

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СШ № 30

Л.А. Савельева

20__ года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ЛИМАН»

А. И. Митрякова

«__» 20__ года.

Меню 3-х разового питания в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждений города Твери

ание:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания» Утверждены Постановлением
Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ
А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

етний

ая категория: 7-11 лет

первый
первая

Группы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Оладьи 100	100	7,1	7,5	37,8	232,5	0,01	0,69			75,9	1,8	30,1	1,6
	с повидлом	30	0,15		21,24	86,52		0,4		0,14	0,36		2,7	0,12
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200	8,6	12,8	38,2	302,8	0,2	0,9	52,2		151	252,2	68,6	2
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,21	14,9	4,3	2,3	0,34
	Апельсины	180	1,6	0,4	14,8	69	0,06	48	9,6		59,8	40	22,6	0,5
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	710	17,58	20,72	121,94	720,32	0,27	52,79	61,8	0,35	302	298,3	126,3	4,56
	ОБЕД													
	Салат из свежей капусты	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	250	6,86	6,58	20,7	185,4	0,2	0,8	-	17,8	41,9	76,4	29,6	2,1
	Гуляш из говядины 60/40	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92		3,44	20,00	128,62	22,39	2,21
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
Н	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06		9,6	8,6	8,1	0,36
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	851	31,96	44,84	105,18	970,74	0,58	35,82	3,06	31,93	120,3	543,72	251,99	12
	ПОЛДНИК													
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
	печенье	100	25,6	11	85	476,4								
	Итого за прием пищи	300	26,6	11	105,2	561,2	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
	ИТОГО за день	1861	76,14	76,56	332,32	2252,26	0,93	92,61	64,86	32,3	57,06	856,02	386,29	19,36

Виды приемов	второй	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
	первая			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
2		Омлет с вареной колбасой (для детского питания)	150	10,4	21,45	2	239,4	0,1	0,2	243		217,2	161,8	12,1	1,95
5		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,4		1,6		0,01	15,3	0,44	2,4	0,4
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
		Вафли	40	1,12	9,8	20,4	174,4	0,04	-	38,4	0,6	66,6	46,4	8	0,48
		Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	6,8	31,9	0,04	15,2	6		30,8	4,79	9,57	0,09
		Соль йодированная	1												
		ИТОГО за прием пищи:	550	16,19	32,24	58,49	586,24	0,24	17	287,4	1,36	346	281,93	51,97	4,45
		ОБЕД													
		Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,4	75,06	0,02	5,8		2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
		Суп овощной с мясными фрикадельками	200	9,05	9,9	12,6	163,24	2,93	9,06	8	1,27	32,36	12,8	140,78	9,58
		Плов из свинины	250	21,10	46,90	43,10	680,00	0,60	2,10	24,25	4,50	20,45	291,00	66,00	2,40
		Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
		Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
		Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
		Соль йодированная	1												
		ИТОГО за прием пищи:	750	35,8	63,89	125,89	1162,56	3,63	17,66	32,25	9,4	92,91	439,6	268,08	14,85
		Полдник													
		Плюшка с сахаром	100	7,76	4,72	47,1	262	0,14	-	-	-	22	74	29	13,8
		Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
		Итого за прием пищи	300	8,76	4,72	67,3	346,8	0,22	4			36,8	88	37	16,6
		ИТОГО за день	1625	60,93	100,87	143,3	2098,6	4,1	39,41	319,65	10,8	479,8	1079,83	360,55	35,98

