

13

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО «Тимашевское

предприятие розничной

торговли райпо»



М.В. Стромиллова

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ

ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

ОРГАНИЗАЦИЯХ

МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

ООО "Тимашевское ПРТ райпо"

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ
Категория: Дети от 7 до 11 лет

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
K000173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	200/10	8,31	13,12	37,63	303	50	0,18	0,96		291,54	149,62	70,82	234,98	1,73						
Я200180	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	10,08	82	11 960	0,03	0,47		165,6	99,9	27,63	96,3	0,99	8,1	1,62				
ИН00108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275						
ИН00109	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	39		0,04				7,7	10,34	34,76	0,858						
Я300247	Мороженое фруктовое	70	0,56	1,76	16,1	84															
	Всего в Завтрак	507	15,64	18,49	83,46	567	12 010	0,28	1,43		457,14	262,22	112,29	382,29	3,853	8,1	1,62				
	Обед																				
K000027	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	60	0,48	4,25	1,62	47		0,02	21,59		79,1785	12,22	7,546	21,4	0,335	0,0015	0,0001	0,0082			
ИН00142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66		0,05	14,78			27,2	17,8	38	0,64						
ИН00412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15	10,71	9,29	189	40	0,1	0,86			37,1429	18,5714	94,2857	1,1429						
ИН00456	Соус красный основной т/п	30	0,44	0,73	2,78	19	10	0,01	0,8			2,94	4,14	8,04	0,171						
Я300244	каша гречневая (вязкая) гарнир	150	3,2	4,2	20,8	134		0,06				26,82	15,99	111,2	0,58						
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам)	200	0,15	0,15	12,65	53		0,01	26,4		92,545	5,94	3,24	3,96	0,819	0,0007	0,0001	0,0028			
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058			
ИН00109	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64		0,07				12,95	17,39	58,46	1,443						
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21						
	Всего в Обед	917	26,55	25,18	95,2	710	50	0,39	71,43		268,9235	149,3129	99,2774	372,3457	7,7809	0,0035	0,0266	0,0168			
	Всего в день		42,19	43,67	178,66	1 277	12 060	0,67	72,86		726,0635	411,5329	211,5674	754,6357	11,6339	8,1035	1,6466	0,0168			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ (кВт.экв)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
К000015	Завтрак	15	3,69	4,74		57	50	0,02	0,09		15	139,5	6,75	97,5	0,12					
Я300097		40	4,8	4	0,3	57	62 400	0,02			46	19	4	67	0,9	8	10,8			
К000399		90	2,7	6,2	34,66	204	20	0,11	0,11		100,65	22,98	19,44	62,89	1,26					
Я300215		200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5					
ИН00108		30	2,28	0,24	14,76	71		0,03			61,25	6	4,2	19,5	0,33					
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05				8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006		
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21					
Всего в Завтрак		500	16,12	16,08	83,25	541	160 510	0,27	87,2		230,9	223,33	58,14	300,39	6,295	8,0011	10,8014	0,006		
Обед																				
ИН00021	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,6	6,06	2,04	65		0,03	25,56			13,8	9	13,2	0,48					
Ф063	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82		0,04	8,23		305,32	35,5	21	42,58	0,954					
К000290	Птица тушенная в соусе (сметанный с томатом)	100	11,94	10,12	3,51	153	37 500	0,05	6,38		184,8	39,87	15,1	93,53	1,01	0,0041		0,0881		
Ф331/2	Каша пшенная вязкая (гарнир)	150	4	4,24	24,56	152	20	0,08			84,39	15,645	21,6	100,95	1,7025					
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02			
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55					
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07				14	18,8	63,2	1,56					
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21					
Всего в Обед		900	25,03	25,63	101,06	737	39 970	0,37	48,57		626,51	154,915	106,93	366,96	8,5865	0,4841	0,02	0,0881		
Всего в день			41,15	41,71	184,31	1 278	200 480	0,64	135,77		857,41	378,245	165,07	667,35	14,8815	8,4852	10,8214	0,0941		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F			
																			Г		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
ИН00061	Завтрак Салат из моркови с зеленым горошком Ромбики школьные из печени по Тимашевски Картофельное пюре Чай с лимоном (витамины). Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	1,14	6,06	3,54	73		0,04	2,76			13,2	16,2	31,8	0,36						
М30424		115	6,99	6,9	11,76	137	2 290	0,1	5,28		130,9083	26,8333	14,1833	129,5667	2,3383						
Я100077		150	3,2	5,2	19,8	140	23 800	0,12	10,2	0,09	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43			
ИН00494		200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4						
ИН00108		30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33			0,0006			
ИН00109	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05				61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006			
	Всего в Завтрак	580	15,36	18,75	73,59	525	26 090	0,34	21,04	0,09	847,1213	107,9833	76,3333	308,3667	5,4333	28,0011	0,7814	43,0066			
Ф017	Обед Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца	60	0,77	3,04	7,71	61		0,03	48,62		93,5904	16,8672	7,9776	17,4048	0,3398	0,0012	0,0002	0,0055			
К000108	Суп картофельный с клецками	200	2,96	3,62	15,65	107	10	0,07	3,68		242,9456	17,7859	18,3232	52,4965	0,8248	0,0023	0,0001	0,0166			
Лш433	Мясо тушеное	90	13,64	13,64	2,87	189	10	0,04	0,91		253,2778	10,1297	15,9137	131,9903	1,9528	0,0056		0,044			
Ф331/4	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	4,09	4,04	21,48	139	10	0,08			1,0022	0,8316	0,0183	86,3388	1,4401	0,0033	0,0062				
К000389	Сок фруктовый промышленного производства(яблочный)	200	1		20,2	85		0,02	4		240	14	8	14	2,8						
ИН00108	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	80		0,04				6,8	4,76	22,1	0,374						
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78						
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21						
	Всего в Обед	854	26,76	25,25	101,12	740	30	0,35	64,21		830,816	89,5144	73,3928	366,9304	10,7215	0,0124	0,0065	0,0661			
	Всего в День		42,12	44	174,71	1 265	26 120	0,69	85,25	0,09	677,9373	197,4977	149,7261	675,2971	16,1548	28,0135	0,7879	43,0727			

