

«СОГЛАСОВАНО»

Управление Роспотребнадзора по
Костромской области

И.А. Жиркин

« 3 » 03 2020 г.

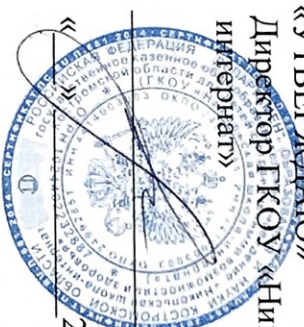


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ «Никольская школа-интернат»

И.А. Жиркин

« 3 » 03 2020 г.



Примерное двухнедельное меню

для питания учащихся

ГКОУ «Никольская школа- интернат»

День: понедельник
 Период: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав						Минеральный состав					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Минеральный состав						
												Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
183	Пряженая пшеница на молоке	220	9,09	12,99	45,16	335	0,21	1,64	65,2	0,39	183,88	245,75	99,23	2,9				
3	Вареники с мясом и сыром	90/10/30	14,51	17,69	45,94	404,6	0,01	0,21	109	0,26	272,4	180	15	0,29				
376	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28				
Итого		550	23,67	30,7	106,1	799,6	0,22	1,88	174,2	0,65	467,38	428,55	115,63	3,47				
Обед																		
71	Омлет свиной	100	0,7	0,1	3,8	12	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5				
106/107	Суп картофельный с рыбными филе/сельдью	300/50	12,014	5,13	19,212	182	0,194	14,12	25,05	1,94	91,74	199,66	65,22	1,9				
268	Котлеты мясные	100	12,33	31,9	13	391	0,33	4,2	40,7	3,2	38	157,4	51,9	1,9				
203	Макаронное изделие	180	6,9	5,79	36,5	204	0,07		34,3	1	14,6	45,1	9,8	1				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32	133	0,016	0,726		0,508	32,48	23,44	17,46	0,698				
338	Рисовый суп	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4				
Итого		1130	33,406	43,81	124,112	1016	0,71	43,946	100,05	7,148	225,82	477,6	176,38	10,398				
Полдник																		
434	Вареники "Молочные"	40	3,7	0,79	18,76	96,8	0,06	0,1	2,4	0,58	24,16	41,36	14,64	0,58				
359	Кисель из ягод	200	0,43	0,12	38,62	158	0,006	4,44		0,12	20,66	18,5	4,86	0,25				
Итого		240	4,13	0,91	57,38	254,8	0,066	4,54	2,4	0,7	44,82	59,86	19,5	0,83				
Ужин (1)																		
258	Мясо тушеное	200	16,4	31,35	17,1	443	0,44	6		3,5	34,3	207	49	3,3				
45	Салат из свежих овощей	120	1,57	3,9	7,76	72,5	0,03	20,5		10	30	34	18,1	0,56				
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,044	4		0,4	40	24	18	0,8				
Итого		520	18,57	35,65	57,46	651,9	0,514	30,5		13,9	104,3	265	85,1	4,66				
Ужин (2)																		
386	Кефир	200	5,8	5	8	97	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2				
Итого		200	5,8	5	8	97	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2				
Итого за день:																		
			97,246	118,84	427,752	3198,3	1,59	82,266	316,65	22,398	1082,32	1621,63	424,61	19,558				

