5	12,1	80,8	495,9	0,3	1,0	0	2,4	238,1	87,2	305,2	3,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	80	0,8	7,8	3,7	88,5	0	2,0	0	3,5	17,4	10,4	20,0	0,6	34	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,1	10,4	95,5	0	8,0	0,2	2,3	37,0	20,5	43,6	1,0	98	2011
ТЕФТЕЛИ (П/Ф), СОУС ТОМАТНЫЙ	80/50	11,3	16,2	13,4	244,0	0	1,4	0	3,8	17,9	16,1	104,5	1,6	283	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,8	0,8	19	91	0,1	19,4	0	1,2	31	15,5	21,3	4,3		2008
Итого за прием пищи:	1110	21,72	36,78	92,06	790,2	0,37	36,8	0,25	12,14	176,8	108,6	335,1	10,82		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61														
Всего за день:		37,22	48,88	172,86	1286,1	0,67	37,8	0,25	14,54	414,9	195,8	640,3	13,92		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур*
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ С ИЗЮМОМ	200	4,39	13,57	65,64	404,99	0,07	0	0,11	1,2	25,94	37,91	115,71	2	163	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/20	5,8	5,4	15,4	133,9	0	0,1	0	0	139,5	9,2	95,5	0,5	3	2011
Итого за прием пищи:	470	10,29	19,07	109,14	651,89	0,08	2,1	0,11	1,3	170,44	49,11	219,21	2,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38														
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,1	4,8	6,7	74,2	0	3,2	0,2	2,1	19,2	14,9	32,3	0,7	67	2011
УХА С КРУПОЙ	250	14,7	0,3	15,1	121,7	0,1	5,2	0	0,4	26,5	19,0	61,0	0,8	115	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ	80/50	12,5	17,5	4,8	234,9	0	1,2	0	2,8	24,3	16,2	117,0	1,7	375	1996
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,32	9,18	51,39	333,43	0,28	0	0,04	0,77	24,47	180,48	269,19	6,12	181	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	0,8	0,6	20,4	93,1	0	9,9	0	0,7	37,6	23,8	31,7	4		2008
Итого за прием пищи:	1130	44,72	32,98	139,79	1045,33	0,48	23,5	0,24	7,87	155,07	271,88	568,69	18,12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	62														
Всего за день:		55,01	52,05	248,93	1697,22	0,56	25,6	0,35	9,17	325,51	320,99	787,90	21,02		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200/5	8,18	8,98	26,73	223,44	0,11	2	0,08	0,2	181,55	33,92	171,57	0	190	2008
КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,0	15,4	116,0	0	0	0	0,1	6,3	3,9	20,5	0,3	1	2008
Итого за прием пищи:	440	8,48	14,98	42,13	339,44	0,11	2	0,08	0,3	195,95	39,62	192,07	0,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	80	1,1	4,8	10,2	88,1	0	2,4	0	2,1	25,8	15,0	32,6	0,9	32	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	25	64	1	100	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ (ПЮ)	200/60	14,8	24,3	15,9	341,8	0,1	13,8	0,7	4,2	50,7	44,3	174,8	2,9	141	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	220	1,3	0,3	12,2	61,9	0,1	61,9	0	0,3	57	17,9	27,7	0,2		2008
Итого за прием пищи:	1060	24,2	32,6	98,9	792,2	0,41	85,9	0,9	8,0	174,1	113,5	342,6	7,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	70														
Всего за день:		32,68	47,58	141,03	1131,64	0,52	87,9	0,98	8,3	370,05	153,12	534,67	7,3		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	5,9	8,0	33,5	233,4	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,6	201,7	0,9	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	0,7	0,6	12,1	55,6	0	0,1	0	0	34,6	6,3	19	0,3	378	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/10	4,4	7,7	15,4	149,1	0	0,1	0	0,1	86,3	7,1	66,0	0,4	3	2011
Итого за прием пищи:	450	12,0	16,3	61,0	438,1	0,1	0,7	0	0,2	255,7	44,0	286,7	1,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31														
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЬМИ	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	4,1	39,5	33,6	79,0	2,0	102	2011
КОТЛЕТЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	80/50	23,7	25,9	5,6	350,0	0,1	1,5	0	3,5	20,2	27,5	205,4	3,0	259	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,5	6,2	48,0	278,1	0,1	0	0	1,6	12,7	10,1	55,8	1,3	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	835	40,3	37,9	113,2	954,8	0,6	6,1	0,2	10,3	90,0	82,5	384,7	8,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	69														
Всего за день:		52,3	54,2	174,2	1392,9	0,7	6,8	0,2	10,5	345,7	126,5	671,4	9,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	535,1	612,9	2356,1	17159,7	7,3	506,0	5,6	111,7	5178,6	2201,6	8084,8	157,5
Среднее значение за период	44,59	51,07	196,34	1429,98	0,61	42,2	0,46	9,31	431,55	183,46	673,74	13,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,47	32,14	55,39									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	471	1086