

Согласованно:

Технологом Управления образования

Гребенникова Е.В.

«*26*» *сентября* 2024г.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ с. Усть – Илыч

С.А. Васильева

Приложение № 1 к приказу № 135 от 21.09.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа» с. Усть - Илыч

на 2024-2025 учебный год

возрастная категория с 3 – 7 лет

Пояснительная записка

Режим питания четырехразовый – завтрак, второй завтрак, обед, полдник

Начало занятий в дошкольной группе для обучающихся с 1,5-3 лет с 9.00

-горячий завтрак с 8.45 до 8.55;

- второй завтрак с 10.20 до 10.30

-обед с 11.50 до 12.10; полдник 15.30 до 15.40

Все продукты питания, поступающие в образовательное учреждение, соответствуют требованиям государственных стандартов, имеют сертификат, подтверждающий качество и безопасность продукта Организация питания осуществляется согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 .

Сырые продукты, и продукты идущие в питание детей без термической обработки хранятся отдельно.

При приготовлении пищи соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд При кулинарной обработке пищевых продуктов соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд в соответствии со сборником технологических нормативов ГОУ ВПО «Пермская гос. мед. академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания от 2008 г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений :

- обработка сырых и вареных продуктов проводится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках.
- Котлеты, биточки, тефтели из мясного или рыбного фарша и рыбу кусками обжаривают не менее 10 мин с обеих сторон в нагретом до кипения жире, после чего их выдерживают в духовом шкафу до готовности 5-8 мин при температуре 250-280⁰ С.
- Вторые блюда из вареного мяса (кур), а также измельченное мясо добавляемое в первое блюдо подвергаются вторичной термической обработке (кипячению в бульоне соусе) в течении 5-7 мин и хранят в нем при температуре 75⁰С до раздачи не более 1 часа.
- Яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил, варят яйцо 10 мин после закипания, запеканки и омлеты пропекают в жарочном шкафу при температуре 220-250⁰С 5-8 мин.
- Молоко перед употреблением кипятят не более 2-3 мин, после закипания охлаждают и хранят под закрытой крышкой.
- Творог и сметана используется после термической обработки, сметана кладется в первое блюдо до готовности за 10 мин.
- С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1-2 часа.
- Макароны изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1: 6) без последующей промывки.
- Запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220-280⁰С 20-30 мин, слой готового блюда не более 3-4 см.
- В приготовлении пищи используется йодированная соль.
- Яйцо, рыбные блюда по меню проходят 2 раза в неделю.
- Употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2024 г. используется до 1 марта 2025 года.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- Кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением, закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой: свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи, не допускается предварительное замачивание овощей в целях профилактики (персионеаза и псевдотуберкулеза).
- Зеленый горошек используется после термической обработки.
- Фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются.
- В целях профилактики гиповитаминоза проводится С-витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой. Аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15⁰С (перед реализацией).

День: понедельник. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
111	Каша пуховая гречневая на молоке с яйцом	200	6,99	8,66	35,11	246,44	0,14	0,24	0,4	164,42	2,96
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	185,2	0,55
269	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
	итого:	445	15,88	18,59	70,72	513,79	0,22	0,38	1,19	467,01	4,02
2 завтрак											
	Мандарин	100	1,2	0,3	11,25	57	0,09	0,53	57	52,5	0,23
	итого:	100	1,2	0,3	11,25	57	0,09	0,53	57	52,5	0,23
Обед											
233	Овощи в нарезке	60	1,08	4,54	4,194	61,97	0,01	0,24	1,53	14,74	0,73
51	Суп крестьянский	200	1,8	4,76	10,32	91,2	0,06	0,03	4	20,8	0,46
227	Макароны отварные	150	6,58	6,35	37,53	225,5	0,5	0,018	0	13,66	1,1
200	Биточки мясные в соусе	70/30	9,7	3,6	14	127,2	0,04	0,05	0,11	26,38	0,43
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,009	0	6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	770	11,86	16,25	74,544	492,67	0,75	1,348	119,53	154,2	2,75
Полдник											
335	Пирожок с капустой	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,02	0,06	11,56	0,85
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	0	8	40	0,4
	итого:	260	6,64	3,91	34,7	205,3	0,1	0,02	8,06	51,56	0,89
	всего за день:	1575	23,72	22,8	116,67	776,09	0,41	0,93	66,25	571,07	5,14

