

Приложение
к приказу министерства образования
Рязанской области
от «__» _____ 2023 года № _____

«Приложение 8

«ТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора МПГ «Летское питание» города Рязани
Местокова О.И.
2023 г.
7-11 лет
Дель: повар-пекарь
МНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНЬ 7-11 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ ЦЕЛИАКИИ.
2023 г.

№ рецепта	Продукты, наименование, фасовка	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мкг)													
			Б	Ж	У	Х	У	У		ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
Загряды			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
71 М	Подготовленная из семян отруби	20	0,2	0,02	0,5			3	0,01	2	2	0,02	3	6	2,8	0,1							
201 М.С.С.Ж	Чай со сливочной	240	20	25,62	4,2		472,58	0,83	6	0,002	2,403	36,17	293,63	66,88	2,105								
277 М.С.С.Ж	Чай с сахаром и молоком, 180/10	180	0,25	0,03	10,23		43,06	2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89									
338 М	Хлебобулочное изделие без глютена Макароны	25	1,3	2,3	8,9		62,1	0,163	38	10	0,2	35	17	11	0,1								
Итого за Загряды		100	0,8	0,2	2,5		38	0,06	48,5	12,5	2,796	99,07	370,69	105,8	4,099								
Итого за Обед		565	22,55	28,17	69,13		625,14	0,816	85,5	20,5	2,796	99,07	370,69	105,8	4,099								
62 М.С.С.Ж	Салат морковный	60	0,28	5,06	4,14		65,95	0,04	3	1,00	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43								
99 М.С.С.Ж	Суп из овощей со сметаной	200	1,34	4,71	8,68		83,76	0,05	18,64	171,65	1,45	28,3	43,53	16,81	0,62								
293 М.С.С.Ж	Крутое филе запеченное	100	0,56	3,33	1,95		33,63	0,012	0,21	0,01	0,935	8,4	13,2	3,84	0,13								
171 М.С.С.Ж	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,17		202,45	0,24	23,6	12,99	165,55	110,07	3,7	2,38	0,45								
288 М.С.С.Ж	Натятое на шпатель, 180/10	180	0,48	0,2	16,24		79,66	0,01	140	114,38	0,33	8,7	2,38	2,38	0,45								
Итого за Обед	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9		62,1	0,163	38	10	0,2	35	17	11	0,1								
Итого за день		715	11,63	21,44	71,88		547,55	6,525	162,564	150,664	6,005	93,29	202,49	125,97	6,237								
Возрастная группа	7-11 лет	1280	34,18	49,61	141,01		1172,69	1,341	311,664	1322,14	8,801	192,36	673,18	281,77	10,336								

Дата: вторник
Настоящий № _____

№ рецепта	Продукты, наименование, фасовка	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мкг)													
			Б	Ж	У	Х	У	У		ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
Загряды			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
15 М	Сыр голландский	15	3,48	4,43				54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15							
209 М	Яблоко печеное	48	5,08	4,6	0,28		62,8	0,03	104	0,24	22	76,8	4,8	1									
173 М.С.С.Ж	Каша овсяная на воде с сахаром и сливочным маслом	160	4,4	6,3	32,06		201,29	0,12	0,03	0,178	88,61	113,2	25,8	0	0,89								
382 М.С.С.Ж	Чай с сахаром и молоком, 180/10	180	0,25	0,03	10,23		43,46	2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89									
338 М	Хлебобулочное изделие без глютена Макароны	25	1,3	2,3	8,9		62,1	0,163	38	10	0,2	35	17	11	0,1								
Итого за Загряды		100	0,8	0,2	2,5		38	0,06	48,5	12,5	2,796	99,07	370,69	105,8	4,099								
Итого за Обед		528	15,31	17,76	58,97		462,25	0,883	41,03	137,23	8,871	202,51	326,06	71,97	3,043								
50 М.С.С.Ж	Салат из овощей с сыром	60	2,76	7,7	1,96		96,61	0,01	4,56	26,82	2,29	56,95	64,68	13,12	0,23								
102 М.С.С.Ж	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,43	15,42		128,49	0,22	9,5	161,82	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92								
259 М.С.С.Ж	Жареное по-домашнему	240	18,96	18,82	36,5		356,74	0,89	33,88	306,12	1,33	39,08	267,56	59,27	2,48								
342 М.С.С.Ж	Каша овсяная, 180/10	180	0,14	0,04	11,89		49,26	0,01	2,7		0,05	6,95	5,4	4,68	0,12								
Итого за Обед	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9		62,1	0,163	38	10	0,2	35	17	11	0,1								
Итого за день		705	29,86	33,28	66,67		693,2	1,343	80,34	494,46	5,233	188,7	471,25	127,23	6,253								
Итого за день		1233	45,17	51,04	125,64		1155,45	2,026	91,37	652,191	6,194	491,21	807,41	199,2	9,286								

