Примерное двухнедельное меню рациона питания для обучающихся 1-4 классов

с 09.01.2023г.

...цепит"

2

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	27,32	8,4	11,7	44,3*	317,2	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	124,2	178,7	49,1	1,5	252,5	11,2	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,66	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	12,60	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	15,22	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**21,4**	**32,7**	**84,3**	**720,8**	**1,3**	**0,3**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**506,5**	**445,7**	**91,0**	**3,0**	**515,3**	**20,2**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**67,80**	**21,4**	**32,7**	**84,3**	**720,8**	**1,3**	**0,3**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**506,5**	**445,7**	**91,0**	**3,0**	**515,3**	**20,2**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,5**	**3,9**														

...цепит"

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 70	70	7,90	0,9	7,1	5,0	88,1	3,9	0,0	0,0	0,1	0,0	18,6	27,3	12,2	0,6	179,2	2,2	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ 55	55	36,72	13,8	14,0	6,9	209,2	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	19,8	125,2	18,8	1,6	192,9	3,2	0,0	0,1
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,28	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9	0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,11	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**21,9**	**29,9**	**101,2**	**762,2**	**6,9**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**87,2**	**276,5**	**76,9**	**4,1**	**509,9**	**6,6**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**67,80**	**21,9**	**29,9**	**101,2**	**762,2**	**6,9**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**87,2**	**276,5**	**76,9**	**4,1**	**509,9**	**6,6**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					1	1,4	4,6														

общепит"

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	60,10	19,0	45,3	25,3	586,4	13,5	0,5	0,2	0,0	0,0	39,3	238,4	57,7	3,2	1233,5	15,8	0,0	0,1
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,71	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**23,5**	**45,8**	**68,6**	**781,2**	**13,6**	**0,6**	**0,3**	**0,0**	**0,0**	**62,9**	**293,1**	**78,6**	**5,2**	**1325,7**	**16,9**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**67,80**	**23,5**	**45,8**	**68,6**	**781,2**	**13,6**	**0,6**	**0,3**	**0,0**	**0,0**	**62,9**	**293,1**	**78,6**	**5,2**	**1325,7**	**16,9**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,9**	**2,9**														

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	271	Котлета домашняя 55	55	41,82	5,9	9,9	2,1	121,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	7,8	59,1	9,1	0,9	115,8	2,5	0,0	0,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	16,21	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,98	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**17,9**	**19,0**	**77,3**	**552,7**	**1,3**	**0,4**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**62,5**	**289,7**	**154,0**	**6,6**	**479,5**	**5,2**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**67,80**	**17,9**	**19,0**	**77,3**	**552,7**	**1,3**	**0,4**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**62,5**	**289,7**	**154,0**	**6,6**	**479,5**	**5,2**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,3**														

...общепит"

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ 70гр	70	16,57	0,8	4,3	2,7	53,0	13,4	0,0	0,0	0,3	0,0	20,2	25,2	13,3	0,7	132,3	2,0	0,0	0,0
2011	230	РЫБА ЖАРЕНАЯ	55	22,17	9,6	9,4	2,1	131,5	0,4	0,1	0,1	0,0	0,1	29,2	134,1	30,5	0,5	256,6	90,0	0,0	0,4
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,44	3,3	5,3	22,8	152,7	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,61	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**16,8**	**19,2**	**67,0**	**509,4**	**24,9**	**0,3**	**0,2**	**0,4**	**0,2**	**112,7**	**283,2**	**90,9**	**3,3**	**1254,5**	**101,1**	**0,0**	**0,4**
Всего за день:				**67,80**	**16,8**	**19,2**	**67,0**	**509,4**	**24,9**	**0,3**	**0,2**	**0,4**	**0,2**	**112,7**	**283,2**	**90,9**	**3,3**	**1254,5**	**101,1**	**0,0**	**0,4**
Сбалансированность:					1	1,1	4,0														

