

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБОУ Владивостокская КШ IV вида

Е.Б. Никифорова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: зима-весна
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша молочная из риса и пшена	200	6,1	11,8	33,8	266,4	0,13	1,3	65	0,2	128,2	157,9	36,8	0,8
14	Масло сливочное порциями	5		3,9	0,1	35,5			22,5	0,1	0,9	1,3		
15	Сыр порционный	10	2,6	2,6		33,9		0,1			100		4,5	0,1
	батон нарезной	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	19,1	119,8	0,15	12	20		123,4	90	15	0,1
338	Фрукты свежие	150	0,9	0,9	22,1	105,8	0,08	22,5		0,5	36	24,8	20,3	5
Итого за Завтрак			15,6	22,9	88,5	629,7	0,42	35,9	107,5	1,3	398,7	333,6	93	6,9
Среднее в % содержании						26,8								
Обед														
10	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,1	3,7	49,8	0,06	5,7		1,4	11,4	35,4	12	0,4
83	Борщ с картофелем со сметаной	250\5	2	4,1	16,1	109,7	0,08	17	5	1,5	31,2	63,8	28,2	1,3
250	Гуляш	100	17,3	15,6	5,6	232,4	0,07	2,5	23	3,7	35,5	180,1	23,5	2,4
171	каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,2	39,5	248	0,3		22,5	0,6	14,7	206,9	138	4,6
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4
	хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	19,9	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
Итого за Обед			33,7	29,5	19,9	812,7	0,62	25,2	50,5	8,1	116,4	581,2	228,7	10,4
Среднее в % содержании						34,0								
Полдник														
	печенье	40	5,3	2,7	38,3	188		0,3			7,8			0,9
376	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,4		0,1	0,5		11	8,2	6,3	0,9
Итого за Полдник			5,5	2,8	53,3	249,4		0,4	0,5		18,7	8,2	6,3	1,8
Среднее в % содержании						10,0								
Итого за день			54,7	55,2	244,5	1691,8	1,04	61,4	158,5	9,5	533,8	923,1	327,9	19,1

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219	Сырники из творога	150	29,7	10,4	18	344,4	0,1	0,8	90	1,2	252,7	357,9	38,3	1
ТТК	соус сметанный сладкий	30	0,8	1,9	5,5	42,5	0,02		12	0,1	11,8	12,8	3,2	0,1
382	Какао с молоком	200	3,3	3,6	16,8	113,3	0,07	3,1	22		141,7	99	16,2	0,1
	батон нарезной	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
Итого за Завтрак			37,3	16,4	58,3	591,3	0,28	3,9	124	2,2	419,8	549,3	79,7	2,5
Среднее в % содержании						25,0								
Обед														
26	Салат Степной	60	1	4,1	5,2	62,2	0,04	5,8		1,9	10,7	28,3	12,3	0,4
99	суп из овощей с птицей	250\10	4,8	5,6	11,1	118,0	0,10	21,3		2,4	24	51,6	24,5	1,0
291	Плов из птицы	250	17,7	13,1	54,8	424,1	0,13	5		5,3	24,3	125,3	57	1,8
348	компот из кураги	200	0,6		18,1	75,7	0,01	0,5		0,7	19,6	17,5	12,6	0,4
	хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
Итого за Обед			27,5	23,4	107,3	771,1	0,37	32,9		11	92,2	302,3	128,3	4,9
Среднее в % содержании						33,0								
Полдник														
473	булочка с изюмом	50	3,2	2,2	24,1	129,6	0,07		7	0,9	7,9	35,3	6,6	0,5
385	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			9	8,6	33,5	249,6	0,15	2,6	47	0,9	247,9	215,3	34,6	0,7
Среднее в % содержании						10,0								
Итого за день			73,8	48,4	199,1	1612	0,79	39,4	171,1	14	759,9	1066,9	242,5	8,2



