

Директор МБОУ

Директор

Абрамова Т.Ю.

"СОУЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Handwritten signature

Handwritten signature

(Ф.И.О.)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Меню для детей в образовательном учреждении на 2022-2023 учеб.год

Возрастная категория: 7-11 лет



№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)													
							Ca	Mg	P	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Na, мг	I, мг				
№ п/п	Закуска																			
ТК № 11	копченое куриное	40	9,20	10,80	85,20	476,00	28,00	40,00	104,00	2,00	0,16	0,08	0,00	47	0	0	0	0	0	
443	шниц	205	15,58	15,80	39,57	363,26	19,48	45,10	196,80	2,26	0,07	0,12	0,74	272,7	7,59	39,66	0	0	0	
54-Эп-2020	чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0	0	0	0	
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0	0	0	0	0	
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50	0	0	0	0	0	
	Итого за прием	505	29,25	27,23	154,96	985,66	74,48	108,60	375,90	6,56	0,31	0,24	1,90	448,30	7,59	39,66	0	0	0	

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)													
							Ca	Mg	P	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Na, мг	I, мг				
№ п/п	Обед																			
139	суп картофельный с бобовыми	200	6,68	4,60	16,28	133,14	27,00	29,00	80,40	1,48	0,15	0,06	4,76	382,4	2	15,96	0	0	0	
ТК № 15	бигочки рубленные из птицы	60	16,30	4,60	7,80	138,10	13,80	11,40	89,44	1,02	0,05	0,08	1,13	109,5	0	0	0	0	0	
332	макаронные изделия отварные	180/5	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	8,40	48,00	0,84	0,07	0,04	0,00	63,6	0,12	24,96	0	0	0	
ТК № 8	шницок из замороженных ягод	200	0,23	0,08	21,76	91,55	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0	0	0	0	0	
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0	0	0	0	0	
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50	0	0	0	0	0	
	Итого за прием	705	33,74	14,95	108,57	723,29	74,70	67,70	284,44	4,84	0,35	0,21	5,89	654,50	2,12	40,92	0	0	0	

Доп. 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)													
							Ca	Mg	P	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Na, мг	I, мг				
№ п/п	Закуска																			
54-7п-2020	салат из свежей капусты	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,50	0,25	8,96	0	0	0	
394	тертый рыбные	50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	13,70	86,90	0,49	0,07	0,06	1,90	141,30	6,20	76,90	0	0	0	
520	шниц картофельные	150	3,10	6,00	19,70	145,80	39,00	28,00	84,00	1,00	0,12	0,11	10,20	624	0,8	28,5	0	0	0	
54-Эп-2020	чай с лимонам и сахаром	207	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0	0	0	0	
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0	0	0	0	0	
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00	0	0	0	0	0	
	Итого за прием	507	15,93	18,29	59,76	470,53	113,53	102,95	255,55	3,86	0,29	0,24	42,31	1076,90	7,25	114,36	0	0	0	

Присоединение блока

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)													
							Ca	Mg	P	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Na, мг	I, мг				
№ п/п	Обед																			
110	борщ из капусты с картофелем со сметаной	200/10	4,70	6,70	10,10	114,22	33,60	19,20	42,60	0,87	0,03	0,04	6,76	264	0,4	17,16	0	0	0	
437	гуляши из говядины	75	12,60	12,70	2,90	177,00	10,30	17,80	124,70	1,90	0,03	0,09	10,30	240,9	0	0	0	0	0	
297	каша гречневая вареная	150/5	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	120,00	180,00	4,00	0,21	0,12	0,00	219	3,5	22,3	0	0	0	
54-Эп-2020	чай с молоком	200	1,60	1,40	8,60	53,50	57,30	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3	0,9	4,5	0	0	0	

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Сг, мг	И, мг
1	ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0	0	0
2	ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50	0	0	0
Итого за прием			700	31,27	28,33	80,99	702,12	135,30	185,80	460,20	9,07	0,36	0,35	17,36	903,60	4,80	4,96	0

