

Утверждаю:

И. о. директора
МБОУ «Лесокамочка»


И.И. Кузнецова
« 01 » 04 2022г.
№ 116



Примерное 2-х недельное цикличное меню питания
Детей школьного возраста с 7 до 11 лет на весенне - летний период

День: понедельник
 Неделя: первая неделя Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
107	Каша манная молочная жидкая	150/3 7	4,65	6,04	23,32	166,52	0,04	0,23	0,01	0,39	84,45	72,40	11,57	0,28
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30\10	0,55	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом) (хлеб ржаной)	30\10	1,09	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
обед														
2	Салат из белокачанной капусты с морковью	• 60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	17,23		2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
51	Суп крестьянский с крупой на мкб	200	3,85	6,70	12,34	120,47	0,05	5,44	0,02	2,11	0,00	152,50	36,58	2,90
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,48	6,52	54,00	316,57	0,25	0,23	0,00	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
187	Кнели из говядины	90	16,21	19,43	5,95	263,48	0,05	0,36	0,01	0,50	45,85	151,41	22,64	1,43
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,10	0,03	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
полдник														
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
	Пряники	40	4,8	2,8	77,8	335,8	0,08	9			60	41		0,6
	итого:		54	74	290	2018	1	73	0	7	498	901	219	22
	норма		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
	60% от нормы		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	разница от нормы		7,95	26,92	88,58	608,04	0,30	36,51	-0,31	1,35	-161,71	-88,63	68,62	15,03

День: вторник
 Неделя: первая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	с	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
112	Каша пшеничная молочная жидкая	150/3 7	4,53	5,45	25,72	170,37	0,10	0,22	0,02	0,13	83,42	103,57	25,42	1,87
382	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30\10	0,95	4,00	20,60	123,60	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45
382	Бутерброд с повидлом) (хлеб ржаной)	30\10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14
обед														
1	винигрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	7,33	0,40
72	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,30	6,65	17,02	147,58	0,13	9,42	0,17	1,24	45,84	109,09	33,46	1,19
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	0,00	0,20	34,29	73,97	24,24	0,99
189	Котлета	90	13,73	15,07	7,38	227,25	0,08	0,17		0,84	35,40	144,08	27,37	1,20
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
полдник														
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	117,00	0,01	0,02	3,50		70,00	18,00	5,00	0,75
	итого:		42	63	225	1577	1	57	4	6	470	647	187	11
	норма		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
	60% от нормы		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	разница от нормы		-4,42	15,51	23,54	167,07	0,30	21,12	3,53	0,01	-190,35	-343,01	36,82	4,10

День: среда
 Неделя: первая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
102	Каша "Дружба"	150/37	4,913	6,248	26,318	180,833	0,045	0,218	0,008	0,105	81,668	78,360	15,443	0,660
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,98	17,93	86,89	0,05	0,10	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
	Хлеб ржаной	30	1,20	0,30	6,30	32,70		44,10	0,00		6,30		8,46	0,70
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
обед														
31	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	6,83	6,46	94,20	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
45	Суп картофельный с бобовыми на мкб	200	3,87	3,62	23,23	87,03	0,14	2,94	0,02	0,37	30,77	150,48	33,14	3,66
161	Котлета рыбная	90	12,73	8,61	8,23	168,30	0,15	0,29	0,03	0,98	67,82	304,19	47,87	1,41
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,20		0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19					0,68			0,01
полдник														
	Печенье	50	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	90						1
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
итога:			50	51	306	1811	1	184	0	3	374	770	166	13
норма			77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от нормы			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
разница от нормы			3,49	3,46	105,04	400,77	-0,01	147,67	-0,12	-2,51	-286,07	-219,95	16,27	5,95

День: четверг
 Неделя: первая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	с	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	150/37	4,19	4,59	14,80	117,06	0,03	0,27	0,01	0,23	107,64	82,89	14,39	0,28
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40
377	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14
обед														
16	салат из свежих огурцов	60	0,43	6,49	1,80	62,16	0,02	2,73	0,03	2,72	12,56	22,93	7,64	0,33
37	Борщ с капустой и картофелем на мкб	200	4,40	4,50	25,14	106,40	0,04	9,12	0,02	2,24	46,28	136,67	43,56	1,47
				8,53										
214	Рагу из птицы	240	36,91	47,02	43,68	740,59	0,34	44,57	0,07	7,63	149,86	480,12	108,67	5,30
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
полдник														
	Мандарины	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,3
итога:			64	90	178	1637	1	127	10	14	849	1054	236	12
норма			77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от нормы			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
разница от нормы			17,54	43,01	-23,31	226,61	-0,05	90,51	9,79	7,76	188,91	64,43	85,96	4,78

