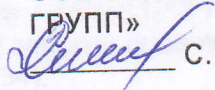




УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»
М.А. Паева

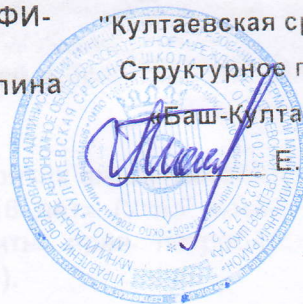


ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-
ГРУПП»
С.П.Халиуллина



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ

"Култаевская средняя школа"
Структурное подразделение
"Баш-Култаевская школа"
Е.В.Ташкинова



ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет и 12 лет и старше
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

2. Метод. рекомендации «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8604-07-34).

3. Метод. Рекомендации «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8605-07-34).

4. Методические рекомендации «Питание детей в общеобразовательных учреждениях» (Утв. приказом руководителя Роспотребнадзора по Пермскому краю № 340 от 27.12.2007г.).

5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).

6. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

Служебная записка

Примерное (базовое) 10-дневное план-меню для организации питания детей 7-11 и 12 лет и старше разработано для применения в столовых при общеобразовательных учреждениях, заключивших контракты с ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»:

- МАОУ «Култаевская средняя школа»
- МАОУ «Култаевская средняя школа» Структурное подразделение «Баш-Култаевская школа»

Типовое примерное меню

Н школа 7-11 лет (летне-осенний), возраст=[7-11 лет (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[7-11 лет (летне-осенний)]

1-я неделя		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)		
Завтрак	Прием пищи, раздел	45	60					
		Бутерброды с повидлом /2018	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Овощи "Школьные"	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	Биточки из птицы припущенные	90	
	Второе блюдо	200	160	90	200	150		
	Гарнир		Омлет натуральный/2018	Макаронные изделия отварные/2013	Картофельное/2018	Пюре картофельное/2018	200	
	Напиток горячий	200	Какао с молоком/2018	Чай с лимоном/2018	Кофейный напиток с молоком/2018	Чай каркаде/2018	40	
	Выпечка		Пряники.		Булочка российская/2018	Вафли.	40	
	Хлеб	20	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	40	
	Фрукты	150	Плоды свежие					
	Закуска	60	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	60	Салат из свежих огурцов/2018	Салат из свежих огурцов с луком/2018	60	
	Обед	Первое блюдо	200	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	Суп с рыбными консервами.	200
200			Суп картофельный с бобовыми/2013					
Соус			Сметана/2013	10				
Вторые блюда		90/30	Котлеты из птицы припущенные/2018	90	Шницель рыбный натуральный	Рагу из птицы/2013	Шницель рубленый	90
		150	Пюре картофельное/2018	150	Рис отварной/2013		Калуста тушеная/2013	150
Гарнир		200	Макаронные отварные с овощами/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	200	
Напиток		200	Сок фруктовый/2018	200	Чай с лимоном/2018	Чай с сахаром/2018	200	
Хлеб		30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	30	
		20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	20	
		50	Вафли.	60	Пряники.	Печенья.	50	
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	250	Кисель из ягод свежих	250	Сок фруктовый/2018	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	250	
		250	Напиток из шиповника/2018	250	Напиток из шиповника/2018		Чай с лимоном/2018	250

Прием пищи, раздел	2-й полдник (день №3)	2-й завтрак (день №3)	2-й обед (день №3)	2-й ужин (день №3)	2-й завтрак (день №3)	2-й обед (день №3)
Завтрак	Бутерброд с сыром/2013	45	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	Сыр Сычужный газардый порциями	15
	Второе блюдо	200	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	90	Каша рисовая молочная жидкая/2018	200
	Соус					30
	Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая/2018	150		
	Напиток горячий	200	Чай с лимоном/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200
	Выпечка				Булочка заливная	80
	Хлеб	20	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40
	Фрукты	100	Фрукты свежие/2018	60	Салат из свежих огурцов/2018	60
	Закуска	60	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013			
	Первые блюда	200	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	Рассольник ленинградский/2013	200
Обед	Соус	5	Сметана/2013	5	Сметана/2013	5
	Вторые блюда	90	Котлеты из говядины/2013	90	Шницель из птицы припущенные	90/30
	Гарнир	150	Рис с овощами/2018	150	Макаронные изделия отварные/2013	150
	Напиток	200	Сок фруктовый/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200
	Хлеб	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30
		20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20
		50	Печенье.	100	Пряники.	70
	Выпечка, кондитерские изделия					
	Напиток	250	Кисель из ягод свежих	200	Чай с сахаром/2013	250
	Полдник					
						250
						250

Дата _____

Составил _____

Типовое примерное меню

С.школа с 12 лет и старше (летне-осенний), возраст [с 12 лет и старше (летне-осенний)], сезон [Летне-осенний], категория [с 12 лет и старше (летне-осенний)]

1-я неделя		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)	1-я суббота (день №6)			
Пример пищи, раздел Завтрак	Закуска	Бутерброды с повидлом /2018	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	100	Котлеты "Школьные"	210	Биточки из птицы припущенные	100	Тфтели из говядины с рисом - "Фэжики"	
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	Омлет натуральный/2018	200	Макаронные изделия отварные/2013	200	Пюре картофельное/2018	180	Каша гречневая рассыпчатая/2018	
Обед	Гарнир			200	Чай с лимоном/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Чай с сахаром/2018	
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	Какао с молоком/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Чай с сахаром/2018	
	Выпечка	Выпечка	Пряники.	40		Булочка	80	Вафли.	40	
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	
	Фрукты	Фрукты свежие	150							
	Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	100	Салат из свеклы отварной/2013	100	Овощи натуральные (огурцы)/2013	100	Салат из свежих огурцов с луком/2018	100	Салат из белокочанной капусты с морковью
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	250	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Борщ с капустой и картофелем/2013	250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	250	Суп крестьянский с крупой/2013
	Соус		10	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10	
	Вторые блюда	Тфтели из говядины в молочном соусе/2013	100/30	Котлеты из птицы припущенные/2018	100	Шницель рыбный натуральный	200	Рагу из птицы/2013	100	Шницель рубленый
	Гарнир	Макаронные отварные с овощами/2018	180	Пюре картофельное/2018	180	Рис отварной/2013	180	Капуста тушеная/2013	180	Макаронные изделия отварные/2013
Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Компот из смеси сухофруктов/2013	200	Чай с сахаром/2018	200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	
	Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	
		Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	
		Вафли.	100	Вагрушка с повидлом/2018	100	Пряники.	100	Булочка заливная	100	Вафли.
Напиток	Кисель из фруктов	250	Напиток из шиповника/2018	250	Сок фруктовый/2018	250	Чай с лимоном/2018	250	Кисель из концентрата плодового или ягодного	