День: вторник. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
119	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	200/20	4,56	9,73	58,14	338,36	0,11	0,05	0,55	28,98	1,56
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	185,2	0,55
299	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,64	0	0	0,02	1,89	0,72
	итого:	465	10,96	19,21	83,24	550,06	0,16	0,12	0,71	216,07	2,83
	2 завтрак										
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	итого:	100	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	Обед										
246	Огурец свежий нарезка	50	0,24	0,03	0,495	5,19	0,024	0,006	1,5	4,2	0,45
62	Щи из свежей капусты	200	1,9	4,71	6,67	76,7	0,016	0,03	9,14	30,71	0,66
181	Жаркое по-домашнему	220	21,07	18,33	16,85	316,64	0,14	0,13	0,22	20,19	2,84
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,009	0	6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	730	6,64	6,24	70,165	369,89	0,16	0,186	40,64	70,91	2,91
	Полдник										
302	Блинчики с повидлом	150/15	5,28	3,74	34,65	193,3	0,11	0,07	0,5	120,39	0,95
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0,01	2,9	8,05	0,9
	итого:	365	5,35	3,75	49,96	254,92	0,11	0,08	3,4	128,44	1,85
	всего за день:	1660	18,56	23,71	164,7	948,98	0,33	0,275	19,11	362,51	5,58

День: среда. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
108	Каша пшеничная молочная	200/5	7,44	4,65	32,47	201,5	0,13	0,12	0,28	114,7	1,09
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	0	0	1,16	2,92	0,9
381	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/35	1,68	3,98	32,41	172,14	0,03	0,01	0,06	8,8	0,58
	итого:	465	9,19	8,64	80,19	435,25	0,16	0,13	1,5	126,42	2,57
2 завтрак											
	Йогурт 6% жирности	100	5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	119	0,01
	итого:	100	5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	119	0,01
Обед											
246	Помидор свежий порционно	50	0,33	0,06	1,38	7,38	0,024	0,006	1,5	4,2	0,45
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,39	2,7	5,95	57,73	0,07	0,04	3,68	14,22	0,58
211	Плов из отварной курицы	210	27,95	21,33	32,8	434,7	0,17	0,19	2,06	33,9	2,09
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,009	0	6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	720	35,82	24,75	93,6	745,84	0,364	0,282	7,39	124,59	4,7
Полдник											
318	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,09	0,72	0,02	12,82	0,91
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0,3	5,29	0,7
	итого:	260	4,09	7,02	51,88	287,22	0,09	0,72	0,32	18,11	1,61
	всего за день:	1545	50,01	39,39	182,29	1293,09	0,554	1,012	8,91	370,01	7,28

День: четверг. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
133	Омлет с зеленым горошком	150	6,8	6,98	3,4	103,79	0,09	0,21	1,21	55,47	0,58
269	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	185,2	0,55
	итого:	395	15,69	16,91	39,01	371,14	0,17	0,35	2	358,06	1,64
	2 завтрак										
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	34	0,3
	итого:	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	34	0,3
	Обед										
233	Овощи в нарезке	60	1,08	4,54	4,194	61,97	0,01	0,24	1,53	14,74	0,73
42	Рассольник ленинградский	200	1,95	4,8	12,16	99,68	0,05	0,04	3,4	17,71	0,72
210	Гуляш мясной	70/40	23,51	19,03	2,09	273,82	0,045	0,16	2,11	27,49	1,86
225	Рис припущенный	150	3,48	5,45	31,92	190,64	0,09	0,03	0	3,2	0,5
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02	0	0,28	8,46	7,17
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,009	0	6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	670	34,94	34,68	98,304	850,88	0,305	0,506	7,32	87,5	10,98
	Полдник										
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	10	0
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,02	0,5	200,86	0,17
	итого:	250	9,34	12,28	46,83	325,86	0,08	0,02	0,5	210,86	0,17
	всего за день:	1415	51,53	51,79	145,414	1265,02	0,515	60,856	9,32	479,56	12,92

