



МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ (5-11 классы)

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
завтрак																
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163	0,000	0,000	28,125	0,063		1,500	1,875	0,038	0,013	
126	Биточки рубленые из мяса птицы с соусом томатным	110	11,580	5,390	13,530	150,300	0,030	0,250	73,500	0,210		8,440	15,170	5,470	0,310	
225	Соус томатный-50	50	0,570	2,280	3,560	36,560	0,010	0,250	73,500	0,070		2,230	4,850	1,620	0,060	
273	Чай с лимоном 200	200	0,140	0,030	10,220	42,890		2,800		0,010		3,100	1,540	0,840	0,070	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,533	0,033	
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания) ¹⁵	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183		4,500	23,000	5,000	0,733	
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200		16,000	11,000	9,000	2,200	
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100			45,000	0,100		2,400	3,000	0,050	0,020	
Итого за завтрак		720	23,212	21,138	108,465	728,013	0,120	13,300	225,125	0,836		38,170	60,435	22,551	3,439	
обед																
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600	0,050	4,250	1700,000	2,533		23,250	46,850	32,300	0,633	
123	Плов из птицы-200	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800		17,030	14,950	16,540	0,970	
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	3,460	20,790	126,120	0,120	16,500	202,250	1,610		15,200	63,560	24,050	0,990	
287	Напиток "Витошка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660		50,000		2,800		
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами ^{20г}	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030		0,600		0,420	0,030	
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010					4,000			0,320	
Итого за обед		800	17,140	31,663	104,150	767,400	0,310	28,470	2196,250	####		110,080	125,360	76,110	2,943	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
186	Каша рисовая молочная вязкая -200	200	5,632	7,514	40,995	252,800	0,043	0,314	44,865	0,054	132,659	95,676	14,886	0,195
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб ржаной,обогашенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		610	16,399	16,924	136,995	770,400	0,143	11,184	78,665	0,487	273,759	208,876	53,920	3,961
обед														
10	Салат из белокочанной капусты,моркови и кукурузы-100	100	2,350	6,983	11,300	108,833	0,017	1,000	300,000	3,000	4,400	14,533	7,350	0,150
56	Рассольник ленинградский 250	250	2,683	6,171	13,841	120,805	0,012	1,707	195,854	2,268	9,073	23,122	8,390	0,280
98	Жаркое по-домашнему 200	200	16,560	14,490	16,410	259,650	0,010	1,480		2,300	4,590	8,700	2,070	0,120
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400	0,020	0,150	10,000		60,300	45,000	7,000	0,080
1	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
	Йогурт детский	100	4,000	1,500	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000		112,000	86,000	13,000	0,100
2	Хлеб ржаной обдирный обогашенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		900	29,563	31,224	80,211	712,138	0,099	4,837	515,854	7,598	194,963	177,355	38,230	1,080

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
178	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,232	35,568	10,400	253,189	0,032	0,281	42,919	0,054	113,027	85,297	13,049	0,119
215	Запеканка из творога со стухенным молоком 70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		635	27,418	43,350	72,616	660,153	0,163	10,740	88,056	0,664	283,401	303,660	49,472	3,581
обед														
24	Салат из свеклы с растительным	100	1,650	8,333	9,900	118,933	0,000	0,000	0,000	3,667	6,133	1,417	0,367	0,050
57	Суп картофельный с гречневой крупой-250	250	3,375	4,375	17,088	119,650	0,038	1,875	250,125	1,775	8,500	32,825	19,000	0,613
112	Запеканка с мясом 200	200	23,157	21,770	25,200	386,240	0,020	1,700	28,930	2,060	8,190	17,270	4,450	0,290
282	Напиток из плодов шиповника 200г	200	0,680	0,280	29,620	136,600	0,010	200,0	163,400	0,760	12,600	3,400	3,400	0,660
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		800	31,182	35,188	93,768	822,873	0,078	203,6	442,455	8,292	40,023	54,912	27,637	1,963
Итого за день			58,600	78,538	166,38	1483,027	0,241	214,3	530,511	8,956	323,424	358,572	77,109	5,544

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
завтрак 1															
ДО7ХЕ19	Каша пшенная молочная-200	200	7,467	8,800	35,200	249,333	0,173	0,533	0,000	0,000		129,200	0,000	0,000	1,173
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050		88,000	50,000	3,500	0,100
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000									
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460	0,090	2,600	44,420	0,240		257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183		4,500	23,000	5,000	0,733
	Сок фруктовый в индивидуальном упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92									
обед															
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417	0,050	5,250	1301,000	1,767		26,983	39,267	26,867	0,950
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1,882	5,824	12,804	111,667	0,059	22,520	202,961	2,343		40,529	51,637	23,716	1,118
123	Каша гречневая рассыпчатая с	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710		17,905	251,181	167,65	5,630
390	Мясо тушеное-50/45	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950	0,010	0,250	73,500	0,070		2,230	4,850	1,620	0,060
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800		1,100		32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030		0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010					4,000			0,320
Итого за обед		895	32,995	28,667	116,02	856,294	0,509	28,820	1600,566	6,020		124,847	376,135	241,27	8,808
Итого за день			33,995	28,867	136,22	948,294	0,509	28,820	1600,566	6,020		124,847	376,135	241,27	8,81