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Состав														
				В1	В2	В3	В4	В5	В6	В7	В8	В9	В10	В11	В12	В13	В14	В15
1	Горючая фракция	кг	100	0,22	1,1	0,003	2,35	11	16,77	22,87	1,46							
2	Порошок	кг	150	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	94,57	32,92	1,27							
3	Характеристики	кг	180	0,11	25,01	0,11	7,05	40,1	4,91	0,94								
4	Итого за Загрузка		430	0,49	61,96	40,51	50,33	57,02	141,28	169,70	3,67							
Обед				2,409	18,02	69,9	545,32	0,583	57,7	77,413	2,843	215,46	46,65	96,3	4,643			
1	Салат из овощей, круп	кг	60	0,51	2,06	1,51	2,776	0,01	3,3	2,5	0,95	12,98	1,33	8,12	0,56			
2	Брынза	кг	200	1,61	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	31,6	4,2	19,05	0,87			
3	Куриное филе	кг	100	33,25	4,72	0,57	179,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,1	3,84	0,134				
4	Картофель	кг	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	23,6	0,49	12,94	16,05	110,07	3,7				
5	Наличие витаминов	кг	180	0,4	0,13	18,33	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	1,1	4,13	0,45			
6	Хлебобулочные изделия	кг	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	4,2	20	0,903			
7	Итого за Обед		715	44,57	30,29	70,72	649,11	0,485	91,974	255,22	4,765	96,27	293,8	165,21	6,417			
8	Всего за день		1270	68,66	38,31	140,62	1194,43	1,068	149,674	322,633	7,608	311,73	709,48	161,51	11,06			

Дата: четверг
 Итого за день

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Состав														
				В1	В2	В3	В4	В5	В6	В7	В8	В9	В10	В11	В12	В13	В14	В15
1	Горючая фракция	кг	150	0,27	1,3	0,007	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74					
2	Порошок	кг	180	0,01	0,37	0,007	0,163	0,163	17,23	44,5	20	0,903						
3	Хлебобулочные изделия	кг	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	4,2	20	0,903			
4	Итого за Загрузка		355	22,33	17,051	63,9	505,25	0,293	18,67	69,007	2,213	273,53	342,85	74,12	5,613			
Обед				1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39			
1	Рисовый суп	кг	200	3,72	5,28	13,65	20	0,13	13,45	162,26	1,9	14,71	70,97	23,35	1,03			
2	Вареное куриное филе	кг	100	25,11	13,33	0,212	271,35	0,11	0,005	5,07	9,44	234,08	61,83	1,91				
3	Картофель	кг	150	3,09	3,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,33	39,73	87,73	41,31	1,4			
4	Хлебобулочные изделия	кг	180	0,33	0,02	18,83	77,85	0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93				
5	Итого за Обед		715	34,59	31,47	63,932	681,02	0,483	83,9	1167,515	12,123	135,43	461,9	164,45	6,563			
6	Всего за день		1210	56,92	48,521	127,832	1186,27	0,766	102,57	1236,522	14,336	398,96	804,75	238,57	12,176			

Дата: четверг
 Итого за день

№	Прочие виды, наименование сырья	Вес сырья (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У	4	5	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак																			
15 №1	Сыр подсушенный	15	3,48	4,43	1,99	34,6	0,01	0,11	43,2	0,08	1,32	7,5	3,25	0,15					
295А/ССЖ	Крупа овсяная	160	28,002	3,066	1,99	187,55	0,122	1,3	0,014	0,95	1,298	383,74	143,52	2,37					
303А/ССЖ	Каша овсяная	150	1,624	6,967	9,744	108,18	0,046			2,664	8,12	32,58	12,18	0,406					
377А/ССЖ	Хлебобулочное изделие без сахара	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903					
	Чай с сахаром и лимоником, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89					
	Минералы	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	3,5	17	0,1						
Итого за завтрак		570	45,486	16,903	38,364	493,89	0,401	41,91	53,714	4,067	462,38	196,07	4,819						
Обед																			
62 №ССЖ	Салат из отварной моркови с сахаром	60	2,02	5,81	3,31	74,6	0,03	2,44	977,28	1,98	69,44	57,23	20,56	0,43					
88А/ССЖ	Шоколад из смеси какао с карамелью со сметаной	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,23	17,45	0,62					
268А/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным 90/30 (рыбная мука)	120	11,33	3,71	5,844	102,18	0,103	1,21	0,018	0,681	36,96	185,38	43,09	0,834					
171А/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56					
342А/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,31	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,32					
	Хлебобулочное изделие без сахара	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903					
Итого за обед		735	20,24	21,83	79,214	597,72	0,396	36,77	1173,488	5,074	171,09	416,05	133,39	4,187					
Итого за день		1305	65,796	38,823	117,578	1091,61	0,797	78,68	1227,202	9,141	389,09	879,43	329,46	9,006					