Дети: ЮРИДИК
 Нежел: ПЕРИД
 Сест: ОБЩЕСТВЕННИК
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Продукт, наименование, бренд	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
219	Сырники из творога со сметаной	200/20	31	15.62	48.97	451.4	0.12	0.94	105.4	4.2	402	448.2	52.4	1.09			
1	Ветеринар с мясом	90/10	6.83	9.86	45.94	303.6			40	0.11	2.4	3		0.02			
382	Сливочный	200	4.08	3.5	17.58	119	0.56	1.6	24.4		152.2	124.6	21.3	0.478			
Нитро	Какао с молоком	520	41.91	28.98	112.49	874	0.68	2.54	169.8	4.31	556.6	575.8	73.7	1.588			
Обед																	
23	Салат из св. помидор с луком	100	1.1	6.1	4.57	77.7	0.05	18		0.54	17.73	31.8	17.46	0.83			
96	Рисовый "Ленинградский"	300	2.4	6.1	14.38	128.7	0.111	10.05		2.82	35	68.07	29.01	1.11			
ПР	Сметана 15%	8	0.21	1.2	0.29	13	0.002	0.03	8.6	0.02	7.04		0.72	0.02			
260	Гусиный мясной (из свинины)	100	10.64	28.19	2.89	309	0.28	0.92		2.6	20	128.62	22.39	2.21			
139	Капустная тушеная	200	4.08	7.56	15.78	154	0.06	34.16		3.9	117.5	81.38	41.7	1.66			
348	Компот из яблок	200	0.35	0.08	29.9	122	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45			
338	Гречка	200	0.8	0.6	20.6	94	0.04	10		0.8	38	32	24	4.6			
Нитро		1108	19.58	49.63	88.41	898.4	0.563	73.16	8.6	10.76	255.59	361.23	143.4	10.88			
Полдник																	
426	Вареная с помидором, овощами	50	3.3	7.18	20.6	160	0.08	0.02		2.4	10.65	38.4	14.1	0.7			
385	Мясной супчик	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40		240	180	28	0.2			
Нитро		250	9.1	12.18	30.2	267	0.16	2.62	40	2.4	250.65	218.4	42.1	0.9			
Ужин (1)																	
70	Омлет соевый	100	0.8	0.1	1.7	10	0.02	3.5		0.1	23	24	14	0.6			
234	Котлета рыбная	100	11.8	14.05	14.5	232.7	0.07	0.6	44.9	4.65	67.5	171.3	37.7	1.34			
125	Картофель отварной	200	3.85	7.5	26.65	200	0.2	27.5	38.1	0.29	26	106.3	38.7	1.56			
389	Сок яблочный	200	1	20.2	84.8	0.02	4	0.2	14		14	8	2.8				
Нитро		600	17.45	21.65	63.05	527.5	0.31	35.6	83	5.24	130.5	315.6	98.4	6.3			
Ужин (2)																	
386	Рисовая	200	5.8	5	8.4	98	0.04	0.6	40		248	184	28	0.2			
Нитро		200	5.8	5	8.4	98	0.04	0.6	40	0	248	184	28	0.2			
Хлеб																	
ПР	Хлеб пшеничный на пш. д/т	50	3.75	1.45	25.5	132											
ПР	Хлеб ржаной на пш. д/т	120	7.92	1.32	49.2	247											
Итого за день:																	
			105.51	120.21	377.25	3043.9	1.753	114.52	341.4	22.71	1441.34	1655.03	385.6	19.868			

День: среда
Исследования: ПИДБА
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№	Продукт паш., наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав					Минеральный состав					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
рецептура	блюда	порции				Завтрак											
210	Омлет картофельный	200	19	24.1	3.6	302	0.14	0.35	419.3	1.02	139.5	303	21.3	3.5			
6	Бутерброд с колбасой	90/55	13.23	20.96	46.69	432.1	0.11		45	0.26	16.9	92	11	0.87			
378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	10	126.6	92.8	15.4	0.41	4.78			
Итого		545	33.75	46.41	66.19	815.1	0.29	1.68	494.3	1.28	283	487.8	47.7				
Обед																	
71	Полдвор севич с овощами	100	1.1	0.2	3.8	22	0.06	17.5		0.7	14	26	20	9			
123	Пюре рисовый (сое)	300	5.91	6.06	21	164.1	0.147	12.84	42	0.18	206.8	192.3	45.9	1.05			
265	Конфит из утки	200	0.78	0.05	27.7	115	0.02	0.6		0.8	32.3	21.9	17.6	0.48			
318	Апельсин	200	1.6	0.35	40.2	179	0.07	104		0.35	61	40	22.6	0.52			
Итого		1000	26.19	38.26	129.2	899.1	0.817	136.64	42	5.67	330.66	513	159	13.45			
Полдник																	
440	Булочка "Творожная"	50	6.54	3.03	19.34	131	0.07	0.09	22	0.65	37.9	70	17.3	0.76			
379	Кофеинный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16	100.6	0.04	1.3	20		125.8	90	14	0.13			
Итого		250	9.74	5.73	35.34	231.6	0.11	1.39	42	0.65	163.7	160	31.3	0.89			
Ужин (1)																	
67	Винегрет овощной	120	1.7	12.05	8.7	150	0.05	11.56		5.4	37.5	51.9	23.4	1			
289	Рыба на гриле	200	14.64	12.2	18.4	237.7	0.1	17.4	24	2.23	32.7	157.8	41.14	2.1			
389	Сок томатный	200	1		25.4	105.6	0.04	8		1.6	40	36	20	0.4			
Итого		520	17.34	24.25	52.5	493.3	0.19	36.96	24	9.23	110.2	245.7	84.54	3.5			
Ужин (2)																	
386	Бюффар	200	5.6	5	7.2	96	0.07	1.3	36		236	201	34	0.2			
Итого		200	5.6	5	7.2	96	0.07	1.3	36	0	236	201	34	0.2			
Хлеб																	
ПП	Хлеб пшеничный на день, и/т	50	3.75	1.45	25.5	132											
ПП	Хлеб ржаной на день, и/т	120	7.92	1.32	49.2	247											
Итого за день:																	
		104.29	122.42	365.13	294.1	1.477	177.97	618.3	168.3	1123.56	1607.5	356.54	22.82				

