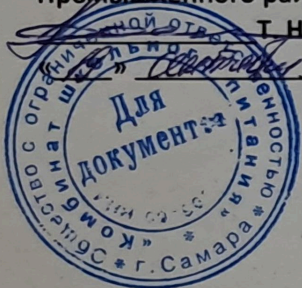


«УТВЕРЖДАЮ»

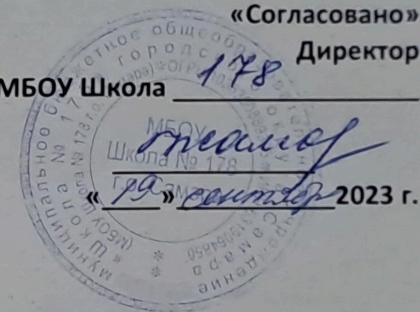
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Аврискина
«19» сентября 2023 г.



«Согласовано»

Директор

МБОУ Школа



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ (код № 211)

ДЛЯ СУХОВА С.А.

ДИАГНОЗ: ХРОНИЧЕСКИЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ. АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, РЕМИССИЯ.

Исключить: БКМ, яйцо, говядину, яблоко.

Согласовано с родителями

Сухова Н.Н.

«19» сентября 2023 г.

Рассмотрено:
Председатель
Совета Школы и 178
Сам Н.В. Сатнова

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П. Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178кг) День: понедельник Сезон: Осень-Зима

1 День

Неделя: 1

Возраст:

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			У	Ж	В		В1	С	А	Е	Са		Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
916,02	Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86	0,03				11,13	2,72	3,49	0,3
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак														
		441	7,43	6,39	60,69	329,96	0,28	0,03			52,22	161,53	52,52	2,52
Обед														
97	Суп картофельный с зеленью укропа	250/1	3,6	2,93	19,91	120,42	0,16	25			28,03	135,27	33,53	1,18
291,15	Плов из птицы со свежим соргоном	250	14,22	14,46	49,87	386,5	0,09	3,65	28,64		29,46	183,85	75,16	1,56
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3			10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед														
		791	25,5	19,47	136,38	822,78	0,38	70,65	28,94		97,59	412,45	139,83	4,89
Полдник														
493,01	Траники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5	2,83				13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за Полдник														
		294,5	5	3,38	70,97	334,3	2,83	73,51	28,94		163,66	577,99	196,56	7,73
Итого за день														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: вторник
 Сезон: Осень-Зима

№ п.р.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe													
															1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
295,04	Котлеты куриные рубленые..	50	5,68	3,93	6,77	85,17	0,03	0,29	13,46	10,94	26,4	6,38	0,49	314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12	16,37	108,09	73,4	2,45		
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,05			11,99	4,12	4,24	0,44	817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11	20	65	14	1,1		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11	0,26	13,46	59,3	203,61	98,02	4,48	Итого за Завтрак	441	13,07	10,42	56,33	370,82	0,26	0,34	13,46	59,3	203,61	98,02	4,48	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02	43,55	45,68	23,02	0,76	247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2	14,49	111,8	57,04	0,99
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12		14,83	63,82	25,21	0,98	797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43	10,92	1,05	3,46	0,1	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66	Итого за Обед	771	25,28	16,59	90,99	614,41	0,36	27,1	39,52	106,29	308,75	131,23	4,66	
756	Хлеб ржачной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3		10,5	47,4	14,1	1,17	Итого за День	40,72	31,51	206,77	1273,01	0,66	27,54	72,98	184,62	535,16	236,45	9,87		
2	Буферод с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20	9,7	22,8	5,3	0,63	Итого за Полдник	250	2,37	4,5	59,45	287,78	0,04	0,1	20	19,03	22,8	7,2	0,73	
350	Кисель	200			30,96	123,84				9,33		1,9	0,1	Итого за Завтрак	441	13,07	10,42	56,33	370,82	0,26	0,34	13,46	59,3	203,61	98,02	4,48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст:

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

710,04	Биточки куриные без молока	50	9,92	1,59	4,32	71,27	0,04	0,37	28,4		7,85	46,76	34,45	0,67
911,02	Макаронные отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	6,01	7,62	36,13	237,14	45,95	2,1	276		27,75	46,02	15,42	0,99
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
817,01	Хлеб пшеничный.	460	18,8	10,09	68,1	438,42	46,1	11,9	304,4		68,66	161,8	68,78	3,1
Итого за Завтрак														
102,06	Суп картофельный с горохом и укропом (для диет)	250/1	5,27	4,61	21,61	149,01	0,2	6,38			42,95	88,37	37,42	2,06
229,04	Рыба тушёная в томате с овощами	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35		23,23	133,83	25,63	0,58
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
756	Хлеб ржаной.	791	28,37	19,84	124,22	788,17	0,45	8,19	18,65		148,21	384,73	115,27	6,26
Итого за Обед														
415,07	Крендель "Сахарный".	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,06	9,5			9,98	39,98	6,23	0,53
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,05				11,99	4,12	4,24	0,44
415,07	Крендель "Сахарный".	311	7,34	2,13	72	336,53	0,06	0,05	9,5		21,97	44,1	10,47	0,97
Итого за День														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Са	Р		Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2	14,49	111,8	57,04	0,99	
314,09	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	3,93	4,86	17,81	130,21	0,1			14,19	93,68	63,61	2,12	
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05		11,99	4,12	4,24	0,44	
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11			20	65	14	1,1	
Итого за Завтрак			451	20,4	10,56	49,07	372,44	0,26	1,82	39,2	60,67	274,6	138,89	4,65
Обед			250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06	46,93	48,69	25,45	1,11
82	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06	46,93	48,69	25,45	1,11	
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком.	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08	29,2	153,02	46,77	2,13	
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2		21,69	3,4	5,46	0,64	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3	10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			791	18,35	36,05	110,95	841,67	0,41	14,94	0,44	120,32	291,51	100,18	5,71
Подник			100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4	21,85	83,42	13,46	1,25
417,07	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3		17,53	6	7,35	0,15	
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3		17,53	6	7,35	0,15	
Итого за Подник			300	8,2	9,26	429,98	0,14	3,05	23,4	39,38	89,42	20,81	1,4	
Итого за день			46,95	55,87	237,67	1644,09	0,81	19,81	63,04	220,37	655,53	259,88	11,76	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст:

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12		14,83	63,82	25,21	0,98	
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/1/13,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83		13,85	4,01	4,21	0,32	
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11			20	65	14	1,1	
Итого за Завтрак			444,5	20,02	6,53	43,14	311,42	0,27	9,25	47,81	58,37	201,24	87,37	3,18
96	Рассолник Ленинградский с зеленым укропа	250/1	2,17	4,74	15,46	113,21	0,09	8,43		31,42	73,37	28,62	1,01	
2 912	Шницель из птицы (без молока)	60	8,74	9,73	4	138,53	0,05	0,88	19,88	12,62	76,14	9,62	0,72	
199,05	Пюре гороховое с маслом	150	16,39	5,37	33,55	248,09	0,35			76,55	161,82	66,74	5,12	
350	Кисель подсолнечным	200			30,96	123,84				9,33		1,9	0,1	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3		10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			751	34,77	21,84	134,07	871,97	0,61	9,31	20,18	152,42	397,73	129,38	8,78
493,01	Праники.	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
646,08	Напиток из альпсиров.	200	0,04	0,02	16,55	66,54	2,6			14,99	5	6,23	0,43	
Итого за Подник			280	4,92	3,38	76,31	355,34	2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за День				59,71	31,75	253,52	1538,73	0,88	21,16	67,99	225,78	603,97	222,98	12,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: с/дбота