Возрастная группа 7-11 лет
 Девы: патиниса

Неделя: 2

№	Прочие виды, наименование сырья	Вес сырья (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У	4	5	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак																			
268А/ССЖ	Тертая из говядины (рыбная мука)	100	1,41	7,7	10,28	168,03	0,22	1,1	0,003	2,35	11	161,41	22,87	1,46					
71 №	Поджаренная для сырка, сырковая	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	7,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22					
171А/ССЖ	Каша пшеничная расквашенная	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,2					
377А/ССЖ	Чай с сахаром и лимоником, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89					
	Хлебобулочное изделие без сахара	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903					
338А/ССЖ	Минералы	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	3,5	17	0,1						
Итого за завтрак		575	24,03	15,71	69,26	519,04	0,603	45	36,103	3,253	91,84	412,42	7,273						
Итого за Завтрак																			
47А/ССЖ	Салат из вареной моркови	60	1,08	2,06	1,8	31,78	0,01	1,8		0,94	29,9	18,87	9,67	0,37					
102А/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,25	6,11	15,25	112,52	0,23	9,1	165,2	1,97	37,72	123,87	31,96	1,38					
292А/ССЖ	Финле куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50 (рыбная мука)	100	0,961	5,18	4,454	68,38	0,431	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391					
302А/ССЖ	Картофель отварной	150	3,712	7,253	29,783	199,26	0,219	36,4	0,036	0,272	20,36	108,26	41,86	1,656					
358А/ССЖ	Минералы из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	1,0	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45					
	Хлебобулочное изделие без сахара	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903					
Итого за Обед		715	13,783	23,103	76,927	583,6	0,663	207,87	279,624	5,781	129,23	320,08	118,29	5,35					
Итого за день		1290	37,813	38,813	146,187	1102,64	1,366	252,87	315,727	9,034	221,07	742,5	292,95	12,623					

№ рел.	Источ. питан. наименование класса	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Х	Y	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Загрузка			1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1.8/М	Сыр нежирный	15	3,48	4,43	0,28			54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	133	7,5	5,25	0,15			
209/М/ССЖ	Ябло варенье	48	5,08	4,6	0,28			62,8	0,03	104	0,24	27	76,8	4,8	1				
175/М/ССЖ	Каша злакя молочная из риса и пшена с маслом сливочным.	160	3,676	6,733	21,056			150,53	0,04	0,43	0,031	0,238	98,52	98,77	20,57	0,349			
382/М/ССЖ	Чай с мятой, 180/10	180	1,55	1,491	12,61			68,38	0,01	0,37	0,007		59,7	49,19	10,7	0,89			
338/М	Хлебобулочное изделие без глазури	25	1,3	2,3	8,9			62,1	0,163		0,163	17,25	34,5	20	0,903				
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72			63,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08			
Итого за загрузку		568	15,646	20,114	56,996			472,11	0,303	14,93	154,238	1,001	348,97	359,66	73,92	6,972			
Обед																			
62/М/ССЖ	Сметан. коровный	60	0,78	1,06	4,14			56,96	0,01	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45			
83/М/ССЖ	Варен с картофеля и картофеля со сметаной	300	1,64	3,61	9,92			97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	13,65	19,05	0,87			
360/М/ССЖ	Гоммада тушеная с овощами 40.50 (рисовая мука)	100	16,57	8,02	2,57			148	0,019	1,9		1,36	11,5	179,67	25,45	1,656			
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассычатая	180	6,97	3,41	11,47			202,45	0,24	23,6	0,49	12,91	165,55	110,07	3,7				
322/М/ССЖ	Каша из пшена, 180/10	180	0,14	0,04	11,89			49,36	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12			
	Хлебобулочное изделие без глазури	25	1,3	2,3	8,9			62,1	0,163		0,163	17,25	34,5	20	0,903				
	Яблоко	715	27,4	25,5	68,89			616,4	0,512	25,19	1395,1	5,993	103,13	472,6	302,27	7,699			
Итого за обед		1283	43,046	43,614	125,886			1089,31	0,815	40,12	1549,338	6,984	482	832,26	276,19	14,971			

Возрастная группа 7-11 лет
 День: среда
 Период: 2

№ рел.	Проч. питан. наименование класса	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Х	Y	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Загрузка			1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
234/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным 90.30 (рисовая мука)	120	11,35	3,71	3,84			102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	43,09	0,854			
138/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,38	6,16	22,06			157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22			
376/М/ССЖ	Чай с лимоном, 180/10	180	0,3	0,06	11,5			48,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94			
	Хлебобулочное изделие без глазури	25	1,3	2,3	8,9			62,1	0,163		0,163	17,25	34,5	20	0,903				
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72			63,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08			
Итого за загрузку		615	16,79	12,79	62,024			437,27	0,476	71,24	72,428	1,454	129,42	351,82	115,52	6,972			
Обед																			
45/М/ССЖ	Сметан. бек. капуста с морковью	60	1,04	5,1	3,24			63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39			
96/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,12	15,42			128,49	0,17	9,5	161,32	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92			
295/М/ССЖ	Курное-физ.запеченное	100	33,73	4,72	0,57			179,72	0,012	0,924	0,01	0,92	8,4	13,2	3,84	0,34			
171/М/ССЖ	Чай отварной	150	3,82	1,17	40,03			212,87	0,04	22,3	0,37	6,26	82,65	27,07	0,56				
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,33			79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45			
	Хлебобулочное изделие без глазури	25	1,3	2,3	8,9			62,1	0,163		0,163	17,25	34,5	20	0,903				
	Яблоко	715	47,01	20,84	86,51			728,99	0,025	109,534	343,05	5,465	96,92	262,85	98,46	4,357			
Итого за обед		1330	63,8	33,63	148,534			1163,26	1,001	180,774	615,478	6,919	226,34	614,67	213,98	11,354			