№ 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	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
завтрак 1																
133	Картофельное пюре, 200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,07		38,4	29,6	4,333333	0,04	
92	Котлеты или биточки мясные с	100	11,400	10,630	18,690	216,610	0,090	0,270	76,300	0,700		42,310	124,640	25,850	1,22	
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510						0,300			0,03	
1	Хлеб ржаной,обогашенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,533	0,03	
3	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183		4,500	23,000	5,000	0,73	
Итого за завтрак		550	19,813	17,590	74,993	537,667	0,153	0,363	112,433	0,950		85,510	177,240	35,717	2,05	
обед																
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600	0,050	4,250	1700,000	2,533		23,250	46,850	32,300	0,63	
58	Суп картофельный с клецками-250	250	2,670	4,260	13,680	102,250	0,020	1,500	204,500	1,450		104,400	15,850	6,070	0,23	
142,234	Картофель тушеный с рыбными котлетами	200-60	13,400	16,260	39,260	360,000	0,230	16,840	0,180	0,000		58,920	121,660	66,820	2,38	
1	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030		0,600		0,420	0,03	
282	Напиток из плодов шиповника 200	200	0,680	0,280	29,620	136,600	0,010	200,00	163,400	0,760		12,600	3,400	3,400	0,66	
	Йогурт детский питьевой витамин.	100	4,000	1,500	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000			112,000	86,000	13,000	0,10	
2	Хлеб ржаной обдирный обогашенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010					4,000			0,32	
Итого за обед		900	24,170	27,813	124,67	864,900	0,350	223,09	2078,080	4,773		315,770	273,760	122,010	4,35	
Итого за день			43,983	45,403	199,66	1402,567	0,503	223,45	2190,513	5,723		401,280	451,000	157,73	6,41	

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
171	Каша рисовая рассыпчатая 200	200	4,678	4,511	54,600	274,467	0,000	0,000	25,000	0,056	1,333	1,667	0,033	0,011
129	Котлеты рубленные из птицы с	100	5,180	10,480	15,900	178,850	0,060	0,280	76,000	0,230	15,750	23,560	12,590	0,880
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400	0,020	0,150	10,000		60,300	45,000	7,000	0,080
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Сок фруктовый в индивиду упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92								
Итого за завтрак							0,130	0,430	111,000	0,469	81,883	93,227	25,157	1,738
обед														
24	Салат из свеклы с растительным	100	1,650	8,333	9,900	118,933	0,000	0,000	0,000	3,667	6,133	1,417	0,367	0,050
71	Уха с крупой	250	8,120	0,640	11,190	82,370	0,020	1,740		0,110	7,870	25,220	5,040	0,260
169	Каша пшеничная рассыпчатая 160	160	6,820	0,740	42,540	237,030	0,100		22,500	0,610	16,240	92,960	19,940	1,580
390	Мясо тушеное-50/45	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950	0,010	0,250	73,500	0,070	2,230	4,850	1,620	0,060
299	Кисель из концентрата "Витошка"- 200	200	0,000	0,000	24,000	95,000		0,270			1,700		0,530	0,140
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед							0,140	2,260	96,000	4,487	38,773	124,447	27,917	2,440
Итого за день							0,270	2,690	207,000	4,956	120,657	217,673	53,073	4,178

ПКУ РБ "Управление социального питания"

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное организованное меню

с 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Бю)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прим. 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
завтрак 1																
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660	0,120	0,300	43,300	0,110		127,950	139,000	30,770	0,670	
255	Каша на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460	0,090	2,600	44,420	0,240		257,920	271,700	67,500	3,280	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,533	0,033	
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания) 15	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,163		4,500	23,000	5,000	0,733	
9	Сыр(порции)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050		88,000	50,000	3,500	0,100	
	Молот детский питательный(витаминизированный) 100	100	4,000	1,500	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000			112,000	86,000	13,000	0,100	
Итого за завтрак		560	25,097	19,680	84,140	623,520	0,290	3,470	126,520	0,563		590,370	569,700	140,30	4,917	
обед																
26	Бинегрет	100	1,550	3,457	11,157	81,500	0,017	6,500	200,000	1,550		20,833	20,167	8,667	0,350	
57	Суп картофельный с печенкой крутой-250	250	3,380	4,380	17,090	119,650	0,030	1,500	200,100	1,420		6,800	26,260	15,200	0,490	
93	Пюре из отварной говядины-50/50	50/50	16,100	17,150	4,280	235,540	0,020	1,650	220,000	3,190		6,920	15,150	6,200	0,200	
133	Картофельное пюре	200	5,050	6,490	22,850	168,930	0,010	0,090	35,910	0,070		37,030	28,570	4,170	0,050	
707	Кнели из смеси суфлефицированных	200	0,790	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800		1,100		32,600	29,200	21,000	0,700	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминизированный 20г	20	1,520		9,780	48,400				0,030		0,600		0,420	0,030	
2	Хлеб ржаной обдирный обогатленный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010					4,000			0,320	
Итого за обед		900	28,960	31,777	97,427	790,270	0,107	10,540	656,010	7,580		108,783	118,547	55,657	2,140	
Итого за день			54,077	51,457	181,57	1413,790	0,397	14,010	782,530	7,943		699,153	688,247	195,950	7,057	