Дата: 10.01.2014
 Место: Испыт
 Стран: Россия
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ регистра блюда	Проба пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Закупочные						Подлинник											
223	Закусочная из теплого со судачьиным молочком бульончик с картошкой и салатом	210/20	30.69	13.22	58.8	467	0.13	0.99	136.5	0.87	410.7	451.8	55.77	1.35			
1	суповый жидкий жидкий	90/10	6.83	9.86	45.94	303.6			40	0.11	2.4	3		0.02			
209	Жидкий жидкий	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03		100	0.24	22	76.8	4.8	1			
379	Кофе-латте напиток на молоке	200	3.2	2.7	16	100.6	0.04	1.3	20		125.8	90	14	0.13			
Итого		570	45.8	30.38	121.02	934.2	0.2	2.29	296.5	1.22	560.9	621.6	74.57	2.5			
Общая																	
71	Овощи свежие	100	0.7	0.1	3.8	12	0.04	4.9		0.1	17	30	14	0.5			
88	Пшеница с добавлением сметаны 15%	300	2.12	5.94	9.5	107.7	0.07	18.93		2.82	50.1	58.8	26.55	0.99			
118	Сметана 15%	8	0.21	1.2	0.29	13	0.002	0.03	8.6	0.02	7.04		0.72	0.02			
295	Котлета рубленная из говядины	100	15.3	29.4	15.46	388	0.1	1.04	91.4	2.9	55.54	97.54	20.8	1.42			
312	Картофельное пюре	200	4.09	6.4	27.3	183	0.19	24.2		0.242	49.3	115.5	37	1.35			
349	Компот из смеси фруктов	200	0.662	0.09	32	133	0.016	0.726		0.508	32.48	23.44	17.46	0.698			
341	Макаронные изделия	200	1.4	0.35	39.1	170	0.1	66.1		0.35	62.6	30	19.1	0.17			
Итого		1108	24.482	42.48	127.45	1066.7	0.518	115.926	100	6.94	283.06	355.28	135.63	5.148			
Подлинник																	
428	Булочка "Шоколадная"	50	4.18	1.6	22.4	120	0.08			1.1	11.25	38.4	16.2	0.73			
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40		240	180	28	0.2			
Итого		250	9.98	6.6	32	227	0.16	2.6	40	1.1	251.25	218.4	44.2	0.93			
Ужин (1)																	
118	Запеченный картофель	100	3.1	0.09	8.4	49											
291	Пюре рисовый из говядины	200	18	8.95	36.5	299	0.15	6.5	28	0.55	36.1	189.3	54	1.9			
389	Сок апельсиновый	200			24	96	0.06	50	8	0.08	16	26	20	0.54			
Итого		500	21.1	9.04	68.9	444	0.21	56.5	36	0.63	52.1	215.3	74	2.44			
Ужин (2)																	
386	Резанная	200	5.8	5	8.4	98	0.04	0.6	40		248	184	28	0.2			
Итого		200	5.8	5	8.4	98	0.04	0.6	40	0	248	184	28	0.2			
118	Хлеб пшеничный на день д/г	50	3.75	1.45	25.5	132											
118	Хлеб ржаной на день д/г	120	7.92	1.32	49.2	247											
Итого за день:			118.82	97.27	432.47	3088.9	1.128	177.916	512.5	9.89	1395.31	1594.58	356.4	11.218			

Дети: дошкольное
Исследования: популяционные
Секции: секции-занятия
Возрастная категория: 12-18 лет