День: пятница
 Неделя: первая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
104	Каша гречневая молочная жидкая	150/3.7	5,96	6,16	26,35	184,63	0,11	0,28	0,02	0,22	114,62	141,09	28,11	1,78
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0,55	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1,09	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
обед														
18	салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,08	2,72	39,49	0,03	10,96	0,16	2,78	18,29	22,36	11,06	0,41
44	Суп из овощей на мкб	200	4,43	6,49	28,02	125,24	0,07	5,89	0,04	0,48	39,12	164,82	37,89	3,51
192	Печень по-строгановски	90	29,98	37,22	6,04	475,91	0,50	19,48	16,70	1,58	16,51	564,17	32,35	12,14
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,08	0,05		0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
полдник														
	Яблоко свежие	150	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19		12	2,3
итого:			58	84	200	1717	1	73	19	7	364	1094	169	25
норма			-77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от нормы			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
разница от нормы			11,78	36,60	-0,99	307,21	0,55	37,00	18,57	1,15	-295,66	104,27	18,61	18,17

День: понедельник
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
107	Каша манная молочная жидкая	150/3.7	4,65	6,04	23,32	166,52	0,04	0,23	0,01	0,39	84,45	72,40	11,57	0,28
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0,55	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд 4 с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1,09	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
обед														
11	салат из моркови и яблок	60	0,54	6,10	4,94	76,87	0,01	10,24		2,82	21,29	24,02	7,10	0,55
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45,00	110,33	33,20	1,14
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	0,00	0,20	34,29	73,97	24,24	0,99
189	Биточки	90	13,73	15,07	7,38	227,25	0,08	0,17		0,84	35,40	144,08	27,37	1,20
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
294	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
полдник														
	Пряник	50	4,8	2,8	77,8	335,8	0,08	9			60	41		0,6
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
итого:			45	69	253	1803	1	75	0	6	471	664	157	10
норма			77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от нормы			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2

День: вторник
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
104	Каша гречневая молочная	150/3,7	5,96	6,16	26,35	184,63	0,11	0,28	0,02	0,22	114,62	141,09	28,11	1,78
382	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,95	4,00	20,60	123,60	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45
382	Бутерброд с повидлом (хлеб ржаной)	30/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
обед														
1	винигрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	7,33	0,40
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,26	2,79	29,75	107,27	0,07	4,50	0,02	0,52	24,65	138,61	29,37	1,38
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,20		0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
212	Птица отварная	90	23,43	23,43	1,25	312,02	0,06	2,06	0,05	0,72	26,01	169,43	20,55	1,83
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19					0,68			0,01
ПОЛДНИК														
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
	Печенье	50	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	90						1
	итого:		61	78	308	2103	1	138	0	5	366	704	149	11
	норма		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
	60% от нормы		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	разница от нормы		14,68	30,64	107,22	693,39	0,23	101,90	-0,07	-0,68	-293,65	-286,17	-1,14	4,27

День: среда
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
114	Каша рисовая молочная жидкая	150/3,7	3,84	4,97	24,46	157,60	0,02	0,91	0,02	0,13	23,75	71,00	12,30	0,31
379	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,98	17,93	86,89	0,05	0,10	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
379	Хлеб ржаной	30	1,20	0,30	6,30	32,70		44,10	0,00		6,30		8,46	0,70
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14
обед														
4	салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	17,23		2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
50	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,10	5,02	0,02	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	0,00	0,20	34,29	73,97	24,24	0,99
202	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	90	11,78	17,40	12,14	252,18	0,05	0,91		0,81	23,58	147,77	24,47	1,09
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
полдник														
	пряники	40	4,8	2,8	77,8	335,8	0,08	9			60	41		0,6
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
	итого:		36	31	252	1411	1	122	0	4	394	483	166	16
	норма		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
	60% от нормы		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	разница от нормы		-10,15	-16,27	50,87	0,69	-0,15	86,16	-0,26	-2,17	-265,63	-506,65	16,17	8,37

