

20-ти дневное МЕНЮ МБОУ СОШ № 8

для организации питания детей (основное), находящихся в трудной жизненной ситуации

*в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания общественного питания населения"*



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 8
Н.Г. Лигина
Приказ № 132-1 от "31" 08 2020г
в редакции приказа № 185 от 30.12.2020

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных
учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.:Де/ли плюс, 2015,-544с

В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский
институт питания РАМН, 2011

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимний
Возрастная

дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Принят пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			энергетическая в ценность ккал	Витаминны (мг.)								Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
175	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	10,68	7,06	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	128,00	26,70	1,30				
3	Бутерброд с сыром российским и маслом слив.	60	5,60	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49				
	Хлеб пшеничный	20																
	Масло сливочное	10																
	Сыр российский	30																
379	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22				
	Нашпик корейский с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13				
	ИТОГО за день:		21,23	18,44	77,40	512,60												

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де/Ли плюс, 2015.-54с

Средние показатели на день				пищевые вещества				энергет.			
				Б	Ж	У		Б	Ж	У	млн. ккал
Потребность по Сан Пин (60-70%)				46,2-63,9	47,4-55,3	201-234,6		1410-1646			
По меню				21,23	18,44	77,40		512,60			

День: понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ п/п	Принят пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Обед																
82	Борщ с тушеной свининой и сметаной	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09			2,35	31,15	56,73	24,18	0,93		
312	Карпачевское мясо с молоком и сливочным маслом	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11		
246	Цыпленок отварной	110	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01		1,20		23,60	117,03	20,27	2,00		
348	Кусочек фруктов консервированный	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02		0,60	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48		
ИТОГО:	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
			24,71	24,81	86,67	681,46										

День: вторник
Неделя: первая
Сезон:

Возрастная категория: Дети, находящиеся в ТЖС														
№ реч.	Приним. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
223	Запеканка из творога	150	24,84	18,00	32,40	279,60	0,04	0,15	45,00	0,60	97,50	141,00	16,50	0,67
	Стол. кол.	10												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	20,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	печенье овсяное	60									15,33	23,20	12,27	2,13
375	Чай с лимоном	200/157	0,53		9,87	41,60	0,00	2,13		-				
ИТОГО:			27,61	18,88	63,03	413,16								
ИТОГО за день:			27,61	18,88	63,03	413,16								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна,-М.:Де/и плюс, 2015,-544с

Средние показатели на день		пищевые вещества				энергет.	
		Б	Ж	У		ценн.	ккал
Потребность по Сан.Пин (60-70%)		46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645		
По меню		27,61	18,88	63,03	413,16		

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория:		Дети, находящиеся в ТЖС															
№ реч.	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)								Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Обед																	
89	Цу из свежей капусты, картофеля, с тушеной свиной и сметаной	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23			
229	Копченое жареное из свиных	50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85			
312	Макаронные отварные с мясом	200	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01			
389	Салат фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
ИТОГО:			18,66	10,97	75,13	557,76											

первая

100

Действ., Н

Категория:	Продукт питания, наименование бренда	Масса порции	Завтрак						Витаминный (мг.)						Минеральные вещества (мг.)			
			Пищевые вещества (г.)			Энергетиче- ская	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг.	Fe				
№ пуч.		Б	Ж	У														
295	Комплекс, рубленая из тунца	80	11,67	5,49	5,40	94,88	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	38,40	10,40	0,88				
321	Тунцовая муссула	150	3,02	8,11	22,14	172,16	0,04		21,6	1,1	75,8	59,5	28,6	2,3				
379	Хлеб пышечный	20	1,38	0,40	9,66	46,76	0,02		0,26		4,60	17,40	0,60	0,22				
	Нашпонок пофайен с молоком	200	6,40	2,80	29,20	155,20	0,03		1,47		136,67	132,00	29,33	2,40				
Итого:			21,09	16,80	66,40	469,00												
Итого за день:			21,09	16,80	66,40	469,00												

WORLD

Средние показатели на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан-Пит (60-70%)	46,5-5,9	47,4-5,3	201-234,5	1410-1645
По меню	21,09	15,80	66,40	469,00

первая

Дети, н

Категория: Дети, находящиеся в ТЖС																		
№ п/п	Продукт питания, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетические ккал	Витамины (мг.)								Минеральные вещества (мг.)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Обед																		
112	Россошань с тушеной говядиной	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00				
205	Витамини жаренное из свинины	50	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42				
139	Молот розовощипной армянской со	150	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83				
389	Сладкошпанный джиган	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8				
	Сое фритюрный (французский)	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Хлеб ржаной																	
Итого:			23,95	36,94	79,00	785,76												