1-ая неделя/Четверг																				
№ п/п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
ИН00478	Завтрак																			
Лш358/3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	60													
Я200215	Сырники из творога (с повидлом)	150	14	10,41	16,45	215	40	0,04	0,54		121,3875	149,1864	22,7505	1,9	0,02					
ИН00108	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5					
И000082	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058		
	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21					
	Всего в Завтрак	500	18,09	19,58	61,21	493	98 140	0,12	87,54		226,5875	185,4864	40,3505	249,5864	3,8051	0,0013	0,0264	0,0058		
К000071	Обед																			
Лш156	Орнуцы свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7		0,02	2,94		117,6	10,2	8,4	18	0,3					
К000295	Суп с мясными шариками.	200	10,48	1,8	21,07	142		0,16	5,44		520,576	25,8896	39,4023	148,5264	1,9636	0,006	0,0026	0,0742		
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят, (соус томатный)	90	8,8	12,81	8,61	185	10	0,06	0,07	0,01	116,7685	25,3503	14,9706	89,9667	0,9506	0,0028	0,0055	0,0487		
ИН00294	Макароны отварные с овощами.	150	3	7,8	23,03	174	60	0,06	1,73			10,5	19,5	45	0,9					
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам)	200	0,15	0,15	12,65	53		0,01	26,4		92,545	5,94	3,24	3,96	0,819	0,0007	0,0001	0,0028		
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33					
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78					
Я300247	Мороженое фруктовое	70	0,56	1,76	16,1	84														
	Всего в Обед	820	27,01	24,86	104,04	751	70	0,38	36,58	0,01	847,4895	90,8799	99,1129	356,5531	6,0432	0,0095	0,0082	0,1257		
	Всего в День		45,1	44,44	165,25	1 244	98 210	0,5	124,12	0,01	1 074,077	276,3663	139,4634	606,1395	9,8483	0,0108	0,0346	0,1315		

