

Примерное двухдневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 1-4 классы

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мкг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	5.9	11.1	33.3	257.2	0.52	0.09	0.12	0.05	0.15	118.45	133.03	32.58	0.78	201.64	10.04	0.00	0.01	175	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/20/10	7.1	14.5	19.4	235.1	0.00	0.13	0.05	0.07	0.15	9.77	56.88	9.74	0.76	99.20	1.32	0.00	0.00	1	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.3	0.2	24.2	103.2	23.06	0.01	0.02	0.04	0.00	14.96	3.38	3.47	0.66	77.09	0.53	0.00	0.00	388	2011
Итого за прием пищи:	530	13.3	25.7	76.9	595.4	23.58	0.23	0.19	0.18	0.30	143.18	193.28	46.78	2.19	377.93	11.89	0.00	0.01		
Всего за день:		13.3	25.7	76.9	595.4	23.58	0.23	0.19	0.18	0.30	143.18	193.28	46.78	2.19	377.93	11.89	0.00	0.01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	50	0,5	0,0	2,8	14,0	2,00	0,02	0,03	1,00	0,00	20,40	22,00	15,20	0,40	80,00	2,00	0,00	0,02		2008
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,1	34,9	207,1	0,00	0,07	0,02	0,01	0,04	31,03	42,38	10,63	1,00	64,27	0,77	0,01	0,01	202,1	2011
Хлеб Пшеничный 40	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	535	29,1	25,7	82,5	679,1	2,82	0,26	0,22	1,05	0,04	94,51	282,49	69,80	4,82	489,46	7,49	0,01	0,16		
Всего за день:		29,1	25,7	82,5	679,1	2,82	0,26	0,22	1,05	0,04	94,51	282,49	69,80	4,82	489,46	7,49	0,01	0,16		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	16,2	20,8	28,9	368,6	15,51	0,21	0,20	0,04	0,00	37,50	201,03	51,31	2,63	1 192,14	12,11	0,00	0,13	259	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Хлеб Пшеничный	60	4,5	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	510	21,0	21,2	84,7	615,7	28,51	0,32	0,23	0,04	0,00	59,30	256,43	74,11	3,83	1 269,54	12,11	0,00	0,14		
Всего за день:		21,0	21,2	84,7	615,7	28,51	0,32	0,23	0,04	0,00	59,30	256,43	74,11	3,83	1 269,54	12,11	0,00	0,14		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,5	44,2	8,60	0,01	0,02	0,02	0,00	22,29	12,36	6,62	0,41	86,02	1,18	0,00	0,01	45	2011
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	9,4	11,4	2,3	149,8	0,39	0,04	0,07	0,02	0,00	12,52	83,78	12,36	0,88	128,49	1,96	0,00	0,06	270	2011
РИСОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	28,43	76,11	27,86	0,98	96,28	0,76	0,01	0,02	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	530	16,9	20,1	85,0	589,5	8,99	0,15	0,13	0,07	0,10	80,90	205,95	61,84	2,67	323,59	3,90	0,01	0,10		
Всего за день:		16,9	20,1	85,0	589,5	8,99	0,15	0,13	0,07	0,10	80,90	205,95	61,84	2,67	323,59	3,90	0,01	0,10		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			

Котлета домашняя	80	9,4	11,4	3,0	151,7	0,22	0,04	0,06	0,01	0,02	12,45	88,07	12,85	1,26	159,28	3,20	0,00	0,04	271	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,5	7,1	30,4	203,6	14,76	0,17	0,15	0,04	0,11	60,84	120,38	42,77	1,73	1 083,76	11,96	0,00	0,05	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	542	17,0	18,7	68,3	510,9	15,77	0,27	0,24	0,05	0,13	94,98	246,71	73,16	4,20	1 315,92	15,16	0,00	0,09		
Всего за день:		17,0	18,7	68,3	510,9	15,77	0,27	0,24	0,05	0,13	94,98	246,71	73,16	4,20	1 315,92	15,16	0,00	0,09		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
Сосиска отварная	60	6,7	14,7	0,2	160,1	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	21,66	97,49	12,04	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,1	34,9	207,1	0,00	0,07	0,02	0,01	0,04	31,03	42,38	10,63	1,00	64,27	0,77	0,01	0,01	254	2011
КОМПОТ ИЗ СМ ЯГОД	200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	20,31	10,80	10,82	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	202.1	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	342.2	2011
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	16,7	25,4	87,2	646,4	6,60	0,27	0,08	0,13	0,04	106,81	206,47	55,69	3,60	408,48	1,57	0,01	0,02		
Всего за день:		16,7	25,4	87,2	646,4	6,60	0,27	0,08	0,13	0,04	106,81	206,47	55,69	3,60	408,48	1,57	0,01	0,02		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171.1	2011
Соус красный основной	50	0,4	2,5	2,5	33,8	0,48	0,01	0,01	0,08	0,00	6,26	6,26	2,91	0,13	29,92	0,44	0,00	0,00	348	2012
НАПИТОК АТЕПСИМОНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	570	35,2	32,9	110,4	879,5	14,28	0,49	0,33	0,12	0,00	82,14	480,73	217,33	9,21	719,80	8,26	0,01	0,15		
Всего за день:		35,2	32,9	110,4	879,5	14,28	0,49	0,33	0,12	0,00	82,14	480,73	217,33	9,21	719,80	8,26	0,01	0,15		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептов		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША "ЯНТАРНАЯ"	215	7,2	10,5	40,3	285,5	1,72	0,17	0,00	0,07	0,00	110,08	173,72	48,16	3,44	0,00	0,00	0,00	0,00	187	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/20/10	7,5	14,8	23,2	256,9	0,05	0,05	0,06	0,11	0,15	145,74	103,87	10,94	0,62	58,90	0,00	0,00	0,01	1	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011		
Итого за прием пищи:	505	14,7	25,2	82,8	619,8	1,77	0,22	0,06	0,18	0,15	264,28	277,59	60,90	4,06	60,10	0,00	0,00	0,01				
Всего за день:		14,7	25,2	82,8	619,8	1,77	0,22	0,06	0,18	0,15	264,28	277,59	60,90	4,06	60,10	0,00	0,00	0,01				

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	0,0	1,2	0,0	10,9	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,15	0,23	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	285	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,3	22,8	152,7	11,07	0,13	0,11	0,03	0,08	45,63	90,28	32,08	1,30	812,82	8,97	0,00	0,04	312	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
Хлеб Пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,01		

Итого за прием пищи:	512	8,1	6,9	67,8	366,5	11,86	0,23	0,15	0,04	0,10	72,07	145,57	56,22	2,91	911,73	8,97	0,00	0,05
Всего за день:		8,1	6,9	67,8	366,5	11,86	0,23	0,15	0,04	0,10	72,07	145,57	56,22	2,91	911,73	8,97	0,00	0,05

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	25.3	29.9	43.8	546.2	2.22	0.13	0.18	0.31	0.00	39.16	260.39	53.54	2.24	403.67	6.68	0.01	0.17	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	24.9	100.9	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.93	1.74	2.82	0.35	50.16	0.35	0.00	0.00	342.1	2011
Хлеб Пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	510	29.9	30.3	98.8	789.2	2.92	0.23	0.21	0.31	0.00	62.90	312.54	76.15	3.79	531.23	7.03	0.01	0.18		
Всего за день:		29.9	30.3	98.8	789.2	2.92	0.23	0.21	0.31	0.00	62.90	312.54	76.15	3.79	531.23	7.03	0.01	0.18		

Овощи по сезону
С-витаминизация производится ежедневно