

Руководитель

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГотовЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8 к СанПин
2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осенний-зимний

Категория: **обычающиеся 5-11 кл завтрак**

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4			0,0116				
ДП00252	Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01								
ДП00251	Макаронные изделия отварные	210	5,51	9,45	38,42	247	13,13	0,08			718 443	231 866	102426	557 806	10 476	0,1164		0,0139				
ШКО0277	Биточки из мяса ц/б(ф) с соусом	60/40	8,5	8,5	12	163		0,31			141 673	29 216	13 746	21 054	0,0606	0,0001		0,0011				
Всего		550	17,35	18,37	79,84	542	13,13	0,12	0,39		120031	342382	38413	94846	15182	0,1165	0,0116	0,015				
Завтрак				18,37	79,84	542					120031	342382	38413	94846	15182	0,1165	0,0116	0,015				
Всего в			День	18,37	79,84	542	13,13	0,12	0,39		120031	342382	38413	94846	15182	0,1165	0,0116	0,015				

№ п.п.	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20			
ДП00249	Завтрак	50	4,05	0,5	24,4	121		0,05	0,1		42 525	10	33 495	46,2	0,5		0,0145			
ДП00255		200	1,42	1,43	11,24	64		0,01	0,28		87,44	55,28	8,27	43,24	0,46		0,0045			
ДП00068		60	7,82	5,79	9,38	180		0,02	0,12		851775	86,25	116175	103,357	0,2325					
ДП00123		240	4	9,87	32	151		0,03	0,59		118,493	3		5	0,08					
Всего		550	17,29	17,59	77,02	516		40	0,11	1,09	215142	270023	53382	192797	12725		0,019			
Всего в			День	17,59	77,02	516		40	0,11	1,09	215142	270023	53382	192797	12725		0,019			

День 2

		Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										День 3
1	2		Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F									
ДЛ00249	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Яблоко шт Чай с лимоном и сахаром Паста с курицей с соусом томатным	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20									
ДЛ00258		40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116										
ДЛ00056		100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2												
ДЛ00300		200	0,21	0,03	9,53	39			1,15		11,17	2,8	0,75		0,06												
		210	14,62	18,5	34,65	372	42	0,06	0,61	0,02	183,656	156,422	200313	177,847	0,7203	0,0951	0,0008	0,0193									
Всего Завтрак		550	18,47	19,33	73,5	552	42	0,13	11,84	0,02	506846	183222	56577	225807	33803	0,0951	0,0124	0,0193									
Всего в			День	19,33	73,5	552	42	0,13	11,84	0,02	506846	183222	56577	225807	33803	0,0951	0,0124	0,0193									

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										День 4
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg*	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
ДЛ00249	Завтрак																					
ДЛ00253	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116					
ДЛ00008	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	61 800	0,15	14	0,86		125	7									
ШКО0254	Салат из белокочанной капусты	60	1,28	2,7	6,15	53		0,02	12,99		282 375	35 295	12 315	331,32	0,45							
	Плов из птицы(Грудка)2ВАР	250	13,25	15,38	45	441	30 000	0,15	5,91		354,85	279 625	62	247,137	20 375							
Всего Завтрак		550	17,87	18,48	79,37	625	91 800	0,36	32,98	0,86	417107	196257	10811	615417	28875		0,0116					
Всего в			День	18,48	79,37	625	91 800	0,36	32,98	0,86	417107	196257	10811	615417	28875		0,0116					

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										День 5
			Б	Ж	У		А (рети. экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
ДЛ00249	Завтрак																					
Б000062	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121	0,05	0,1		42 525	10	33 495	46,2	0,5				0,0145				
ДЛ00237	Каша молочная Артек жидкая с/с	220	8,05	11,27	23,61	263	0,17	1,4		257,185	147,4	407805	216 673	21571								
ПЛ00030	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40		0,01		4	0,3	1,02	1,91	0,03								
	Коктейль молочный	200	5,6	5,6	20	154																
	Всего Завтрак	670	17,8	17,4	77,99	578	0,22	1,51		299710	477,7	75295	264783	26871		0,0145						
	Всего в		День	17,4	77,99	578	0,22	1,51		299710	477,7	75295	264783	26871		0,0145						

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
							8	9												10	11	13	12	14	13
1	2	3	4	5	6	7																			
ДП00249	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Яблоко шт ДП00258 ДП00263 ДП00255 Чай с молоком и сахаром ДП00005	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116								
ДП00258		100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2										
ДП00263		240	10,8	13,99	33,6	290		0,2	0,61		150,845	8	8,27	43,24	0,46		0,0045								
ДП00255		200	1,42	1,43	11,24	64	20	0,01	0,28		87,44	55,28	4	18	0,42										
ДП00005	20	1,5	2,36	4,72	76		0,01				22	5,8													
Всего Завтрак		600	17,36	18,58	78,88	571	20	0,29	10,97		421,46	235925	48066	109,2	48515		0,0161								
Всего в			День			571	20	0,29	10,97		421,46	235925	48066	109,2	48515		0,0161								

