

Утверждено

Директор МБОУ СОШ № 8

Н.Г. Пигина

Приказ № 120-к от 31.08.2021г

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"*

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

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



Сезон:
Возрастная

Возрастная категория:	Дети, находящиеся в ТЖС
-----------------------	-------------------------

ИЗДАТЕЛЬСТВО КАТЕГОРИЯ:	Дети, находящиеся в ТЖС	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая я ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
№ рец.	Примём пищи, наименование блюда		Обед												
88	Щи из свежей капусты с картоф с мясом и сметаной	200	2,57	5,15	7,90	124,75	0,05	15,78		2,40	51,25	54,60	22,13	0,83	
267	Комплетта мясная натуральной	40	18,00	17,60	8,80	230,66	0,05	0,26		34,52	162,19	26,56	1,86		
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		36,98	86,60	27,75	1,01		
389	Какао с молоком	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	8	2,8		
382	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,4	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	0,6	0,22		
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24		
ИТОГО:			28,46	24,05	86,76	716,18									

Возрастная категория: Дети, находящиеся в ТЖС

Денб:	Среда
Нечерн:	неправ

категория: Дети, находящиеся в ТЖС

[illegible]

Возраст
лет

категория:
№:

Дети, находящиеся в т.пс.														
№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче-ская	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
227	Рыба тушеная в томате	75	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
312	Пюре картофельное	150	5,517	4,515	26,445	168,45	0,0555			0,969	4,36	37,17	21,12	1,1055
376	Каша пшеничная	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,00	2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
338	Фрукт (яблоко, банан, мандарин, груша)	100	1,50	2,00	49,00	230,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО:			24,14	15,14	95,50	631,21								
ИТОГО за день:			24,14	15,14	95,50	631,21								

День:
Ночь:

Возраст
34

[illegible]

День: пятница
Несезон: первая

Сезон:

Возрастная

дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кая	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
243	Сосиски отварная	60	7,77	17,78	0,98	197,40					19,60		11,20	1,26	
304	Рис отварной с маслом	150	2,49	3,96	24,44	140,02	0,02		18,00	0,40	1,74	41,00	12,67	0,35	
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	
349	Компот из смеси сходокиптов	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48	
338	Фрукт (яблоко, банан, манго, виноград, груша)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
ИТОГО:			16,24	30,79	100,30	703,22									
ИТОГО за день:			16,24	30,79	100,30	703,22									

День: пятница
Несезон: первая

Возрастная

дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед															
102	Суп картофельный с запеченным свиным	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00	
80	Мясо тушеное с овощами	150	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82	
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	6,4		0,1		0,2		14	8	2,8	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22	
ИТОГО:			31,05	30,18	45,69	617,12									

Возрастная

категория: дети, находящиеся в ТЖС

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		
Завтрак																
175	Каши рисовая молочная бульонный с сыром	200 30/20	0,40 3,7	9,30 8,5	31,10 26,25	183,40 155,00	0,40 0,034	1,90 0,13	0,40 0,44	92,30 8,4	128,00 22,5	26,70 4,2	1,30 0,35			
376	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 30	0,53 1,58		9,47 9,66	40,00 46,76	0,00 0,02	2,13		15,33 4,60	23,20 17,40	12,27 0,60	2,13 0,22			
ИТОГО:			6,21	18,20	76,48	425,16										
ИТОГО за день:			6,21	18,20	76,48	425,16										

понедельник

Вторая

Возрастная

категория: Дети, находящиеся в ТЖС

Категория: Дели, находящиеся в г.м.с.														
№ п.ч.	Прём 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														
102	Суп картофельный с гороховым супом	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
80	Мясо тушеное с овощами	150	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	6,4		0,1		0,2	14	8	2,8	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
Итого:			31,05	30,18	45,69	617,12								

вторая

No del.

Дети с ОБЗ

[illegible]

День: вторник

Нелетя:

Доспачина
Петр с.Орз

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Обед															
82	Борщ со сметаной и сметан	200	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38							
321	Карпато тушеная с	150	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	31,15	56,73	24,18	0,93	
342	Компото из свежих плодов	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	27,95	88,37	18,33	0,87	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	19,62	16,48	8,80	1,64	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	4,60	17,40	0,60	0,22	
ИТОГО:			14,87	15,42	51,73	438,37						42,40	10,00	1,24	

Дети: среда
Нелет: вторая
Сезон:
Возрастная
категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
288	Пшеница (курица) отварная	100	21,67	6,66		103,33	0,02		10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00		
312	Пюре картофельное	150	5,517	4,515	26,445	168,45	0,0555			0,969	4,86	37,17	21,12	1,1055		
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
382	Юкко с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00		
ИТОГО:			35,33	12,92	62,11	443,65										