День: пятница. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
106	Каша манная молочная	200/5	6,2	4,48	31,64	191,7	0,06	0,12	0,3	112,6	0,29
381	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/35	1,68	3,98	32,41	172,14	0,03	0,01	0,06	8,8	0,58
286	Кофейный напиток	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,01	0,02	0,28	80,45	0,09
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0,01	0	7,3	0,34
	итого:	500	9,89	9,85	89,7	486,98	0,1	0,15	0,64	201,85	0,96
	2 завтрак										
	Яблоко	100	0,5	0,6	15,6	67,5	0,015	0,045	15	24	3,3
	итого:	100	0,5	0,6	15,6	67,5	0,015	0,045	15	24	3,3
	Обед		0,33	0,03	0,72	4,47	0,01	0	1,5	7,5	0,4
247	Помидор в собственном соку	50	4,62	3,35	12,56	98,88	0,088	0,03	2,5	9,81	0,32
45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,39	9,24	51,52	299,88	0,14	0,1	0	18,5	0,6
219	Греча отварная	150	6,8	5,48	12,16	125,14	0,04	0,03	0,75	18,83	0,41
174	бифштекс, соус томатный	70/30	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44
282	Компот из свежих фруктов	200	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,009	0	6	0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	14,26	19,01	116,38	718,77	0,378	0,206	5,85	77,9	1,77
	итого:	660	18,85	19,67	142,45	852,96	0,468	0,242	5,85	93,8	1,77
	Полдник										
315	Булочка российская	60	4,25	2,9	39,2	199,8	0,12	0,1	0,1	27,97	1,29
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0,3	5,29	0,7
	итого:	260	4,25	2,9	50,48	244,92	0,12	0,4	0,4	33,26	1,99
	всего за день:	1520	24,65	29,46	221,68	1273,25	0,493	0,401	21,49	303,75	6,03

День: понедельник. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
327	Оладьи с повидлом	150/15	6,38	9,87	47,21	303,22	0,087	0,09	0,13	65,04	1,03
269	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
	итого:	365	8,99	10,32	73,16	421,51	0,117	0,16	0,78	182,43	1,54
	2 завтрак										
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	итого:	100	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	Обед										
233	Икра свекольная	60	1,08	4,54	4,194	61,97	0,01	0,24	1,53	14,74	0,73
62	Щи из свежей капусты	200	1,9	4,71	6,67	76,7	0,016	0,03	9,14	30,71	0,66
227	Макароны отварные	150	6,59	6,35	37,53	225,5	0,05	0,018	0	13,66	1,1
205	Колбаса отварная	70	6,18	16,04	4,61	187,54	0,01	0,05	0	18	0,88
282	Компот из свежих фруктов	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,009	0	6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	740	20,82	32,58	93,144	746,58	0,196	0,384	13,27	107,87	3,81
	Полдник										
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,7	0,14	12,23	0,83
273	Кисель клюквенный	200	0,11	0	25,83	103,74	0	0,2	0,75	4,65	0,15
	итого:	260	4,48	7,07	62,63	331,94	0,08	0,9	0,89	16,88	0,98
	всего за день	1465	32,06	43,65	197,804	1312,09	0,373	0,619	29,05	308,3	6,25

День: вторник. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
112	Каша пшеничная молочная	200/5	6,04	5,5	31,32	198,94	0,14	0,12	0,28	111,18	1,32
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	185,2	0,55
299	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,64	0	0	0,02	1,89	0,72
	итого:	450	12,44	14,98	56,42	410,64	0,19	0,19	0,44	298,27	2,59
	2 завтрак										
	Мандарин	100	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	52,5	0,23
	итого:	100	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	52,5	0,23
	Обед										
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	6,45	6,64	8,88	121,04	0,16	0,09	3,86	13,56	11,68
219	Греча отварная	150	2,39	8,32	46,37	269,89	0,13	0,09	0	16,65	7
192	Гуляш по-строгановски с соусом	70/40	13,05	27,07	4,18	177,2	0,26	0,96	8,66	10,36	3,47
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,009	0	6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	755	27,04	42,69	112,9	814,16	0,65	1,186	12,67	112,84	23,73
	Полдник										
335	Пирожок с морковью	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,07	0,06	11,56	0,85
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,02	0,5	200,86	0,17
	итого:	260	10,23	10,27	38,28	286,61	0,1	0,09	0,56	212,42	1,02
	всего за день	1565	40,68	57,97	180,57	1281,8	0,93	58,376	13,11	463,61	26,55