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У	Х	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
232М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 180/10 (рисовая мука)	150	19,14	13,8	24,69	303,74	0,07	0,3	70	1,54	172,24	232,86	25,36	0,65					
279М/ССЖ	Чай с мятой, 180/10	180	1,35	1,491	12,64	68,28	0,01	0,37	0,007		59,7	49,19	10,7	0,89					
338М1	Хлебобулочное изделие без глютена Бублик	35	1,3	2,3	8,9	67,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903					
Итого за завтрак		495	22,56	18,151	59,96	499,92	0,293	14,87	77,007	2,183	271,59	341,95	68,66	5,523					
Обед																			
53М/ССЖ	Салат из свеклы с острым соусом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,23	2,26	18,6	22,16	11	0,64					
102М/ССЖ	Суп жареный с курицей и рыбой	200	4,13	3,2	11,171	90,3	0,106	12,717	0,004	1,21	13,5	70,38	23,01	0,739					
268М/ССЖ	Курица отварная	100	38,002	3,066	1,99	187,35	0,122	1,3	0,014	0,95	17,98	283,74	142,52	2,37					
142М/ССЖ	Рыбный салат	150	3,09	3,44	19,1	138,88	0,14	41,3	703,39	2,35	39,73	87,73	41,51	1,1					
342М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,31	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,24	0,82						
Итого за Обед		25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903					
Итого за день		715	42,392	19,206	58,351	599,25	0,551	63,667	706,938	7,183	113,12	512,47	240,28	6,892					
Возрастная группа	7-11 лет	1210	69,942	37,357	118,201	1099,17	0,844	78,537	783,945	9,366	384,71	854,42	308,94	12,395					

Сезон: осенне-зимний
День: пятница
Нагрузка: 2

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У	Х	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
71М1	Поджаривание из свеклы томатной	20	0,27	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18					
292М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50 (рисовая мука)	100	0,961	5,18	4,54	68,28	0,031	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391					
171М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04	22,5	0,27	6,26	82,65	17,07	0,56						
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,73	43,16	0,01	7,65	9,56	5,12	8,89	0,89							
338М1	Хлебобулочное изделие без глютена Макидон	35	1,5	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903					
Итого за завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	33	17	11	0,1					
Обед		575	7,351	11,92	71,874	429,51	0,914	49,27	59,608	2,689	84,26	189,11	79,61	3,024					
62М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,67	7,7	3,11	93,16	0,03	2,31	925,92	2,43	92,45	70,08	20,22	0,41					
88М/ССЖ	Чай из свежих яблок с сахаром со сметаной	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,29	171,89	1,91	35,12	42,35	17,13	0,62					
272М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным 90/10 (рисовая мука)	120	11,35	3,21	5,844	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	183,38	45,69	0,834					
128М/ССЖ	Гречка жареная	150	3,28	6,16	22,06	157,23	0,16	23,9	-0,4	0,32	43,76	92,79	32,92	1,22					
340М/ССЖ	Хлебобулочное изделие без глютена	180	0,33	0,02	18,83	77,83	0,3	0,45		0,15	16,95	11,55	4,5	0,93					
Итого за Обед		35	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903					
Итого за день		735	20,64	25,89	66,364	581,99	0,506	59,24	1138,678	5,554	244,49	451,63	140,26	4,937					
Сборник, используемые при разработке меню		1310	27,991	37,51	138,238	1011,5	0,91	108,57	1198,286	8,243	328,75	610,74	219,87	7,961					

Сборник: кулинарные рецепты на праздничные дни - Сборник рецептов на праздничные дни для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Урмановой и В.А. Трушовой - СПб, Дельта-пресс, 2017