2. В ЗАДАЧНИКЕ	2.1. За завтраком (День №1)	2.2. Вторник (День №2)	2.3. Среда (День №3)	2.4. Четверг (День №4)	2.5. Пятница (День №5)
Завтрак	100 Бульбород с сыром/2013	100 Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100 Сыр сырный галетный порциями	200 Запеканка из творога/2018	40 Бульбород с сыром/2013
Второе блюдо	200 Каша пшеничная молочная жидкая/2018	200 Кнели из птицы с рисом/2018	200 Каша рисовая молочная жидкая/2018	200 Молоко стуженное/2013	40 Яйца вареные/2013
Соус					
Гарнир	180 Каша гречневая рассыпчатая/2018	180 Каша гречневая рассыпчатая/2018	180 Каша гречневая рассыпчатая/2018	210 Каша пшеничная молочная жидкая/2018	180 Пюре картофельное/2018
Напиток горячий	200 Чай с сахаром/2018	200 Чай с лимоном/2018	200 Чай с лимоном/2018	200 Чай с сахаром/2018	200 Чай с лимоном/2018
Выпечка	20 Хлеб пшеничный.	40 Хлеб пшеничный.	80 Булочка ванильная	50 Печенье.	40 Вафли.
Хлеб	100 Фрукты свежие/2018	100 Фрукты свежие/2018	100 Фрукты свежие/2018	60 Хлеб пшеничный.	40 Хлеб пшеничный.
Закуска	100 Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	100 Овощи натуральные (помидоры)/2013	100 Салат из свежих огурцов/2018	100 Салат из свежих помидоров/2013	100 Салат витаминный/2013
Первые блюда	250 Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250 Свекольник/2013	250 Рассольник ленинградский/2013	250 Суп картофельный с бобовыми/2013	250 Суп картофельный с макаронными изделиями/2013
Соус	10 Сметана/2013	10 Сметана/2013	10 Сметана/2013	10 Сметана/2013	10 Сметана/2013
Вторые блюда	100 Котлеты из говядины/2013	100 Биточки рыбные	100 Шницель из птицы припущенные	100/30 Тефтели из говядины в молочном соусе	100 Биточки из птицы припущенные
Гарнир	180 Рис с овощами/2018	180 Пюре картофельное/2018	180 Макаронные изделия отварные/2013	180 Каша гречневая рассыпчатая/2018	180 Каша пшеничная рассыпчатая/2013
Напиток	200 Сок фруктовый/2018	200 Компот из свежих плодов и ягод/2018	200 Напиток из шиповника/2018	200 Компот из смеси сухофруктов/2018	200 Чай каркаде/2018
Хлеб	30 Хлеб ржаной.	30 Хлеб ржаной.	30 Хлеб ржаной.	30 Хлеб ржаной.	30 Хлеб ржаной.
Выпечка, кондитерские	20 Хлеб пшеничный.	20 Хлеб пшеничный.	20 Хлеб пшеничный.	20 Хлеб пшеничный.	20 Хлеб пшеничный.
Напиток	100 Печенье.	100 Шанежка с картофелем/2013	100 Пряники.	100 Булочка школьная	100 Пряники.
Напиток	250 Кисель из ягод свежих	250 Сок фруктовый/2013	250 Чай с сахаром/2018	250 Кисель из ягод свежих	250 Чай с сахаром/2018

Дата _____

Составил _____

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

The image shows a large, faint grid on a page, intended for a 10-day menu plan. The grid consists of 10 columns and approximately 15 rows. The grid is very light and mostly illegible, but it is clearly structured for planning meals over a 10-day period. The columns likely represent days, and the rows represent meals (breakfast, lunch, dinner, etc.).

Дата

Примерное гиповаловое меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: Летне-осенний
 Возрастная категория: 7-11 лет (осенне-зимнее)
 Категория: 7-11 лет (летне-осенний)
 День: 1
 Неделя: 1
 Рацион: Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак																		
73	Бутерброды с повидлом	45	2	4	22	133,2				22		8	17	4				
226	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31				
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1			
108	Хлеб пшеничный	20	2	10	10	47						4	13	3				
112	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3			
Итого за Завтрак			10	12	84	430,3			16	61		171	195	56	4			
Обед																		
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9				
144	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1			
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	9	10	7	153			1			21	99	14	1			
258	Макаронные отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1			
501	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3			
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1			
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3				
Итого за Обед			22	22	90	652			19	25	3	110	307	86	7			
Полдник																		
588	Вафли	50	1	2	39	175						8	18	5	1			
479	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2				
Итого за Полдник			1	2	67	287,5			1			19	30	7	1			
Итого за день			33	36	241	1 419,8			36	86	3	300	532	149	12			

8

Средняя дневная норма
 Возрастная категория 7-11 лет (летние месяцы)
 Категория 7-11 лет (летние месяцы)

Цель: 1
 Нагрузка: 1
 Рацион: Н.школа 7-11 лет (летние месяцы)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
157	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11		
258	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3	
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1	
589	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4		
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
Итого за Завтрак			24	23	70	581,9			2	308	2	261	410	63	4	
Обед																
50	Салат из свежеты отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1	
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1	5	6	74,5			15		2	31	41	18	1	
372	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			2	5	1	1	54	17	88	
377	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1	
494	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2		
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1	
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3		
Итого за Обед			23	23	63	554,7			27	35	4	119	259	90	92	
Полдник																
530	Ватрушка с повидлом	60	4	1	35	166				9	1	11	27	7	1	
496	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1	
Итого за Полдник			5	1	58	263,5			100	9	2	26	31	11	2	
Итого за день			52	47	191	1 400,1			129	352	8	406	700	164	98	

Бюджетная организация
 Бюджетная организация 7-11 лет (детский садик)
 Категория: 7-11 лет (детский садик)

Дата: _____
 Подпись: _____
 Рацион: Н. школа 7-11 лет (детский садик)

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
347	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2	
291	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1	
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1	
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1	
Итого за Завтрак			24	11	80	514,9			2	22	2	69	217	40	5	
Обед																
14	Салат из свежих овощей	60		4	1	39					2	10	10	8		
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1	5	9	92,2			3		2	37	48	22	1	
310	Шницель рыбный натуральный	90	14	1	9	102			3	18	1	61	191	32	1	
414	Рис отварной	150	4	6	34	204,6						5	71	23	1	
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1	
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1	
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3		
Итого за Обед			24	17	93	621			13	18	5	148	399	116	5	
Полдник																
589	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5		
501	Сок фруктовый	250	1		25	107,5			5			18	18	10	4	
Итого за Полдник			4	2	63	290,5			5		1	24	43	15	4	
Итого за день			52	30	236	1 426,4			20	40	8	241	659	171	14	

