

Директор МАОУ СОШ №1 г. Ивделя

Погудина Ю.А.



Возрастная категория: 1-4 классы

Дети-инвалиды, учащиеся с ограниченными возможностями здоровья

г. Ивдель

Используемая литература:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) ДеЛи принт, 2012.-584с.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.0	8.1	34.7	242.5	0.1	1.3	0.1	0.8	152.2	34.8	230.9	1.3	184	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	60	6.6	7.2	14.3	148.0	0.1	0.0	0.0	0.6	90.0	11.0	89.0	0.7	12	2008
Итого за прием пищи:	260	13.6	15.3	49.0	390.5	0.2	1.3	0.1	1.4	242.2	45.8	319.9	2.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46														
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6.2	3.7	22.8	149.8	0.1	4.0	0.2	1.9	35.2	34.0	121.4	2.5	99/73	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3.8	0.5	24.0	114.8	0.1	0.0	0.0	0.7	21.9	7.4	29.0	0.7	202.1	2011
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	80	9.4	10.1	0.0	127.9	0.0	0.0	0.0	0.2	27.4	23.8	135.4	1.4	15	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	431	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	627	19.7	14.4	62.0	454.5	0.2	4.0	0.2	2.8	84.5	65.2	285.8	4.6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	54														
Всего за день:		33.3	29.7	111.0	845.0	0.4	5.3	0.3	4.2	326.7	111.0	605.7	6.6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	4.0	8.0	1.0	430	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	7.4	8.2	35.4	245.9	0.2	1.2	0.1	0.1	116.0	47.6	177.5	2.3	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/10	0.0	2.3	7.2	49.4	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	0.8	1.5	0.1	2	2011
Итого за прием пищи:	420	7.6	10.6	57.6	355.3	0.2	1.3	0.1	0.2	122.8	52.4	187.0	3.4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Обед															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3.8	0.5	24.0	114.8	0.1	0.0	0.0	0.7	21.9	7.4	29.0	0.7	202.1	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100/5	28.2	7.2	0.8	182.0	0.1	18.0	0.1	0.4	58.0	34.0	216.0	2.0	307	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.0	2.0	0.0	0.1	5.0	2.0	8.0	0.4	411	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.2	0.0	1.2	0.0	0.0	5.7	3.5	5.9	0.1		2008
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2.8	4.8	14.0	112.4	0.0	0.6	0.2	1.3	31.4	10.6	35.9	0.6	118.2	2011
Итого за прием пищи:	740	35.1	12.6	67.1	525.4	0.2	21.8	0.3	2.5	122.0	57.5	294.8	3.8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:		42.7	23.2	124.7	880.7	0.4	23.1	0.4	2.7	244.8	109.9	481.8	7.2		

24.10.2008

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180/10	6.4	11.1	31.8	251.4	0.1	0.2	0.1	1.2	101.5	16.5	94.0	0.5	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10	1.3	10.1	9.0	132.0	0.0	0.0	0.1	0.5	4.8	2.4	14.4	0.2	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.0	3.0	0.0	0.0	8.0	5.0	10.0	1.0	431	2008	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	5.3	2.0	61.7	284.6	0.1	16.0	0.0	0.8	20.0	12.0	49.2	0.0	453	2008	
Итого за прием пищи:	537	13.3	23.3	117.7	730.0	0.2	19.2	0.2	2.5	134.3	35.9	167.6	1.7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	62															