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Адрес поставки (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав									
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
7/1/1	Пшенично-овсяная каша с маслом	30	0,24	0,03	0,73	4,2	0,01	3	3	0,03	5	9	4,2	0,15					
29/1/1/С/С/Ж	Пирог со сметаной	280	20,13	23,619	42,6	481,51	0,590	6,8	0,002	2,45	37,45	297,04	70,6	2,175					
37/1/1/С/С/Ж	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	0,012	2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9					
33/8/1/1	Надоброе, молочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,336	38	10	0,2	34,5	89	40	1,806					
	Минералки	100	0,8	0,2	7,5	38	0,05	38	10	0,2	35	17	11	0,1					
Итого за завтрак		660	24,03	30,479	79,91	695,7	0,985	80,7	13,502	3,016	120,03	421,82	131,04	5,131					
Обед																			
62/1/1/С/С/Ж	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	20,00	2,6	28,84	55,48	38,11	0,71					
29/1/1/С/С/Ж	Суп на овощах со сметаной	250	1,87	5,76	10,8	103,09	0,08	23,34	2,1207	1,92	34,78	52,85	20,79	0,76					
17/1/1/С/С/Ж	Куриное филе запеченное	100	33,75	4,72	0,57	179,72	0,012	0,934	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134					
33/8/1/С/С/Ж	Напиток на шиповнике, 200/11	180	8,36	6,55	37,76	242,94	0,28	28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44						
	Напиток на шиповнике, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51					
	Надоброе, молочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,336	38	10	0,2	34,5	89	40	1,806					
Итого за обед		880	48,42	26,93	92,54	819,23	0,768	189,264	237,12	6,978	129,83	411,88	237,53	8,36					
Итого за день		1540	72,45	57,409	172,45	1514,93	1,753	239,964	2384,622	9,994	249,86	833,7	368,57	13,491					

Бюджетная группа

12-18 лет

День: вторник

Поездка: 1

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав									
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
15/1/1	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9	0,38	72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	17,6	100	7	0,2					
20/9/1/1	Яблоко сладкое	48	5,08	4,6	0,38	62,8	0,03	104	0,24	22	76,8	4,8	1						
17/3/1/С/С/Ж	Каша овсяная молочная из риса с мясным саломочным, 190/5/5	200	5,96	7,159	42,132	258	0,584	0,582	0,035	0,222	122,19	154,27	35,08	0,555					
38/2/1/С/С/Ж	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	0,012	2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9					
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,336	38	10	0,2	34,5	89	40	1,806					
	Минералки	100	0,8	0,2	7,5	38	0,05	38	10	0,2	35	17	11	0,1					
Итого за завтрак		618	19,24	22,489	79,272	603,59	0,48	41,622	172,135	1,098	397,77	446,85	103,12	4,561					
Обед																			
50/1/1/С/С/Ж	Салат из овощей с сыром	100	3,63	6,03	7,66	99,91	0,02	8,77	30,54	1,46	122,03	87,85	22,75	1,33					
10/2/1/С/С/Ж	Суп картофельный с картофелем и говяжьим бульоном	250	7,87	4,33	19,28	149,67	0,32	11,8	201,9	1,53	31,28	106,31	37,02	2,33					
25/9/1/С/С/Ж	Жареное мясо-овощное	280	22,12	21,96	30,9	416,2	1,64	39,06	357,14	1,55	46,64	312,15	69,15	3					
34/2/1/С/С/Ж	Колбаски в масле, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3	0,05	7,73	6	5,2	0,13						
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,336	38	10	0,2	34,5	89	40	1,806					
Итого за обед		890	36,38	37,16	88,74	844,27	0,336	62,63	589,58	4,976	214,18	601,31	174,12	8,586					
Итого за день		1498	55,72	59,649	168,012	1447,86	0,816	104,252	761,715	6,074	641,95	1048,16	277,24	13,147					

Возрастная группа 12-18 лет
 Дата: среда
 Место: 1

№ п/п	Имя, фамилия, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминная (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К		
Завтрак			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
234 М/С/СЖ	Гречка из говядины (рисовая каша)	100	14,1	7,7	10,28	168,03	0,22	1,1	0,003	2,35	11	161,41	22,87	1,46					
128 М/С/СЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	188,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,61					
376 М/С/СЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,33	0,07	12,78	55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,22	5,16	1,04					
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,336			0,336	34,5	89	40	1,806					
	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	2,2		90	14	0,1						
Итого по завтраку		630	24,19	22,68	72,04	593,99	0,786	66,92	96,863	3,086	228,63	467,72	121,88	5,866					
Обед																			
214 М/С/СЖ	Салат из соевых орехов	100	0,85	3,11	2,48	43,09	0,02	5,45	4,15	1,43	21,46	27,52	13,44	0,6					
824 М/С/СЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,01	6,68	12,92	130,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09					
202 М/С/СЖ	Супное пюре из овощей	100	33,72	4,72	0,57	199,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134					
388 М/С/СЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44					
388 М/С/СЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51					
386 М/С/СЖ	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,336			0,336	34,5	89	40	1,806					
Итого по обеду		880	48,03	24,79	92,07	799,56	0,718	108,844	310,21	6,028	132,92	393,58	217,95	8,58					
Ужин																			
1510		1510	72,22	48,47	164,11	1393,55	1,504	175,764	406,773	9,084	361,55	861,3	339,83	14,416					

