

СОГЛАСОВАНО
Директор

Муниципального казенного
образовательного учреждения
"Атамановская средняя школа имени
Героя Советского Союза Александра
Михайловича Корольского"

Е. А. Сергеева



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель

И. В. Косогорова



2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЕННОМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ "АТАМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА АЛЕКСАНДРА МИХАЙЛОВИЧА КОРОЛЬСКОГО"
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

2024г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-1 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
337	Яйца вареные	0.042/1шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050		
10.01	Бутерброд горячий с сыром	0.100	12.320	13.030	34.500	306.000	0.090	0.210	0.100	0.970	279.200	197.000	20.300	1.080		
ГП	Творожок детский пром.производства, обогащенный кальцием, маж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000		
311.01	Каша рисовая (жидкая) Молочная с маслом сливочным	0.200	5.050	7.450	32.180	218.000	0.040	1.330	0.050	0.140	232.030	237.960	29.800	0.460		
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860		
	Итого	16.587	25.600	26.930	87.240	696.000	0.160	1.640	0.260	1.360	656.910	523.840	61.580	3.450		
Обед																
43.02	Салат из белокочанной капусты	0.060	0.860	2.780	4.170	46.000	0.010	14.490	0.110	1.250	23.480	16.790	9.560	0.310		
132.07	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	0.260	2.980	6.860	19.820	132.000	0.100	7.540	0.180	2.110	36.170	84.770	29.430	1.130		
ТТК	Запеканка сырная из свинины	0.090	11.300	14.930	2.820	190.000	0.530	3.090	0.030	2.320	88.180	158.350	22.170	1.020		
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720		
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400		
122	Хлеб пшеничный	0.045	3.420	0.360	22.140	105.300	0.045	0.000	0.000	0.495	9.000	29.250	6.300	0.495		
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950		
126.01	Фрукты свежие (Фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300		
	Итого	0.955	29.180	30.100	123.340	880.300	0.895	93.120	2.940	7.355	252.190	455.340	131.480	6.325		
	Итого за день	1.542	54.780	57.030	210.580	1576.300	1.055	94.760	3.200	8.715	909.100	979.180	193.060	9.775		
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000		
	процент Удовлетворения		142	144	126	134	176	316	914	174	165	178	154	163		

ИП Косоголова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
120.05	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.020	0.300	0.040	0.720	5.000	0.010	1.800	0.000	0.040	8.000	10.800	5.600	0.220		
ТТК	Курница, запеченная по-домашнему	0.090	20.295	14.715	1.782	234.900	0.090	2.925	0.036	1.953	34.398	147.618	21.240	1.368		
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000		
692.01	Напиток кофейный	0.200	1.450	1.250	22.360	107.000	0.020	0.650	0.010	0.000	68.340	45.000	8.720	0.110		
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550		
	Итого	0.51	28.965	21.085	62.252	596.900	0.310	10.565	0.066	2.693	161.018	318.328	70.500	3.248		
Обед																
78.02	Икра свекольная	0.060	1.120	4.370	6.640	69.000	0.020	4.300	0.020	1.680	21.150	29.710	14.340	0.850		
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350		
635.06	Капуста тушеная с мясом	0.200	13.110	14.180	9.130	242.000	0.070	28.850	0.060	1.980	104.020	171.940	44.930	2.850		
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.170	0.140	14.370	65.000	0.010	50.000	0.000	0.380	9.640	1.100	3.000	0.280		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340		
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300		
	Итого	0.94	31.060	25.970	109.190	822.800	0.488	148.900	0.280	5.800	249.890	489.230	154.670	9.630		
	Итого за день	1.45	60.025	47.055	171.442	1419.700	0.798	159.465	0.346	8.493	410.908	807.558	225.170	12.878		
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000		
	процент удовлетворения		156	119	102	121	133	532	99	170	75	147	180	215		