третий
первая

Питательные вещества	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
219	Запеканка творожная или сырники со стуженным молоком	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	0,1	0,89	92,6	173,6	33,5	236,7	1,1
		30	2,04	2,25	15,15	88,92	0,01	0,12	8,46		81	57,2	8,9	0,5
2	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,8	0,05	1,3	24,4		133,2	124,5	25,5	2
	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	520	27,44	16,45	101,95	646,62	2,01	82,52	33,75	106	404	935,2	631,1	19,8
	ОБЕД													
3	Свежий помидор	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	79,80		8,40	16,00	12,00	0,54
	Рассольник по-Ленинградски с курицей	200	2,3	4,2	9,6	113,0	0,1	6,7		0,1	24,9	45,4	19,4	0,7
№ 333	Биточек из курицы с соусом рец. № 333 60/40	60	11,52	2,56	8,08	101,12	0,04	0,38	3,36		17,60	86,40	38,40	0,80
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,44	5,03	4,96	73,30	0,02	0,16	0,16		38,16	6,32	32,90	0,14
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	17,4	69,4	0,1	40,0			7,5	6,6	6,2	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,5	7,8	42,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Вафли	50	1,4	12,3	25,5	218	0,06	-	48	0,87	83,3	58	10	0,6
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	820	26,87	29,6	116,6	868,29	0,42	62,26	131,32	2,7	200,84	324,35	159,88	5,77
	ПОЛДНИК													
	Слойка с повидлом	100	6,4	11,8	50,72	333,3	0,1		16		20	64	22,9	1,3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,4		1,6		0,01	15,3	0,44	2,4	0,4
		300	6,5	11,82	57,72	361,7	0,1	1,6	16	0,01	35,3	64,44	25,3	1,7
	ИТОГО за день	1640	60,81	57,87	276,27	1903,61	2,53	146,4	181,07	109	640,1	1323,99	816,3	27,27

четвертый
первая

п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
98	Блинчики со стуженным молоком 150/50	150	10,3	14,5	54,2	611,9	0,2	1,4	60		150,9	188,4	45,9	1,5
	стуженное молоко	50	3,4	3,75	25,25	148,2	0,012	0,2	14,1		135	90,4	14,8	0,75
	Йогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,35	97,72	16,26	0,12
76	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	21,6	-		27,54	17,2	14,1	3,42
/н	Фрукты - бананы	200	3	1	42	192	0,08	20	-	-	16	56	64	1,2
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	720	20,02	22,14	143,4	1079,6	0,322	45,04	100,6	0,24	454,8	449,72	155,1	6,99
	ОБЕД													
22	Салат из сырых овощей	60	0,70	3,60	2,30	43,80	0,02	7,90		15,40	15,30	21,40	11,30	0,40
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	200	2,25	4,2	8,73	117,5	0,04	8,5		1,92	41,4	43,68	20,9	0,98
59	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,7	18,9	437,7	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	48,96	3,4
49	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	700	21,81	42,57	94,72	843,26	0,44	25,9	3,5	18,7	110,9	380,88	130,76	7,15
	ПОЛДНИК													
/н	Пряники	100	2,1	2	21,25	171,7								
89	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
	Итого за прием пищи	300	3,1	2	41,45	256,5	0,08	4			14,8	14	8	2,8
	ИТОГО за день	1420	44,93	66,71	279,57	2179,36	0,84	74,94	104,05	18,9	580,5	844,6	293,8	16,94

пятый

первая

Порядковый номер	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
3	Сосиски отварные для детского питания	100	10,4	23,9	0,4	260,5				0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
2	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,5	4,5	26,4	168,4	0,1			1,0	4,8	37,2	21,1	1,1
2	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96		119,9	112,1	23	1,8
	Фрукты: яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,03			0,24	6,1	28,3	6,6	0,83
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	580	23,1	30,3	58,87	589,2	0,2	11,2	21,96	1,8	166	287,2	70,3	7,1
	ОБЕД													
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,58	3,60	2,20	42,00	0,02	4,95			11,40	20,30	9,60	0,40
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2,6	5,15	7,9	124,75	0,06	15,75		2,35	51,25	49	22,12	0,9
	Азу (2-й вариант) 60/40	100	9,8	12,3	7,6	180,3	0,07	6,04	27,5	2,2	20,2	118,5	24,24	2,02
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
И	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06		9,6	8,6	8,1	0,36
	Хлеб ржаной	40	1,9	5,6	10,4	56	0,05			0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	840	26,94	33,24	94,46	775,77	0,26	50,74	30,56	6,16	128,77	491,63	226,39	10,38
	ПОЛДНИК													
	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
	печенье	100	25,6	11	85	476,4								
	Итого за прием пищи	300	25,73	11,02	94,9	505,9	-	2,8	-	0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
	ИТОГО за день	1720	75,77	74,56	248,23	1870,87	0,46	64,74	52,52	7,96	309,7	783,13	299	17,82

