

ИТОГО НА ОБЕД	890	38,8	55,47	121,41	1138,18	9,92	0,32	0,4415	0,03	0	212,68	494,08	105,4	8,9	311,59	13,493	0	0,01
---------------	-----	------	-------	--------	---------	------	------	--------	------	---	--------	--------	-------	-----	--------	--------	---	------

1 НЕДЕЛЯ

День 3 : СРЕДА

Сборник	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				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	Imг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008	47	салат из кв капусты	90	1,4	4,8	7,5	78,8	12,24	0,43	1,11	0	0	20,16	41,4	18	0,75	0	0	0	0
2011	98	суп карт с крупой	250	2,9	3	20,1	120,5	11,41	0,023	0,015	0,1	0	85,31	56,04	17,64	1,03	174,49	0,01	0	0
2008	307	курица отв в том соусе	140	30,21	10,96	3,38	233,8	1,4	0,04	0,06	0,01	0	19,6	210	28	2,8	0	0	0	0
2011	311	картофель отвар	180	3,48	5,73	28,46	192,37	0	0,032	0,032	0,04	0,149	19,23	54,07	25,6	0,512	60,03	0,01	0,01	0,425
211	411	кисель	200	0	0	28	113	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			740	41,89	25,01	112,84	860,87	25,05	0,665	1,597	0,15	0,149	167,16	431,11	106,24	8,292	343,55	4,5	0,01	0,425

1 НЕДЕЛЯ

День 4 : ЧЕТВЕРГ

Сборник рецепту	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				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	Imг	Se, мг	F, мг
2008	87	рыбный суп	250	10	3,63	18	157,5	6,86	0,09	0,09	0,39	0,06	34,64	63,06	27,96	1,06	244,91	5,07	0	0,04
2008	323	пшенка	180	4,33	5,53	45,38	226,1	0	0,03	0	0,03	0	13,24	93,89	31	0,64	0	0	0	0
2008	259	гуляш	90	14,4	2,7	2,7	104	8,6	0,6	0,02	15	0,008	45,38	151,2	31,29	0,72	0	0	0	0
2008	264	соус томатный	40	0,7	3,9	2,9	48,8	0,8	0,01	0	0,12	0	3,2	8	4	0,16	0	0	0	0
2008	431	чай с сах и лимоном	200	0,3	0,1	16,4	67	3,24	0	0	0	0	8,64	10,81	5,41	1,08	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
		кекс	70	7,9	2,9	14,4	285	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			890	41,53	19,28	125,18	1010,8	19,5	0,87	0,37	15,54	0,068	119,5	396,56	114,86	6,86	348,71	9,55	0	0,04

1 НЕДЕЛЯ

День 5 : ПЯТНИЦА

Сборник	№	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества
---------	---	------------	-------	------------------	---------	----------	----------------------

к рецепту	рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008	106	ЛАПША НА КУР БУЛЬОНЕ	250	8,56	6,81	15,53	119,69	3,73	0,045	0,016	0,13	0,225	25,24	38,93	13,7	0,6	59,96	0,04	0	0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	31,3	16,3	46,3	588,8	2,22	0,11	0	0,3	0	49,49	182,56	49,49	2,3	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
2011	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
	52	салат из отв свеклы	100	0,9	4	5,4	56	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2		
ИТОГО НА ОБЕД			810	44,93	27,76	107,7	946,89	15,95	0,325	0,296	0,44	0,225	110,13	310,09	93,81	9,3	441,76	6,52	0	0

2 НЕДЕЛЯ

день 6 : ПОНЕДЕЛЫ

Сборник к рецепту	№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг	
2008	98	суп из овощей	250	1,75	5	10,75	97,5	15,7	0,05	0,06	0,25	0,07	62,4	50,2	22,72	1,09	290,09	5,22	0	0,02	
2008	209	мак изделия	180	6,53	5,51	37,13	345,38	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0	
2012	285	тефтеля с подливом	90	9	8,3	4,2	124,8	0	0,06	0,09	0,06	0,19	12,75	134,36	21,51	2,51	253,56	5,33	0	0	
211	355	кисель	200	0	0	26,2	95	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0	
2008		хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0	
		печенье лапуля	80	4,48	5,89	39,94	255	0,704	0,288	0	64	0	162,08	227,52	61,44	0	0	0	0	0	
ИТОГО НА ОБЕД			860	25,66	25,22	143,62	1040,1	16,404	0,598	0,41	64,31	0,26	261,27	531,4	135,5	8,62	647,45	15	0	0,02	

2 НЕДЕЛЯ

День 7 : ВТОРНИ

Сборник к рецепту	№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Імг	Se, мг	F, мг	
ОБЕД																					
2010		помидор свежий	90	1,04	0,14	3,5	19,5	9,23	0,06	0	0	0	20,88	40,47	18,65	0,77	0	0	0	0	
2008	99	СУП картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	141	6	0,16	0	0,21	0	50	139	38	1,9	0	0	0	0	
2008	181	гречка рассыпчатая	180	10,24	8,33	46,58	301,95	0	0,06	0	0	0	4,64	41,72	7,21	0,82	0	0	0	0	