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: третий
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
311.04	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.200	7.260	8.400	35.560	251.000	0.150	1.270	0.060	0.050	234.360	178.840	46.180	1.200		
630.03	Чай с молоком	0.150/50/15	1.650	1.300	17.410	87.000	0.020	0.750	0.010	0.000	72.330	53.240	12.940	0.910		
366.06	Запеканка из творога с молоком стучеными	0.085	12.680	9.940	18.300	221.000	0.040	0.240	0.040	0.190	147.580	178.910	19.540	0.500		
122	Хлеб пшеничный	0.040	3.040	0.320	19.680	93.600	0.040	0.000	0.000	0.440	8.000	26.000	5.600	0.440		
	итого	65.475	24.630	19.960	90.950	652.600	0.250	2.260	0.110	0.680	462.270	436.990	84.260	3.050		
Обед																
129.04	Икра кабачковая	0.060	1.140	5.340	4.620	71.000	0.010	4.200	0.090	1.860	24.600	22.200	9.000	-0.420		
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300		
454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	0.120	11.860	14.550	8.100	217.000	0.110	4.280	0.030	2.700	28.410	123.260	23.320	1.300		
512.01	Рис припущенный	0.150	3.640	4.330	37.360	206.000	0.030	0.000	0.020	0.200	15.620	79.810	27.130	0.560		
631.03	Напиток яблочный	0.200	0.050	0.050	13.200	54.000	0.000	0.540	0.000	0.020	11.540	1.370	3.160	0.310		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340		
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300		
	итого	1.005	34.590	32.000	133.790	992.800	0.488	78.570	0.410	6.530	294.130	611.360	147.200	6.360		
	итого за день	1.48	59.220	51.960	224.740	1645.400	0.738	80.830	0.520	7.210	756.400	1048.350	231.460	9.400		
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000		
	процент удовлетворения		154	132	134	140	123	269	149	144	138	191	185	157		

ИП Косогодова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.060	1.230	5.480	7.580	84.000	0.030	2.410	0.760	2.150	28.230	40.540	20.090	0.560		
ТТК	Голубцы ленивые	0.100	8.030	14.230	7.430	205.000	0.030	9.360	0.060	1.020	69.150	97.370	22.420	0.720		
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600		
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	0.960	0.060	24.400	103.000	0.020	0.740	0.050	0.090	39.950	27.010	21.620	0.630		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300		
	Итого	0.67	24.270	26.550	115.080	818.400	0.390	72.510	0.900	4.590	208.110	431.940	222.690	7.470		
Обед																
120.03	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленные	0.060	0.660	0.120	2.280	14.000	0.040	11.250	0.080	0.380	8.400	15.600	12.000	0.540		
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	0.260	1.960	5.030	10.330	106.000	0.040	9.990	0.200	0.210	57.450	57.200	26.630	1.160		
ТТК	Запеканка из картофеля с курицей, в фольге	0.200	17.893	9.440	23.129	294.222	0.222	34.089	0.036	2.258	94.800	216.827	51.893	2.400		
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340		
	Итого	0.84	30.033	15.790	110.699	769.622	0.520	63.329	2.916	4.168	233.650	459.427	147.123	7.500		
	Итого за День	1.51	54.303	42.340	225.779	1588.022	0.910	135.839	3.816	8.758	441.760	891.367	369.813	14.970		
	потребность в пищевых веществах	38.500	39.500	167.500	1175.000	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000		
	процент удовлетворения	141	107	135	135	152	453	1090	175	80	162	296	249			

ИП Коопторова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рещ.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
40.02	Салат витаминный (2 вариант)	0.060	0.970	9.040	5.720	109.000	0.030	25.810	0.310	3.620	15.870	19.400	9.440	0.320							
ТТК	Фигля куринное с ананасом	0.070	14.980	5.500	3.790	126.000	0.040	0.060	0.030	0.230	62.370	129.600	18.560	0.940							
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720							
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860							
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660							
	Итого	15.54	26.130	19.440	78.230	602.400	0.170	25.970	0.360	4.940	108.680	224.420	50.360	3.500							
Обед																					
120.04	Овощи натуральные (орудца) свежые или солёные	0.060	0.420	0.060	1.140	7.000	0.020	3.150	0.000	0.050	10.200	18.000	8.400	0.300							
138.06	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами	0.260	3.680	5.400	20.220	134.000	0.090	8.250	0.180	1.280	31.450	64.230	27.400	0.940							
ТТК	Люля-кебаб с томатным соусом	0.100	13.450	14.440	10.480	225.000	0.080	12.250	0.070	2.000	19.220	119.680	28.390	1.450							
520	Люля картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000							
638	Компот из кураги	0.200	0.960	0.060	19.410	83.000	0.020	0.740	0.050	1.020	39.030	27.010	21.450	0.620							
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660							
123	Хлеб ржаной формовой	0.040	2.640	0.480	13.360	69.600	0.072	0.000	0.000	0.440	14.000	63.200	18.800	1.560							
126.01	Фрукты свежые (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300							
	Итого	0.97	29.730	25.800	115.020	835.000	0.522	89.580	0.320	5.800	200.180	436.530	153.780	6.830							
	Итого за День	1.51	55.860	45.240	193.250	1437.400	0.692	115.550	0.680	10.740	308.860	660.950	204.140	10.330							
	потребность в пищевых веществах	38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000								
	процент удовлетворения	145	115	115	122	115	385	194	215	56	120	163	172								

