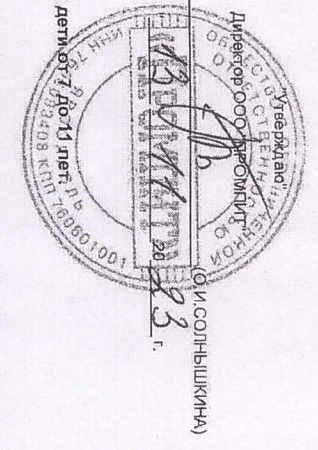




Основное меню для пагереёй общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы детей от 1 до 11 лет.

1 день



Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ca, мг	Na, мг		
Группы сырных 50/50	100	11,34	29	4,6	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,38	280,00	2015
Каши гречневая рассычатая	150	8,77	6	38,62	248	0,31		2,1	0,08	0,15	20,47	138,94	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	19,38	302,00	2015
Овощи консервированные	30	0,44	1,52	10	10	0,02	10	0,07	0,02	0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8	0,01	7,00	376,00	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	81		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Витоник к чаю	30	2,93	1	20,05	102	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4				
Итого за завтрак	525	23,68	36	76,22	743	0,45	11,13	22,56	0,6	0,32	59,79	192,82	412,99	9,2	744,95	142,02	0,02	19,46		
Обед																				
Суп картофельный с мясом, курица 250/10	260	7,04	4	20,08	146	0,19	23,58	25,34	0,48	0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,08	0,01	97	2015
Тертая капуста с соусом 70/50	120	9,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	19,57		
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,51	60,76			302	2015
Сок фруктовый	200	2,97		20,2	88	0,02			0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	78	0,08			0,04	0,04	8,1	8,55	38,15	1,8	61,2	2,52				
Кондитерское изделие	30	1,82	6	48,33	146	0,02		3,98	0,03	0,01	3,48	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64				
Итого за Обед	805	24,3	39	154,82	962	0,42	26,12	57,15	0,49	0,68	89,13	104,46	410,21	9,46	1342,1	188,4	0,08	19,64		
Итого за день	1330	47,98	75	230,94	1705	0,87	37,25	79,71	1,09	1	148,92	287,28	823,2	18,66	2087,05	330,42	0,1	33,04		

2 день

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ca, мг	Na, мг		
Цицель из свиных рубленый	100	11,08	29	12,4	364	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,65	131,02	2,1	228,8	23,2			17,08	
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14			0,01	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Батон подорожный	25	1,88	1	12,85	66	0,04			0,01	0,01	6,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Кондитерское изделие	18	1,7	3	11,25	79	0,02		5,02	0,04	0,01	4,43	2,31	12,28	0,19	32,78	0,09				
Итого за Завтрак	508	21,17	38	91,75	787	0,23	0,1	27,12	0,58	0,16	47,93	44,46	231,76	2,73	390,62	123,43	0,01	17,10		
Обед																				
Расходник Ленинградский с перловой крупой 200/10	210	5,13	2	13,63	98	0,12	13,56	0,86	0,34	0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,69	68,32	0,04	0,08		2015
Жареное картофельное с овощами свежими 241/75(50гр (овоща.))	250	10,55	5	34,94	227	0,34	51,33	5,18	0,05	0,22	50,92	70,08	203,21	2,98	1351,68	107,45	0,07	0,01		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Хлеб ржаной	30	1,98	1	10,02	52	0,05			0,02	0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,88				
Батон подорожный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	25,2	0,72				
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04			0,03	0,03	20,8	11,7	44,3	2,86	381,4	2,8				
Итого за Обед	855	19,88	9	96,64	551	0,38	77,99	6,04	0,05	0,63	111,34	110,53	349,86	8,27	2216,82	180,77	0,12	0,07		2015
Итого за день	1363	40,85	47	188,39	1338	0,81	76,09	33,16	0,63	0,79	159,27	154,99	581,62	11	2807,54	304,2	0,13	17,17		

3 день

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ca, мг	Na, мг		
Завтрак																				

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жир ω_3 , г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	224,94	286	932,11	7166	3,48	277,45	294,77	3,28	30,09	921,83	1059,96	2878,09	249,33	10019,32	2013,85	0,71	75,66	
Среднее значение за период	22,5	28,6	93,2	716,6	0,3	27,7	29,5	0,3	3,0	92,2	106,0	287,8	24,9	1001,9	201,4	0,1	7,6	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П. Тульчина В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.