Возрастная группа 12-18 лет

Дата: четверг

Место: 1

№ п/п	Имя, фамилия, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминная (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К		
Завтрак			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
223 М/С/СЖ	Запеканка из творога с соевым ванильм, 150/50 (рисовая каша)	200	23,85	16,14	37,2	396,11	0,08	6,77	78,8	2,35	221,7	296,52	41,19	1					
379 М/С/СЖ	Чай с жасмоном, 200/11	200	1,7	1,65	13,397	75,25	0,011	0,4			65,78	33,74	11,4	0,293					
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,336			0,336	34,5	89	40	1,806					
333 М/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	63,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08					
Итого по завтраку		590	28,71	22,95	82,117	661,36	0,467	21,17	85,8	2,956	344,38	454,66	105,19	6,789					
Обед																			
45 М/С/СЖ	Салат из б.к. капусты с морковью	100	1,66	8,17	5,05	100,76	0,04	47,8	402,34	3,68	43,58	35,49	20,12	0,61					
96 М/С/СЖ	Рассольник: заливка: салат из помидоров и огурцов	250	4,15	6,53	17,02	142,49	0,17	16,7	202,83	2,37	18,34	83,67	28,56	1,22					
278 М/С/СЖ	Вяленое рыбное филе	100	25,11	13,33	0,212	221,35	0,11		0,005	3,07	9,44	224,08	61,83	1,91					
142 М/С/СЖ	Рис отваренный	180	3,72	6,54	23,42	168,81	0,17	48,1	844,08	3,04	46,41	106,59	50,18	1,69					
340 М/С/СЖ	Компот из смородины, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05					
	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,336			0,336	34,5	89	40	1,806					
Итого по обеду		880	37,61	39,01	84,512	844,51	0,816	112,94	1449,765	14,656	171,47	551,92	205,79	8,286					
Ужин																			
1470		1470	66,32	61,96	166,629	1408,87	1,283	134,11	1535,565	17,612	515,85	1006,58	316,98	15,075					

№ п/п	Имя, фамилия, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У	Х	У	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Мг	Fe		
Загрузка			5	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15			
Н.М.	Суп-пюре из овощей	20	0,12	10,88	0,2		99,15												
205 М.С.С.Ж	Курочка отварная	100	38,002	3,066	1,99		187,55	0,122	1,3	0,014	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03				
202 М.С.С.Ж	Каша пшеница	180	1,624	6,967	9,714		108,18	0,016			2,664	8,12	32,38	12,18	0,106				
377 М.С.С.Ж	Чай с сахаром и лимоном, 200 г/л	200	0,26	0,03	11,36		47,29		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	3,24	0,9				
	Хлебобулочные изделия без глютена	50	2,6	4,6	17,8		124,2	0,376			0,376	34,5	89	4,0	1,806				
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5		38		38	10	0,2	3,5	17	11	0,1				
Итого за завтрак		650	43,406	25,743	48,494		604,87	0,854	42,2	78,014	4,3	107,28	436,6	211,02	5,612				
Обед																			
62 М.С.С.Ж	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,36	8,03	5,52		109,35	0,05	4,07	1628,8	2,57	113,28	94,85	34,12	0,69				
88 М.С.С.Ж	Пюре из свежих клубники с каркадеком со сметаной, 240 г/10	230	2,08	6,75	9,53		107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78				
206 М.С.С.Ж	Рыба запеченная с сыром сметанным соусом, 200 г/100	130	11,35	3,71	5,834		102,18	0,103	1,34	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854				
171 М.С.С.Ж	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36		213,12	0,05			0,36	6	96,18	32,05	0,65				
347 М.С.С.Ж	Компот из свежих яблок, 200 г/1	200	0,16	0,16	14,9		62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91				
	Хлебобулочные изделия без глютена	50	2,6	4,6	17,8		124,2	0,376			0,376	34,5	89	4,0	1,806				
Итого за обед		900	24,03	23,89	106,954		719,29	0,609	46,5	1843,218	6,297	239,61	521,66	176,57	5,69				
Итого за день		1550	67,436	49,633	149,448		1324,26	1,463	88,7	1921,232	10,897	346,89	958,26	387,59	11,302				