День: четверг
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
112	Каша пшеничная молочная жидкая	150/3,7	4,53	5,45	25,72	170,37	0,10	0,22	0,02	0,13	83,42	108,75	26,69	1,87
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30\10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40
286	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30\10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40
	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14
обед														
5	салат из белокачанной капусты с помидорами и	60	1,33	6,61	2,04	73,04	0,02	8,58	0,01	2,80	19,32	20,77	8,92	0,40
43	Свекольник на мкб	200	3,54	5,58	20,38	91,33	0,05	4,08	0,02	2,12	39,18	141,19	43,39	1,69
198	Рулет из говядины с яйцом	90	12,44	8,39	5,04	145,55	0,05	0,03	0,03	0,42	10,12	82,15	14,45	0,78
227	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,08	0,05		0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8					4,2		5,64	0,47
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	з.з	0,72
полдник														
141	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,10	342,23	0,08	0,61	0,09	0,60	267,74	327,18	44,11	0,91
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	з.з	0,72
итого:			74	64	216	1672	1	46	0	8	934	1052	211	12
норма			77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от нормы			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
разница от нормы			27,68	16,22	14,99	261,50	-0,17	9,92	-0,18	1,82	274,33	62,39	61,13	4,49

День: пятница
 Неделя: вторая неделя

Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
115	Каша ячневая	150/3,7	5,42	5,00	29,66	185,15	0,08	0,21	0,01	0,54	87,79	143,69	32,15	0,59
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	15\10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,42	0,00	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	15\10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,42	0,00	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
обед														
34	сельдь с гарниром	60	3,06	7,60	7,04	108,85	0,05	4,35	0,01	1,52	11,64	59,13	13,30	0,50
42	Рассольник ленинградский со сметаной на мкб	200	6,02	9,54	38,25	127,68	0,02	13,86	0,02	2,14	30,18	147,86	37,90	1,46
201	Тефтели из говядины	90	16,52	18,77	11,24	280,07	0,05	2,43		0,57	15,65	103,05	20,87	0,96
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,08	0,05		0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8					4,2		5,64	0,47
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
полдник														
	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
итого:			49	75	235	1676	1	63	5	7	630	698	184	17
норма			77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от нормы			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
разница от нормы			2,97	27,90	34,38	266,33	0,12	26,61	4,71	0,87	-30,31	-291,87	33,96	10,28

Составил


Утвердил

МП.

Утверждаю :

И. о. директора

МБОУ «Лесокамочка»

 И.И. Кузнецова

« 01 » 04 2022г.

№ 116

Примерное 2-х недельное цикличное меню питания
Детей школьного возраста с 11 лет на весенне - летний период

Примерное меню

День: понедельник

Неделя: первая неделя Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
107	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	0,05	0,23	0,01	0,52	112,60	96,53	15,43	0,37
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30\10	0,55	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30\10	1,09	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	• 200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
обед														
2	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	28,72		4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
51	Суп крестьянский с крупой на мкб	250	4,81	8,37	15,43	150,59	0,06	6,80	0,03	2,64	0,00	190,62	45,72	3,63
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	0,25	0,23	0,00	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
187	Кнели из говядины	100	18,01	21,59	6,61	292,76	0,06	0,40	0,01	0,56	50,94	168,23	25,16	1,59
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,10	0,03	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8					4,2		5,64	0,47
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
полдник														
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
	Пряники	40	4,8	2,8	77,8	335,8	0,08	9			60	41		0,6
итого:			59	84	306	2190	1	85	0	10	550	993	241	23
норма			77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от нормы			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
разница от нормы			12,72	36,82	104,72	779,72	0,35	49,40	-0,30	3,87	-110,26	3,07	91,04	16,24

День: вторник

Неделя: первая неделя

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/35	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	138,10	33,90	2,49
382	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30\10	0,95	4,00	20,60	123,60	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45
382	Бутерброд с повидлом (хлеб ржаной)	30\10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14
обед														
1	винигрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,10	4,54	20,25	31,68	12,21	0,66
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,30	136,36	41,83	1,49
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,00	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
189	Котлета	100	15,26	16,74	8,20	252,50	0,09	0,19		0,93	39,33	160,09	30,41	1,33
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8					4,2		5,64	0,47
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
полдник														
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	117,00	0,01	0,02	3,50		70,00	18,00	5,00	0,75
итого:			47	73	246	1780	1	62	4	8	528	752	216	13
норма			77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от нормы			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
разница от нормы			1,09	25,94	45,18	369,80	0,41	25,79	3,62	2,31	-132,19	-237,74	66,43	5,61