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: первый
Неделя: вторник
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
97.07	Сыр (порции), масло сливочное (порциями)	0.010/0.010	2.400	10.200	0.130	102.000	0.000	0.070	0.070	0.150	90.400	53.000	3.500	0.120		
302.37	Каша манная (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.200	6.030	7.520	31.190	218.000	0.060	1.330	0.050	0.460	235.570	218.760	20.360	0.450		
ТТК	Чай медовый	0.200/20	0.360	0.050	16.100	66.000	0.000	0.100	0.000	0.000	16.930	11.840	7.040	0.980		
122	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	163.800	0.070	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770		
728.03	Блинчики со сливочным молоком	0.050/10	2.230	5.000	15.570	122.000	0.010	0.100	0.010	0.480	30.940	22.300	3.400	0.020		
	Итого	30.54	16.340	23.330	97.430	671.800	0.140	1.600	0.130	1.860	387.840	351.400	44.100	2.340		
Обед																
66.01	Салат из свежеты с сыром и чесноком	0.060	1.890	4.430	3.120	63.000	0.010	3.720	0.010	1.180	58.590	43.380	11.460	0.680		
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270		
492.04	Плов из птицы	0.200	19.220	14.930	36.650	357.000	0.120	4.640	0.230	4.990	28.240	211.370	41.730	1.830		
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400		
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550		
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340		
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300		
	Итого	0.94	34.690	27.520	138.040	920.400	0.468	83.920	3.040	7.810	234.400	539.220	152.270	7.370		
	Итого за день	1.47	51.030	50.850	235.470	1592.200	0.608	85.520	3.170	9.670	622.240	890.620	196.370	9.710		
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000		
	процент удовлетворения		133	129	141	136	101	285	906	193	113	162	157	162		

ИПТ Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
37.01	Салат из сырых овощей	0.060	0.540	12.050	1.930	120.000	0.020	7.000	0.210	4.900	12.660	16.930	10.260	0.330							
ТТК	Рыба запеченная с сыром	0.060	9.550	5.200	0.380	87.000	0.050	0.270	0.020	1.090	73.440	128.010	24.660	0.460							
518.01	Картофель отварной	0.150	2.920	4.320	16.180	141.000	0.150	21.000	0.020	0.170	20.170	80.840	29.640	1.200							
686	Чай с лимонном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900							
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550							
ПТ	Печенье творожное	0.050	4.100	7.400	14.100	140.000	0.170	0.000	0.000	0.000	172.000	242.000	46.000	2.850							
	Итого	22.57	21.170	29.430	72.410	667.000	0.440	31.170	0.250	6.720	305.650	510.060	124.840	6.290							
Обед																					
129.06	Закуска кабачки обжаренные с овощами	0.060	0.600	3.600	4.500	54.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000							
113	Борщ "Украинский" со сметаной	0.260	2.530	5.110	13.850	127.000	0.080	17.890	0.290	0.250	52.510	68.060	29.950	1.240							
437.01	Гуляш	0.090	15.990	17.450	3.290	236.000	0.040	0.810	0.010	1.830	16.010	165.430	21.820	2.480							
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600							
638.06	Компот из яблома	0.200	0.370	0.080	18.010	75.000	0.020	0.000	0.000	0.080	22.150	20.640	8.750	0.500							
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550							
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340							
	Итого	0.87	35.840	33.460	122.340	956.400	0.508	18.700	0.330	3.840	146.450	586.450	232.880	11.720							
	Итого за День	1.44	57.010	62.890	194.750	1623.400	0.948	49.870	0.580	10.560	452.100	1096.510	357.720	18.010							
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000							
	процент удовлетворения		148	159	116	138	158	166	166	211	82	199	286	300							

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: третий
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
515.12	Кукуруза консервированная отварная	0.015	0.600	0.210	3.000	16.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		
333.02	Макаронны с сыром	0.150	8.120	14.680	25.290	261.000	0.050	0.100	0.040	3.690	79.980	88.340	11.760	0.790		
199.04	Филе куриное по-люблински	0.090	10.150	8.140	4.350	131.000	0.040	1.620	0.300	2.510	27.540	88.600	17.640	0.860		
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400		
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550		
	итого	0.505	23.670	23.430	82.640	636.000	0.180	9.720	2.940	6.750	157.520	245.440	56.400	2.600		
Обед																
78.02	Икра свекольная	0.060	1.120	4.370	6.640	69.000	0.020	4.300	0.020	1.680	21.150	29.710	14.340	0.850		
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350		
438	Ауу	0.200	16.360	20.010	15.770	318.000	0.140	6.680	0.010	3.330	26.120	205.460	42.070	3.140		
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.170	0.140	14.370	65.000	0.010	50.000	0.000	0.380	9.640	1.100	3.000	0.280		
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550		
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340		
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300		
	итого	0.93	33.550	31.720	110.910	876.400	0.548	126.730	0.230	7.040	169.990	516.250	150.410	9.810		
	итого за день	1.435	57.220	55.150	193.550	1510.400	0.728	136.450	3.170	13.790	327.510	761.690	206.810	12.410		
	потребность в пищевых веществах	38.500	39.500	167.500	1175.000	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000		
	процент удовлетворения	149	140	116	129	121	455	906	276	60	138	165	207			