Сезон: Осень-Зима
 Возраст:

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Са	Р		Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
268,6	Шницель из свинины (без хлеба)	50	5,66	25,07	4,3	265,47	0,18	0,49			8,35	67,38	11,32	0,75
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,05				11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			441	12,15	30,97	64,93	587,06	0,31	0,54		45,79	197,23	51,23	2,83
Обед			10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68	30,64	84,98	31,56	1,05
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	180	9,79	9,77	17,31	195,13	0,13	9,8	17,34	30,28	124,05	38,16	1,55	
289,05	Птица тушеная с овощами (без сметаны)	180	9,79	9,77	17,87	171,72	0,4			54,08	15,4	8,05	1,25	
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06											
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3		10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			731	21,83	15,34	105,44	645,96	0,37	19,13	21,32	137,5	310,83	100,27	5,68
Полдник			90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49	19,82	57,35	11,57	1,21
410	Ватрушка с повидлом	90	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42		17,6	6,93	8,64	0,32	
668,02	Напиток из черной смородины.	200												
Итого за Полдник			290	5,86	3,46	74,86	354,02	0,1	42,18	10,49	37,42	64,28	20,21	1,53
Итого за день			39,84	49,77	245,23	1587,04	0,78	61,85	31,81		220,71	572,34	171,71	10,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Са		Р	Mg	Fe					
1	2																			
Завтрак																				
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20	9,7	22,8	5,3	0,63							
175,08	Каша Дружба вязкая на воде с маслом растительным	200/5	3,13	5,76	28,69	179,12	0,07			17,36	65,46	24,39	0,69							
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,05			11,99	4,12	4,24	0,44							
Итого за Завтрак																				
		466	5,6	10,29	68,19	387,77	0,11	0,15	20	39,05	92,38	33,93	1,76							
Обед																				
82	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06	46,93	48,69	25,45	1,11							
295,04	Котлеты куриные рубленые..	50	5,68	3,93	6,77	85,17	0,03	0,29	13,46	10,94	26,4	6,38	0,49							
2 911	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06			23,03	35,4	11,12	0,79							
797,01	Напиток клюквенный Цикорийный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43		10,92	1,05	3,46	0,1							
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66							
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3	10,5	47,4	14,1	1,17							
Итого за Обед																				
		741	20,36	15,82	119,57	702,12	0,25	11,83	13,82	114,32	197,94	68,91	4,32							
Подник																				
493,01	Панники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8														
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,05			11,99	4,12	4,24	0,44							
Итого за Подник																				
		291	4,98	3,39	70,77	333,51	0,05													
Итого за день																				
		30,94	29,5	258,53	1423,4	0,36		12,03	33,82	165,36	294,44	107,08	6,52							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: вторник
 Сезон: Осень-Зима

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Углеводы	Жиры	Белки									
1	2													
Завтрак														
403,1	Плов с мясом, курица консервированная	245	15,05	21,66	48,67	449,82	0,14	1,82	0,13	31,81	160,61	52,13	1,55	
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/1/1/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83		13,85	4,01	4,21	0,32	
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11			20	65	14	1,1	
Итого за Завтрак														
		489,5	17,93	22,53	77,88	586,02	0,25	4,65	0,13	65,66	229,62	70,34	2,97	
Обед														
103,19	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	2,75	2,46	22,88	124,66	0,1	8,84		28,87	65	26,56	1,03	
247,03	Рыба тушёная с овощами.	80	7,6	4,15	2,17	76,43	0,06	1,06	4,92	28,73	130,61	34,29	0,58	
312,18	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным с зеленым горошком	170	3,08	4,94	14,86	116,22	0,15	7,12		21,45	76,54	29,71	1,13	
350	Кисель	200			30,96	123,84				9,33		1,9	0,1	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3		10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед														
		791	20,9	13,55	120,97	689,45	0,43	17,02	5,22	110,88	358,55	114,96	4,67	
Полдник														
994,07	Сухари...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06	17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25	
Итого за Полдник														
		250	4,22	18,75	51,17	390,31		0,4		54,08	15,4	8,05	1,25	
Итого за день														
			43,05	54,83	250,02	1665,78	0,68	22,07	5,35	230,62	603,57	193,35	8,89	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: среда

Сезон: Осень-Зима

9 день

№ п.р.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р		Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
305,02	Котлеты рубленые из птицы без молока.	60	11,35	2,26	8,28	98,86	0,05	0,4	33,29	9,74	54,14	38,46	0,85	
2 911	Макаронные отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06		23,03	35,4	11,12	0,79		
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,05		11,99	4,12	4,24	0,44		
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11		20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			451	19,7	8,1	71,4	437,31	0,22	0,45	33,29	64,76	158,66	67,82	3,18

Обед														
102,06	Суп картофельный с горохом и укропом (для диет)	250/1	5,27	4,61	21,61	149,01	0,2	6,38	42,95	88,37	37,42	2,06		
268,57	Щипель из свинины	50	5,51	21,86	8,17	251,46	0,17	0,5	9,93	61,51	10,31	0,78		
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12		16,37	108,09	73,4	2,45		
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2	21,69	3,4	5,46	0,64		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07		12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3	10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			741	23,46	34,36	124,06	898,77	0,62	7,08	2,2	113,44	347,77	149,09	7,76

Полдник														
764,02	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,07	7,28	5	19,23	42,35	9,03	0,72	
1 416	Компот из вишни свежей	200	0,32	0,08	28,21	114,84	0,01	6,02	22,85	12,03	12,05	0,27		
Итого за Полдник			300	7,7	9,82	88,39	472,74	0,08	13,3	5	42,08	54,38	21,08	0,99
Итого за день				50,86	52,28	283,85	1808,82	0,92	20,83	40,49	220,28	560,81	237,99	11,93

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe		
															1	
Завтрак																
734,01	Плов с курятиной с маслом растительным	180	4,14	7,73	45,11	266,57	0,04	0,58				26,96	77,45	33,88	0,97	
350	Кисель	200			30,96	123,84						9,33		1,9	0,1	
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1	
Итого за Завтрак																
410		410	6,9	8,58	94,07	481,11	0,15	0,58				56,29	142,45	49,78	2,17	
Обед																
99,11	Суп овощной с зеленью укропа.	250/1	1,76	4,43	11,15	91,51	0,08	11,63				36,25	52,92	24,27	0,82	
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08			33,34	149,07	45,26	2	
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6				14,99	5	6,23	0,43	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3				10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед																
791		791	17,63	35,35	102,59	799,05	0,43	18,55	0,38			107,08	293,39	98,26	5,08	
Полдник																
548,03	Витушка с изюмом	100	7,65	7,55	54,58	316,87	0,13		0,03			24,9	88,7	14,64	1,31	
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34	
Итого за Полдник																
300		300	7,76	7,58	64,23	356,18	0,13	9,43	0,03			37,96	92,72	19,55	1,65	
Итого за день																
			32,29	51,51	260,89	1636,34	0,71	28,56	0,41			201,33	528,56	167,59	8,9	