День 6

№ р-ца.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
ДП00008	Завтрак Салат из белокочанной капусты Чай с сахаром ДП00237 ДП00232 Хлеб пшеничный (для детского питания) ШКО0027 Плов из говядины	60	1,28	2,7	6,15	53		0,02	12,99		282 375	35 295	12 315	331,32	0,45						
ДП00237		200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03						
ДП00232		40	0,13	4,67	6	68		0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116				
ШКО0027		250	17,5	10,75	56,25	415		0,05	0,65			14,14	36,5		1,69						
Всего Завтрак		550	19,01	18,15	78,38	576		0,11	13,73		622575	57735	76631	370,19	2,57		0,0116				
Всего в		День			18,15	78,38	576		0,11	13,73		622575	57735	76631	370,19	2,57		0,0116			

День 7

День 7

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
ДП00249	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Чай с лимоном и сахаром	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116				
ДП00056		200	0,21	0,03	9,53	39			1,15		11,17	2,8	0,75		0,06						
ШКО0006		230	5,23	9,41	39,73	230		0,25	15,94		1179,99	546,174	438534		1,84						
ШКО0277		60/40	8,5	8,5	12	163			0,31		141,673	29,216	13,746	21,054	0,0606	0,0001		0,0011			
Всего Завтрак		570	17,18	18,34	80,78	529	44,160	0,29	17,48		1239,3	68339	72774	390654	23606	0,0001	0,0116	0,0011			

День 8

День 8

Всего в	День	18,34	80,78	529	44 160	0,29	17,48	1 239,3 493	68339	72774	390654	23606	0,0001	0,0116	0,0011
---------	------	-------	-------	-----	--------	------	-------	----------------	-------	-------	--------	-------	--------	--------	--------

День 9

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
ДП00226 ДП00249 ДП00252 Б000175	Завтрак Тефтели с рисом в сметанно-том.соусе(2в) Хлеб пшеничный (для детского питания) Чай с сахаром(2вар) Винегрет овощной с раст.маслом.	100	8,5	8,5	15	160	20	0,02	0,67		52 205	14,62	4 895	14,69	0,199				
		30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25 515	6	20 097	27,72	0,3		0,0087		
		200	0,1	0,02	9,9	35					0,13				0,01				
		50	0,8	2,25	3,63	39		0,01	2,67		3 673,06 03	12 013	83 534	581,508 6	0,3492				
ДП00259	каша гречневая вязкая	180	5,41	7,21	30,19	185	51 468,39	0,19		0,15	164,25	144451	875148	131,708 9	29686	11251	2,52	101251	
Всего Завтрак		560	17,24	18,28	73,36	491	51 488,39	0,25	3,4	0,15	3 915,0 303	47208	12086 03	755627 03	38268 5	11251	25287	101251	
Всего в		День			18,28	73,36	491	51 488,39	0,25	3,4	0,15	3 915,0 303	47208	12086 03	755627 5	38268	11251	25287	101251

День 10

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
ДП00268 ДП00249 ДП00267 ДП00255 ДП00080	Завтрак Сыр (порциями) Хлеб пшеничный (для детского питания) Каша ячневая молоч., вязкая, с сахаром Чай с молоком и сахаром Йогурт детский питьевой 100гр	10	2,6	2,95		36	20	0,01	0,07		10	88	3,5	60	0,1						
		40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116				
		200	8,18	9,09	43,64	247	45 454,55	0,08			211,818	129,090	309091	230	0,9091						
		200	1,42	1,43	11,24	64	20	0,01	0,28		87,44	55,28	8,27	43,24	0,46		0,0045				
		100	3,2	3,2	9,2	80	600														
	Всего Завтрак	550	18,64	17,07	83,6	524	46 094,55	0,14	0,43		343278	280370	69475	370,2	18691		0,0161				
											2	9	1								
	Всего в		День	17,07	83,6	524	46 094,55	0,14	0,43		343278	280370	69475	370,2	18691		0,0161				
	Итого		178,2	181,58	782,71	5 503	276 584,89	2,02	93,82	1,03	7 540,2	1 851,0	71958	3 037,9	272236	13368	26532	10160			
											136	198	58	346							
	Среднее за период		17,82	18,16	78,27	550	27 658,49	0,2	9,38	0,1	754021	185102	71958	303793	27224	0,1337	0,2653	1016			
											4		6	5							