

СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (61625) ОБЪЕЗД-ЗАВТРАК (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 81 РУБ. 82 КОП.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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	І, мкг	Se, мкг	Е, мг									
1 прием пищи																											
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	75/75	4,10	6,80	21,70	166,00	4,53	0,15	0,10	141,69	0,12	77,34	91,18	19,27	1,87	0,00	0,02	0,00	0,04	128/131								
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,99	9,30	16,00	183,66	8,20	0,06	0,16	2,00	1,98	159,00	111,30	22,60	0,00	163,18	0,00	0,01	0,65	9								
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344		2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01			2008						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	30	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00			2008						
2 прием пищи																											
ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	20	1,64	2,34	18,00	99,62	7,00	0,00	0,07	165,81	0,00	60,00	0,00	10,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	П.П		2008						
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,87	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430								
Всего за день:	750	20,05	21,98	99,77	678,62	27,23	0,33	0,41	309,50	2,10	350,90	296,98	82,49	3,62	390,19	0,02	0,01	0,70									

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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									
1 прием пищи																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	5,60	7,50	29,50	207,90	1,70	0,16	0,05	0,06	0,08	151,22	152,80	16,53	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	204	2011							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУДЕНЬИМ МОЛОКОМ	70/5	8,41	10,90	16,40	197,34	10,90	0,03	0,27	144,00	2,10	96,55	42,50	20,44	0,00	191,96	0,02	0,01	0,66	223	2011							
	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008							
	2 прием пищи																										
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	30	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2008							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,23	0,00	10,24	42,76	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	8,41	6,34	0,79	33,86	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011						
	735	19,56	21,94	100,21	677,34	20,94	0,31	0,41	144,06	2,18	312,26	298,21	72,86	4,14	392,47	0,02	0,01	0,69									
Всего за день:																											

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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				
1 прием пищи																						
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,65	4,21	11,11	96,93	7,63	0,08	0,19	102,83	1,78	139,14	65,31	7,45	0,59	57,04	0,02	0,01	0,39	171,1	2011		
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	25/65	9,00	11,50	7,50	169,50	7,50	0,06	0,15	61,67	2,01	206,00	72,00	17,50	0,00	100,00	0,00	0,01	0,73	256	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008		
БУЛОЧКА С САХАРОМ	40	1,60	2,40	11,20	72,80	0,81	0,03	0,01	16,00	0,25	7,20	11,20	4,40	0,11	9,60	0,00	0,00	0,03	П.П			
2 прием пищи																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	0,02	0,00	0,07	0,00	4,00	12,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008		
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011		
Всего за день:	754	19,17	26,82	81,76	645,04	15,94	0,27	0,38	180,57	4,04	381,08	202,51	50,72	1,90	232,70	0,02	0,02	1,16				



Препарат, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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, мкг	F, мг	тыры						
1 прием пищи																									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,00	0,13	0,01	56,70	0,00	12,45	87,16	27,90	1,35	74,18	0,02	0,01	0,42	128	2011					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,84	5,34	19,00	155,42	7,50	0,02	0,23	100,00	2,09	128,00	73,00	0,00	0,01	67,00	0,00	0,00	0,17	234	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008					
ЧАЙ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011					
2 прием пищи																									
КОМБИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00		2008					
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,87	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430	2008					
Всего за день:	703	17,33	16,89	82,03	549,52	15,09	0,28	0,32	156,71	2,10	231,82	261,66	65,26	3,11	346,37	0,02	0,01	0,60							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	189,45	210,26	948,84	6 355,44	181,17	3,01	3,50	1 724,80	23,55	2 886,35	2 712,67	691,12	33,46	3 257,01	0,20	0,11	7,15	
Среднее значение за период	18,95	21,03	94,88	635,54	18,12	0,30	0,35	172,48	2,36	288,64	271,27	69,11	3,35	325,70	0,02	0,01	0,72	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	29,8	58,3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ОБВЗ ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС (78,30РУБ.)	745