День: пятница
 Неделя: первая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
102	Каша "Дружба"	200/5	6,550	8,330	35,090	241,110	0,060	0,290	0,010	0,140	108,890	104,480	123,540	0,880
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,98	17,93	86,89	0,05	0,10	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
	Хлеб ржаной	30	1,20	0,30	6,30	32,70		44,10	0,00		6,30		8,46	0,70
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
обед														
31	салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,00	0,07	11,20	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
45	Суп картофельный с бобовыми на мкб	• 250	4,84	4,52	29,04	108,79	0,17	3,67	0,02	0,46	38,46	188,10	41,43	4,58
161	Котлета рыбная	100	14,14	9,57	9,14	187,00	0,17	0,32	0,03	1,09	67,82	337,99	53,19	1,57
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,22	0,04	0,23		0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19					0,68			0,01
полдник														
	Печенье	50	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	90						1
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
итоги:			56	60	334	2019	1	189	0	5	417	896	297	15
норма			77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от нормы			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
разница от нормы			9,51	12,97	132,89	609,34	0,09	153,03	-0,02	-1,29	-242,54	-93,54	146,67	7,65

День: четверг
 Неделя: первая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	с	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,36	0,02	0,31	143,52	110,52	19,18	0,37
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30\10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40
377	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30\10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14
обед														
16	салат из свежих огурцов	100	0,72	10,82	3,00	103,60	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
37	Борщ с капустой и картофелем на мкб	250	5,50	5,63	31,43	133,00	0,05	11,40	0,02	2,80	57,85	170,84	54,45	1,84
				8,53										
214	Рагу из птицы	240	36,91	47,02	43,68	740,59	0,34	44,57	0,07	7,63	149,86	480,12	108,67	5,30
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
полдник														
	Мандарины	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,3
итоги:			67	97	190	1744	1	131	10	16	905	1132	257	13
норма			77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от нормы			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
разница от нормы			20,33	49,99	-10,89	333,67	-0,02	94,70	9,81	10,21	244,73	141,52	106,74	5,46

День: пятница
 Неделя: первая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
104	Каша гречневая молочная жидкая	200\5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	2,78	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30\10	0,55	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30\10	1,09	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
обед														
18	салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,16	4,63	30,49	37,26	18,43	0,68
44	Суп из овощей на мкб	250	4,43	6,49	28,02	125,24	0,07	5,89	0,04	0,48	39,12	164,82	37,89	3,51
192	Печень по-строгановски	100	33,31	41,36	6,71	528,79	0,56	21,65	16,70	1,76	18,34	626,86	35,94	13,49
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05		1,19	13,66	56,57	20,83	1,10
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
полдник														
	Яблоко свежие	150	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19		12	2,3
итого:			65	93	218	1900	1	85	19	9	419	1228	192	28
норма			77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от нормы			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
разница от нормы			18,60	45,90	17,34	490,17	0,68	48,98	18,58	3,45	-241,14	238,32	42,42	20,56

День: понедельник
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
107	Каша манная молочная жидкая	200\5	6,20	8,05	31,09	222,02	0,05	0,30	0,01	0,52	112,60	96,53	15,43	0,37
379	Бутерброд с маслом(хлеб пшеничный)	30\10	0,55	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30\10	1,09	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
обед														
11	салат из моркови и яблок	100	0,90	10,17	8,23	128,12	0,02	17,07		4,70	35,48	40,03	11,83	0,92
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,80	0,21	1,54	56,25	137,91	41,50	1,42
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,00	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
189	Биточки	100	15,26	16,74	8,20	252,50	0,09	0,19		0,93	39,33	160,09	30,41	1,33
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
294	Чай с лимоном	200\15\7	0,07	0,01	15,31	61,62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
полдник														
	Пряник	50	4,8	2,8	77,8	335,8	0,08	9			60	41		0,6
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
итого:			50	80	274	2002	1	85	0	9	535	762	182	11
норма			77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от нормы			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
разница от нормы			4,23	32,62	72,56	591,65	0,31	48,78	-0,11	2,88	-124,67	-227,68	32,27	3,64