шестой

вторая

Структура	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	200	6,08	9,8	31,32	237,5	0,08	0,64	16,72		13,68	144,48	30,88	0,6
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40		24	3		0,02
	Йогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,35	97,72	16,26	0,12
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	21,6	-		27,54	17,2	14,1	3,42
	соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	580	16,49	26,14	67,89	573,14	0,14	24,23	135,2	0,49	373,5	388,5	78,14	4,69
	ОБЕД													
	Свежие овощи : огурец порционный	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1			10,2	18	8,4	0,3
	Суп рыбный из консервов	200	8,76	2,22	17,42	124	0,1	15,48	6,4		44,84	136,12	136,12	1,08
	Поджарка из свинины	100	10,00	32,20	3,70	345,00	0,87	2,20		3,48	8,00	165,00	24,00	1,10
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70		28	25	18	0,58
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	770	27,08	40,15	80,57	791,29	1,19	38,26	76,4	4,41	144,1	499,21	234,2	5,64
	ПОЛДНИК													
	Пряники	100	2,1	2	21,25	171,7								
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
	Итого за прием пищи	300	3,1	2	41,45	256,5	0,08	4			14,8	14	8	2,8
	ИТОГО за день	1650	46,67	68,29	189,91	1620,93	1,41	66,49	211,6	4,9	532,4	901,71	320,3	13,13

Ур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Пудинг из творога со стуженным молоком 150/30	150	30,7	14,3	16,6	319,3	0,05	0,3	86		220,4	313,1	31,2	1,2
	стуженое молоко	30	2,04	2,25	15,15	88,92	0,01	0,12	8,46		81	57,2	8,9	0,5
	Фрукт; банан	200	3	1	42	192	0,08	20	-	-	16	56	64	1,2
	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96		119,9	112,1	23	1,8
	Печенье	30	2,55	3,3	25,5	142,92								
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	590	44,19	22,05	116,35	828,44	0,19	21,62	116,4		437,3	538,4	127,1	4,7
	ОБЕД													
	Винегрет овощной с маслом растительным и сельдью 40/20	60	2,56	6,7	3,6	84,8	0,03	4,5	1	0,98	21	50	11,9	0,5
	Рассольник по-Ленинградски с курицей	200	2,3	4,2	9,6	113,0	0,1	6,7		0,1	24,9	45,4	19,4	0,7
	Запеканка картофельная с говядиной	240	28,30	27,80	31,80	490,44	0,20	15,80	43,40		38,40	336,00	67,20	4,98
	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	740	37,87	40,35	110,81	932,54	0,67	27,72	43,4	2	105,7	541,26	148,06	8,57
	ПОЛДНИК													
	Пирожок с яблоком	100	6,5	10,68	37,42	289	0,08	0,83			39,9	66,18	13,28	1,12
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	21,6	-		27,54	17,2	14,1	3,42
		300	6,6	10,7	44,42	317,6	0,08	22,43			67,44	83,38	27,38	4,54
	ИТОГО за день	1630	86,66	73,1	271,58	2078,58	0,94	71,77	159,82	2	610,44	1163,04	302,54	17,81

восьмой
 вторая

Порядковый номер	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
48	Драчена	100	11,86	16,56	6,38	222	0,06	0,18	249,3	0,66	87,16	189,88	15,16	2,12
6	Бутерброд горячий с сыром	50	6,03	3,67	14,84	117	0,1	0,06	-	0,06	150	90	8,25	0,11
79	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	10,76	74,94	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
/н	Хлеб ржаной	50	2,3	0,78	13	70	0,06			0,6	15,3	70,7	16,7	2,06
/н	Апельсины	180	1,6	0,4	14,8	69	0,06	48	9,6		59,8	40	22,6	0,5
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		580	24,64	23,82	59,78	552,94	0,28	50,79	258,9	1,33	326	394,54	64,87	5,11
ОБЕД														
4	Салат зеленый с огурцами	60	0,84	3,7	1,3	40,8	0,02	3,4		0,5	43,8	19,2	22,6	0,3
8	Суп картофельный с горохом и грибами 200/30 на курином бульоне	230	6,65	5,06	28,73	188,14	0,5	4,66		2,33	41,04	96,58	38,32	1,93
н	Стейк куриный	100	19,50	4,80	1,20	126,40	0,09		0,04		14,00	160,00	19,00	1,30
9	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
2	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	27,80	114,60	0,01	0,90		0,08	17,00	5,10	7,10	1,00
н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,015			0,27	4,6	17,4	6,6	0,22
	шоколад "Аленка"	15	1,05	5,1	7,5	82,5								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		805	36,69	24	110,44	809,65	0,74	8,96	0,04	4,51	134,5	377,85	124,74	7,09
ПОЛДНИК														
9	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
н	Зефир	100	1,2	0,2	119,7	489	0,1	15	-	0,1	37,5	18	9	2,1
		300	2,2	0,2	139,9	573,8	0,18	19		0,1	52,3	32	17	4,9
ИТОГО за день:		1685	63,53	48,02	310,12	1939,39	1,2	78,75	258,94	5,94	512,84	804,39	206,61	17,1