Формы (всего листов) _____
 Количество листов / 1 (всего листов) _____
 Категория / 1 (всего листов) _____

Формы (всего листов) _____
 Количество листов / 1 (всего листов) _____
 Категория / 1 (всего листов) _____

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Подразы вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37	1	122	147	28	1	
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13		
544	Булочка российская	80	5	6	38	224				34	1	18	45	8	1	
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
Итого за Завтрак			16	15	98	587			2	90	2	256	295	55	2	
Обед																
106	Овощи натуральные (огурцы)	50			2	8,4			6			14	25	3		
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1	
407	Рагу из птицы	180	14	15	16	255,1			11		3	26	143	40	2	
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1	
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1	
108	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4		
Итого за Обед			20	17	67	513,2			24		4	74	294	89	5	
Полдник																
590	Печенье	50	4	5	37	208,5						2	15	45	10	1
492	Компот из яблок и ягод замороженных	250			14	56,3			11			7	5	5		
Итого за Полдник			4	5	51	264,8			11			2	22	50	15	1
Итого за день			40	37	216	1 365			37	90	8	352	639	159	8	

№ п/п	Прем. лица, наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кb	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
372	Биточки из птицы прирученные	90	14	9	6	164,6			1	63	1	36	88	17	1	
377	Пюре карто-ффельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1	
461	Чай каркаде	200			14	56			3			1				
588	Вардли	40	1	1	31	140						6	14	4	1	
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
Итого за Завтрак			21	16	82	556,6			5	86	1	89	205	52	3	
Обед																
15	Салат из свежих огурцов с луком	60		4	2	41,4			3			11	20	8		
153	Суп с рыбными консервами	200	7	6	13	133			6		1	51	133	39	1	
282	Шницель рубленый	90	14	10	14	205,9						39			1	
423	Капуста тушеная	150	6	5	6	94,5			26		1	92	83	36	2	
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4		
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1	
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3		
Итого за Обед			31	25	66	619			44		5	214	300	104	5	
Полдник																
563	Булочка ванильная	60	5	5	34	198					1	9	37	6	1	
459	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1	
Итого за Полдник			5	5	46	248			1		1	19	48	12	2	
Итого за день			57	46	194	1 423,6			50	86	7	322	553	168	10	

№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Порция (шт)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В	О		А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак																		
90	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	45	7	10	10	153						185	132	13				
233	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8		1	37			120	151	37	1			
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1			
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3				
82	Фрукты свежие	100			10	44		7				16	11	9	2			
Итого за Завтрак			15	17	68	481,8		8	37			330	315	66	4			
Обед																		
115	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1	5	5	71,4		4			2	25	22	9				
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1	5	6	74,5		15			2	31	41	18	1			
381	Котлеты из говядины	90	16	16	13	257,4						35	167	23	3			
237	Рис с овощами	150	4	4	31	178		2			2	19	84	29				
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4				14	14	8	3			
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1			
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3				
Итого за Обед			27	30	95	766,5		25			6	139	388	104	8			
Полдник																		
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1			
479	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5		1				11	12	2				
Итого за Полдник			4	5	65	321		1			2	26	57	12	1			
Итого за день			46	52	228	1 569,3		34	37	8	495	760	182	13				

№ рец	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	В2	С			А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
157	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11			
371	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240,4			1	76	1	23	99	20	1		
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3		
459	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1		
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94			3	111	1	64	301	131	5		
Итого за Завтрак																	
Обед																	
106	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	15	12	1		
131	Свекольник со сметаной	200/5	2	5	10	85,7			7		1	34	58	25	1		
345	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7						32	144	21	1		
377	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1		
486	Компот из свежих плодов и ягод	200			11	46			1			3	2	2			
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1		
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3			
Итого за Обед																	
Полдник																	
553	Шанжека с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2		
501	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3		
Итого за Полдник																	
Итого за День																	
			61	48	185	1 478			41	142	3	283	810	271	15		

Сформировать меню (с указанием блюд, количества, калорийности)

Курсовая работа по дисциплине "Диетология"

Итого за День

1. Цель: анализ рациона питания, определение энергетической ценности и содержания витаминов и минеральных веществ.
 2. Задачи: составить меню, рассчитать энергетическую ценность и содержание витаминов и минеральных веществ.
 3. Методы: расчетный метод.

4. Результаты: составлено меню на 3 дня, рассчитаны энергетическая ценность и содержание витаминов и минеральных веществ.
 5. Выводы: рацион питания сбалансирован, соответствует требованиям к энергетической ценности и содержанию витаминов и минеральных веществ.

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	В2		В6	В12	А	С	Е	Ca	P	Mg	Ka	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак																		
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135	89	8				
234	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214,6		2	43			147	152	32				
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88		1	19			108	77	13				
563	Булочка ванильная	80	6	6	45	264					1	12	49	8	1			
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	25	6				
Итого за Завтрак			22	20	112	712,1		3	62	1	410	393	67	1				
Обед																		
14	Салат из свежих огурцов	60	4		1	39		2				10	10	3				
134	Рассольник ленинградский со	200/5	2	5	13	105,1		6			2	16	53	21	1			
372	Шницель из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6		1	53		1	36	88	17	1			
291	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1			
496	Напиток из шиповника	200	1		18	78		80			1	12	3	3	1			
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1			
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3				
Итого за Обед			27	19	89	630,8		89	53	7	95	250	74	5				
Полдник																		
589	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5				
457	Чай с сахаром	250			12	47,5						6	10	5	1			
Итого за Полдник			3	2	50	230,5					1	12	35	10	1			
Итого за день			52	41	251	1 573,4		92	115	9	517	678	151	7				