Возрастная группа 12-18 лет

Дата: лето 2010

Место: лето 2

№ п/п	Имя, фамилия, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У	Х	У	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Мг	Fe		
Загрузка			3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15			
208 М.С.С.Ж	Гайденки из говядины (рыбная мука)	100	14,41	7,7	10,28		168,03	0,22	1,1	0,003	2,35	11	161,41	22,87	1,46				
7 М.М.	Пюре из картофеля с овощами	30	0,45	0,66	1,32		7,5	0,02	5,1	3	0,06	12	21,6	8,3	0,33				
171 М.С.С.Ж	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76		212,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44				
377 М.С.С.Ж	Чай с сахаром и лимоном, 200 г/1	200	0,26	0,03	11,26		47,29		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	3,24	0,9				
	Хлебобулочные изделия без глютена	50	2,6	4,6	17,8		124,2	0,376			0,376	34,5	89	4,0	1,806				
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5		38		38	10	0,2	3,5	17	11	0,1				
Итого за завтрак		660	26,88	19,12	85,92		628,46	0,966	47,1	14,823	3,536	115,96	497,42	219,58	9,936				
Обед																			
47 М.С.С.Ж	Салат из квашеной капусты	100	1,73	4,09	2,88		58,04	0,02	28,8		1,86	47,92	30,23	15,47	0,59				
102 М.С.С.Ж	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7,6	7,68	17,96		173,21	0,28	11,06	166,64	2,45	43,44	149,73	37,46	1,87				
202 М.С.С.Ж	Фрукты: грушевое пюре в сметанном соусе 30/50 (рыбная мука)	100	0,961	5,18	4,454		68,28	0,031	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391				
202 М.С.С.Ж	Картофель отварной	180	3,71	7,25	29,78		199,26	0,022	36,4	0,036	0,272	20,36	108,26	41,86	1,66				
388 М.С.С.Ж	Напиток из шиповника, 200 г/1	200	0,54	0,22	18,71		89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,31				
	Хлебобулочные изделия без глютена	50	2,6	4,6	17,8		124,2	0,376			0,376	34,5	89	4,0	1,806				
Итого за обед		880	17,41	29,02	91,584		712,32	0,689	240,03	297,404	7,424	171,45	410,13	149,93	6,827				
Итого за день		1540	44,021	48,14	177,504		1340,78	1,595	287,13	339,227	10,96	287,41	907,55	369,51	15,863				

№ п/п	Продукты питания, наименование, фасовка	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦП (ккал)	Витаминный состав									
			Б	Ж	У	Х	Y		В1	С	А	Е	Ca	Мg	Ph	Fe		
Загрузка		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
15 М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	37,6	0,1	176	100	7	0,2				
209 М.С.С.Ж	Яблоко варенье	48	5,08	4,6	0,38	62,8	0,03		104	0,24	27	76,8	4,8	1				
175 М.С.С.Ж	Каша из ячменя мелкого из риса и пшена с маслом сливочным.	200	6,38	6,86	35,177	231,09	0,14	1,24	44,04	0,27	125,31	161,08	39,14	0,86				
289 М.С.С.Ж	Чай с мятой. 200/11	200	1,7	1,65	13,397	75,23	0,011	0,4		0,336	65,78	53,24	11,4	0,903				
338 М	Хлебобулочное изделие без дрожжей	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,236		7	0,336	34,5	89	40	1,806				
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,336	22,4	15,4	12,6	3,08				
Итого за завтрак		658	20,96	24,17	80,967	631,94	0,567	15,78	212,64	1,216	443,99	496,02	144,94	7,849				
Обед																		
62 М.С.С.Ж	Сметан вареной.	100	1,3	3,1	6,9	79,95	0,06	5	29,00	3,6	38,84	55,48	38,11	0,21				
82 М.С.С.Ж	Брынза мягкая и копченая со сметаной	750	2,01	6,68	12,92	120,32	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09				
260 М.С.С.Ж	Горох отваренный с овощами 50/50 (горох и фасоль)	100	16,57	8,02	2,57	148	0,019	1,9	1,36	11,5	179,67	23,45	1,656					
171 М.С.С.Ж	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44				
342 М.С.С.Ж	Копченый из филей. 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,75	6	5,2	0,13				
	Хлебобулочное изделие без дрожжей	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,236		7	0,336	34,5	89	40	1,806				
Итого за обед		880	31	30,97	91,05	769,9	0,285	32,19	2240,21	7,246	139,6	582,33	264,71	9,832				
Итого за день		1538	51,96	55,14	172,017	1401,84	1,222	47,97	2452,85	8,562	583,59	1078,35	379,65	17,681				

Возрастная группа 12-18 лет

Ленин: группа

Исследование: 2

№ п/п	Продукты питания, наименование, фасовка	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦП (ккал)	Витаминный состав									
			Б	Ж	У	Х	Y		В1	С	А	Е	Ca	Мg	Ph	Fe		
Загрузка		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
24 М.С.С.Ж	Рыба охлажденная с филею сметанным 90/30 (треска чуха)	120	11,35	3,71	5,84	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854				
128 М.С.С.Ж	Домашнее варенье	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,2	117,59	39,55	1,46				
316 М.С.С.Ж	Чай с шиповником. 200/11	200	0,33	0,07	12,78	55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46	1,04				
	Хлебобулочное изделие без дрожжей	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,236		7	0,336	34,5	89	40	1,806				
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,336	22,4	15,4	12,6	3,08				
Итого за завтрак		690	18,79	16,05	76,624	533,94	0,619	79,76	81,578	1,677	156,99	417,09	142,7	8,24				
Обед																		
45 М.С.С.Ж	Сметан из б/к ватуша с макрелью	100	1,66	8,17	5,05	100,76	0,04	47,8	402,34	5,68	43,58	35,49	20,12	0,61				
96 М.С.С.Ж	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	8,81	4,79	19,29	156,81	0,26	11,5	203,07	1,98	33,71	112,33	36,99	2,14				
295 М.С.С.Ж	Курное филе запеченное	100	33,75	4,72	0,57	179,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134				
171 М.С.С.Ж	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36	213,12	0,05			0,26	6	96,18	32,05	0,65				
388 М.С.С.Ж	Напиток витаминный. 200/11	200	0,46	0,15	30,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,31	11,53	11,68	4,72	0,51				
	Хлебобулочное изделие без дрожжей	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,236		7	0,336	34,5	89	40	1,806				
		880	51,76	23,07	110,61	866,7	0,308	140,404	671,26	7,418	137,72	357,88	137,72	5,85				
		1570	70,58	39,12	187,234	1397,64	1,387	220,164	752,838	9,185	294,71	774,97	280,42	14,09				