Обед

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.0	0.0	0.3	11.0	26.0	78.0	0.6	323	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/50	0.9	9.6	3.8	105.4	0.0	0.6	0.1	0.3	13.0	3.3	14.0	0.2	256	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	4.0	8.0	1.0	430	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	2.0	5.0	6.8	80.9	0.0	15.0	0.2	2.2	58.7	20.0	36.3	1.0	87	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.0	3.0	0.0	0.0	6.9	4.2	12.6	0.3		
Итого за прием пищи:	820	6.9	19.3	64.0	456.5	0.1	18.6	0.4	2.8	94.6	57.5	148.9	3.1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38														
Всего за день:		20.2	42.6	181.7	1 186.6	0.3	37.8	0.5	5.3	228.9	93.4	316.5	4.8		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.9	5.9	21.1	161.5	0.0	0.3	0.0	0.0	140.6	18.1	110.4	0.5	112	2008	
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	4.0	8.0	1.0	430	2008	
Итого за прием пищи:	480	6.1	6.0	36.1	221.5	0.0	0.3	0.0	0.0	145.6	22.1	118.4	1.5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
	48															
Обед																
РИС ОТВАРНОЙ	150	0.0	5.4	0.1	49.0	0.0	0.0	0.0	0.1	24.5	3.5	3.2	0.1	304	2011	
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	80	9.4	10.1	0.0	127.9	0.0	0.0	0.0	0.2	27.4	23.8	135.4	1.4	15	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	4.0	8.0	1.0	430	2008	
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0.3	0.1	1.0	6.0	0.0	6.3	0.0	0.1	3.5	5.0	6.5	0.3			
Итого за прием пищи:	515	9.9	15.7	16.1	242.9	0.0	6.3	0.0	0.4	60.4	36.3	153.1	2.8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	52															
Всего за день:		16.0	21.7	52.2	464.4	0.0	6.6	0.0	0.4	206.0	58.4	271.5	4.3			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	60	4.6	5.4	0.0	68.4	0.0	0.1	0.0	0.1	90.1	9.9	80.2	0.5	12	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	4.0	8.0	1.0	430	2008	
Итого за прием пищи:	260	4.8	5.5	15.0	128.4	0.0	0.1	0.0	0.1	95.1	13.9	88.2	1.5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17															
Обед																
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	100/50	3.8	4.3	9.8	93.0	0.0	27.0	0.1	0.3	90.0	29.0	59.0	1.2	346	2008	
шницель куринный	100	15.0	15.4	12.6	250.0	0.1	0.0	0.0	3.6	12.0	24.0	150.0	2.0	272	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.8	0.0	0.0	349	2011	
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
БОРЩ С МЯСОМ	250	10.0	11.3	15.3	202.7	0.1	12.8	0.3	2.6	61.0	41.0	127.0	2.7	62	2011	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.7	0.0	1.4	8.1	0.0	0.8	0.0	0.3	3.8	4.0	11.7	0.1			
Итого за прием пищи:	790	29.5	31.0	58.5	631.2	0.2	40.6	0.4	6.8	175.3	99.8	347.7	6.0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	83															
Всего за день:		34.3	36.5	73.5	759.6	0.2	40.7	0.4	6.9	270.4	113.7	435.9	7.5			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6.7	9.8	37.4	265.6	0.2	1.6	0.1	0.5	102.4	44.8	161.6	3.2	187	2008	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	80	6.2	7.3	0.0	91.1	0.0	0.2	0.0	0.1	119.9	13.3	106.9	0.6	12	2008	
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.0	1.0	0.0	0.0	121.0	14.0	90.0	1.0	433	2008	
Итого за прием пищи:	480	15.8	19.6	62.2	490.7	0.2	2.8	0.1	0.6	343.3	72.1	358.5	4.8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Обед																
РИС ОТВАРНОЙ	150	0.0	5.4	0.1	49.0	0.0	0.0	0.0	0.1	24.5	3.5	3.2	0.1	304	2011	
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	80	9.4	10.1	0.0	127.9	0.0	0.0	0.0	0.2	27.4	23.8	135.4	1.4	15	2008	
суп "Охотничий с гречневой крупой	250	2.6	5.6	12.5	110.3	0.1	0.6	0.2	3.5	27.9	43.0	64.8	1.6	115	2011	
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
Итого за прием пищи:	510	12.0	21.1	12.6	287.2	0.1	0.6	0.2	3.8	79.8	70.3	203.4	3.1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Всего за день:																
	37	27.8	40.7	74.8	777.9	0.3	3.4	0.3	4.4	423.1	142.4	561.9	7.9			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	250	8.8	9.7	25.5	225.2	0.1	0.5	0.0	0.9	227.5	49.3	225.6	1.1	89	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/10	0.0	2.3	7.2	49.4	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	0.8	1.5	0.1	2	2011
200/15/7		0.2	0.0	15.0	61.6	0.0	1.1	0.0	0.0	13.4	4.6	5.1	0.5	377	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ															
Итого за прием пищи:	512	9.0	12.0	47.7	336.2	0.1	1.7	0.0	1.0	242.7	54.7	232.2	1.7		
Обед															