№	Пункт пущ., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценн. ккал	Витаминный (мг)					Минеральный состав			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
182	Пюре картофельное на св. масле	220	7,31	10,98	49,18	325	0,14	1,17	58	0,69	162,56	241,51	36,51	0,97	
6	Бутерброд с колбасой	90/55	13,23	20,96	46,69	432,1	0,11		45	0,26	16,9	92	11	0,87	
376	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
Итого		565	20,61	31,96	110,87	817,1	0,25	1,2	103	0,95	190,56	316,31	48,91	2,12	
Обед															
73	Суп мясной	100	2,7	5,9	14,5	113,8	0,04	4,7		14,8	90,9	55,8	18,1	0,74	
98	"Борщ украинский" с грибами	300	1,78	5,9	7,3	91,5	0,05	11,9		2,76	43,05	40,3	17,01	0,69	
274	Зразы рыбные (из минтай)	100	7,38	17,9	8,98	227	0,19	3,51	24,93	2,63	39,35	95,88	16,32	5,97	
145	Картофель тушеный с луком	200	4,1	14,1	28,14	260	0,2	23,98	16	5,66	44,26	112,9	38,22	1,62	
348	Компот из черносмородины	200	0,35	0,11	23,61	98,4	0,004	0,45		0,27	20,32	12,46	17,12	0,45	
338	Бананы	200	3	1	42	192	0,08	20		0,8	16	56	84	1,2	
Итого		1100	19,31	44,91	124,53	982,7	0,564	64,54	40,93	26,92	255,88	373,34	190,77	10,67	
Полдник															
ПР	Выпечка	35	1,93	9,45	21,35	178,5									
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2	
Итого		235	7,73	14,45	30,95	285,5	0,08	2,6	2,4	0	240	180	28	0,2	
Ужин (1)															
268	Шницель мясной	100	12,33	31,9	13	391	0,33	4,2	40,7	3,2	38	157,4	51,9	1,9	
139	Картофель тушеный	200	4,08	7,26	15,78	154	0,06	34,16		3,9	117,5	81,38	41,7	1,66	
70	Орехи соевый	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5		0,1	23	24	14	0,6	
389	Сок яблочный	200	1,4	0,4	22,8	100	0,02	14,8		0,4	34	36	12	0,6	
Итого		600	14,53	32,4	37,5	501	0,37	22,5		3,7	95	217,4	77,9	3,1	
Ужин (2)															
386	Кефир	200	5,8	5	8	97	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2	
Итого		200	5,8	5	8	97	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
Хлеб пшеничный на день, шт															
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,5	132									
ПР	Хлеб ржаной на день, шт	120	7,92	1,32	49,2	247									
Итого за день:															
			79,65	131,49	386,55	3062,3	1,344	92,24	186,33	31,57	1019,44	1489,7	373,58	16,29	

Дети: ПОПОВИЧНИК
Искандер: ПОПОВ
Степан: ПОПОВИЧНИК
Возрастная категория: 12,18 лет