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети, находящиеся в ТЖС

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
182	Пюре картофельное	150	2,08	2,33	12,75	73,15	0,77	2,50	22,10	0,10	25,50	51,30	17,80	0,57		
382	Компоты или бифидо-рыбные	80/19	14,89	2,65	5,52	76,91	0,03	0,24	7,15	0,36	31,77	100,66	15,41	0,43		
338	меню	80	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,00	2,13			15,33	23,20	12,27	2,13		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22		
Итого:			15,48	5,78	47,20	283,92										

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по продукцино для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де/и плюс, 2015.-544с

Средние показатели на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню				

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: дети, находящиеся в ТЖС

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед														
98	Суп похлебка с тушеной свининой	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
278	Резу из овощей с чипликом	250	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
389	Каша с молоком	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого:			13,64	14,78	58,11	452,51								

Возрастная

Категория:

№ п/п.	Приём пищи,
--------	-------------

Сборник технических нормативов-Сборник релеттур по продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.-М.:Дел и плюс, 2015.-544с

День: пятница
Нелеля: первая

Возрастная

Категория: Дети, находящиеся в ТЖС

[illegible]

Сезон:

Возрастная

Категория: Дети, находящиеся в ИЖС

КАТЕГОРИИ:		Дети, находящиеся в яслях			Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)								Минеральные вещества (мг.)			
№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	б	ж	у	б	ж	с	а	е	ка	р	mg	fe								
ЗАВТРАК																					
175	Каша из пшена с маслом	200	0,40	8,30	31,10	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30							
z	Хлеб пшеничный с маслом в сортоп. Сир. Российский	60	3,7	8,5	26,25	155,00	0,034	0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35								
	Магало сливочное	10																			
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04		0,52	9,70	34,80	13,20	0,44								
	Хлеб жеман-пшеничный	40	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33		13,33	111,11	25,56	2,00								
382	Каша с маглном	200																			
ИТОГО:			13,82	19,54	102,67	557,03															
ИТОГО за день:			13,82	19,54	102,67	557,03															

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М., Делта плюс, 2015,-544с

Средние показатели на день	пищевые вещества			энергет. ценн, ккал
	б	ж	у	
Потребность по САН ПИИ (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-224,5	1410-1645
По меню	13,82	19,54	102,67	557,03

День:

понедельник

Нелесня:
вторая

Бројан

Возрастная

КАТЕГОРИИ:															
Дети, находящиеся в ТМБ															
№ п/п.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Обед															
122	Суп молочный с говяжьими котлетой и картофельной кашей из картофеля	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08	1,45	31,50	57,73	23,80	1,00		
286	Плов из чечевицы	250	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90		
342	Картофель запеченный со сметаной	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,05	0,90	-	0,08	14,18	4,40	0,95		
ПОЛОЖ.	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,70	42,40	10,00	1,24		
			22,89	12,24	64,25	496,56									

День: вторник
Неделя: вторник
Сезон:

Возрастная категория:

Дети, находящиеся в ТКС

№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал/100г	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
309	Макароны отварные с маслом	200/10	6,80	20,00	38,00	269,20	0,01			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00		
288	Птица отварная	110	21,67	6,66		103,33	0,02		10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,60	0,00	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22		
ИТОГО:			30,58	27,06	57,53	460,89										
ИТОГО за день:			30,58	27,06	57,53	460,89										

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по прокупино для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.:Де/и плюс, 2015,-544с

Средние показания на день		пищевые вещества			энергет. ценность, ккал
Потребность по Сан Пин (60-70%)		Б	Ж	У	
По меню		46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
		30,58	27,06	57,53	460,89

День: вторник
Неделя: вторник

Возрастная категория:

Дети, находящиеся в ТКС

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)								Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Общая																		
88	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83				
312	Картофельное пюре с молоком и сливочным маслом	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		0,97	4,86	37,17	21,12	1,11					
246	Компот по-польски	75	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00				
374	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	6,4	0	0,1	0	0,2	14	14	8	2,8				
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
Итого:			24,08	24,73	55,04	555,56												

Сезон:

Возрастная

Категория: Дети, находящиеся в ТЖС

категория: Дети, находящиеся в ЖКС															
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
284	Завтрак вареномолочный с маслом и медом	125	15,07	7,34	17,18	162,42	0,07	0,62	31,26	0,46	37,65	110,15	29,21	1,35	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,40	9,66	46,76	0,02		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
382	Каша с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33				133,33	111,11	2,00	
Итого:															
		23,21	9,08		52,84	334,29									
Обед															
Итого:		23,21	9,08		52,84	334,29									
Итого за		46,42	18,16		105,68	668,58									

Сборник технических нормативов – Сборник рецентур по продукцино для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Мотыляного и В.А.Гутельмана, -М.: ДелИн плюс, 2015, -54с

Средние показатели на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,5-5,9	47,4-56,3	201-234,5	1410-1645
По меню	46,42	18,16	105,68	668,58

