

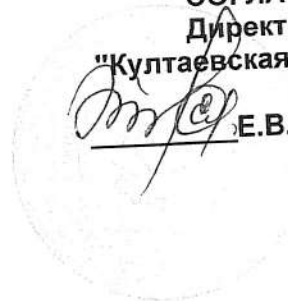


УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»



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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ
«Култаевская средняя
школа»
Е.В. Эйхгорн



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
ДЛЯ ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Библиография

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений» (Пермь, **2013г.**) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).
2. **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
3. «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, **2011, 2018, 2021г.**) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).

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»

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

Типовое примерное меню

Ш.Лагерь 12 лет и старше лет 2025г, возраст=[12 лет и старше], сезон=[Летне-осенний], категория=[Ш.Лагерь 12 лет и старше 2025г.]

Утверждено
Дата

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	Бутерброды с повидлом	Овощи консервированные отварные (зеленый)	Сыр полутвердый (порциями)		Бутерброд с маслом
	Закуска	45	100	25		40
	Второе блюдо	220	200	220	200	220
	Напиток	200	200	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Какао с молоком
	Хлеб	30	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Выпечка			Булочка домашняя	Печенье	
	Фрукты	100				Фрукты свежие
	Закуска	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат из свеклы отварной	Кукуруза отварная	Овощи натуральные (помидоры)
	Первые блюда	250	Рассольник ленинградский со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Суп картофельный с бобовыми / гречки из пшеничного хлеба	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
	Вторые блюда	100/30	Биточки рыбные в молочном соусе	Котлеты из птицы припущенные	Фрикадельки из говядины паровые	Кнели из птицы с рисом
Обед	Гарнир	180	Пюре картофельное	Рис с овощами	Рагу из овощей	Макаронные изделия отварные
	Напиток	200	Напиток из шиповника	Сок фруктовый	Компот из ягод замороженных	Компот из яблок с лимоном
	Хлеб	60	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
		40	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

2-я неделя

2-й понедельник (день №6)		2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Прием пищи, раздел	25		Яйца вареные	40	Бутерброды с повидлом
Завтрак					
Закуска	Сыр полутвердый (порциями)				Каша "Дружба"
Второе блюдо	Каша рисовая вязкая	220	Каша гречневая вязкая	250	Запеканка из творога со сгущенным молоком
Напиток	Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200	Чай каркаде
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный
Выпечка		100	Булочка школьная		Печенье
Фрукты	Фрукты свежие	100			
Обед					
Закуска	Овощи натуральные (помидоры)	100	Салат из свеклы отварной	100	Кукуруза отварная
Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми / гречки из пшеничного хлеба	260	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	Шницель из птицы припущенные	100/30	Плов из отварной птицы
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	Макаронные изделия отварные	180	Рагу из овощей
Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из яблок с лимоном	200	Компот из ягод замороженных
Хлеб	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной

Составил

Смирнов Александр С.А.

Дата

01.06.2017



Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
73/18	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	220	6	7	30	210,8			1	43		143	154	34	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
112/13	Фрукты свежие	100			10	47				10		16	11	9	2
			13	14	92	552,4				12	85	281	280	64	2
Итого за Завтрак															
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14			10			23	42	14	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
390/13	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе	100	14	22	16	315,7			1		1	30	154	23	2
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
			35	34	115	973,7			19	29	5	158	563	211	12
Итого за Обед			48	48	207	1 526,1			31	114	5	439	843	275	14
Итого за день															

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
268/18	Омлет натуральный	200	17	19	4	261,5			1	347	1	158	299	25	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			25	23	49	506,3			4	365	2	196	401	56	6
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136			28		5	44	32	17	1
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2					1	9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	100	14	2	10	113						35	160	23	1
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			32	28	110	827,3			121	36	11	215	480	130	8
Итого за день			57	51	159	1 333,6			125	401	13	411	881	186	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

День: 3

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	25	6	7		89,5				65		220	125	9	
223/18	Каша пшениная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
564/13	Булочка домашняя	60	5	8	36	233					1	9	35	6	1
			26	24	116	781,1			1	109	2	402	437	88	5
Итого за Завтрак															
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
372/18	Котлеты из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
237/18	Рис с овощами	180	5	5	38	213,6			2		2	23	101	35	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
			33	28	131	902,8			32	58	9	183	411	133	11
Итого за Обед															
Итого за день															
			59	52	247	1 683,9			33	167	11	585	848	221	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