№ п.р.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2										Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)	Минеральные вещества (мг)																																																																											
			1		2		3		4		5					6		7		8		9		10		11		12		13		14		15																																																								
			г	ж	г	ж	г	ж	г	ж	г	ж				г	ж	г	ж	г	ж	г	ж	г	ж	г	ж	г	ж	г	ж	г	ж	г	ж																																																							
2 912	Шницель из птицы (без молока)	60	8,74	9,73	4	138,53	0,05	0,88	19,88	12,62	76,14	9,62	0,72	312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12	14,83	63,82	25,21	0,98	393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/1/13,5	0,12	0,02	11,21	45,5	2,83	13,85	4,01	4,21	0,32	817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11		20	65	14	1,1	Итого за Завтрак	454,5	14,08	15,36	46,77	381,65	0,29	8,83	19,88	61,3	208,97	53,04	3,12																										
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02	43,55	45,68	23,02	0,76	247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2	14,49	111,8	57,04	0,99	203,04	Бермшльз отварная с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06		15,5	35,21	10,98	0,78	349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06	17,87	71,72	0,4	54,08	15,4	8,05	1,25	817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07		12	39	8,4	0,66	756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3	10,5	47,4	14,1	1,17	Итого за Обед	771	28,32	16,77	114,09	720,59	0,29	20,95	39,52	150,12	294,49	121,59	5,61
497,02	Ватрушка с повидлом.	90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49	19,82	57,35	11,57	1,21	668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42		17,6	6,93	8,64	0,32	497,02	Ватрушка с повидлом.	90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49	19,82	57,35	11,57	1,21	Итого за День	1482,26	48,26	35,59	235,72	1456,26	0,68	71,96	69,89	248,84	567,74	194,84	10,26																																				
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42		17,6	6,93	8,64	0,32	Итого за Полдник	290	5,86	3,46	74,86	354,02	0,1	42,18	10,49	37,42	64,28	20,21	1,53	Итого за День	1482,26	48,26	35,59	235,72	1456,26	0,68	71,96	69,89	248,84	567,74	194,84	10,26																																																			

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe																
															1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																														
458,0	Цыпленок тушеный с соусом без томата	80	13,15	15,63	2,29	202,43	0,06	1,86	30	24,14	117,16	15,72	1,08	314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12	16,37	108,09	73,4	2,45					
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,05			11,99	4,12	4,24	0,44	817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11	20	65	14	1,1					
Итого за Завтрак																														
		471	20,54	22,12	51,85	488,08	0,29	1,91	30	72,5	294,37	107,36	5,07																	
Обед																														
106	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09	34,85	100,04	37,94	1,25	599,05	Тфтели куриные (с рисовой мукой)	50	5,86	7,18	5,57	110,34	0,03	0,69	12,6	9,99	37,93	8,79	0,57			
199,05	Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150	16,39	5,37	33,55	248,09	0,35			76,55	161,82	66,74	5,12	646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54	2,6	14,99	5	6,23	0,43					
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			10,5	47,4	14,1	1,17	199,05	Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150	16,39	5,37	33,55	248,09	0,35	76,55	161,82	66,74	5,12					
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54	2,6			14,99	5	6,23	0,43	817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07	12	39	8,4	0,66					
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3		10,5	47,4	14,1	1,17																	
Итого за Обед																														
		755	33,98	17,53	124,04	789,87	0,63	15,37	15,99	158,88	391,19	142,2	9,2																	
Полдник																														
417,02	Трешок Школьный.	100	8,04	9,22	61,56	361,38								577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3		17,53	6	7,35	0,15			
Итого за Полдник																														
		300	8,2	9,26	78,65	433,98	0,01	3		17,53	6	7,35	0,15																	
Итого за день																														
			62,72	48,91	254,54	1711,93	0,93	20,28	45,99	248,91	691,56	256,91	14,42																	

12 день

Неделя: 2

Возраст:

Составил _____
Технолог

М.П. _____
Утвердил

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178кг) День: понедельник Сезон: Осень-Зима

1 День

Неделя: 1

Возраст:

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	В		В1	С	А	Е	Са		Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
916,02	Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12	
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86	0,03				11,13	2,72	3,49	0,3	
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1	
Итого за Завтрак															
		441	7,43	6,39	60,69	329,96	0,28	0,03			52,22	161,53	52,52	2,52	
Обед															
97	Суп картофельный с зеленью укропа	250/1	3,6	2,93	19,91	120,42	0,16	25			28,03	135,27	33,53	1,18	
291,15	Плов из птицы со свежим соргоном	250	14,22	14,46	49,87	386,5	0,09	3,65	28,64		29,46	183,85	75,16	1,56	
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед															
		791	25,5	19,47	136,38	822,78	0,38	70,65	28,94		97,59	412,45	139,83	4,89	
Полдник															
493,01	Траники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8									
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5	2,83				13,85	4,01	4,21	0,32	
Итого за Полдник															
		294,5	5	3,38	70,97	334,3	2,83	73,51	28,94		163,66	577,99	196,56	7,73	
Итого за день															

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: вторник

Сезон: Осень-Зима

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	В1				В1	С	А	Е	Са	Р		Mg	Fe									
						4	5	6											7	8	9	10	11	12	13	14	15
295,04	Котлеты куриные рубленые..	50	5,68	3,93	6,77	85,17	0,03	0,29	13,46	10,94	26,4	6,38	0,49	314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12	16,37	108,09	73,4	2,45		
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,05			11,99	4,12	4,24	0,44	817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11	20	65	14	1,1		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11	0,26	0,34	13,46	59,3	203,61	98,02	4,48	Итого за Завтрак	441	13,07	10,42	56,33	370,82	0,26	0,34	13,46	59,3	203,61	98,02	4,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02	43,55	45,68	23,02	0,76	247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2	14,49	111,8	57,04	0,99
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12		14,83	63,82	25,21	0,98	797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43	10,92	1,05	3,46	0,1	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66	817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржжной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3		10,5	47,4	14,1	1,17	Итого за Обед	771	25,28	16,59	90,99	614,41	0,36	27,1	39,52	106,29	308,75	131,23	4,66	
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20	9,7	22,8	5,3	0,63	Итого за День	40,72	31,51	206,77	1273,01	0,66	27,54	72,98	184,62	535,16	236,45	9,87		
350	Кисель	200			30,96	123,84				9,33		1,9	0,1	Итого за Полдник	2,37	4,5	59,45	287,78	0,04	0,1	20	19,03	22,8	7,2	0,73		
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20	9,7	22,8	5,3	0,63	Итого за Полдник	2,37	4,5	59,45	287,78	0,04	0,1	20	19,03	22,8	7,2	0,73		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 день