№	Имя	Прочитанная литература	Питательные вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (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					
222 М.С.С.Ж	Знаменка из варени с сухими ягодами (50/50) (присовая мука)	200	24,29	18,06	31,12	380,26	0,08	0,67	91,8	2,33	218,51	390,59	32,34	0,85					
382 М.С.С.Ж	Чай с молоком, 200/11	200	1,2	1,65	13,307	75,25	0,011	0,1	0,26	65,78	53,74	11,4	0,903						
388 М.С.С.Ж	Хлебобулочное изделие без глазури	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326	0,36	34,5	89	40	1,806							
Итого за завтрак	Рябенко	140	0,56	0,56	13,72	63,8	0,05	0,28	32,4	15,4	12,6	3,08							
Обед		590	29,45	24,87	76,037	654,51	0,467	15,07	98,8	2,936	341,22	453,73	96,34	6,639					
55 М.С.С.Ж	Салат из свежих с соевыми орехом	100	1,73	4,09	2,88	58,01	0,02	28,8	1,86	41,92	30,22	15,17	0,59						
102 М.С.С.Ж	Суп вегетарианский с крупой и рыбой	250	4,51	4,21	14,086	113,37	0,137	16,01	1,687	16,3	81,92	26,71	0,911						
268 М.С.С.Ж	Курочка отварная	100	38,002	3,066	1,99	187,55	0,132	1,3	0,014	0,95	17,98	283,74	142,52	2,37					
112 М.С.С.Ж	Рыбу ошпарив	180	3,72	6,54	23,42	168,81	0,17	48,1	84,08	3,04	46,41	106,59	50,18	1,69					
342 М.С.С.Ж	Колбас из свиных высок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91					
Итого за обед	Хлебобулочное изделие без глазури	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326	0,36	34,5	89	40	1,806							
Итого за день		880	50,722	22,686	75,076	714,66	0,775	96,21	846,098	7,043	169,84	595,87	278,48	8,277					
		1470	79,872	47,556	151,113	1369,17	1,242	113,28	944,898	10,879	511,06	1049,6	374,82	14,916					

Вордестинг-Группа 12-18 лет
 Дени: непер
 Неделя: 2

№	Имя	Прочитанная литература	Вес тела (кг)	Питательные вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (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						
71 М.С.С.Ж	Полдаририка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27						
292 М.С.С.Ж	Филе куриное, тушеное в собственном соку 50/50 (присовая мука)	100	0,961	5,18	4,434	68,38	0,031	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391						
171 М.С.С.Ж	Рис отварной	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,03	22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65							
377 М.С.С.Ж	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	0,01	8,08	9,78	5,24	40	1,806								
388 М.С.С.Ж	Хлебобулочное изделие без глазури	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326	34,5	89	40	1,806									
Итого за завтрак	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	3,5	17	11	0,1						
Обед		660	9,401	14,33	88,844	528,31	0,487	52,17	72,968	2,952	104,06	249,93	106,23	4,117						
62 М.С.С.Ж	Салат из отварной моркови с соевым	100	4,46	12,49	5,18	132,77	0,05	3,86	1,543,2	3,9	154,09	116,79	33,86	0,69						
88 М.С.С.Ж	Шпа из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,08	6,73	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78						
232 М.С.С.Ж	Рыба запеченная с соусом сметанным 90/10 (присовая мука)	120	11,35	3,71	5,844	101,18	0,03	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,554						
128 М.С.С.Ж	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,37	0,2	31,08	46,77	0,26	35,3	117,59	39,55	1,46						
349 М.С.С.Ж	Колбас из свиных высок, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9	0,01	0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05						
Итого за обед	Хлебобулочное изделие без глазури	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326	34,5	89	40	1,806									
Итого за день		900	24,81	34,68	85,814	760,17	0,749	73,71	1802,898	7,717	342,19	573,7	185,31	6,64						
		1560	34,211	49,01	174,688	1288,48	1,236	125,88	1875,806	10,669	446,25	823,63	291,54	10,757						

Сборники, использованные при разработке меню:
 - Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукты для обучающихся по лесовосстановительным учреждениям под редакцией М. П. Момладова и В. А. Туганова - М.: Лесиздат, 2017