День: 4

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
313/13	Запеканка из творога	200	32	34	32	566,7			1		1	396	463	51	1
481/13	Молоко сгущенное	40	3	3	22	131,2				3		123	88	14	
461/18	Чай каркаде	200			14	56					1	12	39	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					2	17	54	12	1
590/13	Печенье	60	5	6	45	250,2					4	549	644	85	3
Итого за Завтрак			45	43	143	1 145,1			1	3					
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9			9			26	196	64	3
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108						19	66	26	1
170/13	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		7	33,4						3	10	2	
391/13	Фрикадельки из говядины паровые	100	14	13	7	197						9	137	17	2
195/13	Рагу из овощей	180	4	10	15	162			14		4	61	95	35	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			38	33	160	1 087,9			40		7	152	612	177	10
Итого за день			83	76	303	2 233			41	3	11	701	1 256	262	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

День: 5

Неделя: 1

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
69/18	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
			15	24	96	661,4			13	133		297	331	81	3
Итого за Завтрак															
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/113	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
371/18	Кнели из птицы с рисом	100	17	19	7	267,1			1	84	1	26	110	22	1
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						1	14	63	19
			35	33	114	901,3			39	125	7	141	359	113	8
Итого за Обед															
Итого за день															
			50	57	210	1 562,7			52	258	7	438	690	194	11

Сезон: Летне-осенний

День: 6

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	25	6	7		89,5				65		220	125	9	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
									12	110		400	347	67	3
Итого за Завтрак			15	15	75	504,5									
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
144/13	Суп картофельный с бобовым	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
170/13	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		7	33,4						3	10	2	
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	15	15	11	242,9			1		1	33	157	21	2
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	14	63	19	2
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						1	14	63	19
			36	28	114	941				35	29	5	159	562	219
Итого за Обед			51	43	189	1 445,5			47	139	5	559	909	286	15
Итого за день															

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Сезон: Летне-осенний

День: 7

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					2	15	60	12	1
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285			2	63	2	287	393	92	3
Итого за Завтрак			24	15	131	746,6									
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
372/18	Шницель из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			34	30	117	870,1			28	99	8	173	354	105	8
Итого за день			58	45	248	1 616,7			30	162	10	460	747	197	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

День: 8

Неделя: 2

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
300/13	Яйца вареные	40	5	5		63			1	46		22	77	5	1
213/18	Каша гречневая вязкая	200	8	9	26	211			1			135	198	88	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40					1	8	9	5	1
108/113	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			18	14	66	455			2	46	1	177	323	106	6
Обед															
2/18	Салат витаминный	100	1	6	6	85			13		3	36	33	21	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
345/13	Котлеты рыбные	100	14	2	10	113					1	35	160	23	1
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			32	20	109	750,1			106	36	8	197	476	131	8
Итого за день			50	34	175	1 205,1			108	82	9	374	799	237	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: 9

Неделя: 2

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
313/13	Запеканка из творога	200	32	34	32	566,7			1		1	396	463	51	1
481/13	Молоко сгущенное	40	3	3	22	131,2				3		123	88	14	
461/18	Чай каркаде	200			14	56					1	12	39	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					2	17	54	12	1
590/13	Печенье	60	5	6	45	250,2			1	3	4	549	644	85	3
Итого за Завтрак			45	43	143	1 145,1									
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9			10		2	26	196	64	3
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95						35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
375/18	Плов из отварной птицы	220	22	25	29	427,4			1	86	6	30	121	39	2
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			41	38	156	1 126,1			28	86	11	134	484	163	9
Итого за день			86	81	299	2 271,2			29	89	15	683	1 128	248	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: 10

Неделя: 2

Рацион: Ш. Лагерь 12 лет и старше лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Ш.Лагерь 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
73/18	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	250	7	8	35	239,5			2	49		163	175	38	1
462/18	Какао с молоком/	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			17	15	102	610,6			3	91	1	294	323	72	3
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14			10			23	42	14	1
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2				5	1	9	6	1	
339/18	Биточки из говядины	100	17	14	16	256					4	54	182	25	3
195/13	Рагу из овощей	180	4	10	15	162			14			61	95	35	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			33	31	118	887,6			37	5	9	207	508	138	13
Итого за день			50	46	220	1 498,2			40	96	10	501	831	210	16

Составил

Олеся Александровна С.Н.