День:	среда
Нелетя:	второй

Возрастная

категория: Дети, находящиеся в ТЖС

[illegible]

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон:

Возрастная категория: Дети, находящиеся в ТКС

Содержание питательных веществ и витаминов в пище															
№ п/п	Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
175	Каши из пшена и риса молочная	200	0,40	9,30	31,10	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	36,70	1,30	
2	Бульон с курицей и маслом	60	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49	
	Хлеб пшеничный	20													
	Сыр Российский	30													
	Масло сливочное	10													
375	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,60	0,00	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	
Итого:			6,73	17,60	55,80	382,00									
Итого за день:			6,73	17,60	55,80	382,00									

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по продуктивно для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.,Де/и плюс, 2015,-544с

Средние показатели на день	пищевые вещества			энергет. ценн, ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	6,73	17,60	55,80	382,00

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: Дети, находящиеся в ТКС

Категория:	№ п/п	Продукт, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. ед.	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Итого:	99	Суп с мясными изделиями и чипсами	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58		
	314	Макароны с сыром и сливочным маслом	250	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
		Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	389	Какао с молоком	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8		
				8,59	6,02	66,49	425,26										

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон:

Возрастная категория:

категория:	деп. назначенная ТЭС	Продукт 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	Fe				
№ реч.																			
Завтрак																			
295	Комплет, приготовлен из пищи	80	11,67	5,49	5,40	94,88	0,03		8,00	0,15	17,60	38,40	10,40	0,88					
302	Паша гречневая рассычатая	150	8,93	6,50	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04		0,52		9,20	34,80	13,20	0,44					
	печенье сдобное	30																	
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,00	2,13			15,33	23,20	12,27	2,13					
ИТОГО:			24,29	12,39	74,03	480,26													
ИТОГО за день:			24,29	12,39	74,03	480,26													

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по продукцино для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де/и плюс, 2015.-544с

Средние показания на день		пищевые вещества			энергет. ценн., ккал
		Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПИН (60-70%)		46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню		24,29	12,39	74,03	480,26

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория:

КАТЕГОРИИ:		АЕВ, находящиеся в ТКХ																	
№ реч.	Продукт 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	Fe					
Обед																			
89	Ци из свежей капусты, морковь, лук	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23					
296	Морковь по-домашнему с мясом свиным	250	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82					
375	Чай с лимоном	210	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64					
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
ИТОГО:			24,70	11,92	11,37	565,11													

Девя: вторник
Неделя: среда

Сезон:

Возрастная категория:

дети, находящиеся в ТКС

№ п/п	Приём 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				
Завтрак																		
188	Молоко сладкое, стерилизованное	200	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06		1,17		58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47		
379	Молоко сладкое, стерилизованное	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04		1,30		20,00	0,52	125,78	90,00	14,00	0,13		
3	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,37	93,52	0,04						9,20	34,80	13,20	0,44		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13		0,44	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35		
	Сыр Российский	30																
	Масло сливочное	10																
	Итого пшеничный	20																
Итого за день			15,13	22,30	94,94	600,12												

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по производству для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Мотыгина и В.А.Тутельяна,-М.:Де/и плюс, 2015,-544с

Средние показатели на день	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПИИ (60-70%)	48,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	15,13	22,30	94,94	600,12

Девя: вторник
Неделя: среда

Возрастная категория:

дети, находящиеся в ТКС

№ п/п	Приём 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		
Обед																
89	Цы из свиней вареные, фаршированные, с картофелем, салатом, соусом	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05		10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23	
229	Картофель жареный с салом	50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05		3,73		5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Макаронные изделия с маслом сливочным	200	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14		18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
389	Сыр французский (бюшот)	200	1	0	20,2	84,8	0,022		6		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за день		50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	

Нерета: третъ
Сетон:

Возрастная категория: Дети, 1

Категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ п/п.	Прибыль, наименование блока	Масса	Плутевые вещества (г.)		Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг.)								минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																	
288	Пшеница оловянная	110	21,67	6,66		10,00	0,08		20,00	71,66	10,00	1,00					
304	Рис овсяный	150	2,49	3,96		14,00	0,40		1,74	41,00	13,67	0,35					
377	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40		19,32	0,04		9,50	34,80	13,30	0,44					
	Чай с лимоном	200/15/7	0,53			41,60	0,00	2,13	15,33	23,20	12,27	2,13					
ИТОГО:			27,85	11,02		53,63											
ИТОГО за день:						376,47											

Сборник технических нормативов—Сборник релативу на продуктивно для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Морильного и В.А.Трусыкина,—М.: Делта/и плюс, 2015,—544с

Средние показатели на день	пищевые вещества			энергет. ценн., ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по СанПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-65,3	201-234,5	1410-1645
По меню	27,85	11,02	53,63	378,47