№ рац	Применение, наименование блюда	Масса порции	Полдник (шт)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	В6	В12	А	Е	С	Р	Мg	Ca
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
276	Запеканка из творога	180	36	11	30	372			1	77		330	416	46	1	
481	Молоко стученное	30	2	3	17	98,4						92	66	10		
457	Чай с сахаром	200			9	36						5	6	4	1	
590	Печенье	50	4	6	37	208,5				2		15	45	10	1	
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
Итого за Завтрак			47	19	113	810,9			1	77	2	450	561	76	3	
Обед																
59	Салат из свеклы с чесноком	60	1	6	5	78,6			3			22	25	13	1	
144	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1	
338	Тертели из голядины в молочном соусе	90/30	9	10	7	153			1			21	99	14	1	
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3	
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1	
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1	
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3		
Итого за Обед			23	25	74	674,8			11	24	3	107	390	167	8	
Полдник																
574	Булочка школьная	70	6	2	39	199,5					1	11	42	8	1	
479	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2		
Итого за Полдник			6	2	67	312			1		1	22	54	10	1	
Итого за день			76	46	254	1797,7			13	101	6	579	1005	253	12	

№ п/п	Применение, наименование блюда	Масса порции	Порция (шт)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	В6	В12	С	Са	P	Mg	Fe			
			1	2	3	4	5	6											7	8	9
Завтрак																					
90	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	7	10	10			153								105	132	13			
300	Яйца вареные	40	5	5			63									22	77	5			
230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26		181		1	37	1				122	147	28				
461	Чай каркаде	200			14		56			3					1						
108	Хлеб пшеничный	50	4		25		117,5				1				10	33	7				
	Итого за Завтрак		21	21	75		570,5		1	40	2				340	389	53				
Обед																					
22	Салат из свежих помидоров	60	1	6	2		66					10			3	8	14				
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1	5	9		84,1					8			2	32	45				
375	Плов из отварной птицы	180	18	20	23		349,7					1	71	5	25	99	32				
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11		45					9			6	4	4				
109	Хлеб ржаной	40	3		13		69,6							1	14	63	19				
108	Хлеб пшеничный	20	2		10		47								4	13	3				
	Итого за Обед		25	31	68		681,4		28	71	11				89	238	90				
Полдник																					
590	Печенье	50	4	5	37		208,5							2	15	45	10				
459	Чай с лимоном	250			12		50					1			10	11	6				
	Итого за Полдник		4	5	49		258,5					1		2	25	56	16				
	Итого за день		50	57	192		1490,4		30	111	15			15	454	683	159				

Составил _____ Дата _____

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
12-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И
СТАРШЕ

12.12.2010

Таблица 1
Итого за день

Всего за день: 1700,0 ккал, 100,0 г белков, 150,0 г жиров, 250,0 г углеводов, 10,0 г клетчатки, 10,0 г воды, 10,0 г минеральных веществ.

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	К	А	Е		Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
73	Бутерброды с повидлом	45	2	4	22	133,2				22		6	17	4	
226	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6		1	39			130	140	31	
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
103	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
112	Плоды свежие	150	1	1	15	70,5		15				24	17	14	3
Итого за Завтрак			10	12	84	480,3		16	61			171	195	56	4
Обед															
115	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	2	9	8	119		7			3	41	37	15	1
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	103		9				19	66	26	1
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	10	10	8	165,7		1				22	107	15	2
258	Макароны отварные с овощами	180	6	4	31	187,2		4	30	1	24	70	22	1	
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4				14	14	8	3
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Обед			25	27	102	765,1		25	30	4	135	354	103	9	
Полдник															
588	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
479	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5		1				11	12	2	
Итого за Полдник			3	3	105	462,5		1			1	27	48	12	2
Итого за день			38	42	291	1707,9		42	91	5	333	597	171	15	

№ п/п	Продукты питания	Масса (кг)	Порция (шт)						Количество порций (шт)	Всего (кг)	Материальные ресурсы (шт)								
			Б	В	Г	Д	Е	Ж			З	И	К	Л	М	Н			
Завтрак			3	4	5	6				8	9	10	11	12	13	14	15	16	
157	Сладкие консервированные фрукты (бананы)	100	3	4	5	6		63,6		2	10				10	64	18	1	
368	Сметана натуральная	200	17	19	4		201,6		1	347	1				150	200	26	3	
462	Какао с молоком	200	3	3	14		94		1	19					111	91	22	1	
589	Пряники	40	2	2	30		146,4				1				4	20	4		
108	Хлеб пшеничный	40	3		20		94								8	26	6		
Итого за Завтрак			28	28	73		659,7		4	384	2				299	490	75	5	
Обед																			
50	Салат из свежескопированной капусты	100	2	6	8		89		6						33	38	19	1	
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	7	8		99,2		18		2				43	54	23	1	
372	Котлеты из птицы припущенные	100	15	10	9		182,9		2	5	1				1	60	19	98	
377	Пюре картофельное	180	4	7	11		122,4		5	36					46	93	30	1	
494	Чай с лимоном	200			15		61		3						14	4	2		
109	Хлеб ржаной	30	2		10		52,2								11	47	14	1	
108	Хлеб пшеничный	20	2		10		47								4	13	3		
Итого за Обед			27	30	71		653,7		34	41	5				152	309	110	102	
Полдник																			
530	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58		276,7								14	1	18	45	11
496	Напиток из шиповника	250	1		23		97,5		100		1				1	15	4	4	1
Итого за Полдник			7	2	81		374,2		100	14	2				33	49	15	2	
Итого за день			62	60	225		1 687,6		138	439	9				484	848	200	109	

№	Содержание	Количество	Единица измерения	Средняя стоимость	Сумма	№	Содержание	Количество	Единица измерения	Средняя стоимость	Сумма	№	Содержание	Количество	Единица измерения	Средняя стоимость	Сумма
100	Салат из свежих огурцов	1	порция	65	65	1	Салат из свежих огурцов	1	порция	65	65	17	Салат из свежих огурцов	17	порция	17	14
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2	порция	111,2	222,4	2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2	порция	111,2	222,4	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	10	порция	111,2	1112
100	Шницель рыбный натуральный	15	порция	113,3	1700	15	Шницель рыбный натуральный	15	порция	113,3	1700	3	Шницель рыбный натуральный	3	порция	113,3	340
180	Рис отварной	4	порция	245,5	982	4	Рис отварной	4	порция	245,5	982	7	Рис отварной	7	порция	245,5	1718,5
200	Компот из смеси сухофруктов	1	порция	84	84	1	Компот из смеси сухофруктов	1	порция	84	84	20	Компот из смеси сухофруктов	20	порция	84	1680
30	Хлеб ржаной	2	порция	52,2	104,4	2	Хлеб ржаной	2	порция	52,2	104,4	10	Хлеб ржаной	10	порция	52,2	522
20	Хлеб пшеничный	2	порция	47	94	2	Хлеб пшеничный	2	порция	47	94	10	Хлеб пшеничный	10	порция	47	470
	Итого за Обед	27		718,2	1944,4	27	Итого за Обед	27		718,2	1944,4	16	Итого за Обед	16		718,2	1149,12
	Полдник						Полдник										
100	Пряники	6	порция	366	2196	6	Пряники	6	порция	366	2196	5	Пряники	5	порция	366	1830
250	Сок фруктовый	1	порция	107,5	107,5	1	Сок фруктовый	1	порция	107,5	107,5	25	Сок фруктовый	25	порция	107,5	2687,5
	Итого за Полдник	7		473,5	1203,5	7	Итого за Полдник	7		473,5	1203,5	5	Итого за Полдник	5		473,5	2367,5
	Итого за день	62		1775,9	5151,3	62	Итого за день	62		1775,9	5151,3	38	Итого за день	38		1775,9	6752,42