1-ая неделя/Питница

№ п/п. Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			(г)				А (ретинол)	В1	С	D	K	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
Я200004	Завтрак Помидор в нарезке Омлет натуральный Чай с лимоном (витамины). Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Зефир	60	0,7	0,1	2,3	13	79 800	0,04	15		174	8	12	16	0,5	1,2	0,2			
Я100092		170	14	18,22	3,94	236	200	0,07	0,34	0,03	203,327	119,3714	17,5077	210,47	2,1471	0,0236	0,0303	0,062		
ИН00494		200	0,1	0,05	15,2	61					29,963	14,2	2	4	0,4	0,0236	0,0303	0,006		
ИН00108		38	2,88	0,3	18,69	89			0,04	2,8		92,34	7,6	5,32	24,7	0,41	0,0012	0,0251	0,006	
ИН00109		15	0,99	0,18	5,01	26			0,03				5,25	7,05	23,7	0,585	0,0012	0,0251	0,0055	
010		35	0,73	1,06	24,15	109						3,15		2,8	0,105					
Всего в Завтрак		518	19,4	19,91	69,29	534	80 000	0,18	18,14	0,03	499,63	157,5714	43,8777	281,67	4,1471	1,2248	0,2554	0,0681		
Обед																				
К000029	Салат из свежих овощей	60	0,67	4,4	2,35	52		0,03	11,46		113,4	17,298	11,412	21,534	0,3966	0,0017	0,0002	0,013		
Ф086/4	Суп картофельный с крупной рисовой	200	1,61	2,15	12,69	77		0,05	5,28		311,084	11,592	17,964	44,856	0,63	0,0033	0,0007	0,0237		
ИН00345	Котлеты или биточки рыбные (филе минт)	100	12,69	9,12	19,28	210	20	0,05	0,07	0,01	62,6401	25,1944	15,0667	65,076	0,9661	0,0027	0,0129	0,0078		
Ф366	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	10	0,01	0,71		37,641	4,764	3,456	6,672	0,1434					
Я300077	Картофельное пюре"	150	3,05	5,78	19,78	143	20	0,12	10,2	0,01	624,4331	39,1283	28,2552	83,9098	1,0176	0,0075	0,0008	0,0375		
К000389	Сок фруктовый промышленного производства(яблочный)	200	1		20,2	85		0,02	4		240	14	8	14	2,8					
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058		
ИН00109	Хлеб ржаной	39	2,57	0,47	13,03	68		0,07				13,65	18,33	61,62	1,521					
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21					
Всего в Обед		919	25,38	23,9	119,22	795	50	0,42	38,72	0,02	486,3982	149,7267	117,0839	334,6678	10,1247	0,0165	0,041	0,0878		
Всего в День			44,78	43,81	188,51	1 329	80 050	0,6	56,86	0,05	986,0282	307,2981	160,9616	616,3378	14,2718	1,2413	0,2964	0,1559		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
K000177	Каша пшенная с изюмом	210	8,19	11,9	46,19	326	54 800	0,18	0,96	0,05	321,87	146,42	54,89	206,37	1,63	0,0097	0,0018	0,0282			
Я300178	Какао с молоком	200	4,56	4,44	13,65	113	20	0,04	0,68	0,07	227,8018	139,8232	24,1425	130,2825	0,7299	0,0103	0,0023	0,0229			
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22						
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78						
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21						
	Всего в Завтрак	550	15,99	17,14	86,16	565	54 820	0,31	8,64	0,12	549,6718	313,3432	100,2325	392,2525	5,5699	0,02	0,0041	0,0511			
	Обед																				
K000024	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42		0,02	5,66		130,23	16,3104	9,9036	18,0606	0,4578						
K000085	Борщ зеленый	200	2,26	4,59	10,49	92	10	0,13	19,1		666,76	69,16	62,98	94,14	2,42						
Я300123	Котлеты из говядины" с соусом	90	12,61	11,1	9,72	189	10	0,07	0,22	0,01	214,105	33,5871	23,9494	137,9426	1,8358	0,0048	0,0072	0,0437			
Ф331/4	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	4,09	4,04	21,48	139	10	0,08			1,0022	0,8316	0,0183	86,3388	1,4401	0,0033	0,0062				
ИН00509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103		0,01	3,3			11	5	7	1,2						
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55						
ИН00109	Хлеб ржаной	43	2,84	0,52	14,36	75		0,08				15,05	20,21	67,94	1,677						
	Всего в Обед	793	26,47	24,49	107,58	758	30	0,45	28,28	0,01	012,0972	155,9391	129,0613	443,922	9,5807	0,0081	0,0134	0,0437			
	Всего в День		42,46	41,63	193,74	1323	54 850	0,76	36,92	0,13	1 561,769	469,2823	229,2938	836,1745	15,1506	0,0281	0,0175	0,0948			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Я300003	Завтрак Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	65 300				2	1		3			0,1		
ИН00295	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,5	206	50	0,06	0,01			155,25	15	126	0,825				
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006	
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058	
ИН00109	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61		0,06				12,25	16,45	55,3	1,365				
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7			16,1	9	11	2,21				
	Всего в Завтрак	535	15,03	16,97	81,97	541	65 350	0,19	9,81		129,163	206,8	48,05	225,3	5,24	0,0013	0,1264	0,0064	
ИН00018	Обед Салат из свежих овощей с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61		0,01	4,2			18	7,8	18,6	0,36				
ИН00144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86	30	0,16	6,94			15,2	20,4	52,6	0,74				
ИН00170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33		0,02				3,02	2,12	9,83	0,166				
ИН00343	Рыба, тушенная в томате с овощами,	140	13,3	7,2	6,3	143	10	0,09	4,7			35	39	203	0,8				
ИН00429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	50	0,14	5,1			39	28,5	85,5	1,05				
К000355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155		0,02	0,49		290,2	31,24	18,38	25,3	0,55				
ИН00108	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	18,2	87		0,04				7,4	5,18	24,05	0,407				
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78				
	Всего в Обед	817	24,92	23,97	100,61	738	90	0,52	21,43		290,2	155,86	130,78	450,48	4,853				
	Всего в День		39,95	40,94	182,58	1 279	65 440	0,71	31,24		419,363	362,66	178,83	675,78	10,093	0,0013	0,1264	0,0064	