девятый

вторая

Порядковый номер	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
6	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,24	120	0,08	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
7	Ватрушка с повидлом	80	13,9	28,6	2,7	319,2	0,09	0,09	20	0,9	289,6	215,8	16,1	2,6
7	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
8	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
9	Фруктовое пюре "Фруто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
10	сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
11	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		620	25,3	39,16	50,45	643,24	1,83	84,7	98,4	15,2	634	1175,7	416,6	20,19
ОБЕД														
12	Свежий помидор	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	79,80		8,40	16,00	12,00	0,54
13	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,04	9,92	12,64	163,28	2,96	9,04	8	1,28	32,4	12,8	140,72	9,52
14	Котлета домашняя с соусом 60/30	60	8,00	14,20	7,04	188,00	0,10	0,40	25,60	1,12	9,60	76,10	12,60	2,20
15	Соус сметанный с томатом и луком	30	1,08	3,80	3,72	54,90	0,015	0,12	0,12		28,60	4,74	24,70	0,10
16	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02	12		0,1	23,02	11,5	7,62	0,24
17	Компот из апельсин	200	0,4	0,1	34,0	140,0	0,2	6,0		0,2	14,0	14,0	8,0	2,7
18	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
19	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
20	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		760	31,51	35,52	121,63	914,92	3,66	42,56	113,52	3,43	132,12	203,64	225,54	16,87
ПОЛДНИК														
21	Пряники	100	2,1	2	21,25	171,7								
22	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
Итого за прием пищи		300	3,1	2	41,45	256,5	0,08	4			14,8	14	8	2,8
ИТОГО за день		1680	59,91	76,68	213,53	1814,66	5,57	131,3	211,92	18,6	780,92	1393,3	650,18	39,86

десятый

вторая

Группы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Оладьи со	150	8,81	8,98	72,79	404,08		1,76			33,38	2,7	49,77	2,5
	стуженным молоком	30	2,04	2,25	15,15	88,74	0,01	0,12	4,2		81	28,6	4,45	0,25
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,4		1,6		0,01	15,3	0,44	2,4	0,4
	Коктейль молочный	200	5,6	5	25,4	169								
	Фрукт: киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,2	180		0,3	40	34	25	0,8
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	680	17,35	16,65	128,44	737,22	0,21	183,5	4,2	0,31	169,7	65,74	81,62	3,95
	ОБЕД													
	Салат картофельный	60	1,1	3,6	10,8	80,4	0,02	3,3		1,9	3,1	35,6	18,5	1
	Борщ с картофелем и капустой с курицей	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98
р	Котлета рыбная любительская	90	11,60	3,60	5,50	100,98	0,70	0,80	265,50		45,90	170,00	39,60	0,90
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
	Хлеб ржаной	40	1,9	5,6	10,4	56	0,05			0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
	Вафли	20	0,6	4,9	10,2	87,2	0,02		19,2	0,3	33,3	23,2	4	0,24
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	780	24,55	27,3	127,86	798,47	1,02	31,46	284,7	5,48	187,48	491,77	166,95	7,07
	ПОЛДНИК													
	Пирожок с повидлом	100	6,53	6,9	61,36	329	0,09	0,73	0,08		21	75,8	13,1	1,2
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
	Итого за прием пищи	300	7,53	6,9	81,56	413,8	0,17	4,73			35,8	89,8	21,1	4
	ИТОГО за день	1760	49,43	50,85	337,86	1949,49	1,4	219,7	288,98	5,79	392,96	647,31	269,67	15,02