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

710,04	Биточки куриные без молока	50	9,92	1,59	4,32	71,27	0,04	0,37	28,4		7,85	46,76	34,45	0,67
2911,02	Макаронные отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	6,01	7,62	36,13	237,14	45,95	2,1	276		27,75	46,02	15,42	0,99
1533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		460	18,8	10,09	68,1	438,42	46,1	11,9	304,4		68,66	161,8	68,78	3,1
102,06	Суп картофельный с горохом и укропом (для диет)	250/1	5,27	4,61	21,61	149,01	0,2	6,38			42,95	88,37	37,42	2,06
229,04	Рыба тушёная в томате с овощами	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35		23,23	133,83	25,63	0,58
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	28,37	19,84	124,22	788,17	0,45	8,19	18,65		148,21	384,73	115,27	6,26
415,07	Крендель "Сахарный".	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,06	9,5			9,98	39,98	6,23	0,53
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		311	7,34	2,13	72	336,53	0,06	0,05	9,5		21,97	44,1	10,47	0,97
Итого за День			54,51	32,06	264,32	1563,12	46,61	20,14	332,55		238,84	590,63	194,52	10,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст:

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р		Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2	14,49	111,8	57,04	0,99	
314,09	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	3,93	4,86	17,81	130,21	0,1			14,19	93,68	63,61	2,12	
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05		11,99	4,12	4,24	0,44	
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11			20	65	14	1,1	
Итого за Завтрак			451	20,4	10,56	49,07	372,44	0,26	1,82	39,2	60,67	274,6	138,89	4,65
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06	46,93	48,69	25,45	1,11	
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком.	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08	29,2	153,02	46,77	2,13	
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2		21,69	3,4	5,46	0,64	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3	10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			791	18,35	36,05	110,95	841,67	0,41	14,94	0,44	120,32	291,51	100,18	5,71
Полдник														
417,07	Напиток "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4	21,85	83,42	13,46	1,25	
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3		17,53	6	7,35	0,15	
Итого за Полдник			300	8,2	9,26	429,98	0,14	3,05	23,4	39,38	89,42	20,81	1,4	
Итого за день			46,95	55,87	237,67	1644,09	0,81	19,81	63,04	220,37	655,53	259,88	11,76	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Са	Р		Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81	9,69	68,41	43,95	0,78	
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12	14,83	63,82	25,21	0,98		
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/1/13,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83	13,85	4,01	4,21	0,32		
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11		20	65	14	1,1		
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11		20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак		444,5	20,02	6,53	43,14	311,42	0,27	9,25	47,81	58,37	201,24	87,37	3,18	
96	Рассолник Ленинградский с зеленым укропом	250/1	2,17	4,74	15,46	113,21	0,09	8,43	31,42	73,37	28,62	1,01		
2 912	Шницель из птицы (без молока)	60	8,74	9,73	4	138,53	0,05	0,88	19,88	12,62	76,14	9,62	0,72	
199,05	Пюре гороховое с маслом	150	16,39	5,37	33,55	248,09	0,35		76,55	161,82	66,74	5,12		
350	Кисель подсолнечным	200			30,96	123,84			9,33			1,9	0,1	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07		12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3	10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		751	34,77	21,84	134,07	871,97	0,61	9,31	20,18	152,42	397,73	129,38	8,78	
493,01	Праники.	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
646,08	Напиток из альпсиров.	200	0,04	0,02	16,55	66,54	2,6		14,99	5	6,23	0,43		
Итого за День		280	4,92	3,38	76,31	355,34	2,6		14,99	5	6,23	0,43		
Итого за День			59,71	31,75	253,52	1538,73	0,88	21,16	67,99	225,78	603,97	222,98	12,39	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: с/доброта

Сезон: Осень-Зима

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Са	Р		Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
268,6	Шницель из свинины (без хлеба)	50	5,66	25,07	4,3	265,47	0,18	0,49			8,35	67,38	11,32	0,75
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,05				11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			441	12,15	30,97	64,93	587,06	0,31	0,54		45,79	197,23	51,23	2,83
Обед			10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68	30,64	84,98	31,56	1,05
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	180	9,79	9,77	17,31	195,13	0,13	9,8	17,34	30,28	124,05	38,16	1,55	
289,05	Птица тушеная с овощами (без сметаны)	180	9,79	9,77	17,31	195,13	0,13	9,8	17,34	30,28	124,05	38,16	1,55	
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06	17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3		10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			731	21,83	15,34	105,44	645,96	0,37	19,13	21,32	137,5	310,83	100,27	5,68
Подник			90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49	19,82	57,35	11,57	1,21
410	Ватрушка с повидлом	90	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42		17,6	6,93	8,64	0,32	
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42		17,6	6,93	8,64	0,32	
Итого за Подник			290	5,86	3,46	74,86	354,02	0,1	42,18	10,49	37,42	64,28	20,21	1,53
Итого за день			39,84	49,77	245,23	1587,04	0,78	61,85	31,81		220,71	572,34	171,71	10,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

№ п.ср.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		Fe		
1	2																
Завтрак																	
	2	Бульброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63		
	175,08	Каша Дружба вязкая на воде с маслом растительным	200/5	3,13	5,76	28,69	179,12	0,07				17,36	65,46	24,39	0,69		
	376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,05				11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Завтрак																	
			466	5,6	10,29	68,19	387,77	0,11	0,15	20		39,05	92,38	33,93	1,76		
Обед																	
82		Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11		
295,04		Котлеты куриные рубленые..	50	5,68	3,93	6,77	85,17	0,03	0,29	13,46		10,94	26,4	6,38	0,49		
2 911		Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79		
797,01		Напиток клюквенный Цкопльный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02		Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756		Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед																	
			741	20,36	15,82	119,57	702,12	0,25	11,83	13,82		114,32	197,94	68,91	4,32		
Подник																	
493,01		Пранки..	80	4,88	3,36	59,76	288,8										
376,18		Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,05				11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Подник																	
			291	4,98	3,39	70,77	333,51	0,05				11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за день																	
			30,94	29,5	258,53	1423,4	0,36		12,03	33,82		165,36	294,44	107,08	6,52		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: вторник
 Сезон: Осень-Зима

№ п.ср.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
403,1	Плов с мясом, курица консервированная	245	15,05	21,66	48,67	449,82	0,14	1,82	0,13		31,81	160,61	52,13	1,55
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/1/1/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			489,5	17,93	22,53	77,88	586,02	0,25	4,65	0,13	65,66	229,62	70,34	2,97
Обед														
103,19	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	2,75	2,46	22,88	124,66	0,1	8,84			28,87	65	26,56	1,03
247,03	Рыба тушёная с овощами.	80	7,6	4,15	2,17	76,43	0,06	1,06	4,92		28,73	130,61	34,29	0,58
312,18	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным с зеленым горошком	170	3,08	4,94	14,86	116,22	0,15	7,12			21,45	76,54	29,71	1,13
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3			10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			791	20,9	13,55	120,97	689,45	0,43	17,02	5,22	110,88	358,55	114,96	4,67
Полдник														
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06	17,87	71,72	390,31	0,4				54,08	15,4	8,05	1,25
Итого за Полдник			250	4,22	18,75	51,17	390,31	0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
Итого за день			43,05	54,83	250,02	1665,78	0,68	22,07	5,35		230,62	603,57	193,35	8,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: среда