№ п/п.		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																				
ИН00316	Запеканка рисовая с творогом	200	11,47	11,2	50,27	348	130	0,07	0,13				70,6667	33,3333	177,3333	1,0667					
ИН00481	Молоко стученное	10	0,72	1,6	5,55	66	10	0,01	0,1				30,7	3,4	21,9	0,02					
Я100180	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	13 300	0,03	0,52				111	31	107	1,07					
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	7				16,1	9	11	2,21	9	1,76	20		
	Всего в Завтрак	510	16,39	16,1	76,92	544	13 440	0,14	7,75			184	228,4667	76,7333	317,2333	4,3667	9	1,76	20		
	Обед																				
Лш024	Салат "Кубанский"	60	0,71	1,86	2,75	31		0,02	32,1			113,274	19,428	9,042	15,612	0,3954	0,0011	0,0002	0,0061		
К000101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	69		0,07	6,6			371,32	21,36	18,22	44,78	0,7					
Лш491	Чахохбили.	125	11,62	15,9	7,51	220	40	0,09	7,92			325,7418	42,9176	28,7779	109,272	1,5991	0,0022	0,0001	0,0226		
Я200071	Булгур отварной	150	6,56	4	31,52	188	10	0,06				170,2745	18,9112	74,3311	137,6627	1,134		1,0718			
К000388	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	20,76	88		0,01	100			10,34	21,34	3,44	3,44	0,634					
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05					9	6,3	29,25	0,495					
ИН00109	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63		0,06					12,6	16,92	56,88	1,404					
	Всего в Обед	816	26,95	25	106,39	765	50	0,36	146,62			990,9503	145,5568	157,031	396,8967	6,3615	0,0033	1,0721	0,0287		
	Всего в День		43,34	41,1	183,31	1 309	13 490	0,5	154,37			174,9503	374,0235	233,7643	714,13	10,7282	9,0033	2,8321	20,0287		