День: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											
№ рецеп.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Сг, мг	И, мг	
294	сладкий чай	60	9,68	6,08	14,33	151,50	77,56	0,00	0,00	0,35	0,03	0,01	0,29	0	0	0	0	
54-бис-2020	чай с лимоном и сахаром	180/5	7,47	10,53	33,75	259,20	113,40	44,10	166,50	1,17	0,16	0,14	0,49	193,5	2,79	46,44	0	
692	кофеинный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	30,70	107,00	1,10	0,03	0,13	0,52	184	1,8	9	0	
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0	0	0	
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50	0	0	0	
Итого за прием			505	25,12	20,74	82,77	620,40	322,06	93,70	340,10	4,12	0,30	0,31	1,30	475,90	4,59	55,44	0

Пример пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											
№ рецеп.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Сг, мг	И, мг	
132	расcоленное тесто ржаноский со сметаной	200/10	1,72	4,24	12,42	96,92	12,58	18,16	51,40	0,71	0,06	0,05	5,54	334,4	0,75	16,6	0	
462	тертый куринный фарш из ошейка	60	6,24	8,70	9,42	157,44	3,77	8,03	0,00	0,18	0,01	0,01	0,345	29,415	1,557	0,413	0	
224	напиток из мороженых ягод	180	10,92	13,08	18,96	237,60	40,08	38,26	0,00	1,28	0,09	0,08	8,90	0	0	0	0	
ТК № 8	хлеб пшеничный	200	0,23	0,08	21,76	91,55	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0	0	0	
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0	0	0	
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50	0	0	0	
Итого за прием			710	23,28	26,73	86,05	702,01	77,13	83,35	118,00	3,67	0,24	0,17	14,79	462,82	2,31	17,01	0

День: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
№ рецеп.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Сг, мг	И, мг
ТК № 5	фрукт	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	12,60	15,40	3,08	0,04	0,03	14	389,2	0	0	0
ТТК №14	напиток отпарное	60	19,20	1,39	0,50	91,80	8,00	65,04	129,96	1,08	0,03	0,04	0,72	213	0	0	0
332	микроразное изделие отпарное	180/5	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	8,40	48,00	0,84	0,07	0,04	0,00	63,6	0,12	24,96	0
54-3тп-2020	чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0	0	0
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00	0	0	0
Итого за прием			635	29,90	7,53	79,52	65,90	134,64	252,76	6,91	0,21	0,15	15,88	770,90	0,12	24,96	0

Пример пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											
№ рецеп.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Са, мг	Сг, мг	И, мг	
148	сухпаница домашняя	250	2,60	4,33	11,60	96,25	11,60	7,75	0,00	0,45	0,03	0,03	0,60	0	0	0	0	
ТК № 4	рыба филе сельдь	50	32,40	3,79	0,70	69,05	18,77	20,22	91,40	0,45	0,04	0,06	0,09	144,19	1,35	83,15	0	
512	рис пропаренный	180	4,14	6,48	41,90	242,46	7,20	27,00	82,80	0,54	0,04	0,03	0,00	53,1	8,37	24,9	0	
54-3тп-2020	чай с лимоном и сахаром	207	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0	0	
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0	0	0	
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00	0	0	0	
Итого за прием			737	42,92	15,14	80,26	533,66	59,87	103,57	233,60	3,35	0,18	0,16	1,85	302,39	9,72	108,05	0

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг	
№ п/п	Название						Ca	Mg	P	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг	
ТР № 16	бюджетное рубленное из птицы	60	16,30	4,60	7,80	138,10	13,80	11,40	89,44	1,02	0,05	0,08	1,13	109,5		0	
593	соевое тофушное	20	0,66	0,48	1,74	13,98	1,64	2,32	4,72	0,10	0,00	0,00	0,54	28,4		0,36	
332	мороженное из сливок открытое	180/5	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	8,40	48,00	0,84	0,07	0,04	0,00	63,6		0,12	
ТР № 12	паштет витаминизированный "Виталитр НКС"	200	0,00	0,00	8,50	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,50	28,00		0,02	0	
ТР № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		0	
ТР № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		0	
	Итого за прием	515	26,80	10,66	76,64	527,08	44,04	66,12	193,06	3,07	0,59	0,65	29,67	276,42		0,20	25,32