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ п.р.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Са		Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

305,02	Котлеты рубленые из птицы без молока.	60	11,35	2,26	8,28	98,86	0,05	0,4	33,29		9,74	54,14	38,46	0,85
2 911	Макаронные отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,05				11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		451	19,7	8,1	71,4	437,31	0,22	0,45	33,29		64,76	158,66	67,82	3,18

102,06	Суп картофельный с горохом и укропом (для diet)	250/1	5,27	4,61	21,61	149,01	0,2	6,38			42,95	88,37	37,42	2,06
268,57	Шницель из свиныхы	50	5,51	21,86	8,17	251,46	0,17	0,5	1,9		9,93	61,51	10,31	0,78
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	2,45
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3			10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	23,46	34,36	124,06	898,77	0,62	7,08	2,2		113,44	347,77	149,09	7,76
764,02	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,07	7,28	5		19,23	42,35	9,03	0,72
1 416	Компот из вишни свежей	200	0,32	0,08	28,21	114,84	0,01	6,02			22,85	12,03	12,05	0,27
Итого за Подник		300	7,7	9,82	88,39	472,74	0,08	13,3	5		42,08	54,38	21,08	0,99
Итого за день			50,86	52,28	283,85	1808,82	0,92	20,83	40,49		220,28	560,81	237,99	11,93

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р		Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
734,01	Плов с курятиной с маслом растительным	180	4,14	7,73	45,11	266,57	0,04	0,58			26,96	77,45	33,88	0,97
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак														
410		410	6,9	8,58	94,07	481,11	0,15	0,58			56,29	142,45	49,78	2,17
Обед														
99,11	Суп овощной с зеленью укропа.	250/1	1,76	4,43	11,15	91,51	0,08	11,63			36,25	52,92	24,27	0,82
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3			10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед														
791		791	17,63	35,35	102,59	799,05	0,43	18,55	0,38		107,08	293,39	98,26	5,08
Полдник														
548,03	Витушка с изюмом	100	7,65	7,55	54,58	316,87	0,13		0,03		24,9	88,7	14,64	1,31
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник														
300		300	7,76	7,58	64,23	356,18	0,13	9,43	0,03		37,96	92,72	19,55	1,65
Итого за день														
			32,29	51,51	260,89	1636,34	0,71	28,56	0,41		201,33	528,56	167,59	8,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са		Р	Mg	Fe					
1	2																			

Завтрак

2 912	Шницель из птицы (без молока)	60	8,74	9,73	4	138,53	0,05	0,88	19,88		12,62	76,14	9,62	0,72
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12		14,83	63,82	25,21	0,98	
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/1/13,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83		13,85	4,01	4,21	0,32	
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11			20	65	14	1,1	
Итого за Завтрак			454,5	14,08	15,36	46,77	381,65	0,29	8,83	19,88	61,3	208,97	53,04	3,12

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02	43,55	45,68	23,02	0,76	
247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2	14,49	111,8	57,04	0,99	
203,04	Вермишель отварная с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06			15,5	35,21	10,98	0,78	
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4		54,08	15,4	8,05	1,25	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржачной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3		10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед			771	28,32	16,77	114,09	720,59	0,29	20,95	39,52	150,12	294,49	121,59	5,61

Полдник

497,02	Ватрушка с повидлом.	90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49	19,82	57,35	11,57	1,21	
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42		17,6	6,93	8,64	0,32	
Итого за Полдник			290	5,86	3,46	74,86	354,02	0,1	42,18	10,49	37,42	64,28	20,21	1,53
Итого за День				48,26	35,59	235,72	1456,26	0,68	71,96	69,89	248,84	567,74	194,84	10,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: с/д/б/а

Сезон: Осень-Зима

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe																
															1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																														
458,0	Цыпленок тушеный с соусом без томата	80	13,15	15,63	2,29	202,43	0,06	1,86	30	24,14	117,16	15,72	1,08	314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12	16,37	108,09	73,4	2,45					
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,05			11,99	4,12	4,24	0,44	817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11	20	65	14	1,1					
Итого за Завтрак																														
		471	20,54	22,12	51,85	488,08	0,29	1,91	30	72,5	294,37	107,36	5,07																	
Обед																														
106	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09	34,85	100,04	37,94	1,25	599,05	Тфтели куриные (с рисовой мукой)	50	5,86	7,18	5,57	110,34	0,03	0,69	12,6	9,99	37,93	8,79	0,57			
199,05	Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150	16,39	5,37	33,55	248,09	0,35			76,55	161,82	66,74	5,12	646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54	2,6	14,99	5	6,23	0,43					
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			10,5	47,4	14,1	1,17	646,08	Напиток из апельсинов.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3		10,5	47,4	14,1	1,17			
756	Хлеб ржаной.	756	33,98	17,53	124,04	789,87	0,63	15,37	15,99	158,88	391,19	142,2	9,2																	
Итого за Обед																														
		100	8,04	9,22	61,56	361,38				248,91	691,56	256,91	14,42																	
Полдник																														
417,02	Трешок Школьный.	100	8,04	9,22	61,56	361,38				248,91	691,56	256,91	14,42																	
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3		17,53	6	7,35	0,15																	
Итого за Полдник																														
		300	8,2	9,26	78,65	433,98	0,01	3		17,53	6	7,35	0,15																	
Итого за день																														

Составил _____
Технолог

М.П. _____
Утвердил

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
916,01	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		441	7,43	6,39	60,69	329,96	0,28	0,03			52,22	161,53	52,52	2,52
Обед														
97	Суп картофельный с зеленью укропа	250/1	3,6	2,93	19,91	120,42	0,16	25			28,03	135,27	33,53	1,18
291,15	Плов из птицы со свежим огурцом	250	14,22	14,46	49,87	386,5	0,09	3,65	28,64		29,46	183,85	75,16	1,56
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	25,5	19,47	136,38	822,78	0,38	70,65	28,94		97,59	412,45	139,83	4,89
Полдник														
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за Полдник		294,5	5	3,38	70,97	334,3		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за день			37,93	29,24	268,04	1487,04	0,66	73,51	28,94		163,66	577,99	196,56	7,73