ИП Косоголова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
120.16	Овощи натуральные (огурцы свежие)	0.060	0.420	0.060	1.140	7.000	0.020	3.150	0.000	0.000	10.200	18.000	8.400	0.300		
ГП	Творожок детский пром. производства, обогащенный кальцием, мдж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000		
340.04	Омлет натуральный	0.110	11.090	14.410	2.100	182.000	0.060	0.200	0.230	2.800	87.670	190.100	14.690	2.160		
630.01	Чай с молоком сгущенным	0.200	1.570	1.660	17.070	88.000	0.010	0.290	0.010	0.040	70.400	49.850	12.400	0.880		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
	Итого	0.475	20.340	18.180	55.090	463.400	0.150	3.640	0.240	3.500	288.270	296.950	43.890	4.000		
Обед																
ТТК	Салат из моркови с горьчей заправкой	0.060	1.230	5.480	7.580	84.000	0.030	2.410	0.760	2.150	28.230	40.540	20.090	0.560		
124.09	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	0.260	2.650	6.520	7.990	96.000	0.050	18.820	0.180	2.020	47.500	58.290	25.000	0.920		
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.090	20.290	14.720	1.780	235.000	0.090	2.930	0.040	1.960	34.390	147.620	21.240	1.370		
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000		
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400		
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550		
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340		
	Итого	0.87	36.050	32.520	100.180	879.400	0.508	37.350	3.600	7.490	221.400	492.160	149.470	7.140		
	Итого за день	1.345	56.390	50.700	155.270	1342.800	0.658	40.990	3.840	10.990	509.670	789.110	193.360	11.140		
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000		
	процент удовлетворения		146	128	93	114	110	137	1097	220	93	143	155	186		

ИП Косоголова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реч.	Примем пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
81.03	Маринованная капуста	0.060	0.740	5.450	2.730	62.000	0.020	15.420	0.000	2.380	58.870	19.470	9.960	0.450		
443.09	Плов	0.200	15.390	16.700	36.140	375.000	0.080	1.170	0.290	0.400	21.360	206.770	47.040	2.480		
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900		
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550		
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300		
	Итого	22.61	21.090	22.810	86.790	659.000	0.190	79.490	0.290	3.540	141.610	291.520	84.280	4.680		
Обед																
129.04	Икра кабачковая	0.060	1.140	5.340	4.620	71.000	0.010	4.200	0.090	1.860	24.600	22.200	9.000	-0.420		
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270		
462	Тефтели (2 вариант)	0.110	8.950	13.760	11.650	259.000	0.040	1.570	0.070	3.710	64.090	119.410	21.870	0.910		
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720		
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400		
122	Хлеб пшеничный	0.040	3.040	0.320	19.680	93.600	0.040	0.000	0.000	0.440	8.000	26.000	5.600	0.440		
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340		
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300		
	Итого	0.99	28.330	31.550	133.810	974.000	0.418	81.330	2.980	7.530	238.120	447.760	136.070	5.960		
	Итого за день	1.6	49.420	54.360	220.600	1633.000	0.608	160.820	3.270	11.070	379.730	739.280	220.350	10.640		
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000		
	процент удовлетворения		128	138	132	139	101	536	934	221	69	134	176	177		

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: первый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
97.96	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.020/0.010	4.720	13.150	0.130	139.000	0.010	0.140	0.100	0.200	278.400	103.000	7.000	0.220		
337	Яйца вареные	0.042/шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050		
302.4	Каша геркулесовая (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.200	6.300	8.800	28.090	218.000	0.130	1.180	0.050	0.430	132.280	180.500	51.690	1.210		
693.01	Какао с молоком	0.200	3.870	3.100	25.170	146.000	0.040	1.300	0.020	0.010	130.670	116.200	32.100	1.040		
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550		
	Итого	1.522	24.020	30.280	78.280	686.000	0.260	2.620	0.280	1.440	574.450	512.840	102.830	4.070		
Обед																
43.02	Салат из белокочанной капусты	0.060	0.860	2.780	4.170	46.000	0.010	14.490	0.110	1.250	23.480	16.790	9.560	0.310		
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300		
387.03	Рыба в тесте	0.100	11.920	10.260	10.650	189.000	0.090	0.360	0.040	4.540	43.740	144.260	27.470	0.950		
512.01	Рис припущенный	0.150	3.640	4.330	37.360	206.000	0.030	0.000	0.020	0.200	15.620	79.810	27.130	0.560		
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400		
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550		
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340		
126.01	Людды свежие (фрукты)	0.130	1.170	0.260	10.530	55.900	0.052	78.000	0.000	0.260	44.200	29.900	16.900	0.390		
	Итого	1.005	34.830	25.080	145.600	985.300	0.510	110.400	3.040	7.690	345.000	661.980	171.250	6.800		
	Итого за День	1.517	58.850	55.360	223.880	1671.300	0.770	113.020	3.320	9.130	919.450	1174.820	274.080	10.870		
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000		
	процент удовлетворения		153	140	134	142	128	377	949	183	167	214	219	181		