Пример меню, наименование блюда

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг	
№ п/п	Название						Ca	Mg	P	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг	
34	сметанное	200/10	1,62	4,14	11,01	87,84	23,19	20,06	62,01	1,40	0,07	0,07	14,58	417,17		0	
ТР № 4	жареное из птицы	25/180	23,82	22,88	20,24	383,04	29,60	53,56	272,70	4,01	0,17	0,23	11,24	972		47,42	
639	кнотел из сухого/рукотел	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	2,00	4,40	0,10	0,01	0,01	4,20		0,45	0	
ТР № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		0	
ТР № 2	хлеб ржаной	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	19,60	62,80	1,56	0,07	0,03	0,00	94,00		0	
	Итого за прием	705	32,20	27,98	86,07	731,88	131,59	102,22	434,41	7,62	0,38	0,36	30,02	1530,12		47,42	53,10

Лист 7

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг	
№ п/п	Название						Ca	Mg	P <td>Fe</td> <td>В1, мг</td> <td>В2, мг</td> <td>С, мг</td> <td>К, мг</td> <td>Se, мг</td> <td>I, мг</td>	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг	
54-7а-2020	салат из свежих капусты	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,50		0,25	8,96
394	карпаччио рыбные	50	7,80	6,70	8,80	127,33	109,66	18,53	13,70	86,90	0,49	0,07	25,02	1275,10		39,52	44,25
520	картофельное пюре	180	3,90	6,30	23,70	167,25	48,00	34,50	102,00	1,23	0,15	0,14	12,24	750		0,93	34,5
54-3а-2020	чай с лимонком и сахаром	207	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2		0	0
ТР № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		0	0
ТР № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		0	0
	Итого за прием	537	16,73	18,59	63,76	491,98	213,66	114,28	200,35	90,50	0,74	0,28	67,47	2336,70		40,70	87,71

Пример меню, наименование блюда

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг	
№ п/п	Название						Ca	Mg	P <td>Fe</td> <td>В1, мг</td> <td>В2, мг</td> <td>С, мг</td> <td>К, мг</td> <td>Se, мг</td> <td>I, мг</td>	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг	
124	пир из свежих капусты с карпаччио и сметаной	200/10	4,24	6,08	7,50	101,74	23,00	12,92	30,30	0,50	0,05	0,06	5,4	262,1		0	14,9
437	тушеное из говядины	75	12,60	12,70	2,90	177,00	10,30	17,80	124,70	1,90	0,03	0,09	10,30	240,9		0	0
512	рис отваренный	150	3,45	5,40	34,92	202,05	6,00	22,50	69,00	0,45	0,03	0,02	0,00	44,25		6,98	20,75
54-4а-2020	чай с молоком	200	1,60	1,40	8,60	53,50	57,30	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3		0,9	4,5
ТР № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		0	0
ТР № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		0	0
	Итого за прием	705	26,77	26,36	80,68	673,29	116,00	109,92	334,20	4,98	0,22	0,28	16,00	722,05		7,88	40,15

Лист 8

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг	
№ п/п	Название						Ca	Mg	P <td>Fe</td> <td>В1, мг</td> <td>В2, мг</td> <td>С, мг</td> <td>К, мг</td> <td>Se, мг</td> <td>I, мг</td>	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг	
ТР № 12	свежая отпаренная	50	0,79	0,05	4,62	22,05	19,43	11,55	22,58	0,74	0,01	0,02	5,25	151,20		0,00	0,00
ТР № 14	паштет открытые	60	19,20	1,39	0,50	91,80	8,00	65,04	129,96	1,08	0,03	0,04	0,72	213		0	0

297	каша гречневая вареная	150/5	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	120,00	180,00	4,00	0,21	0,52	184	1,8	9
692	кофеинный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	30,70	107,00	1,10	0,03	0,13	0,52	184	1,8
ТК № 1	кисель апельсиновый	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0
ТК № 2	кисель рябиновый	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00	0
Итого за прием		515	35,47	12,38	71,58	541,95	153,83	165,29	430,44	184,03	4,14	0,43	6,49	623,10	1,80

Проект питания, индивидуальное меню

№ п/п.	Обед	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг
148	суп овощной с помидорами	250	2,60	4,33	11,60	96,25	11,60	7,75	0,00	0,45	0,03	0,03	0,60	0	0
ТК № 1	пюре сливочное	150	3,63	10,52	45,59	287,88	32,54	40,24	102,49	1,23	0,08	0,05	1,62	254,41	0
ТК № 44	бюфет	100	50,00	32,00	35,00	680,00	1220,00	150,00	960,00	1,00	0,40	2,00	6,00	1470	0
54-Эп-2020	чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0
ТК № 1	кисель апельсиновый	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0
ТК № 2	кисель рябиновый	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00	0
Итого за прием		750	60,01	47,39	118,25	1190,03	1286,44	246,59	1121,89	4,59	0,58	2,12	9,38	1829,51	0,00