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,04	Котлеты куриные рубленые..	50	5,68	3,93	6,77	85,17	0,03	0,29	13,46		10,94	26,4	6,38	0,49
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	2,45
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		441	13,07	10,42	56,33	370,82	0,26	0,34	13,46		59,3	203,61	98,02	4,48
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		771	25,28	16,59	90,99	614,41	0,36	27,1	39,52		106,29	308,75	131,23	4,66
Полдник														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник		250	2,37	4,5	59,45	287,78	0,04	0,1	20		19,03	22,8	7,2	0,73
Итого за день			40,72	31,51	206,77	1273,01	0,66	27,54	72,98		184,62	535,16	236,45	9,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
710,04	Биточки куриные без молока	50	9,92	1,59	4,32	71,27	0,04	0,37	28,4		7,85	46,76	34,45	0,67
911,02	Макароны отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	6,01	7,62	36,13	237,14	45,95	2,1	276		27,75	46,02	15,42	0,99
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		460	18,8	10,09	68,1	438,42	46,1	11,9	304,4		68,66	161,8	68,78	3,1
Обед														
102,06	Суп картофельный с горохом и укропом (для диет)	250/1	5,27	4,61	21,61	149,01	0,2	6,38			42,95	88,37	37,42	2,06
229,04	Рыба тушёная в томате с овощами	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35		23,23	133,83	25,63	0,58
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	28,37	19,84	124,22	788,17	0,45	8,19	18,65		148,21	384,73	115,27	6,26
Полдник														
415,07	Крендель " Сахарный ".	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,06		9,5		9,98	39,98	6,23	0,53
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		311	7,34	2,13	72	336,53	0,06	0,05	9,5		21,97	44,1	10,47	0,97
Итого за день			54,51	32,06	264,32	1563,12	46,61	20,14	332,55		238,84	590,63	194,52	10,33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99
314,09	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	3,93	4,86	17,81	130,21	0,1				14,19	93,68	63,61	2,12
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		451	20,4	10,56	49,07	372,44	0,26	1,82	39,2		60,67	274,6	138,89	4,65
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком.	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	18,35	36,05	110,95	841,67	0,41	14,94	0,44		120,32	291,51	100,18	5,71
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		300	8,2	9,26	77,65	429,98	0,14	3,05	23,4		39,38	89,42	20,81	1,4
Итого за день			46,95	55,87	237,67	1644,09	0,81	19,81	63,04		220,37	655,53	259,88	11,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

5 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		444,5	20,02	6,53	43,14	311,42	0,27	9,25	47,81		58,37	201,24	87,37	3,18
Обед														
96	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	250/1	2,17	4,74	15,46	113,21	0,09	8,43			31,42	73,37	28,62	1,01
2 912	Шницель из птицы (без молока)	60	8,74	9,73	4	138,53	0,05	0,88	19,88		12,62	76,14	9,62	0,72
199,05	Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150	16,39	5,37	33,55	248,09	0,35				76,55	161,82	66,74	5,12
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		751	34,77	21,84	134,07	871,97	0,61	9,31	20,18		152,42	397,73	129,38	8,78
Полдник														
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		280	4,92	3,38	76,31	355,34		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за день			59,71	31,75	253,52	1538,73	0,88	21,16	67,99		225,78	603,97	222,98	12,39

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: суббота

Сезон: Осень-Зима

6 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,6	Шницель из свинины (без хлеба)	50	5,66	25,07	4,3	265,47	0,18	0,49			8,35	67,38	11,32	0,75
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		441	12,15	30,97	64,93	587,06	0,31	0,54			45,79	197,23	51,23	2,83
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
289,05	Птица тушеная с овощами (без сметаны)	180	9,79	9,77	17,31	195,13	0,13	9,8	17,34		30,28	124,05	38,16	1,55
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		731	21,83	15,34	105,44	645,96	0,37	19,13	21,32		137,5	310,83	100,27	5,68
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49		19,82	57,35	11,57	1,21
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		290	5,86	3,46	74,86	354,02	0,1	42,18	10,49		37,42	64,28	20,21	1,53
Итого за день			39,84	49,77	245,23	1587,04	0,78	61,85	31,81		220,71	572,34	171,71	10,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

7 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
175,08	Каша Дружба вязкая на воде с маслом растительным	200/5	3,13	5,76	28,69	179,12	0,07				17,36	65,46	24,39	0,69
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Завтрак		466	5,6	10,29	68,19	387,77	0,11	0,15	20		39,05	92,38	33,93	1,76
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11
295,04	Котлеты куриные рубленые..	50	5,68	3,93	6,77	85,17	0,03	0,29	13,46		10,94	26,4	6,38	0,49
2 911	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	20,36	15,82	119,57	702,12	0,25	11,83	13,82		114,32	197,94	68,91	4,32
Полдник														
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		291	4,98	3,39	70,77	333,51		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за день			30,94	29,5	258,53	1423,4	0,36	12,03	33,82		165,36	294,44	107,08	6,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: вторник

Сезон: Осень-Зима

8 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
403,1	Плов с мясом, кукуруза консервированная	245	15,05	21,66	48,67	449,82	0,14	1,82	0,13		31,81	160,61	52,13	1,55
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		489,5	17,93	22,53	77,88	586,02	0,25	4,65	0,13		65,66	229,62	70,34	2,97
Обед														
103,19	Суп картофельный с вермишелью и укропом .	250/1	2,75	2,46	22,88	124,66	0,1	8,84			28,87	65	26,56	1,03
247,03	Рыба тушёная с овощами .	80	7,6	4,15	2,17	76,43	0,06	1,06	4,92		28,73	130,61	34,29	0,58
312,18	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным с зелёным горошком	170	3,08	4,94	14,86	116,22	0,15	7,12			21,45	76,54	29,71	1,13
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	20,9	13,55	120,97	689,45	0,43	17,02	5,22		110,88	358,55	114,96	4,67
Полдник														
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
Итого за Полдник		250	4,22	18,75	51,17	390,31		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
Итого за день			43,05	54,83	250,02	1665,78	0,68	22,07	5,35		230,62	603,57	193,35	8,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: среда

Сезон: Осень-Зима

9 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
305,02	Котлеты рубленные из птицы без молока.	60	11,35	2,26	8,28	98,86	0,05	0,4	33,29		9,74	54,14	38,46	0,85
2 911	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		451	19,7	8,1	71,4	437,31	0,22	0,45	33,29		64,76	158,66	67,82	3,18
Обед														
102,06	Суп картофельный с горохом и укропом (для диет)	250/1	5,27	4,61	21,61	149,01	0,2	6,38			42,95	88,37	37,42	2,06
268,57	Шницель из свинины	50	5,51	21,86	8,17	251,46	0,17	0,5	1,9		9,93	61,51	10,31	0,78
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	2,45
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	23,46	34,36	124,06	898,77	0,62	7,08	2,2		113,44	347,77	149,09	7,76
Полдник														
764,02	Плюшка " Московская "	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,07	7,28	5		19,23	42,35	9,03	0,72
1 416	Компот из вишни свежей	200	0,32	0,08	28,21	114,84	0,01	6,02			22,85	12,03	12,05	0,27
Итого за Полдник		300	7,7	9,82	88,39	472,74	0,08	13,3	5		42,08	54,38	21,08	0,99
Итого за день			50,86	52,28	283,85	1808,82	0,92	20,83	40,49		220,28	560,81	237,99	11,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

