

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

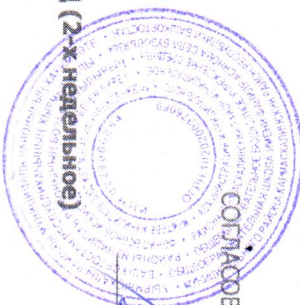
Руководитель

Аминева О Ю

УТВЕРЖДАЮ

СОСТАВЛОВАНО

Приложение №3 к СанПиН
2.3.12.4. 3590-20



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

Сезон: Осенний-зимний

Категория: обучающиеся 1-4 кл завтрак

День 1

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
ДП00249 ДП00252 ДП00251 ШКО0277	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Чай с сахаром(2вар) Макаронные изделия отварные Биточки из мяса ц/б(ф) с соусом	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							
		170	4,46	7,65	31,1	200	10,63	0,06			581 597	187 701	82 916	451 557	0,8481	0,0942	0,0113					
		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		500	15,49	16,47	67,64	470	10,63	0,09	0,37		97842	278217	29763	749811	12187	0,0943	0,0067	0,0124				
Всего в			День				16,47	16,47	67,64	470	10,63	0,09	0,37		97842	278217	29763	749811	12187	0,0943	0,0067	0,0124

№ п/п	Приём 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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	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			
ДП00255	Чай с молоком и сахаром	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	Запеканка из творога(2вар)	60	7,82	5,79	9,38	180	0,02	0,12			851775	86,25	116175	103,357	0,2325					
ДП00123	Каша геркулесовая молоч.с яблоком	210	3,5	8,63	28	132	0,02	0,51			103,681				0,07					
Всего	Завтрак	510	15,98	16,25	68,14	473	40	0,09	0,99		206637	253211	46683	183557	11625		0,0161			
	Всего в	День	16,25	68,14	473	40	0,09	0,99			206637	253211	46683	183557	11625		0,0161			

День 2

День 2

День 1

№ п/п	Приним 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								
ДП00249 ДП00258 ДП00056 ДП00300	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Яблоко шт Чай с лимоном и сахаром Паста с курицей с соусом томатным	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25 515	6	20 097	27,72	0,3		0,0087									
		100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2											
		200	0,21	0,03	9,53	39			1,15		11,17	2,8	0,75		0,06											
		180	12,53	15,86	29,7	319		0,05	0,52	0,02	157,419	134,076	171697	152,440	0,6174	0,0815	0,0007	0,0166								
Всего		510	15,57	16,59	63,67	474	36	0,11	11,73	0,02	472104	158876	47016	191160	31774	0,0815	0,0094	0,0166								
Всего в		День		16,59	63,67	474	36	0,11	11,73	0,02	472104	158876	47016	191160	31774	0,0815	0,0094	0,0166								

№ п/п	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	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		
ДП00249 ДП00253 ДП00008 ШКО0254	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Чай из сухой смеси с витаминами Салат из белокочанной капусты Плов из птицы(грудка)2ВАР	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116			
		200	0,1		8,7	34	61 800	0,15	14	0,86		125	7							
		60	1,28	2,7	6,15	53		0,02	12,99		282 375	35 295	12 315	331,32	0,45					
		200	10,6	12,3	36	353	24 000	0,12	4,73		283,88	22,37	49,6	197,71	1,63					
Всего Завтрак		500	15,22	15,4	70,37	537	85 800	0,33	31,8	0,86	346137	190665	95711	565,99	2,48		0,0116			
Всего в			День			15,4	70,37	537	85 800	0,33	31,8	0,86	346137	190665	95711	565,99	2,48	0,0116		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рети. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
ДП00249 ДП00252 Б000062 ПЛ00030	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Чай с сахаром(2вар) Каша молочная Артек жидкая с/с Коктейль молочный	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						
		180	6,59	9,22	19,32	215		35 121,95	0,14	1,14		210 424	120,6	333659	177278	17649					
		200	5,6	5,6	20	154						4	320								
Всего Завтрак		610	14,72	15,14	63,86	477	35 121,95	0,17	1,2		235939	446,73	53462	204998	20749		0,0087				
Всего в		День		15,14	63,86	477	35 121,95	0,17	1,2		235939	446,73	53462	204998	20749		0,0087				

№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-------	---------------------------------	-------	------------------	---------------	---------------------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
							(дет.эжв)											
Завтрак																		
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25 515	6	20 097	27,72	0,3		0,0087	
ДП00258	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
ДП00263	Каша пшеничная молоч.жидкая с сахаром	200	9	11,66	28	242		0,17	0,51		125,704	8	55,28	8,27	43,24	0,46	0,0045	
ДП00255	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,43	11,24	64	20	0,01	0,28		87,44	22	5,8	4	18	0,42		
ДП00005	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	76		0,01										
Всего		550	14,75	16,15	68,4	499	20	0,25	10,85		412955	208784	41367	99,96	45229		0,0132	
Всего в			День			16,15	68,4	499	20	0,25	10,85		412955	208784	41367	99,96	45229	0,0132

День 7

№ п/п	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			
ДП00008	Завтрак 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						
ДП00237	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40		0,01	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116				
ДП00232	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	0,13	4,67	6	68		0,04	0,52			11 312	29,2		1 352						
ШК00027	Плов из говядины	200	14	8,6	45	332		0,04													
	Всего Завтрак	500	15,51	16	67,13	493		0,1	13,6		622575	54907	69331	370,19	2 232		0,0116				
	Всего в		День			16	67,13	493	0,1	13,6		622575	54907	69331	370,19	2 232	0,0116				

День 8

№ п/п	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	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			
ДП00249	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Чай с лимоном и сахаром Картофельное пюре Биточки из мяса ц/б(ф) с соусом	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						
ШК00006		160	3,64	6,55	27,64	160	30 720	0,17	11,09		820 864	379 947	305067		1,28						
ШК00277		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		500	15,59	15,48	68,69	459	30 720	0,21	12,63		880221	517163	59427	390654	18006	0,0001	0,0116	0,0011			
Всего в			День			15,48	68,69	459	30 720	0,21	12,63		880221	517163	59427	390654	18006	0,0001			

День 9

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (рет.эжв)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			