Сектор	Субъект Федерации	Муниципальное образование	Муниципальный район	Сельское поселение	С/х. предприятие (ФЛП)	Муниципальное учреждение	Муниципальное предприятие	Муниципальное учреждение культуры	Муниципальное учреждение здравоохранения	Муниципальное учреждение образования	Муниципальное учреждение социального обслуживания населения	Муниципальное учреждение культуры	Муниципальное учреждение здравоохранения	Муниципальное учреждение образования	Муниципальное учреждение социального обслуживания населения
--------	-------------------	---------------------------	---------------------	--------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------	-----------------------------------	--	--------------------------------------	---	-----------------------------------	--	--------------------------------------	---

Муниципальное учреждение культуры «Центр культуры и досуга населения»

№	Наименование	Ед. изм.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	--------------	----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

465	Коричный напиток с молоком	200	3	3	14	88		1	19					108	77	13		
544	Булочка российская	80	5	6	38	224			34	1				18	45	8	1	
108	Хлеб пшеничный	60	5	5	30	141				1				12	39	8	1	
Итого за Завтрак			19	16	109	643,1		2	92	3				266	315	58	3	

Обед																		
№	Наименование	Ед. изм.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14						10			23	42	14	1
147	Суп картофелевый с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3				1		8			15	64	24	1
407	Рагу из птицы	200	16	18	18	283,4						12			29	159	45	2
457	Чай с сахаром	200			9	38									5	8	4	1
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2									11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5									6	20	4	
Итого за Обед			24	19	74	569,4					30				89	340	105	6

Полдник																		
№	Наименование	Ед. изм.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
590	Печенье	100	8	10	74	417									4	29	90	20
492	Компот из яблок и ягод замороженных	250			14	56,3				11					7	5	5	
Итого за Полдник			8	10	88	473,3				11					4	36	95	25
Итого за день			51	45	271	1 685,8			43	92	12			391	750	188	11	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порция	Порций			Всего порций	Всего сырья (кг)	Всего сырья (кг)			Итого							
			А	Б	В			А	Б	В								
1	Завтрак	3	3	3	3	9	10	11	12	33	13	14	15	16				
372	Булочки из овсян. припущенные	100	15	10	9	34	182,9	1	58	1	40	98	19	1				
377	Пюре картофельное	180	4	7	11	22	122,4	6	36	1	46	93	30	1				
461	Чай каркаде	200			14	14	56		3		1							
588	Вафли	40	1	1	31	33	140				6	14	4	1				
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	23	94				8	26	6					
	Итого за Завтрак		23	18	85	126	595,3	6	97	1	101	231	59	3				
Обед																		
15	Салат из свежих огурцов с луком	100	1	6	3	10	69				4		5	19	33	14	1	
153	Суп с рыбными консервами	250	9	7	16	32	166,3				8		1	64	166	48	1	
372,02	Шницель из птицы припущенные	100	15	10	9	34	182,9				1	53	1	40	98	19	1	
423	Капуста тушеная	180	7	6	7	20	113,4				31	1	110	99	43	2		
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	11	45				9			6	4	4		
109	Хлеб ржаной	30	2		10	12	52,2							11	47	14	1	
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	12	47							4	13	3		
	Итого за Обед		36	29	66	131	675,8	53	58	8	254	460	145	6				
Полдник																		
563	Булочка ванильная	100	8	8	57	73	330							1	15	62	10	1
459	Чай с лимоном	250			12	12	50				1				10	11	6	1
	Итого за Полдник		8	8	69	85	380				1			1	25	73	16	2
	Итого за день		67	55	220	342	1651,1	60	155	10	380	764	220	11				

№	Продукты питания	Масса порции (г)	Количество порций (шт)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В	А	Е		Р	С	Са	Мg	К	Na	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
390	Гейфтели из говядины с рисом "Бжик"	100	14	22	16			316,7		1		1	30	154	23	2
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12		208,3			29	1	17	161	106	4	4
457	Чай с сахаром	200			9		38					5	8	4	1	1
590	Печенье	40	3	4	30		166,8			1		12	36	8	1	1
108	Хлеб пшеничный	40	3		20		94					8	26	6		
Итого за Завтрак																
			27	33	87		822,8		1	29	3	72	385	147	8	8
Обед																
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2	10	10		136		28			5	44	32	17	1
154	Суп крестьянский с крупой со	250/10	2	7	15		128,7		10		2	35	73	21	1	1
372	Биточки из птицы припущенные	100	15	10	9		182,9		1	58	1	40	98	19	1	1
291	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35		173,9				1	7	43	10	1	1
501	Сок фруктовый	200	1		20		86		4			14	14	8	3	3
109	Хлеб ржаной	30	2		10		52,2					11	47	14	1	1
108	Хлеб пшеничный	20	2		10		47					4	13	3		
Итого за Обед																
			31	28	109		806,7		43	58	9	155	320	92	8	8
Полдник																
538	Вафли	100	3	3	77		350				1	16	36	10	2	2
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	250	2		36		152,5					1				
Итого за Полдник																
			5	3	113		502,5				1	17	36	10	2	2
Итого за день																
			63	64	309		2132		44	87	13	244	741	249	18	18

Батарея: модель 24.4 (4x1 А, 4x1 В, 4x1 С, 4x1 D) и серия (05-10-11-12-13-14-15-16)

Код товара: 0215 (1 шт в серии (05-10-11-12-13-14-15-16))

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость	Средняя стоимость	Итого	Средняя стоимость	Итого	Средняя стоимость	Итого
---	--------------	-------------------	------------	-----------	-------------------	-------	-------------------	-------	-------------------	-------

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость	Средняя стоимость	Итого	Средняя стоимость	Итого	Средняя стоимость	Итого
---	--------------	-------------------	------------	-----------	-------------------	-------	-------------------	-------	-------------------	-------