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	0.2	6.0	0.1	0.2	56.4	34.8	102.0	1.3	335	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	2.5	3.4	1.3	45.4	0.0	0.0	0.1	0.5	9.7	2.6	33.8	0.6		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	0.1	6.7	0.2	2.5	51.8	26.6	70.1	1.3	96	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.8	5.0	13.8	107.0	0.0	5.0	0.0	2.3	46.4	24.9	49.1	1.5	к/к	
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.0	3.0	0.0	0.4	5.0	2.0	3.0	1.0	438	2008
Итого за прием пищи:	890	10.4	20.3	82.3	552.0	0.3	20.7	0.4	5.9	169.3	90.9	258.0	5.7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:		19.4	32.3	130.0	888.2	0.4	22.4	0.4	6.9	412.0	145.6	490.2	7.4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП	180	5.0	9.9	36.0	253.7	0.0	0.2	0.1	0.4	94.1	27.1	114.6	0.5	303.2	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.5	8.5	0.0	90.9	0.0	0.2	0.0	0.1	125.5	6.0	70.4	0.1	3	2008
КАКАО-НАПИТОК	200	4.1	3.1	21.4	130.0	0.0	0.2	0.0	0.0	107.2	15.9	109.2	0.6	433	2008
Итого за прием пищи:	415	12.6	21.5	57.4	474.6	0.0	0.6	0.1	0.5	326.8	49.0	294.2	1.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
39															
Обед															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	24.9	20.3	55.8	509.4	0.0	0.5	0.1	0.6	346.2	46.1	347.7	1.0	223	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.8	0.0	0.0	349	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1.2	0.1	11.3	52.0	0.1	1.9	1.9	0.6	44.2	32.9	47.5	0.9	62	2011
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2.4	2.9	19.3	113.2	0.1	9.6	0.2	1.3	31.4	30.0	70.5	1.3	77	2012
Итого за прием пищи:	760	28.5	23.3	105.8	752.0	0.2	12.0	2.2	2.5	430.3	110.8	465.7	3.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
61															
Всего за день:															
		41.1	44.8	163.2	1 226.6	0.2	12.6	2.3	3.0	757.1	159.8	759.9	4.4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	5.7	11.4	0.0	127.3	0.0	0.3	0.1	0.2	208.8	10.0	116.8	0.2	11	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	4.0	8.0	1.0	430	2008
Итого за прием пищи:	260	5.9	11.5	15.0	187.3	0.0	0.3	0.1	0.2	213.8	14.0	124.8	1.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Обед															
РИС ОТВАРНОЙ	150	0.0	5.4	0.1	49.0	0.0	0.0	0.0	0.1	24.5	3.5	3.2	0.1	304	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	0.8	4.8	2.9	58.8	0.0	0.7	0.0	0.1	29.2	5.6	20.3	0.2	255	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	2.0	5.0	6.8	80.9	0.0	15.0	0.2	2.2	58.7	20.0	36.3	1.0	87	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.0	88.0	0.2	0.0	19.3	4.9	3.1	0.5	388	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8	0.0	7.0	0.0	0.1	16.0	9.8	29.3	0.7		2008
Итого за прием пищи:	830	4.1	15.6	40.3	331.0	0.0	110.7	0.4	2.5	147.7	43.8	92.2	2.5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:		10.0	27.1	55.3	518.3	0.0	111.0	0.5	2.7	361.5	57.8	217.0	3.7		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	7.4	8.2	35.4	245.9	0.2	1.2	0.1	0.1	116.0	47.6	177.5	2.3	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	0.0	1.1	0.0	0.0	13.4	4.6	5.1	0.5	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/10	0.0	2.3	7.2	49.4	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	0.8	1.5	0.1	2	2011
Итого за прием пищи:	442	7.6	10.5	57.6	356.9	0.2	2.4	0.1	0.2	131.2	53.0	184.1	2.9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Обед															
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8.2	5.8	10.4	127.0	0.1	10.0	0.2	0.3	47.0	29.0	101.0	1.9	80	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3.8	0.5	24.0	114.8	0.1	0.0	0.0	0.7	21.9	7.4	29.0	0.7	202.1	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15.5	13.0	4.2	195.8	0.0	0.3	0.2	0.6	38.4	21.6	143.4	2.0	245	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	401	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОЙ" 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0.3	0.1	1.0	6.0	0.0	6.3	0.0	0.1	3.5	5.0	6.5	0.3		2008
Итого за прием пищи:	735	27.8	19.4	39.6	443.6	0.2	16.6	0.4	1.7	110.8	63.0	279.9	4.9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:		35.4	29.9	97.2	800.5	0.3	19.0	0.5	1.9	242.0	116.0	464.0	7.8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого	279,4	328,5	1061,5	8335,6	2,4	278,0	5,5	38,1	3461,8	1099,7	4580,0	61,2
Итого за весь период	27,9	32,9	106,1	833,6	0,2	27,8	0,5	3,8	346,2	110,0	458,0	6,1
Среднее значение за период	13,4	35,5	51,1									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
1-4 классы (инвалиды)	407	716