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: второй
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
78.02	Мира свекольная	0.060	1.120	4.370	6.640	69.000	0.020	4.300	0.020	1.680	21.150	29.710	14.340	0.850				
	Творожок детский пром. производства, обогащенный кальцием, мдж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000				
437.09	Гуляш из свинины	0.070	7.790	16.070	2.080	185.000	0.350	0.510	0.010	1.160	9.140	87.830	14.120	0.700				
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600				
692.01	Напиток кофейный	0.200	1.450	1.250	22.360	107.000	0.020	0.650	0.010	0.000	68.340	45.000	8.720	0.110				
122	Хлеб пшеничный	0.045	3.420	0.360	22.140	105.300	0.045	0.000	0.000	0.495	9.000	29.250	6.300	0.495				
	итого	0.57	25.070	29.720	96.530	755.300	0.645	5.460	0.070	3.805	240.410	396.810	180.640	6.755				
Обед																		
ТТК	Лечо (консервы пром. производ.)	0.060	0.810	2.610	5.130	48.000	0.030	60.670	0.670	1.060	8.710	11.290	7.540	0.340				
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	0.260	1.960	5.030	10.330	106.000	0.040	9.990	0.200	0.210	57.450	57.200	26.630	1.160				
ТТК	Шашлычки из филе куриного	0.090	27.850	7.810	2.500	191.000	0.090	1.830	0.010	2.040	22.780	211.940	33.180	1.770				
518.01	Картофель отварной	0.150	2.920	4.320	16.180	141.000	0.150	21.000	0.020	0.170	20.170	80.840	29.640	1.200				
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860				
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550				
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340				
	итого	15.87	41.500	20.940	93.790	767.400	0.468	93.590	0.900	4.690	154.690	496.810	138.630	8.220				
	итого за День	1.44	66.570	50.660	190.330	1522.700	1.113	99.050	0.970	8.495	395.100	893.620	319.270	14.975				
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	125.000	6.000					
	процент удовлетворения		173	128	114	130	185	330	277	170	72	162	255	250				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: третий

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рецепта	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ТТК	Салат из моркови с горькой заправкой	0.060	1.230	5.480	7.580	84.000	0.030	2.410	0.760	2.150	28.230	40.540	20.090	0.560		
488.09	Котлеты рубленые из птицы	0.060	12.030	3.030	8.120	104.000	0.040	0.000	0.000	1.760	6.940	57.680	15.660	0.930		
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000		
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	0.960	0.060	24.400	103.000	0.020	0.740	0.050	0.090	39.950	27.010	21.620	0.630		
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550		
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300		
	Итого	0.62	22.040	13.850	85.690	584.000	0.320	68.340	0.830	4.900	159.400	263.140	105.310	3.970		
Обед																
81.03	Маринованная капуста	0.060	0.740	5.450	2.730	62.000	0.020	15.420	0.000	2.380	58.870	19.470	9.960	0.450		
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350		
423.07	Бефстроганов	0.090	9.890	17.580	5.730	224.000	0.050	0.890	0.050	0.280	39.470	120.760	16.590	1.600		
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720		
638	Компот из кураги	0.200	0.960	0.060	19.410	83.000	0.020	0.740	0.050	1.020	39.030	27.010	21.450	0.620		
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550		
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340		
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300		
	Итого	0.97	32.910	34.660	126.190	959.400	0.508	82.800	0.320	5.760	254.310	475.400	146.520	8.930		
	Итого за день	1.59	64.950	48.510	211.780	1543.400	0.828	151.140	1.150	10.660	413.710	738.540	251.830	12.900		
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000		
	процент удовлетворения		143	123	126	131	138	504	329	213	75	134	201	215		