Дети: среда
Нелет: вторая

Возрастная
категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Обед																
99	Суп рисовый с мясом курицы	200	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58		
227	Рыба тушённая в томате	40	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90		
312	Пюре картофельное	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
ИТОГО:			29,74	19,13	83,08	649,72										

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон:

Возрастная категория: дети, находящиеся в ТЖС

№ п/п	Приём пищи, 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																		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,40	8,58	29,20	202,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47				
2	Бурбур с сыром и маслом	30/20/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49				
375	Чай с лимоном	200/10	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64				
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ИТОГО:			16,18	17,38	53,77	412,16												
ИТОГО за День:			16,18	17,38	53,77	412,16												

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Обед																	
89	Щи из свежей капусты, картофеля, со свиной и сметаной	200	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23			
304	Рис отварной	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01			
295	Комплетт, рубленая из птицы	40	11,67	5,49	5,40	94,88	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	38,40	10,40	0,88			
379	Напиток кофейный 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			
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			

**Возрастная
категория:**

Дети, находящиеся в ТЖС

День:	пятница
Имя:	вторая

Дети, находящиеся в ТЖС

День: понедельник
После: третья
Сезон:
Возрастная категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ 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	Са	Р	Мг	Fe		
175	Каша из пшена и риса молочная	200	0,40	9,30	31,10	Завтрак										
	Биттерброд с колбасой вареной	30/40	1,58	0,40	9,66	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30		
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	46,76	0,02	0,20	-	0,26	4,60	17,40	0,60	0,22		
375	Хлеб пшеничный	25	3,16	0,40	19,32	6,40	0,00	0,04	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64		
						93,52			0,52		9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО:			5,54	10,20	60,16	330,08										
ИТОГО за День:			5,54	10,20	60,16	330,08										

День: вторник
После: третья

Возрастная категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Приём 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		
Обед																
88	Ци из свежей капусты с картоф с маслом и сметаной	200	2,57	5,15	7,90	124,75	0,05	15,78		2,40	51,25	54,60	22,13	0,83		
267	Капуста мясная напурьяная	40	18,00	17,60	8,80	230,66	0,05	0,26			34,52	162,19	26,66	1,86		
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
389	Каша с молоком	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8		
382	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,4	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	0,6	0,22		
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
ИТОГО:			28,46	24,05	86,76	716,18										

Дети: вторник
Исследования: третья
Сезон:

Возрастная категория:

Дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Приём 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	Мг	Fe				
Завтрак																		
295	Копилета, рубленная из птицы	75	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	Пшенная кашка	150	3,02	8,11	22,14	172,16	0,04	21,6		1,1	75,8	59,5	28,6	2,3				
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
382	Кефир с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00				
ИТОГО:			24,41	15,34	72,86	485,67												
ИТОГО за день:			24,41	15,34	72,86	485,67												

День: вторник
Исследования: третья

Возрастная категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Приём 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			
Обед																	
98	Суп полевой с мясом свинины	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83			
288	Плов из кур	150	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90			
389	Сал. фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8			
382	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,4	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	0,6	0,22			
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
ИТОГО:			24,51	14,65	58,44	494,27											

День: среда
Неделя: третья
Сезон:

Возрастная категория:

Дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Принём пищу, 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				
223	Затяжка из твароза	75	24,84	18,00	32,40	Завтрак												
	суджикол	15				279,60	0,04	0,15	45,00	0,60	97,50	141,00	16,50	0,67				
348	Кисель фруктовый концентрат	200	0,78	0,05	27,63	114,60	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48				
382	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,4	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	0,6	0,22				
ИТОГО за день:			27,20	18,45	69,69	441,16												

День: среда
Неделя: третья
Сезон:

Возрастная категория:

Дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Принём 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	Мг	Fe				
Обед																		
98	Суп полнево	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83				
288	Плов из кур	150	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84		0,48	15,46	195,68	45,84	0,90				
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8				
382	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,4	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	0,6	0,22				
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
ИТОГО:			24,51	14,65	58,44	494,27												

четверг
третья

Дети, находящиеся в ТЖС

№ п/п	Прёмм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
296	Жирное по-домашнему с маслом свиным	150	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	98,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82		
379	Ночный кофеин 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			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
338	Фрукт (яблоко, банан, мандарин, груша)	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
Итого:																
Итого за день:			30,19	29,30	45,57	569,12										