День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15		0,4	8,4	15,6	12	0,5
231	Омлет с морковью	150	10,7	13,4	7,8	194,1	0,07	2,5	150	0,6	47,4	144	26,2	1,9
15	Сыр порционный	15	3,9	3,9		50,9		0,1			150		6,8	0,1
	батон нарезной	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
378	чай с молоком	200	3,1	3,3	14,8	101,4	0,04	1,4	20,5		128,3	98,2	19,4	1
338	Фрукты свежие	150	0,9	0,9	22,1	105,8	0,08	22,5		0,5	36	24,8	20,3	5
Итого за Завтрак			22,7	22,1	64,9	557,7	0,32	41,5	170,6	2,3	383,7	362,2	106,6	9,7
Среднее в % содержании						23,7								
Обед														
ТТК	Салат из морской капусты	60	0,6	5,1	5,3	73,5	0,03	1,9	1,2	2,2	99,6	33,3	84,7	7,3
96	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250\10\5	6,2	7,2	20,7	172,6	0,12	17,0	5	2,6	25	122,2	32,4	1,6
229	рыба, тушенная в томате с овощами	80\30	20,2	6,9	4,3	166,9	0,22	4,9		2,1	30,7	218,4	40,3	0,9
171	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	4,4	38,5	208,6	0,04		22,5	0,3	5,1	79,3	26	0,5
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	18,4	19,4	8,3	0,5
	хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
Итого за Обед			34,4	24,3	106,7	794,9	0,52	23,7	28,7	8	192,7	552,1	213,7	12
Среднее в % содержании						34,0								
Полдник														
ТТК	Булочка со сыром	60	5,8	4,4	30,6	185,8	0,08		1	1,6	70	42,6	10,5	0,7
377	чай с сахаром и лимоном	200\7	0,3	0,1	15,3	63,7		2,9	0,5		13,8	9,8	7,1	0,9
Итого за Полдник			6,1	4,5	45,8	249,5	0,08	2,9	1,5	1,7	83,8	52,3	17,6	1,6
Среднее в % содержании						10,0								
Итого за день			63,2	50,9	217,4	1602,1	0,92	68,2	200,8	12	660,1	966,6	337,8	23,3

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	каша пшенная на молоке	200	6,4	8,3	29,7	220	0,17	1,3	49,5	0,1	128,9	160,9	38,9	0,9
14	Масло сливочное порциями	5		3,9	0,1	35,5			22,5	0,1	0,9	1,3		
15	Сыр порционный	15	3,9	3,9		50,9		0,1			150		6,8	0,1
	батон нарезной	60	5,2	0,8	27,1	136,8	0,14			1,3	20,4	119,4	33	1,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	19,1	119,8	0,15	12	20		123,4	90	15	0,1
Итого за Завтрак			18,8	20,3	75,8	562,9	0,46	13,4	92	1,5	423,5	371,6	93,7	3,1
Среднее в % содержании						24,0								
Обед														
55	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,6	3,1	1,7	38,1	0,02	3,7		1,4	15,5	18,8	9	0,4
108	суп картофельный с клёцками с мясом	275\10	5,7	5,4	15,4	132,9	0,10	11,7	10,9	1,7	14,1	84,8	24,5	1,3
268	Котлеты мясные	80	13,6	7	9,6	155,7	0,07	0,8		2	12,8	143,8	21,5	2,1
139	Капуста тушенная	200	5,3	8,4	20,1	180	0,11	103,8		4	119	99,5	49	1,8
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
	хлеб пшеничный	70	6	1	31,6	159,6	0,15			1,5	23,8	139,3	38,5	2,2
Итого за Обед			31,3	25	94,3	733	0,46	124	10,9	10,7	193,9	490,7	146,1	8,8
Среднее в % содержании						31								
Полдник														
	печенье	50	6,6	3,4	47,8	235		0,3			9,7			1,2
386	Ряженка, кефир, ацидофилин, простокваша, айран	200	10	6,4	7	126	0,08	1,2			244		30	0,2
Итого за Полдник			16,6	9,8	54,8	361	0,08	1,5			253,7		30	1,4
Среднее в % содержании						13								
Итого за день			66,6	55	225	1656,9	1	138,9	103	12,1	871	862,2	269,7	13,3