2008	246	гуляш в том соусе	120	18,4	21,06	4,66	281,06	1,4	0,04	0,06	0,01	0	19,6	210	28	2,8	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
2011	389	соки	200	1	0,2	19,6	83,4	0,52	0,03	0,12	0,02	0	111,43	95,58	27,49	0,87	207,79	9	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			900	40,98	34,75	118,34	949,31	17,15	0,49	0,44	0,24	0	220,95	596,37	134,55	10,36	311,59	13,5	0	0

2 НЕДЕЛЯ

День 8 : СРЕДА

Сборник рецептуры	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				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	Imг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008	82	СУП С МАК ИЗД	250	10,93	12,25	24,47	252,02	12,22	0,1	0	0,025	0	35,78	54,45	39,2	1,58	0	0	0	0
2011	171	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,2	10	43,68	253,27	0	0,03	0,03	0,04	0,167	21,63	60,83	28,8	0,576	67,53	0,01	0,01	0,478
	282	котлета	90	14,2	15,3	12,1	243	0,55	0,04	0,03	0	0,04	20,85	52,55	7,82	0,69	0	0,01	0	0,31
2008	264	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,7	3,9	2,9	48,8	0,8	0,01	0	0,12	0	3,2	8	4	0,16	0	0	0	0
211	375	компот из ягод	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0	0	0,12	0	0	8,46	0	1,8	0	5,23	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
		кекс	80	6,4	8	56	321,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			900	40,63	50,07	186,05	1331,3	13,57	0,32	0,44	0,185	0,207	104,32	245,43	96,82	6,206	176,56	4,49	0,01	0,788

2 НЕДЕЛЯ

День 9 : ЧЕТВЕРГ

Сборник рецептуры	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				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	Imг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008		огурцы с помидором	90	0,09	5,54	3,3	77,99	10,47	0,03	0,04	0,02	0	24,6	43,94	14,65	1,05	147,52	3,13	0	0,02
2011	82	борщ	250	2	5,75	6,89	127,5	8	0,05	0,0015	0	0	62,61	77,18	27,5	1,21	0	0,01	0	0,01
2008		пюре картофельное	180	5,54	10,5	25,2	232,88	6,2	0,13	0,13	80	0,21	98,01	80,1	6,7	0,4	0	0	0	0,35
2011	227	рыба в том соусе	160	20,46	8,91	4,11	139,43	1,74	0,12	0,132	0,036	0,06	78,08	296,16	68,12	1,15	582,36	199	0,02	0,84
211	382	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,27	0,13	15,07	60	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			940	32,26	31,35	79,97	760,2	26,41	0,47	0,5635	80,056	0,27	282,7	574,98	139,59	8,01	833,68	207	0,02	1,22

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2 НЕДЕЛЯ

день 10 : ПЯТНИЦА

Сборник рецептуры	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				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	Imг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2008	98	суп карт с крупой	250	2,9	3	20,1	120,5	11,41	0,023	0,015	0,1	0	85,31	56,04	17,64	1,03	174,49	0,01	0	0
2008	309	рагу из мяса птицы	200	21,37	16,33	32,88	409,25	2,22	0,11	0	0,3	0	49,49	182,56	49,49	2,3	0	0	0	0
2008		хлеб пшеничный	60	3,9	0,52	25,4	122,4	0	0,14	0,26	0	0	14,4	69,6	15,2	3,2	103,8	4,48	0	0
211	349	компот	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	5	8	7,42	1	0	0	0	0
		круассан	100	40	15	49	442	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО НА ОБЕД			810	68,17	34,85	146,78	1171,6	13,63	0,273	0,275	0,4	0	154,2	316,2	89,75	7,53	278,29	4,49	0	0

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
		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	Imг	Se, мг	F, мг
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	8650	408,31	349,34	1269,48	10214,1	174,854	4,981	5,223	161,806	1,369	1765	4556,45	1280,76	89,318	4198,06	291,3	0,046	2,523
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	865	40,831	34,934	126,948	1021,41	17,4854	0,4981	0,5223	16,1806	0,1369	176,5	455,645	128,076	8,9318	419,806	29,13	0,005	0,2523

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ	ОБЕД
11 И СТАРШЕ	865

1996 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков.

2008* Сборник методических рекомендации по организации питания детей и подростков.

2011** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

2012*** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания (под редакцией В.А.Тутельяна изд. 2012 г)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях. Под редакцией С.В.Маслова. 2015

2014 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

2015 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания (СанПиН 2,3/2,4, 3590-20)

Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН-СОФТ версии 1,2,5 на основе методических рекомендаций МР 2,4,0179-20