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость	Средняя стоимость	Итого	Средняя стоимость	Итого	Средняя стоимость	Итого
1	Завтрак									
60	Бульон с салатом в тарелке	шт	7	10	10	163			166	132
233	Каша пшеница молочная жидкая	пор	6	7	26	199,8	1	37	120	151
457	Чай с сахаром	пор	200	9	38				5	8
108	Хлеб пшеничный	пор	20	10	47				4	13
82	Фрукты свежие	пор	100	10	44		7		16	11
	Итого за Завтрак		15	17	68	481,8	8	37	330	315

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость	Средняя стоимость	Итого	Средняя стоимость	Итого	Средняя стоимость	Итого
	Обед									
115	Икра кабачковая(промышленного производства)	пор	2	9	8	119			7	41
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	пор	2	7	8	99,2	18		2	43
381	Котлеты из говядины	пор	18	18	14	286			1	39
237	Рис с овощами	пор	5	5	38	213,6			2	23
501	Сок фруктовый	пор	200	1	20	86		4	14	14
109	Хлеб ржаной	пор	30	2	10	52,2			11	47
108	Хлеб пшеничный	пор	20	2	10	47			4	13
	Итого за Обед		32	39	108	903	31	8	175	451

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость	Средняя стоимость	Итого	Средняя стоимость	Итого	Средняя стоимость	Итого
	Полдник									
590	Печенье	пор	100	74	417				4	29
479	Кисель из ягод свежих	пор	250	28	112,5		1		11	12
	Итого за Полдник		8	10	102	529,5	1	4	40	102
	Итого за день		55	66	278	1914,3	40	37	545	868

№ п/п	Содержание	Единица измерения	Участки						Итого	Среднее значение	Максимальное значение	Минимальное значение		
			1	2	3	4	5	6						
106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1					25	1	14	26	20	1	
131	Свекольник со сметаной	250/10	2	6	12	113,2		9		47	75	32	2	
345	Биточки рыбные	100	14	2	10	113			1	35	160	23	1	
377	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4		5	36	46	93	30	1	
486	Компот из свежих плодов и ягод	200			11	46		1		3	2	2		
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2				11	47	14	1	
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47				4	13	3		
Итого за Обед			25	15	68	517,8		40	36	2	160	416	124	6
Полдник														
553	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7		7	1	1	75	138	30	2
501	Сок фруктовый	250	1		25	107,5		5			18	18	10	4
Итого за Полдник			12	10	80	464,2		12	1	1	93	156	40	6
Итого за день			67	55	202	1 655,2		56	168	5	330	932	321	19

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	Е	Р	Са	P	Mg	Fe		
			1	2	3	4	5	6												7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
Завтрак																					
100	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	110	10							
234	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214,6			2	43		147	152	32							
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13							
563	Булочка заливная	80	6	6	45	264					1	12	49	8	1						
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1						
Итого за Завтрак			25	21	122	776,2			3	62	2	459	435	71	2						
Обед																					
14	Салат из свежих огурцов	100	1	6	2	65						3		17	14						
134	Рассольник ленинградский со	250/10	2	7	16	137,5						8		25	69	27					
372,02	Шницель из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9						1	58	40	98	19					
291	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	173,9								7	43	10					
496	Напиток из шиповника	200	1		18	78															
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						80		12	3	3					
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47								11	47	14					
Итого за Обед			30	24	100	736,5			92	58	9	116	290	90	5						
Полдник																					
589	Пряники	100	6	5	75	366								2	11	50	9				
457	Чай с сахаром	250			12	47,5									6	10	5				
Итого за Полдник			6	5	87	413,5								2	17	60	14				
Итого за день			61	50	309	1 926,2			95	120	13	592	785	175	9						

День: 4

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион: С.школа с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
279	Запеканка из творога	200	42	12	34	413,3			1	86		367	462	51	1	
481	Молоко сгущенное	40	3	3	22	131,2						123	88	14		
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1	
590	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1	
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1	
Итого за Завтрак																
			54	20	132	932			1	86	3	522	642	87	4	
Обед																
59	Салат из свеклы с чесноком	100	2	10	9	131			6		5	37	41	21	1	
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1	
393	Тертые из говядины в молочном соусе	100/30	13	14	10	221			1			30			2	
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4	
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1	
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1	
108	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3		
Итого за Обед																
			29	35	86	851,5			16	29	6	138	347	184	10	
Полдник																
574	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1	
479	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2		
Итого за Полдник																
			8	3	84	397,5			1		2	26	72	14	1	
Итого за день																
			91	58	302	2 181			18	115	11	686	1 061	285	15	

Рацион № 613 для в старости (пятидневный)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Na	Cl	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
Завтрак																					
90	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	45	7	10	10	153										186	132	13			
300	Яйца вареные	40	5	5		63										22	77	5	1		
230	Каша пшеничная молочная жидкая	210	6	7	27	190,1			1	39	1	128	154	29	1						
461	Чай каркаде	200			14	56				3						1					
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141										1	12	39	8	1	
Итого за завтрак			23	22	81	603,1			1	42	2	348	402	55	3						
Обед																					
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10	4	110			17			5	13	24	18	1					
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	7	11	111,2			10			2	44	59	27	1					
375	Плов из отварной птицы	210	21	24	27	408			1	82	6	29	116	37	2						
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4							
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						1	14	63	19	2					
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94							8	26	6						
Итого за Обед			30	41	86	837,8			37	82	14	114	292	111	6						
Полдник																					
590	Печенье	100	8	10	74	417						4	29	90	20	2					
459	Чай с лимоном	250			12	50			1				10	11	6	1					
Итого за Полдник			8	10	86	467			1			4	39	101	26	3					
Итого за День			61	73	253	1907,9			39	124	20	501	795	192	12						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
392	Фригдельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	12	8	180						1	10	101	13	9
377	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36			10	93	30	
459	Чай с лимоном	200			10	40			1				10	10	10	
588	Вафли	40	1	1	31	140							10	10	10	
108	Хлеб пшеничный	40	3	20	80	94							10	10	10	
Итого за Завтрак																
			19	20	80	576,4			6	36	1		10	101	13	9
Обед																
2	Салат витаминный	100	1	6	6	35			13				10	10	10	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8				10	10	10	
334	Кнели рыбные припущенные	100	14	1	5	89							10	10	10	
243	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	8	46	291,2							10	10	10	
461	Чай каркаде	200			14	56				3			10	10	10	
109	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2							10	10	10	
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94							10	10	10	
Итого за Обед																
			31	18	120	778,7			21	3	6		11	50	9	1
Полдник																
589	Пряники	100	6	5	75	366							6	10	5	1
457	Чай с сахаром	250			12	47,5							17	60	14	2
Итого за Полдник																
			6	5	87	413,5							244	832	203	13
Итого за день																
			56	43	287	1768,6			27	39	9		11	50	9	1