День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	каша манная на молоке	200	5,4	6,8	27,7	194,8	0,07	1,2	44,4	0,4	113,7	104,4	17,4	0,4
14	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,8	0,1	70,9			45	0,1	1,8	2,6		
	батон нарезной	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
382	Какао с молоком	200	3,3	3,6	16,8	113,3	0,07	3,1	22		141,7	99	16,2	0,1
Итого за Завтрак			12,2	18,8	62,6	470,2	0,23	4,3	111,4	1,4	270,8	285,6	55,6	1,8
Среднее в % содержании						20,0								
Обед														
13	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,4
82	борщ с капустой с картофелем с мясом со сметаной	200\10\5	5,3	5,0	13,1	109,7	0,08	20,7	5	1,1	35,0	86,7	29	1,6
282	Оладьи из печени 80	80	15,2	4,2	10,1	153,7	0,26	26,4	6,6	1,4	8,9	258,9	15,8	5,6
	соус молочный	50	1,7	3,3	6,7	63,5	0,03	0,7	21,8	0,1	60,8	47,7	7,9	0,1
302	каша пшеничная рассыпчатая 150	150	4,5	4,6	26	163,3	0,16		23,6	0,2	11	91,6	32,4	1,1
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4
	хлеб пшеничный 50	70	6	1	31,6	159,6	0,15			1,5	23,8	139,3	38,5	2,2
Итого за Обед			34,1	22,4	111,8	802,9	0,71	51,9	57	6,1	174,1	661,8	137,1	11,4
Среднее в % содержании						34,0								
Полдник														
	ватрушка с повидлом	70	4,7	6,5	30,7	200,4	0,09	0,3	20	1,9	32,3	63,8	10,8	0,7
385	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			10,5	12,9	40,1	320,4	0,17	2,9	60	1,9	272,3	243,8	38,8	0,9
Среднее в % содержании						13,0								
Итого за день			56,8	54,1	214,6	1593,5	1,11	59,1	228,4	9,3	717,2	1191,2	231,5	14,1

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	каша овсяная "геркулесовая" на молоке	200	6,6	9	28,3	221	0,18	1,3	42,5	0,5	136,7	189,7	52,7	1,2
14	Масло сливочное порциями	5		3,9	0,1	35,5			22,5	0,1	0,9	1,3		
	батон нарезной	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
378	чай с молоком	200	3,1	3,3	14,8	101,4	0,04	1,4	20,5		128,3	98,2	19,4	1
338	Фрукты свежие	150	0,9	0,9	22,1	105,8	0,08	22,5		0,5	36	24,8	20,3	5
Итого за Завтрак			14,1	17,6	83,2	554,8	0,39	25,2	85,5	1,9	315,4	393,6	114,4	8,4
Среднее в % содержании						23,0								
Обед														
75	икра свекольная	80	1,3	4,1	9,5	80,1	0,02	8,8		1,9	28,2	36,7	17,1	1,1
101	Суп картофельный с крупой со свежей рыбой	250\15	4,4	3,5	17,3	118,3	0,08	11,6	2,4	1,6	12,6	57,5	23,7	0,7
259	Жаркое по-домашнему	250	16,8	8,5	28,7	253,4	0,5	36,6	1,7	2,9	29,2	278,7	45	5,6
348	компот из кураги	200	0,6		18,1	75,7	0,01	0,5		0,7	19,6	17,5	12,6	0,4
	хлеб пшеничный	90	7,7	1,3	40,6	205,2	0,2			1,9	30,6	179,1	49,5	2,9
Итого за Обед			30,8	17,4	114,2	732,6	0,81	57,5	4,1	8,9	120,1	569,4	147,9	10,7
Среднее в % содержании						31,0								
Полдник														
	печенье	40	5,3	2,7	38,3	188		0,3			7,8			0,9
385	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			11,1	9,1	47,7	308	0,08	2,9	40		247,8	180	28	1,1
Среднее в % содержании						13								
Итого за день			55,9	44,1	245,1	1595,5	1,28	85,5	129,6	10,8	683,3	1143	290,3	20,2