10 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
734,01	Плов с курагой с маслом растительным	180	4,14	7,73	45,11	266,57	0,04	0,58			26,96	77,45	33,88	0,97
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		410	6,9	8,58	94,07	481,11	0,15	0,58			56,29	142,45	49,78	2,17
Обед														
99,11	Суп овощной с зеленью укропа.	250/1	1,76	4,43	11,15	91,51	0,08	11,63			36,25	52,92	24,27	0,82
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	17,63	35,35	102,59	799,05	0,43	18,55	0,38		107,08	293,39	98,26	5,08
Полдник														
548,03	Витушка с изюмом	100	7,65	7,55	54,58	316,87	0,13		0,03		24,9	88,7	14,64	1,31
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	7,76	7,58	64,23	356,18	0,13	9,43	0,03		37,96	92,72	19,55	1,65
Итого за день			32,29	51,51	260,89	1636,34	0,71	28,56	0,41		201,33	528,56	167,59	8,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

11 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2 912	Шницель из птицы (без молока)	60	8,74	9,73	4	138,53	0,05	0,88	19,88		12,62	76,14	9,62	0,72
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		454,5	14,08	15,36	46,77	381,65	0,29	8,83	19,88		61,3	208,97	53,04	3,12
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99
203,04	Вермишель отварная с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				15,5	35,21	10,98	0,78
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		771	28,32	16,77	114,09	720,59	0,29	20,95	39,52		150,12	294,49	121,59	5,61
Полдник														
497,04	Ватрушка с повидлом .	90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49		19,82	57,35	11,57	1,21
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		290	5,86	3,46	74,86	354,02	0,1	42,18	10,49		37,42	64,28	20,21	1,53
Итого за день			48,26	35,59	235,72	1456,26	0,68	71,96	69,89		248,84	567,74	194,84	10,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: суббота

Сезон: Осень-Зима

12 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
458,0	Цыплята тушеные с соусом без томата	80	13,15	15,63	2,29	202,43	0,06	1,86	30		24,14	117,16	15,72	1,08
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	2,45
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		471	20,54	22,12	51,85	488,08	0,29	1,91	30		72,5	294,37	107,36	5,07
Обед														
106	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04	37,94	1,25
599,05	Тефтели куриные (с рисовой мукой)	50	5,86	7,18	5,57	110,34	0,03	0,69	12,6		9,99	37,93	8,79	0,57
199,05	Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150	16,39	5,37	33,55	248,09	0,35				76,55	161,82	66,74	5,12
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		755	33,98	17,53	124,04	789,87	0,63	15,37	15,99		158,88	391,19	142,2	9,2
Полдник														
417,02	Гребешок Школьный.	100	8,04	9,22	61,56	361,38								
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		300	8,2	9,26	78,65	433,98	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за день			62,72	48,91	254,54	1711,93	0,93	20,28	45,99		248,91	691,56	256,91	14,42

Составил _____ Технолог1

М.П.

Утвердил _____

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
916,01	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		441	7,43	6,39	60,69	329,96	0,28	0,03			52,22	161,53	52,52	2,52
Обед														
97	Суп картофельный с зеленью укропа	250/1	3,6	2,93	19,91	120,42	0,16	25			28,03	135,27	33,53	1,18
291,15	Плов из птицы со свежим огурцом	250	14,22	14,46	49,87	386,5	0,09	3,65	28,64		29,46	183,85	75,16	1,56
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	25,5	19,47	136,38	822,78	0,38	70,65	28,94		97,59	412,45	139,83	4,89
Полдник														
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за Полдник		294,5	5	3,38	70,97	334,3		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за день			37,93	29,24	268,04	1487,04	0,66	73,51	28,94		163,66	577,99	196,56	7,73

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,04	Котлеты куриные рубленые..	50	5,68	3,93	6,77	85,17	0,03	0,29	13,46		10,94	26,4	6,38	0,49
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	2,45
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		441	13,07	10,42	56,33	370,82	0,26	0,34	13,46		59,3	203,61	98,02	4,48
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		771	25,28	16,59	90,99	614,41	0,36	27,1	39,52		106,29	308,75	131,23	4,66
Полдник														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник		250	2,37	4,5	59,45	287,78	0,04	0,1	20		19,03	22,8	7,2	0,73
Итого за день			40,72	31,51	206,77	1273,01	0,66	27,54	72,98		184,62	535,16	236,45	9,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
710,04	Биточки куриные без молока	50	9,92	1,59	4,32	71,27	0,04	0,37	28,4		7,85	46,76	34,45	0,67
911,02	Макароны отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	6,01	7,62	36,13	237,14	45,95	2,1	276		27,75	46,02	15,42	0,99
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		460	18,8	10,09	68,1	438,42	46,1	11,9	304,4		68,66	161,8	68,78	3,1
Обед														
102,06	Суп картофельный с горохом и укропом (для диет)	250/1	5,27	4,61	21,61	149,01	0,2	6,38			42,95	88,37	37,42	2,06
229,04	Рыба тушёная в томате с овощами	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35		23,23	133,83	25,63	0,58
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	28,37	19,84	124,22	788,17	0,45	8,19	18,65		148,21	384,73	115,27	6,26
Полдник														
415,07	Крендель " Сахарный ".	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,06		9,5		9,98	39,98	6,23	0,53
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		311	7,34	2,13	72	336,53	0,06	0,05	9,5		21,97	44,1	10,47	0,97
Итого за день			54,51	32,06	264,32	1563,12	46,61	20,14	332,55		238,84	590,63	194,52	10,33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99
314,09	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	130	3,93	4,86	17,81	130,21	0,1				14,19	93,68	63,61	2,12
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		451	20,4	10,56	49,07	372,44	0,26	1,82	39,2		60,67	274,6	138,89	4,65
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком.	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	18,35	36,05	110,95	841,67	0,41	14,94	0,44		120,32	291,51	100,18	5,71
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		300	8,2	9,26	77,65	429,98	0,14	3,05	23,4		39,38	89,42	20,81	1,4
Итого за день			46,95	55,87	237,67	1644,09	0,81	19,81	63,04		220,37	655,53	259,88	11,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

5 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		444,5	20,02	6,53	43,14	311,42	0,27	9,25	47,81		58,37	201,24	87,37	3,18
Обед														
96	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	250/1	2,17	4,74	15,46	113,21	0,09	8,43			31,42	73,37	28,62	1,01
2 912	Шницель из птицы (без молока)	60	8,74	9,73	4	138,53	0,05	0,88	19,88		12,62	76,14	9,62	0,72
199,05	Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150	16,39	5,37	33,55	248,09	0,35				76,55	161,82	66,74	5,12
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		751	34,77	21,84	134,07	871,97	0,61	9,31	20,18		152,42	397,73	129,38	8,78
Полдник														
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		280	4,92	3,38	76,31	355,34		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за день			59,71	31,75	253,52	1538,73	0,88	21,16	67,99		225,78	603,97	222,98	12,39