Дата _____

Составил _____

Каплярность. Структура по дням

Нед	День	Всего (0)		Завтрак (25%)		Обед (30%)		Полдник (15%)	
		Значение	% сут. нормы	Значение	% сут. нормы	Значение	% сут. нормы	Значение	% сут. нормы
1	1	1 419,8	86,3	490,3	29,2	652,0	39,6	237,5	17,9
1	2	1 400,1	85,1	531,9	35,4	554,7	33,7	263,5	16,0
1	3	1 426,4	86,7	514,9	31,3	621,0	37,8	290,5	17,7
1	4	1 364,9	83,0	587,0	35,7	513,2	31,2	264,8	16,1
1	5	1 423,5	86,5	556,6	33,8	619,0	37,6	248,0	15,1
1	среднее	1 406,9	85,5	544,1	33,1	592,0	36,0	270,9	16,5
2	1	1 569,3	95,4	481,8	29,3	766,5	46,6	342,0	19,5
2	2	1 477,9	89,8	586,3	35,6	449,0	27,3	442,7	26,9
2	3	1 573,3	95,6	712,1	43,3	630,8	38,3	230,5	14,0
2	4	1 797,7	109,3	810,9	49,3	674,8	41,0	312,0	19,0
2	5	1 490,4	90,6	570,5	34,7	661,4	40,2	311,0	15,7
2	среднее	1 581,7	96,2	632,3	38,4	636,5	38,7	312,9	19,0
2	пери среднее	1 494,3	90,8	588,2	35,8	614,2	37,3	291,9	17,7

Белки. Структура по дням

Нед	День	Всего (0)		Завтрак (25%)		Обед (30%)		Полдник (15%)	
		Значение	% сут. нормы	Значение	% сут. нормы	Значение	% сут. нормы	Значение	% сут. нормы
1	1	32,8	60,9	9,3	17,3	21,9	40,5	1,7	3,1
1	2	51,6	95,8	24,2	44,9	23,1	42,8	4,4	8,1
1	3	51,8	96,1	23,7	44,1	23,9	44,2	4,2	7,8
1	4	41,9	77,8	16,8	31,1	21,3	39,5	3,9	7,2
1	5	57,3	106,3	21,2	39,3	31,0	57,5	5,1	9,4
1	среднее	47,1	87,4	19,0	35,3	24,2	44,9	3,8	7,1
2	1	45,8	85,0	14,8	27,5	27,0	50,1	4,0	7,4
2	2	59,1	109,7	25,9	48,0	21,8	40,4	11,5	21,3
2	3	50,6	93,9	21,5	39,9	25,9	48,1	3,2	5,9
2	4	74,7	138,5	47,1	87,3	21,7	40,3	4,1	7,7
2	5	49,7	92,2	21,1	39,1	24,5	45,5	5,7	10,6
2	среднее	56,0	103,9	26,1	48,3	24,2	44,9	5,7	10,6
2	пери среднее	51,5	95,6	22,6	41,8	24,2	44,9	4,8	8,9

Жиры. Структура по дням

Нед	День	Всего (0)		Завтрак (25%)		Обед (30%)		Полдник (15%)	
		Значение	% сут. нормы	Значение	% сут. нормы	Значение	% сут. нормы	Значение	% сут. нормы
1	1	36,2	65,5	11,7	21,2	22,6	40,9	43,7	3,4
1	2	47,7	86,3	22,8	41,2	23,2	41,9	34,0	3,2
1	3	30,9	55,9	11,2	20,3	17,1	30,8	38,6	4,7
1	4	37,5	67,8	14,6	26,4	17,9	32,3	33,3	9,1
1	5	47,0	85,1	16,3	29,4	25,9	46,8	38,5	8,9
1	среднее	39,9	73,1	15,3	27,7	21,1	38,5	37,4	5,9

2	192,0	70,0	82,9	31,8	27,2	29,1	33,1	24,5	61,0	26,0	20,9	17,9
3	254,0	70,0	113,2	48,3	31,2	31,6	20,4	20,9	49,1	26,0	20,9	19,3
4	249,7	70,0	111,1	47,4	31,2	31,6	20,4	24,9	66,6	28,4	28,4	18,4
5	184,4	70,0	106,5	40,1	31,2	38,1	38,1	25,1	49,1	20,9	20,9	13,8
6	211,7	70,0	108,3	48,3	31,2	31,6	20,4	20,9	49,1	26,0	20,9	17,9
7	192,0	70,0	81,9	31,8	27,2	29,1	33,1	24,5	61,0	26,0	20,9	19,3
8	221,5	70,0	94,5	35,3	26,2	33,1	33,1	24,5	61,0	26,0	20,9	19,3
9	218,1	70,0	82,6	35,2	26,5	32,7	32,7	24,6	58,8	25,1	25,1	18,9
пери среднее	218,1	70,0	82,6	35,2	26,5	32,7	32,7	24,6	58,8	25,1	25,1	18,9

Дата	День	Всего (100%)		Завтрак (25%)		Обед (30%)		Полдник (15%)	
		Значение	% сут. норм	Значение	% сут. норм	Значение	% сут. норм	Значение	% сут. норм
11		1707,9	99,1	429,2	100,0	781,7	100,0	497,0	100,0
12		1947,6	113,5	437,6	109,1	811,3	105,1	698,7	140,4
13		1776,0	104,1	411,7	106,9	749,4	97,3	614,9	123,8
14		1686,7	98,8	395,3	103,3	676,7	88,3	614,7	123,8
15		1661,0	97,7	395,3	103,3	676,7	88,3	614,7	123,8
16		2131,9	112,0	432,0	112,0	806,6	105,6	893,3	181,5
17		1773,3	104,1	411,7	106,9	749,4	97,3	614,9	123,8
18		1914,3	100,6	401,8	105,4	803,0	105,4	709,5	144,1
19		1655,2	98,9	395,2	103,3	676,7	88,3	583,3	119,7
20		1926,1	101,2	408,2	107,2	736,4	96,8	781,5	158,3
21		2181,0	114,5	490,0	128,2	851,5	111,5	838,5	172,5
22		1907,9	100,2	431,7	112,1	837,8	110,8	638,4	132,1
23		1768,6	92,9	376,4	98,4	778,7	102,6	613,5	125,4
24		1892,2	99,4	431,8	112,1	770,9	101,6	447,5	92,1
25		1832,7	96,3	431,8	112,1	734,5	96,8	445,9	92,1
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									
59									
60									
61									
62									
63									
64									
65									
66									
67									
68									
69									
70									
71									
72									
73									
74									
75									
76									
77									
78									
79									
80									
81									
82									
83									
84									
85									
86									
87									
88									
89									
90									
91									
92									
93									
94									
95									
96									
97									
98									
99									
100									