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

День: четвертый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
40.02	Салат витаминный (2 вариант)	0.060	0.970	9.040	5.720	109.000	0.030	25.810	0.310	3.620	15.870	19.400	9.440	0.320						
ТТК	Рыба запеченная с помидорами и сыром	0.080	10.040	3.130	0.470	70.000	0.070	2.420	0.020	1.050	43.450	128.530	28.670	0.550						
512.01	Рис припущенный	0.150	3.640	4.330	37.360	206.000	0.030	0.000	0.020	0.200	15.620	79.810	27.130	0.560						
686	Чай с лимонном	0.200/157	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900						
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550						
ГТ1	Печенье творожное	0.050	4.100	7.400	14.100	140.000	0.170	0.000	0.000	0.000	172.000	242.000	46.000	2.850						
	Итого	22.59	22.810	24.360	97.470	704.000	0.350	31.130	0.350	5.430	274.320	512.020	125.520	5.730						
Обед																				
71.06	Винегрет овощной	0.060	0.840	5.980	3.020	73.000	0.030	4.070	0.110	2.300	11.660	23.780	9.660	0.390						
124.09	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	0.270	2.752	6.771	8.297	99.692	0.052	19.544	0.187	2.098	49.327	60.532	25.962	0.955						
491	Чахохбили	0.175	13.170	16.520	7.590	229.000	0.100	24.160	0.150	0.700	50.130	147.600	28.710	1.700						
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600						
631.03	Напиток яблочный	0.200	0.050	0.050	13.200	54.000	0.000	0.540	0.000	0.020	11.540	1.370	3.160	0.310						
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550						
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340						
128.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300						
	Итого	1.065	34.062	36.741	122.897	963.092	0.590	108.314	0.477	6.998	212.437	588.602	252.852	11.145						
	Итого за день	1.655	56.872	61.101	220.367	1667.092	0.940	139.444	0.827	12.428	486.757	1100.622	378.372	16.875						
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000						
	процент удовлетворения		148	155	132	142	157	465	236	249	88	200	303	281						

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

День: пятый
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Завтрак																							
129.04	Икра кабачковая	0.060	1.140	5.340	4.620	71.000	0.010	4.200	0.090	1.860	24.600	22.200	9.000	-0.420									
436.03	Жаркое по-домашнему	0.200	12.140	23.340	20.670	355.000	0.570	9.230	0.040	0.270	27.840	188.380	48.130	2.110									
630.01	Чай с молоком стуженным	0.200	1.570	1.660	17.070	88.000	0.010	0.290	0.010	0.040	70.400	49.850	12.400	0.880									
ГП	Вафли	0.020	0.780	2.120	12.500	72.200	0.010	0.000	0.000	0.940	17.600	8.400	1.200	0.120									
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660									
	Итого	0.54	20.190	32.940	84.380	726.600	0.660	13.720	0.140	3.770	152.440	307.830	79.130	3.350									
Обед																							
120.03	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленные	0.060	0.660	0.120	2.280	14.000	0.040	11.250	0.080	0.380	8.400	15.600	12.000	0.540									
138.06	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами	0.260	3.680	5.400	20.220	134.000	0.090	8.250	0.180	1.280	31.450	64.230	27.400	0.940									
451.15	Котлеты	0.090	12.960	10.460	11.230	196.000	0.070	0.000	0.000	2.760	17.450	115.900	21.510	1.200									
508.14	Каша пшеничная (булгур) рассыпчатая	0.150	6.600	4.570	38.010	221.000	0.120	0.000	0.020	0.860	33.800	151.450	35.550	2.560									
528	Соус красный основной	0.050	0.460	1.140	3.660	26.000	0.000	0.680	0.080	0.540	6.580	7.500	4.110	0.150									
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	0.180	68.800	54.020	40.850	1.240									
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550									
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340									
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300									
	Итого	1.02	34.940	23.120	166.970	1021.400	0.558	81.660	0.460	7.410	231.480	559.000	189.620	9.820									
	Итого за день	1.56	55.130	56.060	251.350	1748.000	1.218	95.380	0.600	11.180	383.920	866.830	268.750	13.170									
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000									
	процент удовлетворения		143	142	150	149	203	318	171	224	70	158	215	219									
общий итог:			22.544	847.630	789.266	3123.128	23521.115	12.612	1658.128	29.458	151.888	7717.215	13439.047	3890.555	188.053								

Составил

Утвердил

М.П.

Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: первый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																					
337	Яйца вареные	0.042/шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050							
10.01	Бутерброд горячий с сыром	0.100	12.320	13.030	34.500	306.000	0.090	0.210	0.100	0.970	279.200	197.000	20.300	1.080							
ЛП	Творожок детский пром. производства, обогащенный кальцием, МДЖ 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000							
311.02	Каша рисовая (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.250	6.310	9.320	40.220	272.000	0.060	1.660	0.070	0.180	265.040	272.450	37.250	0.570							
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860							
	Итого	16.637	26.860	28.800	95.280	750.000	0.180	1.970	0.280	1.400	689.920	558.330	69.030	3.560							
Обед																					
43	Салат из белокочанной капусты	0.100	1.440	4.620	6.950	77.000	0.020	24.150	0.180	2.090	39.140	27.980	15.950	0.520							
132.07	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	0.260	2.980	6.860	19.820	132.000	0.100	7.540	0.180	2.110	36.170	84.770	29.430	1.130							
ТТК	Запеканка сырная из свинины	0.100	12.560	16.610	3.130	212.000	0.600	3.420	0.030	2.580	97.980	175.940	24.630	1.130							
516.01	Макаронные изделия отварные	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520	4.630	33.820	9.010	0.860							
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400							
122	Хлеб пшеничный	0.055	4.180	0.440	27.060	128.700	0.055	0.000	0.000	0.605	11.000	35.750	7.700	0.605							
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120							
126.01	Людды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300							
	Итого	1.075	34.840	34.940	146.210	1041.700	1.035	103.110	3.020	8.985	290.920	543.660	157.320	8.065							
	Итого за день	1.712	61.700	63.740	241.490	1791.700	1.215	105.080	3.300	10.385	980.840	1101.990	226.350	11.625							
	потребность в пищевых веществах	45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	600.000	150.000	9.000							
	процент удовлетворения	137	139	126	132	174	300	673	208	163	184	151	129								

ИП Косоголова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: второй

Неделя: пераза

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
120.11	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.030	0.450	0.060	1.080	7.000	0.020	2.700	0.000	0.050	12.000	16.200	8.400	0.330				
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.100	22.550	16.350	1.980	261.000	0.100	3.250	0.040	2.170	38.220	164.020	23.600	1.520				
520.01	Пюре картофельное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210				
692.01	Напиток кофейный	0.200	1.450	1.250	22.360	107.000	0.020	0.650	0.010	0.000	68.340	45.000	8.720	0.110				
122.01	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.571	0.069	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660				
	итого	0.57	32.760	23.770	70.290	675.571	0.369	12.830	0.090	3.060	178.240	362.990	82.610	3.830				
Обед																		
78	Икра свекольная	0.100	1.870	7.290	11.070	115.000	0.030	7.170	0.030	2.800	38.500	50.200	24.090	1.450				
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350				
635	Капуста тушеная с мясом	0.250	16.380	17.730	11.400	304.000	0.080	36.070	0.080	2.480	130.020	214.930	56.160	3.570				
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.170	0.140	14.370	65.000	0.010	50.000	0.000	0.380	9.640	1.100	3.000	0.280				
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660				
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120				
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300				
	итого	1.05	36.400	32.680	122.570	965.400	0.540	158.990	0.310	7.640	300.240	584.310	185.050	11.730				
	итого за день	1.62	69.160	56.450	192.860	1640.971	0.909	171.820	0.400	10.700	478.480	947.300	267.660	15.560				
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000				
	процент удовлетворения		154	123	101	121	130	491	82	214	80	158	178	173				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
311.03	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.250	9.070	10.500	44.460	313.000	0.180	1.590	0.070	0.060	267.950	223.550	57.730	1.490		
630.03	Чай с молоком	0.150/50/15	1.650	1.300	17.410	87.000	0.020	0.750	0.010	0.000	72.330	53.240	12.940	0.910		
366.06	Запеканка из творога с молоком сушеным	0.085	12.680	9.940	18.300	221.000	0.040	0.240	0.040	0.190	147.580	178.910	19.540	0.500		
122.01	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.571	0.069	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
	Итого	65.545	27.960	22.220	109.690	761.571	0.309	2.580	0.120	0.910	499.860	494.700	98.610	3.560		
Обед																
129	Икра кабачковая	0.100	1.900	8.900	7.700	119.000	0.020	7.000	0.150	3.100	41.000	37.000	15.000	-0.700		
ТТК	Сул сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300		
454	Котлеты мясо-картофельные картофельные с соусом	0.120	11.860	14.550	8.100	217.000	0.110	4.280	0.030	2.700	28.410	123.260	23.320	1.300		
512.02	Рис припущенный	0.180	4.370	5.200	44.830	247.000	0.030	0.000	0.030	0.240	18.740	95.790	32.560	0.680		
631.03	Напиток яблочный	0.200	0.050	0.050	13.200	54.000	0.000	0.540	0.000	0.020	11.540	1.370	3.160	0.310		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120		
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300		
	Итого	1.095	37.400	36.670	151.020	1116.400	0.530	81.370	0.480	8.030	320.650	673.740	168.030	6.970		
	Итого за день	1.64	65.360	58.890	260.710	1877.971	0.839	83.950	0.600	8.940	820.510	1168.440	266.640	10.530		
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000		
	процент удовлетворения		145	128	136	138	120	240	122	179	137	195	178	117		