среще

Искренне:
Татьяна

Возрастная

категория: Дети, находящиеся в ТЖС

КАТЕГОРИИ:		ДЕТИ, НАХОДЯЩИЕСЯ В ЛМС														
№ рецеп.	Продукт 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	Fe		
Общая																
112	Пюреованик с тушеной свининой	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,69	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00		
295	Блюпочи жареные из сытаны	50	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42		
139	Метина распысочена прачивена со саломочном лавром.	150	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08		1,95	58,75	40,69	20,85	0,83		
389	Сос. фаршовой (барышовой)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Метина распысоч.	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
ПРОТОС			72,95	36,94	79,00	785,78										

День: четверг
Неделя: третья
Сезон:

Возрастная категория: дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. ед.	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
175	Каши из пшена и риса молочная	200	0,40	9,30	31,10	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
409	Пирожки печеные с яблоком	50	3,48	1,63	26,59	129,20	0,04	1,56		0,44	8,95	31,61	5,29	0,74
338	Блины	120	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,00	2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
Итого:			4,81	11,23	77,46	399,60								
Итого за день:			4,81	11,23	77,46	399,60								

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.:Де/Ин плюс, 2015,-544с

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПмГ (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	4,81	11,23	77,46	399,60

День: четверг
Неделя: третья

Возрастная

категория: дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. ед.	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)			Fe	
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р		Мг
Обед														
98	Суп полевой с тушеной капустой	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
278	Резу из овощей с чипайником	250	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
389	Картоф с молоком	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого:			13,64	14,78	56,11	452,51								

День: понедельник
Неделя: четверг
Сезон:

Возрастная категория: дети, находящиеся в ТЖС

категория:		дети, находящиеся в тнк													
№ реч.	Привез пиццу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. ед.	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
175	Каша овсяная на молоке (из яглице овсянчат)	200	10,68	7,06	36,56	208,24	0,22		2,08	32,00	0,86	221,60	128,00	26,70	1,30
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,26	0,02				0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
379	Нашпик кофеинчат с молоком	200	3,17	2,68	15,55	100,60	0,04		1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
2	Хлеб пшеничный с маслом сыром	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034			0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Сыр Российский	30													
	Масло сливочное	10													
	Хлеб пшеничный	20													
Итого за день:			19,13	18,64	88,82	510,60									
			19,13	18,64	88,82	510,60									

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Юд рел, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.:Де/и плюс, 2015,-544с

Средние показатели на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	19,13	18,64	88,82	510,60

День: понедельник
Неделя: четверг

Возрастная категория: дети, находящиеся в ТЖС

Категория:		дети, находящиеся в ППС													
№ п/п	Привез пиццу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. ед.	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Обед															
122	Суп картофельный с говяжьими борщами и томатной заправкой	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00	
288	Плюс из чипсов	250	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90	
342	Кофеинный напиток на сладком молоке	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,56	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого:			22,89	12,24	64,25	495,56									

вторник
четверта

Четверта

Дети, на

КАТЕГОРИИ:	Дети, находящиеся в яслях	Прямой пшени, неочищенные блюда	Масса порошка	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
№ п/п	Завтрак																
223	Завтрак из творожка	150	2-4,64	18,00	32,40	279,60	0,04	0,15	45,00	0,60	97,50	141,00	16,50	0,67			
	Столешка	10															
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04		0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	печенье	60	1,50	2,00	49,00	230,00	0,04		10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,00		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13			
ИТОГО:			30,03	20,40	110,19	643,12											
ИТОГО за день:			30,03	20,40	110,19	643,12											

нических нормативов-Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.:Де/ли плюс, 2015,-544с

Средние показатели на день	питательные вещества			энергет. ценн. ккал
	б	ж	у	
Плотность по САНПиТ (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	30,03	20,40	110,19	643,12

Abstract

Четвертый

.....

[illegible]

День: четверг
Неделя: четверг

Сезон:

Возрастная

категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ рецеп.	Исходные продукты, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
312	Пюре картофельное	150	2,08	2,33	12,75	73,15	0,77	2,50	22,10	0,10	25,50	51,30	17,80	0,57	
234	Компоты или блинчики рыбные	80/19	14,89	2,65	5,52	76,91	0,03	0,24	7,15	0,36	31,77	100,66	15,41	0,43	
338	Яблоко	50	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53			41,60	0,00	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	
	Чай с лимоном-пищевый	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ИТОГО:			20,14	6,26	57,70	330,62									

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.:Де/и плюс, 2015,-544с

Средние показатели на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню				

День: четверг
Неделя: четверг

Возрастная

категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Обед																
59	Макаронный салатик и чай	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58		
314	Макаронные с сыром и сливочным маслом	250	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
	Чай с лимоном	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
389	Чай с лимоном	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8		
ИТОГО:			8,59	6,02	66,49	425,25										