№ п/п.		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						2-ая неделя/Четверг
				(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
				Б	Ж	У																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
Ф007/2	Завтрак	20	4,57	5,91		72	50	0,01	0,15		17,6	176	7,0667	100	0,2									
Ф182/4	Каша рисовая вязкая молочная	205	3,01	4,69	30,1	175	20	0,03			44,1238	5,7595	21,2809	65,4047	0,4588									
Я300178	Какао с молоком	200	4,56	4,44	13,65	113	20	0,04	0,68	0,07	227,8018	139,8232	24,1425	130,2825	0,7299	0,0103	0,0023	0,0229						
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02			61,25	8,75	11,75	39,5	0,22	0,0011	0,0014	0,006						
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05		0,05	9,9	3	0,6	9,9	0,975	0,0011	0,0007	0,006						
009	Вафли	30	0,95	0,85	21	95										0,002	0,0007	0,006						
	Всего в Завтрак	500	16,26	16,35	83,12	545	90	0,15	0,83	0,12	360,6756	337,3327	67,6401	358,0872	2,5837	0,0134	0,0044	0,0349						
Ф017	Обед	60	0,77	3,04	7,71	61		0,03	48,62		93,5904	16,8672	7,9776	17,4048	0,3398	0,0012	0,0002	0,0055						
ИН00134	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	200	1,64	4,2	13	97		0,07	6,14			12,4	21	50,4	0,74									
ИН00366	Рассольник ленинградский	90	13,62	12,42	2,16	175	10	0,04	0,6			24	17,4	142,2	1,98									
Я300244	Бефстроганов из отварной говядины	150	3,2	4	21,22	134	10	0,12			118,8477	7,0752	65,2604	97,9011	2,1885	0,0011	0,0027	0,0076						
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам)	200	0,15	0,15	12,65	53		0,01	26,4		92,545	5,94	3,24	3,96	0,819	0,0007	0,0001	0,0028						
ИН00108	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129		0,06				11	7,7	35,75	0,605									
ИН00109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0,09				17,5	23,5	79	1,95									
	Всего в Обед	805	26,86	24,85	100,5	736	20	0,42	81,76		304,9831	94,7824	146,078	426,6159	8,6223	0,003	0,003	0,0159						
	Всего в День		43,12	41,2	183,62	1281	110	0,57	82,59	0,12	665,6587	432,1151	213,7181	784,7031	11,206	0,0164	0,0074	0,0508						