День: среда. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
102	Каша "Дружба"	200/5	4,91	4,68	24,67	160,4	0,09	0,12	0,28	108,88	0,71
286	Кофейный напиток	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,01	0,02	0,28	80,45	0,09
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	185,2	0,55
	итого:	450	13,2	15,55	59,98	432,6	0,15	0,21	0,7	374,53	1,35
2 завтрак											
406	Кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2
	итого:	200	5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2
Обед											
246	Помидор свежий порционно	50	0,33	0,06	1,38	7,38	0,024	0,006	1,5	4,2	0,45
37	Борщ из свежей капусты	200	0,94	24,2	4,45	61,14	0,02	0,02	7,1	21,56	0,23
224	Рис отварной	150	3,63	5,09	33,3	193,47	0,09	0,05	0	3,31	0,53
215	Суфле из кур	70/5	18,6	18,55	1,51	247,44	0,04	0,16	0,67	38,32	1,97
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,009	0	6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	660	28,65	48,56	94,11	755,46	0,274	0,282	9,42	139,66	4,76
Полдник											
322	Булочка домашняя	60	6,06	6,78	38,93	234,49	0,09	0,84	0,13	18,66	1,1
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0,01	2,9	8,05	0,9
	итого:	260	6,13	6,79	54,24	296,11	0,09	0,85	3,03	26,71	2
	всего за день	1570	47,45	68,49	162,27	1282,58	0,484	0,792	11,52	754,19	6,31

День: четверг. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,54	1,84	19,56	116,96	0,064	0,15	0,9	143,52	0,38
381	Бутерброд с сыром и маслом	60	4,5	7,08	59,92	250,26	0,048	0	0	12	0
294	Чай с лимоном	200	0,05	0	11,48	46,21	0	0	0,87	2,19	0,68
	итого:	460	10,09	8,92	90,96	413,43	0,112	0,15	1,77	157,71	1,06
	2 завтрак										
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	итого:	100	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	Обед										
247	Огурец соленый	50	0,24	0,03	0,69	3,99	0,01	0	4,5	7,5	0,36
43	Свекольник	200	1,76	4,1	9,3	81,1	0,08	0,05	3,64	23,14	0,98
189	Котлета из говядины	70	12,07	13,24	6,49	199,72	0,07	0,15	0	0,73	31,1
239	Отварной картофель	150	3,42	5,76	29,52	183,6	0,18	0,05	18,36	16,04	1,37
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,009	0	6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	730	22,64	23,79	99,47	714,44	0,44	0,296	26,65	119,68	35,39
	Полдник										
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,02	0,5	200,86	0,17
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	10	0
	итого:	250	9,34	12,28	46,83	325,86	0,08	0,02	0,5	210,86	0,17
	всего за день:	1540	34,98	33,46	221,93	1271,87	0,612	0,521	43,42	295,39	37,35

День: пятница. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
150	Оладьи из творога	150/15	14,2	7,25	32,53	252,33	0,06	0,19	0,49	83,26	0,55
376	Бутерброд с сыром и маслом	200	0,12	0	15,44	62,64	0	0	0,02	1,89	0,72
299	Чай с сахаром	150	0	0	11,44	45,76	0	0	0	1,42	0,54
	итого:	350	14,32	7,25	47,97	314,97	0,06	0,19	0,51	85,15	1,27
2 завтрак											
405	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17
	итого:	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17
Обед											
246	Огурец свежий нарезка	50	7,66	3,58	10,64	105,44	0,09	0,05	3,32	19,08	0,84
50	Суп картофельный с рыбой	200	10,43	8,72	13,81	175,44	0,04	0,06	0,1	22,53	1,13
189	Плов из отварной курицы	220	2,45	6	25,16	164,55	0,16	0,07	6,21	41,15	1,19
283	Компот из сухофруктов	200	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,009	0	6	0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	700	25,13	18,96	75,68	579,62	0,38	0,216	9,63	98,66	3,16
Полдник											
302	Блинчики с повидлом	100/15	5,28	3,74	34,65	193,3	0,11	2,22	0,5	120,39	0,95
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0,01	2,9	8,05	0,9
	итого:	315	5,35	3,75	49,96	254,92	0,11	2,23	3,4	128,44	1,85
	всего за день:	1565	45,04	32,59	133,73	1014,71	0,47	0,556	10,64	384,67	4,6