День: вторник
Неделя: вторая неделя
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
104	Каша гречневая молочная	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
382	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,95	4,00	20,60	123,60	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45
382	Бутерброд с повидлом (хлеб ржаной)	30/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
обед														
1	винигрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,10	4,54	20,25	31,68	12,21	0,66
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,33	3,49	37,19	134,09	0,90	5,63	0,02	0,65	30,81	173,26	36,71	1,72
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,22	0,04	0,23		0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
212	Птица отварная	100	26,03	2,60	1,39	346,69	0,07	2,29	0,06	0,80	28,90	188,26	22,83	2,03
265	Соус томатный	• 30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19					0,68			0,01
полдник														
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
	Печенье	50	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	90						1
	итого:		68	65	336	2323	2	140	0	7	422	825	175	13
	норма		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
	60% от нормы		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	разница от нормы		21,62	17,64	134,96	913,16	1,12	104,33	-0,01	1,47	-237,62	-165,05	24,76	5,77

День: среда
Неделя: вторая неделя

Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,40	0,41
379	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,98	17,93	86,89	0,05	0,10	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
379	Хлеб ржаной	30	1,20	0,30	6,30	32,70		44,10	0,00		6,30		8,46	0,70
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14
обед														
4	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,14	6,08	6,92	85,16	0,02	17,23		2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
50	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,00	6,70	116,24	0,12	6,28	0,03	0,35	25,00	127,53	46,39	1,36
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,00	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
202	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	13,09	19,33	13,49	280,20	0,06	1,01		0,90	26,20	164,19	27,19	1,21
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
полдник														
	пряники	40	4,8	2,8	77,8	335,8	0,08	9			60	41		0,6
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
	итого:		41	35	266	1519	1	125	0	4	414	547	184	16
	норма		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
	60% от нормы		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	разница от нормы		-5,13	-12,69	65,02	108,57	-0,10	89,00	-0,24	-2,02	-245,91	-442,68	34,40	8,94

День: вторник
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,00	35,59	2,49
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40
377	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14
обед														
5	салат из белокочанной капусты с помидорами и	100	2,22	11,02	3,40	121,74	0,03	14,30	0,02	4,66	32,20	34,62	14,86	0,67
43	Свекольник на мкб	250	4,43	6,97	25,48	114,16	0,06	5,10	0,02	2,65	48,97	176,49	54,24	2,11
198	Рулет из говядины с яйцом	100	13,82	9,32	5,60	161,72	0,05	0,03	0,03	0,47	11,24	91,28	16,06	0,87
227	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05		1,19	13,66	56,57	20,83	1,10
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
полдник														
141	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,10	342,23	0,08	0,61	0,09	0,60	267,74	327,18	44,11	0,91
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
итого:			80	73	239	1858	1	53	0	11	988	1156	242	13
норма			77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от нормы			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
разница от нормы			33,45	25,83	37,64	448,21	-0,09	16,74	-0,16	4,51	328,20	166,34	91,90	6,08

День: пятница
 Неделя: вторая неделя

Сезон весенне-летний период Возрастная категория: с 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
115	Каша ячневая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,10	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	15/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,42	0,00	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	15/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,42	0,00	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
обед														
34	сельдь с гарниром	100	5,10	12,66	11,74	181,42	0,09	7,25	0,02	2,53	19,40	98,55	22,17	0,84
42	Рассольник ленинградский со сметаной на мкб	250	7,53	11,93	47,81	159,60	0,02	17,32	0,03	2,67	37,73	184,82	47,38	1,82
201	Тефтели из говядины	100	18,36	20,86	12,49	311,19	0,06	2,70		0,63	17,39	114,50	23,19	1,07
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05		1,19	13,66	56,57	20,83	1,10
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
полдник														
	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
итого:			57	88	268	1916	1	69	5	9	678	843	219	19
норма			77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
60% от нормы			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
разница от нормы			11,26	40,16	66,84	505,87	0,21	33,32	4,73	2,86	18,27	-146,72	68,82	11,47

Составил

МП.