День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222	пудинг из творога	150	23,9	10,9	33	370,7	0,09	0,6	99,5	0,3	203,9	294,5	34,4	1,2
ТТК	соус сметанный сладкий	30	0,8	1,9	5,5	42,5	0,02		12	0,1	11,8	12,8	3,2	0,1
	батон нарезной	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	19,1	119,8	0,15	12	20		123,4	90	15	0,1
Итого за Завтрак			30,6	16,4	71,1	601,3	0,33	12,6	131,5	1,1	349,2	457,1	69,1	2,5
Среднее в % содержании						25,0								
Обед														
	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	0,01	3		0,1	13,8	14,4	8,4	0,4
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250\10\5	5,3	6,1	9,7	123,6	0,08	31,6	5	2,5	39,8	79,6	26,1	1,3
261	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,3	5,7	7,7	135,9	0,22	24,3	5,8	2,1	8,8	228,7	15	5
309	макаронные изделия отварные	150	5,7	4,6	36	207,8	0,09		22,5	0,8	10,6	45,7	8,2	0,8
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	18,4	19,4	8,3	0,5
	хлеб пшеничный	70	6	1	31,6	159,6	0,15			1,5	23,8	139,3	38,5	2,2
Итого за Обед			31,1	18,3	105,8	716,8	0,58	58,9	33,3	7	115,2	528	104,4	10,2
Среднее в % содержании						30,0								
Полдник														
409	пирожки печенные с яблочным фаршем	60	3,1	2,4	30	155	0,07	3,1	4,2	1,2	11,1	35,6	8,3	1,2
386	Кефир	200	10	6,4	7	126	0,08	1,2			244		30	0,2
Итого за Полдник			13,1	8,8	37	281	0,15	4,3	4,2	1,2	255,1	35,6	38,3	1,4
Среднее в % содержании						12								
Итого за день			74,8	43,5	213,9	1599,1	1,05	75,8	169,1	9,3	719,6	1020,6	211,9	14

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,4
212	омлет с колбасой или сосисками	150/30	15,1	19,5	4,7	254	0,06		188	0,5	51,2	145,2	9,6	2,4
	батон нарезной	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
382	Какао с молоком	200	3,3	3,6	16,8	113,3	0,07	3,1	22		141,7	99	16,2	0,1
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак			22,7	29,5	54,3	577,6	0,26	22,3	210	3,3	251,7	342,6	64,8	7,3
Среднее в % содержании						24,0								
Обед														
52	салат из свеклы	60	0,9	4,1	5	59,9	0,01	5,7		1,8	21,1	24,6	12,5	0,8
103	суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	250\10	5,8	3,8	20,8	144,2	0,13	16,8		1,6	17,3	63,6	27,0	1,2
279	Тефтели мясная	80/50	12,6	7,8	11,7	167,7	0,08	2,1	15	1,6	28,1	140,7	22,8	2
199	Пюре из бобовых	150	16,8	5,1	35,2	253,7	0,66		22,5	0,4	65,9	166,3	64,2	5,1
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
	хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
Итого за Обед			40,5	21,5	111,2	806,2	1	28,6	37,5	6,6	156,1	499,1	157,6	11,6
Среднее в % содержании						34,0								
Полдник														
424	Булочка домашняя	60	4,3	2,4	31,3	164	0,08		2,8	1,4	8,6	42,9	7,8	0,6
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	14,7	61,6		2,8	0,5		13,3	9,4	6,9	0,9
Итого за Полдник			4,6	2,4	46,1	225,5	0,08	2,8	3,2	1,4	21,9	52,4	14,7	1,5
Среднее в % содержании						9,0								
Итого за день			67,8	53,4	211,5	1609,3	1,34	53,7	250,8	11,2	429,7	894	237,1	20,4