четверть

дети, находящиеся в ТЖС

№ п/п	Примѣн. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Обед																
96	Рассольник, Ленинградский	200	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00		
234	Комплеты или булочки рыбные	40	14,89	2,65	5,52	76,91	0,03	0,24	7,15	0,36	31,77	100,66	15,41	0,43		
312	Пюре картофельное	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11		
348	Кусель концентрат из плодового или ягодного	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48		
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22		
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
ИТОГО:			28,37	11,47	104,70	642,88										

День: пятница
Неделя: третья
Сезон:

Возрастная категория:

Дети, находящиеся в ТЖС

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетиче- ская	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																		
	Суп молочный с макроромми	150	6,80	20,00	38,00	269,20	0,01					2,60	16,00	46,00	10,00	1,00		
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,4	9,66	46,76	0,02					0,26	4,6	17,4	0,6	0,22		
375	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/20	3,7	8,5	26,25	155,00	0,034		0,13			0,44	8,4	22,5	4,2	0,35		
	Чай с лимоном	200/15/10	0,53		9,87	41,60	0,00		2,13			-	15,33	23,20	12,27	2,13		
ИТОГО:			8,38	28,90	83,78	512,56												
ИТОГО за день:			8,38	28,90	83,78	512,56												

День: пятница
Неделя: третья

Возрастная категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ п.п.	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче- ская	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
102	Суп картофельный с горошком и сметаной	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08	1,45	31,50	57,73	23,80	1,00			
80	Мясо тушеное с овощами	150	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82			
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	6,4		0,1	0,2	14	8	2,8				
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02		0,26	4,60	17,40	0,60	0,22			
Итого:			31,05	30,18	45,69	617,12										

понедельник
четвертая

Дети, находящиеся в ТЖС

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
175	Наша рисовая 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			
	Бутерброд с маслом сыром	30/5/20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22			
379	Напиток кофейный 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			
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,4	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	0,6	0,22			
Итого:			6,73	12,78	66,37	377,52											
Итого за день:			6,73	12,78	66,37	377,52											

понедельник
четвертая

дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Обед															
102	Суп картофельный с горохом и фасолью	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00	
80	Мясо тушеное с овощами	150	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82	
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	6,4		0,1		0,2		14	8	2,8	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22	
Итого:			31,05	30,18	45,69	617,12									

День: вторник
После: четверг

Возрастная

категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Приём 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																
295	Пшеница из свинины	50/50	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	Каши рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	200	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83		
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
376	Чай с лимоном	200	0,53		9,47	40,00	0,00	2,13			15,33	23,20	12,27	2,13		
ИТОГО:			21,03	33,48	52,14	598,52										
ИТОГО за день:			21,03	33,48	52,14	598,52										

День: вторник
После: четверг

Возрастная

категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед														
82	Борщ со свининой и сметаной	200	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
321	Карпато тушеная с чыпленком	150	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
342	Компот из свежих плодов	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого:			14,87	15,42	51,73	438,37								

День: среда
Неделя: четверг
Сезон:
Возрастная

Категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кал	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
309	Макароны отварные с сыром	190/10	6,8	20	38	269,2	0,008			2,6	16	46	10	1
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	6,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Булгур с колбасой вареной	30/40	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	0,60	0,22
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			12,54	20,80	87,18	494,28								
ИТОГО за День:			12,54	20,80	87,18	494,28								

День: среда
Неделя: четверг

Возрастная

Категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кая	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Обед														
99	Суп рисовый с мясом курицы	200	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
227	Рыба тушённая в томате	40	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
312	Пюре картофельное	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ИТОГО:			29,74	19,13	83,08	649,22								

День: четверг
Неделя: четверг

Сезон:

Возрастная категория: Дети, находящиеся в ТЖС

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
278	Тфтели	60	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
321	Тушеная капуста	150	3,02	8,11	22,14	172,16	0,04	21,6		1,1	75,8	59,5	28,6	2,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			30,42	34,38	69,59	708,48								

День: четверг
Неделя: четверг

Возрастная категория: Дети, находящиеся в ТЖС

Категория: Дети, находящиеся в ЖК															
№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед															
89	Щи из свежей капусты, картофеля, со свиной и сметаной	200	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23	
304	Рис отварной	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
295	Комплет, рубленая из птицы	40	11,67	5,49	5,40	94,88	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	38,40	10,40	0,88	
379	Нашпик кофеинный 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	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	

пятница
четвертая

четвертая

дети, находящиеся в ТЖС

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
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		
379	Нашпик кофеинный 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		
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
ИТОГО:			16,09	10,62	72,67	400,80											
ИТОГО за день:			16,09	10,62	72,67	400,80											

пятница
четвертая

четвертая

дети, находящиеся в ТЖС

[illegible]