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ и Моркови 50	,50	6,21	0,7	2,5	4,6	44,8	7,3	0,0	0,0	0,1	0,0	21,3	14,0	7,6	0,4	82,5	1,4	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	46,69	8,8	10,0	4,8	144,6	2,1	0,0	0,1	0,2	0,0	18,4	84,6	17,2	1,4	256,3	4,8	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,91	5,4	4,8	34,3	202,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	29,6	41,7	10,4	1,0	63,5	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,98	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**18,1**	**17,6**	**78,5**	**545,7**	**9,4**	**0,2**	**0,1**	**0,4**	**0,1**	**89,3**	**177,6**	**52,2**	**3,9**	**467,4**	**6,9**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**67,80**	**18,1**	**17,6**	**78,5**	**545,7**	**9,4**	**0,2**	**0,1**	**0,4**	**0,1**	**89,3**	**177,6**	**52,2**	**3,9**	**467,4**	**6,9**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,3**														

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 210	200	23,99	5,8	10,9	41,8	288,9	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	113,2	133,7	31,3	0,5	191,4	9,6	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	3,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,56	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2011	15	Сыр Хохланд	20	16,23	5,0	5,1	0,0	66,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	170,0	102,4	7,2	0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**16,5**	**27,5**	83,9	**651,2**	**1,3**	**0,1**	0,3	**0,2**	0,3	**401,5**	**345,4**	**61,4**	**1,4**	**409,1**	**18,6**	**0,0**	0,0
Всего за день:				**67,80**	**16,5**	**27,5**	83,9	**651,2**	**1,3**	**0,1**	0,3	**0,2**	0,3	**401,5**	**345,4**	**61,4**	**1,4**	**409,1**	**18,6**	**0,0**	0,0
Сбалансированность:					**1**	**1,7**	5,1														

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ 55	55	36,72	13,8	14,0	6,9	209,2	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	19,8	125,2	18,8	1,6	192,9	3,2	0,0	0,1
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19,44	3,3	5,3	22,8	152,3	11,1	0,1	0,1	0,0	0,1	45,6	90,3	32,1	1,3	812,8	9,0	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,61	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный	45	3,25	3,4	0,3	22,6	106,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,4	37,8	14,9	0,9	58,1	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**21,0**	**22,0**	**74,1**	**579,3**	**12,1**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**90,5**	**259,6**	**70,4**	**3,9**	**1094,9**	**12,7**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**67,80**	**21,0**	**22,0**	**74,1**	**579,3**	**12,1**	**0,3**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**90,5**	**259,6**	**70,4**	**3,9**	**1094,9**	**12,7**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,5**														

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	45,20	8,8	14,5	8,6	200,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	79,8	12,0	1,1	156,9	3,3	0,0	0,0
2011	306	Гороховое пюре	150	10,11	15,7	5,3	32,9	242,6	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	71,9	146,0	57,5	4,5	516,1	3,6	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	9,48	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**27,7**	**20,3**	**88,6**	**648,5**	**1,7**	**0,5**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**105,0**	**263,3**	**87,1**	**7,2**	**837,0**	**7,7**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**67,80**	**27,7**	**20,3**	**88,6**	**648,5**	**1,7**	**0,5**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**105,0**	**263,3**	**87,1**	**7,2**	**837,0**	**7,7**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,7**	**3,2**														

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	70	21,36	1,1	2,9	5,7	53,9	3,7	0,0	0,0	0,0	0,0	18,1	27,1	11,9	0,9	161,3	2,9	0,0	0,0
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	38,45	16,5	18,6	39,4	391,6	1,7	0,1	0,1	0,3	0,0	30,9	184,6	42,3	1,6	281,9	4,6	0,0	0,1
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	4,98	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,01	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**20,8**	**21,8**	**80,0**	**601,1**	**6,2**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**0,0**	**70,8**	**249,9**	**71,7**	**3,7**	**516,0**	**7,5**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**67,80**	**20,8**	**21,8**	**80,0**	**601,1**	**6,2**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**0,0**	**70,8**	**249,9**	**71,7**	**3,7**	**516,0**	**7,5**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,8**														