№ рецептура	Продукт питания, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
182	Каша жидкая геркулесовая на см молоке	220	7.82	12.83	44.25	325	0.21	1.17	58	0.71	153.06	230.31	60.66	1.74			
3	Бутерброд с маслом и сыром	90/10/35	14.51	17.69	45.94	404.6	0.01	0.21	109	0.26	272.4	180	15	0.29			
379	Кофеинный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16	100.6	0.04	1.3	20		125.8	90	14	0.13			
Итого		555	25.53	33.22	106.19	830.2	0.26	2.68	187	0.97	551.26	500.31	89.66	2.16			
Обед																	
71	Омлет свиной	100	0.7	0.1	3.8	12	0.04	4.9		0.1	17	30	14	0.5			
99	Суп из овощей	300	1.9	6	11	114.3	0.09	12.45		2.8	41.8	59.13	25	0.93			
234	Котлета рыбная	100	11.8	14.05	14.5	232.7	0.07	0.6	44.9	4.65	67.5	171.3	37.7	1.34			
333	Суп овощной с толокном и луком	50	1	2.9	4	46.2	0.01	1.2	17.3	0.17	16.8	19	6	0.3			
304	Рис	180	4.3	5.7	44	219.6	0.03			0.34	1.6	73.1	19.6	0.63			
349	Компот из фруктов	200	0.662	0.09	32	133	0.016	0.726		0.508	32.48	23.44	17.46	0.698			
338	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20		0.4	32	22	18	4.4			
Итого		1130	21.162	29.64	128.9	851.8	0.316	39.876	62.2	8.968	209.18	397.97	137.76	8.798			
Полдник																	
415	Креветки	50	3.54	6.57	27.87	185	0.06		9	2.26	9.7	37.5	12.2	0.64			
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62		2.83		0.01	14.2	4.4	2.4	0.36			
Итого		250	3.67	6.59	43.07	247	0.06	2.83	9	2.27	23.9	41.9	14.6	1			
Ужин (1)																	
259	Жаркое по-домашнему, с маслом	200	14	23.7	19	437.7	0.42	7.7		3.5	32.8	206	49	3.5			
23	Салат из св. пекинск. с луком	120	1.32	7.33	5.5	93.2	0.06	21.7		0.65	21.3	38.2	21	1			
389	Сыр грювьер	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.044	4		0.4	40	24	18	0.8			
Итого		520	15.92	31.43	57.1	667.3	0.524	33.4		4.55	94.1	208.2	88	5.3			
Ужин (2)																	
386	Резанная	200	5.8	5	8.4	98	0.04	0.6	40		248	184	28	0.2			
Итого		200	5.8	5	8.4	98	0.04	0.6	40	0	248	184	28	0.2			
Хлеб: пшеничный на день 4кг																	
Итого		50	3.75	1.45	25.5	132											
Хлеб: ржаной на день 4кг																	
Итого		120	7.92	1.32	40.2	247											
Итого за день:																	
			83.752	108.65	418.36	3073.3	1.2	79.386	208.2	16.758	1126.44	1392.38	358.02	17.458			

День: вторник
 Период: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Продукты питания, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
222	Пшеница творожный со ст. молоком	200/20	28,5	12,3	72,9	506,6	0,16	0,97	131,1	0,97	399,1	141,8	59,4	1,8		
1	Бутерброд с маслом сливочным	90/15	6,83	9,86	45,94	303,6			40	0,11	2,4	3		0,02		
209	Ябло парное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1		
382	Кефир с молоком	200	4,08	3,5	17,58	119	0,56	1,6	24,4		152,2	124,6	21,3	0,478		
Итого		525	44,49	30,26	136,7	992,2	0,75	2,57	295,5	1,32	575,7	346,2	85,5	3,298		
Обед																
71	Помидор св.	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5		0,7	14	26	20	9		
123	Суп молочный с овощами	300	5,91	6,06	18	164,1	0,147	12,84	42	0,18	206,8	192,3	45,9	1,05		
268	Биточек мясной	100	12,33	21,9	13	291	0,33	4,2	40,7	3,2	38	157,4	51,9	1,9		
203	Макаронные отварные	180	6,9	5,79	36,5	204	0,07		34,3	1	14,6	45,1	9,8	1		
348	Компот из яблок	200	0,35	0,08	29,9	122	0,02	20		0,08	20,32	19,36	8,12	0,45		
338	Ванна	200	3	1	42	192	0,08		0,8		16	56	84	1,2		
Итого		1080	29,59	35,03	143,2	995,1	0,707	54,54	117	5,96	309,72	496,16	219,72	14,6		
Полдник																
ПП	Печенье	35	5,11	8,33	67,34	171,5										
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41		
Итого		235	6,63	9,68	83,24	252,5	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41		
Ужин (1)																
70	Осушен соевый Гуаш мясной (на спинном)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5		0,1	23	24	14	0,6		
260	Картофель отварной	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92		2,6	20	128,62	22,39	2,21		
125	Соевый соус	200	3,85	7,5	26,65	200	0,2	27,5	38,1	0,29	26	106,3	38,7	1,56		
389	Соевый соус	200	2,00	2,4	9,6	96	0,06	50	8	0,08	16	26	20	0,54		
Итого		600	15,29	35,79	55,24	615	0,56	81,92	46,1	3,07	85	284,92	95,09	4,91		
Ужин (2)																
386	Бюфет	200	5,6	5	7,2	96	0,07	1,3	36		236	201	34	0,2		
Итого		200	5,6	5	7,2	96	0,07	1,3	36	0	236	201	34	0,2		
Хлеб питательный																
ПП	на день, кг/г	50	3,75	1,45	25,5	132										
ПП	Хлеб белый на день, кг/г	100	6,6	1,1	41	206										
Итого за день:			111,95	118,31	492,08	3288,8	2,127	141,66	504,6	10,35	1333,02	1421,08	449,71	23,418		