День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	каша пшеничная на молоке	200	6,4	7,9	29,7	214,3	0,13		22,5	0,1	14,2	71,2	26,6	0,8
14	Масло сливочное порциями	5		3,9	0,1	35,5			22,5	0,1	0,9	1,3		
15	Сыр порционный	15	3,9	3,9		50,9		0,1			150		6,8	0,1
	батон нарезной	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
378	чай с молоком	200	3,1	3,3	14,8	101,4	0,04	1,4	20,5		128,3	98,2	19,4	1
Итого за Завтрак			16,9	19,5	62,5	493,2	0,26	1,5	65,5	1	306,9	250,3	74,7	3,2
Среднее в % содержании						21,0								
Обед														
75	икра морковная	60	0,9	3,1	5,5	53,9	0,04	4,3		1,6	16,5	33,6	20,6	0,5
ТТК	суп картофельный с морской капустой с птицей со сметаной	250\10\5	5,3	7,0	11,8	136,9	1,00	13,3	18,1	2,4	74,3	75,3	67,7	4,8
	птица, тушенная в соусе с овощами	250	15,8	6,3	33,2	260,1	0,29	38,8	8	0,4	50,3	143,1	68,7	2,7
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4
	хлеб пшеничный	80	6,9	1,1	36,1	182,4	0,18			1,7	27,2	159,2	44	2,6
Итого за Обед			29,1	17,5	106,4	714,9	0,63	56,4	26,2	6,1	178,2	426,6	206	10,9
Среднее в % содержании						30,0								
Полдник														
	печенье	40	5,3	2,7	38,3	188		0,3			7,8			0,9
386	Ряженка	200	10	6,4	7	126	0,08	1,2			244		30	0,2
Итого за Полдник			15,3	9,1	45,3	314	0,08	1,5			251,8		30	1,1
Среднее в % содержании						13								
Итого за день			61,2	46,1	214,1	1522,1	0,97	59,4	91,7	7,1	736,9	677	310,7	15,3

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
194	Каша из смеси круп с яблоками	200	7	8,2	29,1	219,4	0,18	2,8	20	0,3	130,3	183,8	71,2	2,3
	батон нарезной	60	5,2	0,8	27,1	136,8	0,14			1,3	20,4	119,4	33	1,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	19,1	119,8	0,15	12	20		123,4	90	15	0,1
338	Фрукты свежие	150	0,9	0,9	22,1	105,8	0,08	22,5		0,5	36	24,8	20,3	5
Итого за Завтрак			16,3	13,2	97,3	581,8	0,54	37,3	40	2	310,1	417,9	139,4	9,3
Среднее в % содержании						25,0								
Обед														
47	Салат из квашеной капусты	60	1	5,1	5	70,7	0,01	15,3		2,3	25,5	18,8	8,7	0,4
102	суп картофельный с бобовыми с мясом	250\10	8,2	3,5	17,4	133,9	0,22	11,5		1,2	26,4	106,5	34,5	2,2
234	Котлета рыбная	80	13,9	5,9	10,8	155,5	0,17	2,5		2,2	23,7	162,9	29,1	1
326	соус молочный	50	1,7	3,3	6,7	63,5	0,03	0,7	21,8	0,1	60,8	47,7	7,9	0,1
312	пюре картофельное	150	3,3	5,2	22,3	148,9	0,15	25,8	22,5	0,2	13,8	76,1	29,7	1,2
348	компот из кураги	200	0,6		18,1	75,7	0,01	0,5		0,7	19,6	17,5	12,6	0,4
	хлеб пшеничный	60	5,2	0,8	27,1	136,8	0,13			1,3	20,4	119,4	33	1,9
Итого за Обед			33,8	23,8	107,2	785	0,72	56,2	44,3	7,8	190,2	549	155,5	7,1
Среднее в % содержании						33								
Полдник														
409	пирожки печенные с повидлом	60	3,1	2,3	38,5	183,7	0,06	0,6	4,2	1,4	9,1	37	8	0,6
385	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			8,9	8,7	47,9	303,7	0,14	3,2	44,2	1,4	249,1	217	36	0,8
Среднее в % содержании						13,0								
Итого за день			59,1	45,7	252,5	1670,4	1,4	96,7	128,6	11,2	749,4	1183,9	330,9	17,2

Завтрак среднее за период	20,7	19,7	71,9	562,1	0,3	19,8	113,8	1,8	343,0	376,4	89,1	5,5
Обед среднее за период	32,6	22,3	98,5	767,0	0,6	51,5	29,3	8,0	152,9	516,0	162,5	9,8
Полдник среднее за период	9,6	7,4	40,5	263,7	0,1	2,2	19,7	0,7	188,0	95,2	26,0	1,1

Литература:

1. Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели плюс, 2015.-544 с.
2. Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организац/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2015.-640 с.