Днем, 9

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п.	Внутряк	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг
294	сырники	60	9,68	6,08	14,33	151,50	77,56	0,00	0,00	0,35	0,03	0,01	0,29	0	0,00
311	каша молочная "Дружба"	150/4	3,75	5,17	17,91	133,36	86,16	20,23	0,00	0,38	0,05	0,09	0,40	116,87	3,07
54-Эп-2020	чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0
ТК №5	фрукты	140	0,56	2,54	7,96	57,48	11,76	16,34	23,70	0,32	0,03	0,03	2,15	86,15	0
ТК № 1	кисель апельсиновый	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0
Итого за прием		584	16,39	14,15	58,00	427,24	188,38	45,37	51,70	2,18	0,14	0,15	4,00	261,12	3,07

Проект питания, индивидуальное меню

№ п/п.	Обед	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг
132	рисовый суп с курицей со сметаной	200/10	1,72	4,24	12,42	96,92	12,58	18,16	51,40	0,71	0,06	0,05	5,54	334,4	0,75
462	кофеинный напиток	60	6,24	8,70	9,42	157,44	3,77	8,03	0,00	0,18	0,01	0,01	0,345	29,415	1,557
332	макаронные изделия отварные	180/5	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	8,40	48,00	0,84	0,07	0,04	0,00	63,6	0,12
693	каша с молоком	200	1,60	1,40	8,60	53,50	57,30	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3	0,9
ТК № 1	кисель апельсиновый	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50	0
ТК № 2	кисель рябиновый	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00	0
Итого за прием		725	20,80	20,16	96,44	688,86	106,25	91,29	209,60	3,86	0,25	0,21	6,19	602,22	3,33

Днем, 10

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п.	Внутряк	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг
54-Эп-2020	салат из свежих овощей	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,50	0,25
ТК № 4	жареное яйцо	25/180	23,82	22,88	20,24	383,04	29,60	53,56	272,70	4,01	0,17	0,23	11,24	972	47,42
631	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,93	74,82	6,85	3,60	4,40	0,93	0,01	0,01	4,20	0,45	0
ТК № 1	кисель апельсиновый	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9	0
ТК № 2	кисель рябиновый	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00	0
Итого за прием		505	28,71	28,63	63,73	627,36	85,55	113,81	353,25	6,51	0,28	0,30	44,49	1253,85	47,67

№ рецеп.	Применение, наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)													
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Na, мг	I, мг				
Обед																				
38	суп с клецками	200	4,62	3,34	11,40	94,06	10,40	12,80	36,00	0,54	0,05	0,04	3,68		222		0,05			10,28
ТК № 4	рыба запеченная	50	32,40	3,79	0,70	69,05	18,77	20,22	91,40	0,45	0,04	0,06	0,09		144,19		1,35			8,15
512	рис придушенный	180	4,14	6,48	41,90	242,46	7,20	27,00	82,80	0,54	0,04	0,03	0,00		53,1		8,37			24,9
699	паштет диетический	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	7,20	0,11	0,01	0,01	5,28		20,8		0			0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00		46,50		0			0
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00		47,00		0			0
	Итого за прием	700	46,24	14,39	100,56	621,57	62,88	109,31	281,30	2,97	0,24	0,18	9,05		533,59		10,67			118,33

Итого за 10 дней 586,82 420,50 1721,39 13022,70 3482,77 2374,57 6637,80 367,91 10,57 7,37 373,73 17130,48 212,56 1062,06

Среднее значение за 10 дней 58,68 42,05 172,14 1302,27 348,28 237,46 663,78 36,79 1,06 0,74 37,37 1713,05 21,26 106,21

Норма по СанПиН (суточная) 77,00 79,00 335,00 2350,00 1100 250 1100 12 1,2 1,4 60 1100 0,03 0,1

норма по СанПиН (запрет + обед -50% от суточной) 38,50 39,50 167,50 1175,00 550,00 125,00 550,00 6,00 0,60 0,70 30,00 550,00 0,02 0,05

% выполнения 152,42 106,46 102,77 110,83 63,32 189,97 120,69 613,18 176,10 ##### 124,58 311,46 141707,11 212411,20