Дети: Специ
 Итого: 10000
 Сроки: 10000-10000
 Возрастная категория: 12-18 лет

№	Продукт, наименование, бренд	Масса продукта	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
211	Омлет с сыром	200	23.9	33.2	3.4	383.6	0.13	0.43	484	1.1	348.7	416.3	29.1	3.7		
2	Бутерброд с помидонами	90/30	6.98	9.86	67.42	290.6		0.72	40	0.35	6	8.4	2.7	0.14		
379	Кофеинный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16	100.6	0.04	1.3	20		125.8	90	14	0.13		
Итого		530	34.08	45.76	86.82	774.8	0.17	2.45	544	1.45	480.5	514.7	45.8	3.97		
Обед																
24	Салат из св. помидор, огурцов, болгарского перца	120	1.16	7.3	4.4	84.8	0.05	9.9		0.5	22.8	40.7	19.3	0.9		
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2.2	5.9	13.12	124.5	0.06	12.81		2.9	59.7	65.5	31.35	1.5		
238	Сметана 15%	8	0.21	1.2	0.29	13	0.002	0.03	8.6	0.02	7.04		0.72	0.02		
171	Хлебцы ржаные	100	13.5	9.6	7.3	169	0.06	2.3	58.8	0.52	53.8	162.3	31	0.75		
348	Компот из фруктов	180	10	10.7	44.8	291	0.24		45	0.56	29.7	236.6	18.1	5.3		
338	Настойки	200	0.78	0.05	27.7	115	0.02	0.6		0.8	32.3	21.9	17.6	0.48		
Итого		1108	29.65	34.95	116.61	887.3	0.512	45.61	112.4	7.5	245.34	595	290.07	10.13		
Полдник																
410/468	Ватрушка с творогом	50	6.4	3.8	20.3	140.3	0.06	0.03	23.6	0.67	35.3	62.6	15	0.63		
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40		240	180	28	0.2		
Итого		250	12.2	8.8	29.9	247.3	0.14	2.63	63.6	0.67	275.3	242.6	43	0.83		
Ужин (1)																
45	Салат из белокочанной капусты	120	1.57	3.9	7.76	72.5	0.03	20.5		10	30	34	18.1	0.56		
289	Рыба из щуки	200	14.64	12.2	17.3	237.7	0.1	17.4	24	2.23	32.7	157.8	41.14	2.1		
389	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	120	0.08	80	8	0.2	18	13	11	0.3		
Итого		520	17.61	16.3	51.46	430.2	0.21	117.9	32	12.43	80.7	204.8	70.24	2.96		
Ужин (2)																
386	Кефир	200	5.8	5	8	97	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2		
Итого		200	5.8	5	8	97	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2		
Хлеб пшеничный на день д/г																
ПР	Хлеб пшеничный на день д/г	90	6.75	2.61	45.81	237.6										
ПР	Хлеб ржаной на день д/г	120	7.92	1.32	49.2	247										
Итого за день:																
			114.01	114.74	387.8	2921.2	1.112	169.99	792	22.05	1321.84	1737.1	477.11	18.09		