		Среднее потребление пищевых нутриентов										
Завтраки	День			белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Ca	Fe
		1			15,88	18,59	70,72	513,79	0,22	0,38	1,19	467,01
	2		10,96	19,21	83,24	550,06	0,16	0,12	0,71	216,07	2,83	
	3		9,19	8,64	80,19	435,25	0,16	0,13	1,5	126,42	2,57	
	4		15,69	16,91	39,01	371,14	0,17	0,35	2	358,06	1,64	
	5		9,89	9,85	89,7	486,98	0,1	0,15	0,64	201,85	0,96	
	6		8,99	10,32	73,16	421,51	0,117	0,16	0,78	182,43	1,54	
	7		12,44	14,98	56,42	410,64	0,19	0,19	0,44	298,27	2,59	
	8		13,2	15,55	59,98	432,6	0,15	0,21	0,7	374,53	1,35	
	9		10,09	8,92	90,96	413,43	0,112	0,15	1,77	157,71	1,06	
	10		14,32	7,25	47,97	314,97	0,06	0,19	0,51	85,15	1,27	
	Среднее за 10 дней		12,07	13,02	69,14	435,04	0,14	0,20	1,02	246,75	1,98	
2 Завтраки	День			белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Ca	Fe
		1			1,2	0,3	11,25	57	0,09	0,53	57	52,5
	2		2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9	
	3		5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	119	0,01	
	4		0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	34	0,3	
	5		0,5	0,6	15,6	67,5	0,015	0,045	15	24	3,3	
	6		2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9	
	7		1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	52,5	0,23	
	8		5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2	
	9		2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9	
	10		5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17	
	Среднее за 10 дней		2,67	2,04	16,75	98,31	0,05	11,89	11,89	77,69	0,71	

Обеды	День	белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Ca	Fe
	1	6,64	3,91	34,7	205,3	0,1	0,02	8,06	51,56	0,89
	2	18,56	23,71	164,7	948,98	0,33	0,275	19,11	362,51	5,58
	3	35,82	24,75	93,6	745,84	0,364	0,282	7,39	124,59	4,7
	4	22,64	23,79	99,47	714,44	0,44	0,296	26,65	119,68	35,39
	5	14,26	19,01	116,38	718,77	0,378	0,206	5,85	77,9	1,77
	6	20,82	32,58	93,144	746,58	0,196	0,384	13,27	107,87	3,81
	7	27,04	42,69	112,9	814,16	0,65	1,186	12,67	112,84	23,73
	8	28,65	48,56	94,11	755,46	0,274	0,282	9,42	139,66	4,76
	9	22,64	23,79	99,47	714,44	0,44	0,296	26,65	119,68	35,39
	10	25,13	18,96	75,68	579,62	0,38	0,216	9,63	98,66	3,16
	Среднее за 10 дней	22,22	26,18	98,42	694,36	0,36	0,34	13,87	131,50	11,92
Среднее за 10 дней	День	белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Ca	Fe
	1	23,72	22,8	116,67	776,09	0,41	0,93	66,25	571,07	5,14
	2	18,56	23,71	164,7	948,98	0,33	0,275	19,11	362,51	5,58
	3	50,01	39,39	182,29	1293,09	0,554	1,012	8,91	370,01	7,28
	4	51,53	51,79	145,414	1265,02	0,515	60,856	9,32	479,56	12,92
	5	24,65	29,46	221,68	1273,25	0,493	0,401	21,49	303,75	6,03
	6	32,06	43,65	197,804	1312,09	0,373	0,619	29,05	308,3	6,25
	7	40,68	57,97	180,57	1281,8	0,93	58,376	13,11	463,61	26,55
	8	47,45	68,49	162,27	1282,58	0,484	0,792	11,52	754,19	6,31
	9	34,98	33,46	221,93	1271,87	0,612	0,521	43,42	295,39	37,35
	10	45,04	32,59	133,73	1014,71	0,47	0,556	10,64	384,67	4,6
	Среднее за 10 дней	36,87	40,33	172,71	1171,95	0,52	12,43	23,28	429,31	11,80