Белки. Структура по дням

Дата	День	Всего (100%)		Завтрак (25%)		Обед (30%)		Полдник (15%)	
		Значение	% сут. норм	Значение	% сут. норм	Значение	% сут. норм	Значение	% сут. норм
11		37,2	59,1	9,3	14,8	24,9	39,5	3,1	4,8
12		61,8	98,1	28,8	45,7	26,3	41,8	6,7	10,6
13		61,0	96,9	27,1	43,0	26,8	42,5	7,2	11,3
14		49,9	79,2	18,6	29,5	23,7	37,7	7,6	12,1
15		67,3	106,8	23,4	37,1	35,7	56,7	8,2	13,0
16		61,8	98,1	26,6	42,2	30,7	48,7	4,6	7,2
17		56,5	89,7	22,3	35,4	28,0	44,5	6,2	9,9
18		53,3	84,7	14,8	23,5	30,8	48,8	7,8	12,3
19		66,4	105,3	29,8	47,3	24,8	39,4	11,8	18,7
20		59,9	95,0	24,3	38,6	29,4	45,7	6,2	9,8
21		89,8	142,6	53,5	85,0	28,0	44,5	7,9	12,5
22		59,9	95,1	22,1	35,1	30,0	47,6	6,2	9,8
23		55,8	88,6	19,2	30,5	30,4	48,3	8,0	12,7
24		64,2	101,9	27,3	43,3	28,9	45,9	7,1	11,3
25		60,4	95,3	24,8	39,3	28,5	45,2	3,0	4,8

Жиры. Структура по дням

Дата	День	Всего (100%)		Завтрак (25%)		Обед (30%)		Полдник (15%)	
		Значение	% сут. норм	Значение	% сут. норм	Значение	% сут. норм	Значение	% сут. норм
11		43,8	69,0	11,7	18,2	28,5	44,3	3,6	5,5
12		60,1	93,1	28,1	43,6	29,3	45,1	2,7	4,2
13		39,4	61,1	12,6	19,5	21,8	33,9	5,0	7,7
14		45,1	70,1	15,1	23,4	20,1	31,2	9,9	15,4
15		56,5	87,8	18,4	28,6	30,0	46,6	8,1	12,6
16		61,8	98,1	26,6	42,2	30,7	48,7	4,6	7,2
17		56,5	89,7	22,3	35,4	28,0	44,5	6,2	9,9
18		53,3	84,7	14,8	23,5	30,8	48,8	7,8	12,3
19		66,4	105,3	29,8	47,3	24,8	39,4	11,8	18,7
20		59,9	95,0	24,3	38,6	29,4	45,7	6,2	9,8
21		89,8	142,6	53,5	85,0	28,0	44,5	7,9	12,5
22		59,9	95,1	22,1	35,1	30,0	47,6	6,2	9,8
23		55,8	88,6	19,2	30,5	30,4	48,3	8,0	12,7
24		64,2	101,9	27,3	43,3	28,9	45,9	7,1	11,3
25		60,4	95,3	24,8	39,3	28,5	45,2	3,0	4,8

№ п/п	№	Средняя температура воздуха	Средняя температура почвы	Средняя температура воды	Средняя температура воздуха в тени	Средняя температура воздуха в тени в тени	Средняя температура воздуха в тени в тени в тени	Средняя температура воздуха в тени в тени в тени в тени	Средняя температура воздуха в тени в тени в тени в тени в тени
2 2	55.3	88.3	70.0	30.2	33.4	24.5	34.1	34.1	34.1
2 3	50.4	78.2	70.0	21.5	33.3	24.5	35.8	35.8	35.8
2 4	60.5	94.0	70.0	21.1	32.9	20.1	33.1	33.1	33.1
2 5	72.4	112.5	70.0	21.1	32.9	20.1	33.1	33.1	33.1
2 6	45.0	69.8	70.0	20.6	31.0	19.3	31.1	31.1	31.1
2 средняя	53.5	90.8	70.0	21.3	32.1	20.8	33.1	33.1	33.1
2 средняя	53.0	83.4	70.0	20.8	31.1	20.8	31.1	31.1	31.1

Углеводы. Структура по дням

Дата	День	Всего ()		Завтрак (25%)		Обед (30%)		Полдник (15%)	
		Значение	% сут. нормы	Значение	% сут. нормы	Значение	% сут. нормы	Значение	% сут. нормы
11		290,4	108,3	83,7	31,2	101,9	38,0	104,3	39,1
12		275,1	81,0	72,3	27,2	71,4	26,6	80,9	30,2
13		291,9	109,6	90,4	33,7	103,2	38,5	100,3	37,4
14		292,8	100,6	103,2	40,4	73,6	27,4	19,1	32,3
15		218,1	81,3	84,4	31,5	65,3	24,4	68,4	25,5
16		308,6	115,1	86,8	32,4	108,3	40,4	113,6	42,4
1	Среднее	267,7	99,8	87,7	32,7	87,3	32,6	92,6	34,6
2		277,2	103,4	67,4	25,1	107,9	40,2	101,9	38,0
2		201,0	75,0	52,7	19,7	67,7	25,3	80,6	30,1
2		307,6	114,6	120,9	45,1	100,3	37,4	86,6	32,3
2		301,1	112,3	132,0	49,2	85,8	32,0	19,9	31,1
2		282,9	94,3	80,8	30,1	85,8	32,0	86,3	32,2
2		285,9	106,6	78,9	29,4	120,3	44,9	86,6	32,3
2	Среднее	271,0	101,1	88,8	33,1	94,6	35,3	87,6	32,7
2	перисреднее	269,3	100,5	88,3	32,9	91,0	33,9	90,1	33,6



В настоящем журнале пронумеровано, пронумеровано и скреплено
Мастичной печатью Масличная 35 (35) листов.

Лавина / Лавина М.П.

М.П.

« » _____ 2011