Дата

01.06.2018

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 526,0	102,0	55,0	552,4	36,9	20,0	973,6	65,1	35,1
1	2	1 333,6	89,1	55,0	506,3	33,8	20,9	827,2	55,3	34,1
1	3	1 683,9	112,6	55,0	781,1	52,2	25,5	902,8	60,3	30,0
1	4	2 233,0	149,3	55,0	1 145,1	76,5	28,2	1 087,9	72,7	29,8
1	5	1 562,7	104,5	55,0	661,3	44,2	23,3	901,4	60,3	31,7
1	среднее	1 667,8	111,5	55,0	729,2	48,7	24,0	938,6	62,7	31,0
2	1	1 445,4	96,6	55,0	504,5	33,7	20,2	940,9	62,9	35,8
2	2	1 616,7	108,1	55,0	746,6	49,9	25,4	870,1	58,2	29,6
2	3	1 205,0	80,5	55,0	455,0	30,4	20,8	750,0	50,1	34,2
2	4	2 271,2	151,8	55,0	1 145,1	76,5	27,7	1 126,1	75,3	29,3
2	5	1 498,2	100,1	55,0	610,6	40,8	22,4	887,5	59,3	32,6
2	среднее	1 607,3	107,4	55,0	692,4	46,3	23,7	914,9	61,2	31,3
пери	среднее	1 637,6	109,5	55,0	710,8	47,5	23,9	926,8	61,9	31,1

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	45,5	91,8	55,0	13,0	26,4	15,8	32,4	65,5	39,2
1	2	55,2	111,6	55,0	24,9	50,4	24,8	30,3	61,2	30,2
1	3	56,5	114,2	55,0	24,6	49,7	23,9	31,9	64,5	31,1
1	4	81,5	164,6	55,0	43,9	88,8	29,7	37,5	75,8	25,3
1	5	49,7	100,3	55,0	15,5	31,2	17,1	34,2	69,1	37,9
1	среднее	57,7	116,5	55,0	24,4	49,3	23,3	33,3	67,2	31,7
2	1	50,2	101,3	55,0	15,6	31,5	17,1	34,6	69,9	37,9
2	2	56,5	114,1	55,0	23,4	47,2	22,8	33,1	66,9	32,2
2	3	48,1	97,2	55,0	17,7	35,8	20,3	30,4	61,4	34,7
2	4	84,4	170,6	55,0	43,9	88,8	28,6	40,5	81,8	26,4
2	5	48,8	98,5	55,0	16,2	32,7	18,3	32,6	65,8	36,7
2	среднее	57,6	116,3	55,0	23,4	47,2	22,3	34,2	69,1	32,7
пери	среднее	57,6	116,4	55,0	23,9	48,2	22,8	33,7	68,2	32,2

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	49,5	97,7	55,0	14,8	29,2	16,4	34,7	68,6	38,6
1	2	52,9	104,6	55,0	23,6	46,6	24,5	29,3	58,0	30,5
1	3	52,1	102,9	55,0	24,4	48,2	25,8	27,7	54,7	29,2
1	4	76,6	151,5	55,0	43,4	85,7	31,1	33,3	65,7	23,9
1	5	57,5	113,7	55,0	23,7	46,9	22,7	33,8	66,8	32,3
1	среднее	57,7	114,1	55,0	26,0	51,3	24,7	31,8	62,8	30,3
2	1	45,4	89,7	55,0	15,7	30,9	19,0	29,7	58,8	36,0
2	2	44,2	87,3	55,0	14,8	29,2	18,4	29,4	58,0	36,6
2	3	35,3	69,7	55,0	13,8	27,2	21,4	21,5	42,5	33,6
2	4	81,5	161,0	55,0	43,4	85,7	29,3	38,1	75,3	25,7
2	5	47,5	93,9	55,0	16,0	31,6	18,5	31,5	62,2	36,5
2	среднее	50,8	100,3	55,0	20,7	40,9	22,4	30,0	59,4	32,6
пери	среднее	54,2	107,2	55,0	23,3	46,1	23,7	30,9	61,1	31,3

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	206,0	97,8	55,0	91,3	43,3	24,4	114,7	54,5	30,6
1	2	158,7	75,3	55,0	48,4	23,0	16,8	110,3	52,4	38,2
1	3	247,2	117,3	55,0	116,0	55,0	25,8	131,2	62,3	29,2
1	4	301,7	143,2	55,0	142,2	67,5	25,9	159,5	75,7	29,1
1	5	209,8	99,6	55,0	95,7	45,4	25,1	114,1	54,2	29,9
1	среднее	224,7	106,7	55,0	98,7	46,9	24,2	126,0	59,8	30,8
2	1	189,3	89,9	55,0	74,9	35,5	21,8	114,4	54,3	33,2
2	2	248,0	117,7	55,0	130,1	61,7	28,8	117,9	56,0	26,2
2	3	174,1	82,6	55,0	65,0	30,9	20,6	109,0	51,8	34,4
2	4	297,1	141,0	55,0	142,2	67,5	26,3	154,9	73,5	28,7
2	5	218,7	103,8	55,0	100,6	47,7	25,3	118,1	56,1	29,7
2	среднее	225,4	107,0	55,0	102,6	48,7	25,0	122,9	58,3	30,0
пери	среднее	225,1	106,8	55,0	100,6	47,8	24,6	124,4	59,1	30,4