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
ИН00407	Завтрак	175	13,8	14,4	15,9	248	20	0,12	10,4												
ИН00509		200	0,3	0,2	25,1	103		0,01	3,3				25	39	139	1,8					
ИН00108		35	2,66	0,28	17,22	82		0,03				85,05	11	5	7	1,2	0,0011	0,0231			
ИН00109		20	1,32	0,24	6,68	35		0,04					7	4,9	22,75	0,38	0,0011	0,0231			
Я300247		70	0,56	1,76	16,1	84								7	9,4	31,6	0,78				
Всего в Завтрак		500	18,64	16,88	81	552	20	0,2	13,7		85,05	50	58,3	200,35	4,16	0,0011	0,0231	0,0051			
Обед																					
К000071	Орпуры свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7		0,02	2,94		117,6	10,2	8,4	18	0,3						
Лш156	Суп с мясными шариками.	200	10,48	1,8	21,07	142		0,16	5,44		520,576	25,8896	39,4023	148,5264	1,9636	0,006	0,0026	0,0742			
К000295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят, (соус томатный)	90	8,8	12,81	8,61	185	10	0,06	0,07	0,01	116,7685	25,3503	14,9706	89,9667	0,9506	0,0028	0,0055	0,0487			
ИН00294	Макароны отварные с овощами.	150	3	7,8	23,03	174	60	0,06	1,73			10,5	19,5	45	0,9						
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам)	200	0,15	0,15	12,65	53		0,01	26,4		92,545	5,94	3,24	3,96	0,819	0,0007	0,0001	0,0028			
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33						
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78						
И000082	Фрукты по сезону (с 26.05-06.07.25г)	120	0,48	0,48	11,76	53		0,04	8,4			19,32	10,8	13,2	2,652						
Всего в Обед		870	26,93	23,58	99,7	720	70	0,42	44,98	0,01	847,4895	110,1999	109,9129	369,7531	8,6952	0,0095	0,0082	0,1257			
Всего в День			45,57	40,46	180,7	1272	90	0,62	58,68	0,01	932,5395	160,1999	168,2129	570,1031	12,8552	0,0106	0,0313	0,1308			
Итого			429,78	422,96	1815,39	12857	550900	6,26	838,66	0,41	11075,7965	3369,2208	1850,6076	6900,6508	126,8233	54,9146	16,6016	63,7825			
Среднее за период			42,98	42,3	181,54	1286	55090	0,63	83,87	0,04	107,5796	336,9221	185,0608	690,0651	12,6823	5,4914	1,6602	6,3782			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,37	29,61	56,48																

Код	Краткое наименование	Полное наименование
0000000	Контрольная проработка	
0000003	Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2013г	Лечебное питание: Практическое руководство для диетологов, врачей различных специальностей и пациентов (в таблицах и схемах). Автор-составитель канд.мед.наук Э.Н.Преображенская. - 2-е издание СПб.:2013, 896 с
0000007	Лечебное питание детей в стационарах	Министерство здравоохранения РФ. Союз педиатров России. Научный центр здоровья детей РАМН. Институт питания РАМН. Организация лечебного питания детей в стационарах. Пособие для врачей. Под ред. А.А. Баранова, К.С.Ладого. Москва, 2001.
Б000001	Сб.тех.норм. "Хлебпродинформ", М., 1996г ч1	Комитет РФ по торговле. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 1996г.
Б000002	Сб.тех.норм. "Хлебпродинформ", М., 1997г ч2	Комитет РФ по торговле. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Часть II. Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 1997г.
ДП100001	Диетическое питание. Лапшина В.Т. Хлебпродинформ. 2002г.	Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. - М.:Издательство "ХЛЕБПРОДУКТИНФОРМ", 2002. 632с. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной.
И000002	Перевалова А.Я., Пермь, 2013	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации./ Под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова, издание 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013г.
✓ К000001	Сборник для обр.учрежд., 2017г., Могильный	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делги принт, 2017. - 544 с. У
ЛШ00001	Сборник рецептов для школ, Лапшина, 2004г	"Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", под общей редакцией В.Т.Лапшиной, М., Хлебпродинформ, 2004г.
ФН00001	Сборник для дошкол., Тутельян В.А., 2016г	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делги принт, 2016.

Дата: 02.12.2022

		питания воспитанников дошкольных организации (от 1 до 7 лет), Новосибирск, 2021, 296с. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора.
9000002	Сборник рецептов Дети 1-4 кг Новосибирск 2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск, 2021, 205с. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. ✓
9000003	Сборник рецептов Дети 5-11кг Новосибирск 2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск, 2021, 289с. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора.

Дата: 02.12.2022