



Содержание меню для детей с диагнозом «общественно-образовательное образование воспитанной группы» дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мкг	Р, мкг	Ев, мг	К, мг	Л, мг			Е, мг	Са, мг
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,84	206	0,06	3,93	6,11	0,28	0,14	21,16	18,85	128,13	1,33	54,44	80,67	0,01	290	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,77	6	39,62	268	0,31		21	0,28	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	302	2015	
Батончик к чаю	35	2,63	1	13,49	69	0,05			0,02	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за завтрак	630	26,69	23,17	84,22	645,13	0,46	17,03	21,11	0,58	0,35	74,28	183,65	386,23	10,51	744,49	144,83	0,03	0,01		
Обед																				
Суп картофельный с мясом 250/20	270	10,21	4	28,17	167	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015
Филе по-Варшавски	90	21,72	19	6,04	284	0,92		66,0	0,95	0,46	38,52	32,89	310,51	1,91	445,75	160,2	0,04			
Макаронные отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,39	0,04	25,41	11,57	63,48	1,45	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб борожаной	45	2,97		15,03	72	0,08			0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07					
Кондитерское изделие	30	1,62	6	49,33	146	0,02		3,98	0,03	0,01	3,48	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01			
Итого за Обед	830	44,3	33,9	153,8	985,6	1,3	23,9	120,1	1,3	1,0	115,3	98,6	587,3	8,0	1384,0	365,0	0,1	0,1		
Итого за День	1460	70,96	57,07	238,03	1640,77	1,82	40,96	141,21	1,37	1,40	189,54	202,32	973,54	18,55	2128,47	509,81	0,14	0,14		

2 день, 1 неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мкг	Р, мкг	Ев, мг	К, мг	Л, мг			Е, мг	Са, мг
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	285,94	111,41			ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,18	0,06	1,3	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	2015
Батон поджаренный	35	2,63	1	13,49	69	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	С4, мкг	В9, мкг	Р, мкг	Са, мкг	К, мкг	Мg, мкг	Fe, мкг	Na, мкг	Cl, мкг	Se, мкг		
Итого за весь период	282,79	281,22	1107,67	7986,92	6,18	388,33	499,07	4,23	8,33	1413,51	1124,50	4160,04	85,02	13282,43	2113,14	0,83	40,60				
Среднее значение за период	56,56	56,24	221,53	1593,78	1,24	71,67	99,97	0,84	1,71	282,70	224,90	832,01	17,16	2652,49	422,63	0,17	8,12				

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на профилактику во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Моргинько М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Дашинной 2004г.