Дети: Игорь
Ирина: Игорь
Сестры: Ирина, Мария
Воспитатель: Ирина

№	Проф. или, назначение блюда	Масса продукта	Личные вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			В	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
182	Каши жидкая пшеничная на св. масле	220	7.31	10.98	40.18	125	0.14	1.17	58	0.69	162.56	241.51	36.51	0.97	
6	Вареное с картоф.	90/55	11.23	20.96	46.69	432.1	0.11		45	0.26	16.9	92	11	0.87	
382	Каши с молоком	200	4.08	3.5	17.58	119	0.56	1.6	24.4		152.2	124.6	21.3	0.478	
Итого		565	24.62	35.44	113.45	876.1	0.81	2.77	127.4	0.95	331.66	458.11	68.81	2.318	
Обед															
41	Салат из овощей	120	3.11	8.9	3.88	107.8	0.05	20.7	35.5	3.5	39.9	59.8	18.05	1.04	
102	Суп картофельный с овощами	300	6.59	6.3	19.84	177.9	0.27	7		2.91	51.2	105.7	42.7	2.5	
295	Котлета рубчатая из говядины с картоф. - салат	100	15.3	29.4	15.46	388	0.1	1.04	91.4	2.9	55.54	97.54	20.8	1.42	
333	Суп с мякотью с томатом и луком	50	1	2.9	4	46.2	0.01	1.2	17.3	0.17	16.8	19	6	0.3	
304	Рис	180	4.3	5.7	44	219.6	0.03			0.34	1.6	73.1	19.6	0.63	
348	Каша из греческая	200	0.35	0.11	23.61	98.4	0.004	0.45		0.27	20.32	12.46	17.12	0.45	
338	1. Рыба	200	0.8	0.6	20.6	94	0.04	10		0.8	38	32	24	4.6	
Итого		1150	31.45	53.91	131.39	1131.9	0.504	40.39	144.2	10.89	223.36	399.6	148.27	10.94	
Полдник															
434	Булочка "Молодая"	40	3.7	0.79	18.76	96.8	0.06	0.1	2.4	0.58	24.16	41.36	14.64	0.58	
359	Кисель из ябл.	200	0.43	0.12	38.62	158	0.006	4.44		0.12	20.66	18.5	4.86	0.25	
Итого		240	4.13	0.91	57.38	254.8	0.066	4.54	2.4	0.7	44.82	59.86	19.5	0.83	
Ужин (1)															
290/331	Борщ с мякотью с картоф. в супе	100	11.94	10.12	3.51	153	0.05	2.09	37.5	0.98	39.87	93.53	15.1	1.01	
311	Молоко	200	4.7	5	26.3	168.8	0.18	21.55		0.23	80	130	37.2	1.2	
73	Мясо картофельное	100	2.7	5.9	14.5	113.8	0.04	4.7		14.8	90.9	55.8	18.1	0.74	
389	Сок яблочный	200	1		84.8	84.8	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8	
Итого		600	20.34	21.02	64.51	520.4	0.29	32.34	37.5	16.21	224.77	293.33	78.4	5.75	
Ужин (2)															
386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	98	0.04	0.6	40		248	184	28	0.2	
Итого		200	5.8	5	8.4	98	0.04	0.6	40	0	248	184	28	0.2	
Хлеб пшеничный на день, кг															
ИП		50	3.75	1.45	25.5	132									
Хлеб ржаной на день, кг															
ИП		100	6.6	1.1	41	206									
Итого за день:															
		96.69	118.83	441.63	3219.2	1.71	80.64	351.5	28.75	1072.61	1676.9	342.98	20.038		