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
123	Каша гречневая рассыпчатая с	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Витошка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
1	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак			23,057	25,480	111,020	764,790	0,520	6,040	97,105	4,203	81,045	276,561	184,731	7,037
обед														
39	Свекла отварная-100	100	2,075	0,150	12,100	57,750	0,025	13,750	2,750	0,150	60,075	61,000	30,800	2,000
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490	0,078	46,882	262,775	2,784	48,882	59,667	26,225	0,961
123	Плов из птицы-200	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
279	Напиток яблочно-лимонный 200	200	0,260	0,210	25,070	105,680	0,020	7,800	2,500	0,110	11,400	7,040	5,340	1,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед			17,878	30,402	104,445	804,400	0,183	70,552	528,025	8,874	141,987	142,657	79,325	5,481
Итого за день			40,935	55,882	215,47	1569,190	0,703	76,592	625,130	13,08	223,032	419,218	264,06	12,52

№ рек.	Пример 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
завтрак 1															
205	Макароны, запеченные с сыром	200	10,541	17,859	41,235	372,859	0,000	0,000	79,412	0,176		8,565	6,176	0,353	0,071
202	Тесто из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530									
204	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000			120,370	90,000	14,020	0,130
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания) 15	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183		4,500	23,000	5,000	0,733
	Яблоко свежее	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200		16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		650	25,571	35,615	99,759	832,135	0,120	10,300	104,412	0,560		149,435	130,176	28,906	3,167
обед															
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417	0,050	5,250	1301,000	1,767		26,983	39,267	26,867	0,950
63	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250	7,190	5,710	27,960	193,470	0,240	10,700	241,760	2,400		27,540	81,540	33,120	1,900
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430	0,120	14,600	750,270	2,960		23,190	66,850	29,550	0,950
299	Кисель из концентрата "Виташока"- 200	200	0,000	0,000	24,000	95,000		0,270				1,700		0,530	0,140
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030		0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010					4,000			0,320
Итого за обед		800	29,953	29,513	93,217	756,767	0,420	30,820	2293,030	7,157		84,013	187,657	90,487	4,290
Итого за день			55,525	65,129	192,98	1588,902	0,540	41,120	2397,442	7,716		233,448	317,833	119,39	7,457

Л.О. 176 "Управление организацией питания"
 меню и пищевой ценности приготовляемых блюд (лист 10)
 Раццион: Основное организованное меню
 с 12 лет и старше

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ п/п	Пример пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
Завтрак 1															
133	Картофельное пюре, 200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,07		38,4	29,6	4,33	0,04
92	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	100	11,400	10,630	18,690	216,610	0,090	0,270	76,300	0,700		42,310	124,640	25,850	1,220
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000			32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб ржаной, обогащенный	25	2,033	0,280	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,280	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,163		4,500	23,000	5,000	0,733
1	Десерт детский (печенье/витамины/каротиноиды) 100	100	4,000	1,800	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000			112,000	86,000	13,000	0,100
Итого за завтрак															
		680	24,513	19,130	109,383	712,357	0,203	1,663	122,433	0,950		229,810	292,440	69,713	2,827
Обед															
16	Салат из моркови	100	1,100	5,063	15,850	114,600	0,080	4,280	1700,000	2,533		23,280	46,850	32,300	0,633
59	Суп картофельный с макаронами изделиями 250	250	3,110	2,450	17,780	105,030	0,010	1,500	200,000	0,940		5,800	11,340	5,200	0,150
315	Голубцы мясные	120	9,480	7,040	8,880	137,040	0,053	39,290	23,160	0,370		40,160	98,680	22,490	1,000
330	Ашш парочками 170	200	11,61	7,29	52,47	321,52	0,40	0,00	28,31	0,79		19,76	275,22	183,56	6,16
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510						0,300			0,030
2	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010					4,000			0,320
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030		0,600		0,420	0,030
Итого за обед															
		920	27,682	22,317	116,95	780,148	0,523	45,040	1951,468	4,682		93,875	432,074	243,97	8,328
Итого за день															
			52,195	41,447	226,334	1492,504	0,726	46,703	2073,899	5,612		323,685	724,514	313,688	11,153