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: суббота

Сезон: Осень-Зима

6 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,6	Шницель из свинины (без хлеба)	50	5,66	25,07	4,3	265,47	0,18	0,49			8,35	67,38	11,32	0,75
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		441	12,15	30,97	64,93	587,06	0,31	0,54			45,79	197,23	51,23	2,83
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
289,05	Птица тушеная с овощами (без сметаны)	180	9,79	9,77	17,31	195,13	0,13	9,8	17,34		30,28	124,05	38,16	1,55
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		731	21,83	15,34	105,44	645,96	0,37	19,13	21,32		137,5	310,83	100,27	5,68
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49		19,82	57,35	11,57	1,21
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		290	5,86	3,46	74,86	354,02	0,1	42,18	10,49		37,42	64,28	20,21	1,53
Итого за день			39,84	49,77	245,23	1587,04	0,78	61,85	31,81		220,71	572,34	171,71	10,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

7 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
175,08	Каша Дружба вязкая на воде с маслом растительным	200/5	3,13	5,76	28,69	179,12	0,07				17,36	65,46	24,39	0,69
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Завтрак		466	5,6	10,29	68,19	387,77	0,11	0,15	20		39,05	92,38	33,93	1,76
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11
295,04	Котлеты куриные рубленые..	50	5,68	3,93	6,77	85,17	0,03	0,29	13,46		10,94	26,4	6,38	0,49
2 911	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	20,36	15,82	119,57	702,12	0,25	11,83	13,82		114,32	197,94	68,91	4,32
Полдник														
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		291	4,98	3,39	70,77	333,51		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за день			30,94	29,5	258,53	1423,4	0,36	12,03	33,82		165,36	294,44	107,08	6,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: вторник

Сезон: Осень-Зима

8 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
403,1	Плов с мясом, кукуруза консервированная	245	15,05	21,66	48,67	449,82	0,14	1,82	0,13		31,81	160,61	52,13	1,55
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		489,5	17,93	22,53	77,88	586,02	0,25	4,65	0,13		65,66	229,62	70,34	2,97
Обед														
103,19	Суп картофельный с вермишелью и укропом .	250/1	2,75	2,46	22,88	124,66	0,1	8,84			28,87	65	26,56	1,03
247,03	Рыба тушёная с овощами .	80	7,6	4,15	2,17	76,43	0,06	1,06	4,92		28,73	130,61	34,29	0,58
312,18	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным с зелёным горошком	170	3,08	4,94	14,86	116,22	0,15	7,12			21,45	76,54	29,71	1,13
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	20,9	13,55	120,97	689,45	0,43	17,02	5,22		110,88	358,55	114,96	4,67
Полдник														
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
Итого за Полдник		250	4,22	18,75	51,17	390,31		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
Итого за день			43,05	54,83	250,02	1665,78	0,68	22,07	5,35		230,62	603,57	193,35	8,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: среда

Сезон: Осень-Зима

9 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
305,02	Котлеты рубленные из птицы без молока.	60	11,35	2,26	8,28	98,86	0,05	0,4	33,29		9,74	54,14	38,46	0,85
2 911	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		451	19,7	8,1	71,4	437,31	0,22	0,45	33,29		64,76	158,66	67,82	3,18
Обед														
102,06	Суп картофельный с горохом и укропом (для диет)	250/1	5,27	4,61	21,61	149,01	0,2	6,38			42,95	88,37	37,42	2,06
268,57	Шницель из свинины	50	5,51	21,86	8,17	251,46	0,17	0,5	1,9		9,93	61,51	10,31	0,78
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	2,45
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	23,46	34,36	124,06	898,77	0,62	7,08	2,2		113,44	347,77	149,09	7,76
Полдник														
764,02	Плюшка " Московская "	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,07	7,28	5		19,23	42,35	9,03	0,72
1 416	Компот из вишни свежей	200	0,32	0,08	28,21	114,84	0,01	6,02			22,85	12,03	12,05	0,27
Итого за Полдник		300	7,7	9,82	88,39	472,74	0,08	13,3	5		42,08	54,38	21,08	0,99
Итого за день			50,86	52,28	283,85	1808,82	0,92	20,83	40,49		220,28	560,81	237,99	11,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

10 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
734,01	Плов с курагой с маслом растительным	180	4,14	7,73	45,11	266,57	0,04	0,58			26,96	77,45	33,88	0,97
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		410	6,9	8,58	94,07	481,11	0,15	0,58			56,29	142,45	49,78	2,17
Обед														
99,11	Суп овощной с зеленью укропа.	250/1	1,76	4,43	11,15	91,51	0,08	11,63			36,25	52,92	24,27	0,82
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	17,63	35,35	102,59	799,05	0,43	18,55	0,38		107,08	293,39	98,26	5,08
Полдник														
548,03	Витушка с изюмом	100	7,65	7,55	54,58	316,87	0,13		0,03		24,9	88,7	14,64	1,31
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	7,76	7,58	64,23	356,18	0,13	9,43	0,03		37,96	92,72	19,55	1,65
Итого за день			32,29	51,51	260,89	1636,34	0,71	28,56	0,41		201,33	528,56	167,59	8,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

11 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2 912	Шницель из птицы (без молока)	60	8,74	9,73	4	138,53	0,05	0,88	19,88		12,62	76,14	9,62	0,72
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		454,5	14,08	15,36	46,77	381,65	0,29	8,83	19,88		61,3	208,97	53,04	3,12
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99
203,04	Вермишель отварная с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				15,5	35,21	10,98	0,78
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		771	28,32	16,77	114,09	720,59	0,29	20,95	39,52		150,12	294,49	121,59	5,61
Полдник														
497,04	Ватрушка с повидлом .	90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49		19,82	57,35	11,57	1,21
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		290	5,86	3,46	74,86	354,02	0,1	42,18	10,49		37,42	64,28	20,21	1,53
Итого за день			48,26	35,59	235,72	1456,26	0,68	71,96	69,89		248,84	567,74	194,84	10,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Индивидуальное меню Сухов С.А. (178шк) День: суббота

Сезон: Осень-Зима

12 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
458,0	Цыплята тушеные с соусом без томата	80	13,15	15,63	2,29	202,43	0,06	1,86	30		24,14	117,16	15,72	1,08
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	2,45
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		471	20,54	22,12	51,85	488,08	0,29	1,91	30		72,5	294,37	107,36	5,07
Обед														
106	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04	37,94	1,25
599,05	Тефтели куриные (с рисовой мукой)	50	5,86	7,18	5,57	110,34	0,03	0,69	12,6		9,99	37,93	8,79	0,57
199,05	Пюре гороховое с маслом подсолнечным	150	16,39	5,37	33,55	248,09	0,35				76,55	161,82	66,74	5,12
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		755	33,98	17,53	124,04	789,87	0,63	15,37	15,99		158,88	391,19	142,2	9,2
Полдник														
417,02	Гребешок Школьный.	100	8,04	9,22	61,56	361,38								
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		300	8,2	9,26	78,65	433,98	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за день			62,72	48,91	254,54	1711,93	0,93	20,28	45,99		248,91	691,56	256,91	14,42

Составил _____ Технолог1

М.П.

Утвердил _____