Дети: Ирина
Ирина: Ирина
Сестра: Ирина-Ирина
Воспитатель: Ирина-Ирина

№ рецептура	Проф. или наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
219	Сырники из теста со сметаной	200/20	31	15.62	48.97	451.4	0.12	0.94	105.4	4.2	402	48.2	52.4	1.09	
1	Бутерброд с маслом	90/10	6.83	9.86	45.94	303.6			40	0.11	2.4	3		0.02	
209	Ябло варенье	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03		100	0.24	22	76.8	4.8	1	
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16	100.6	0.04	1.3	20		125.8	90	14	0.13	
Итого		560	46.11	32.78	111.19	918.6	0.19	2.24	265.4	4.55	552.2	618	71.2	2.24	
Обед															
ПР	Курица консервированная	100	22		11.2	52		43				50			
88	Птица из св. капусты, с картофелем	300	2.12	5.94	9.5	107.7	0.07	18.93		2.82	59.1	58.8	26.55	0.99	
ПР	Сметана 15%	8	0.21	1.2	0.29	13	0.002	0.03	8.6	0.02	7.04	0.72	0.02		
258	Мясо ливерное	200	14.4	31.35	17.1	443	0.44	6		3.5	34.3	207	49	3.3	
349	Компот из смеси сладких фруктов	200	0.662	0.09	32	133	0.016	0.726		0.508	32.48	23.44	17.46	0.698	
341	Макарон	200	1.4	0.35	39.1	170	0.1	66.1		0.35	62.6	30	19.1	0.17	
Итого		1008	40.792	38.93	109.19	918.7	0.628	134.786	8.6	7.198	195.52	369.24	112.83	5.178	
Полдник															
424	Булочка "Дюшес"	50	3.64	6.26	21.96	159	0.6		2	2.33	9.9	35	13.7	0.65	
342	Компот из св. фруктов	200	0.16	0.16	27.9	114.6	0.01	0.9		0.08	14.18	4.4	5.14	0.95	
Итого		250	3.8	6.42	49.86	273.6	0.61	0.9	2	2.41	24.08	39.4	18.84	1.6	
Ужин (1)															
42	Салат картофельный	120	2.1	7.4	11.1	119.4	0.1	15.7		3.3	19.1	56.8	22.5	0.9	
240/333	Фрикадельки рыбные	100/50	8.35	3	8.1	92.5	0.08	0.9	26.1	0.4	47.9	119.7	27.5	0.66	
203	Макарон	180	6.9	5.79	36.5	204	0.07		34.3	1	14.6	45.1	9.8	1	
369	Отварное свинина	200	0.6	0.4	32.6	116.4	0.044	4	0.4	0.4	40	24	18	0.8	
Итого		650	17.95	16.59	88.3	552.3	0.294	20.6	60.4	5.1	121.6	245.6	77.8	3.36	
Ужин (2)															
386	Булочка	200	5.6	5	7.2	96	0.07	1.3	36		236	201	34	0.2	
Итого		200	5.6	5	7.2	96	0.07	1.3	36	0	236	201	34	0.2	
ПР	Хлеб пшеничный на день д/г	50	3.75	1.45	25.5	132									
ПР	Хлеб ржаной на день д/г	100	6.6	1.1	41	206									
Итого за день:			124.602	102.27	432.24	3097.2	1.792	159.826	372.4	19.258	1129.4	1473.24	314.67	12.578	

Дети: подростки
 Женщины: подростки
 Дети: подростки
 Возрастная категория: 12-18 лет

№	Продукт питания, наименование, марка	Масса продукта, г	Питательная ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
181	Молоко на сгущенном молоке	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0,52	134,07	118,19	20,3	0,5	
6	Булочка с изюмом	90,55	13,23	20,96	46,69	432,1	0,11		45	0,26	16,9	92	11	0,87	
379	Кофеинный напиток на молоке	200	3,2	2,7	16	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,13	
Итого		565	22,54	34,38	105,05	823,7	0,23	2,47	123	0,78	276,77	300,19	45,3	1,5	
Обед															
ПП	Каша гречневая	100	22		11,2	52		43				50			
97	Суп картофельный	300	2,81	3,4	20,2	136,8	0,16	14,4		1,53	36,5	93,3	37,7	1,44	
263	Пюре из картофеля	180	12	31	17,7	388,8	0,41	6,3		4,2	22,1	179,1	45,1	2,2	
348	Каша из гречихи	200	0,35	0,11	21,61	98,4	0,004	0,45		0,27	20,32	12,46	17,12	0,45	
338	Батон	200	3	1	42	192	0,08	20		0,8	16	56	84	1,2	
Итого		980	40,16	35,51	114,71	868	0,654	84,15	0	6,8	94,92	390,86	183,92	5,29	
Ужин															
ПП	Вареное мясо	35	1,9	0,45	21,35	178,5									
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2	
Итого		235	7,7	14,45	30,95	285,5	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
Ужин (1)															
235/33	Шницель рубленый, из говядины	100	12,6	13,9	8,3	209	0,06	3,7	51	5,3	64,9	200,7	35,25	2,8	
304	Рис	180	4,3	5,7	44	219,6	0,03			0,14	1,6	73,1	19,6	0,63	
ПП	Кефирный напиток	100	3,1	0,09	8,4	49									
380	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		580	21	19,69	80,9	562,4	0,11	7,7	51	5,84	80,5	287,8	62,85	6,23	
Ужин (2)															
386	Пюре из картофеля	200	5,8	5	8,4	98	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2	
Итого		200	5,8	5	8,4	98	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2	
Хлеб															
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,5	132									
ПП	Хлеб ржаной на закваске	120	7,92	1,32	49,2	247									
Итого за день:															
		108,87	111,8	414,71	3016,6	1,114	97,52	254	13,42	940,19	1342,85	348,07	13,42		

*) СБОРНИК РЕЦЕПТОВ на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов), (под редакцией М.П. Момынова и В.А. Туганова. - М.: Делфи плюс, 2015. - 544с.)