ИП Косоголова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.100	2.060	9.140	12.600	139.000	0.040	4.020	1.280	3.580	47.060	67.570	33.480	0.940					
ТТК	Голубцы ленивые	0.100	8.030	14.230	7.430	205.000	0.030	9.360	0.060	1.020	69.150	97.370	22.420	0.720					
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560	29.540	245.820	164.460	5.520					
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	0.960	0.060	24.400	103.000	0.020	0.740	0.050	0.090	39.950	27.010	21.620	0.630					
122.01	Хлеб пшеничный	0.065	4.940	0.520	31.980	152.286	0.074	0.000	0.000	0.715	13.000	42.250	9.100	0.715					
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300					
	Обед	итого	0.745	27.200	31.460	130.140	934.286	0.454	74.120	1.440	6.165	232.700	503.020	264.080	8.825				
120	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.100	1.100	0.200	3.800	24.000	0.050	18.750	0.130	0.630	14.000	26.000	20.000	0.900					
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	0.260	1.960	5.030	10.330	106.000	0.040	9.990	0.200	0.210	57.450	57.200	26.630	1.160					
ТТК	Запеканка из картофеля с курицей, в фольге	0.250	18.180	36.730	26.240	600.000	0.610	38.880	0.040	2.810	118.300	284.270	63.820	3.360					
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400					
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550					
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.250	0.105	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340					
	итого	0.92	30.000	43.080	110.410	1061.250	0.895	75.620	2.970	4.860	260.750	530.770	165.650	8.710					
	итого за день	1.665	57.200	74.540	240.550	1995.536	1.349	149.740	4.410	11.025	493.450	1033.790	429.730	17.535					
	потребность в пищевых веществах	45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000						
	процент удовлетворения	127	162	126	147	193	428	900	220	82	172	286	195						

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
40.01	Салат витаминный (2 вариант)	0.080	1.290	12.060	7.640	145.000	0.040	34.410	0.410	4.840	21.160	25.860	12.580	0.440			
ТТК	Филе куриное с ананасом	0.070	14.980	5.500	3.790	126.000	0.040	0.060	0.030	0.230	62.370	129.600	18.560	0.940			
516.01	Макаронные изделия отварные	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520	4.630	33.820	9.010	0.860			
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860			
122.01	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.000	0.080	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770			
	Итого	15.6	28.290	23.420	89.910	695.000	0.200	34.570	0.470	6.360	116.740	243.020	56.390	3.870			
Обед																	
120	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.030	5.250	0.000	0.090	17.000	30.000	14.000	0.500			
138.06	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами	0.260	3.680	5.400	20.220	134.000	0.090	8.250	0.180	1.280	31.450	64.230	27.400	0.940			
ТТК	Людия-кебаб с томатным соусом	0.100	13.450	14.440	10.480	225.000	0.080	12.250	0.070	2.000	19.220	119.680	28.390	1.450			
520.01	Пюре картофельное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210			
638	Компот из кураги	0.200	0.960	0.060	19.410	83.000	0.020	0.740	0.050	1.020	39.030	27.010	21.450	0.620			
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660			
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.250	0.105	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340			
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300			
	Итого	1.06	31.960	27.030	125.020	900.650	0.585	92.720	0.340	6.090	221.380	496.490	174.330	8.020			
	Итого за День	1.66	60.250	50.450	214.930	1595.650	0.785	127.290	0.810	12.450	338.120	739.510	230.720	11.890			
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000			
	процент удовлетворения		134	110	112	117	112	364	165	249	56	123	154	132			

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 6)

День: первый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
97.96	Сыр (порцинами), Масло сливочное (порцинами)	0.020/0.010	4.720	13.150	0.130	139.000	0.010	0.140	0.100	0.200	278.400	103.000	7.000	0.220		
302.38	Каша манная (жидкая) Молочная с маслом сливочным	0.250	7.520	9.410	38.970	272.000	0.080	1.660	0.070	0.580	269.470	248.470	25.450	0.570		
ТТК	Чай медовый	0.200/20	0.360	0.050	16.100	66.000	0.000	0.100	0.000	0.000	16.930	11.840	7.040	0.980		
122.01	Хлеб пшеничный	0.065	4.940	0.520	31.980	152.286	0.074	0.000	0.000	0.715	13.000	42.250	9.100	0.715		
728.03	Еблинчики со сушенными хлопком	0.050/10	2.230	5.000	15.570	122.000	0.010	0.100	0.010	0.480	30.940	22.300	3.400	0.020		
	Итого	30.595	19.770	28.130	102.750	751.286	0.174	2.000	0.180	1.975	608.740	427.860	51.990	2.505		
Обед																
66	Салат из свежеты с сыром и чесноком	0.100	4.530	9.300	4.800	127.000	0.030	5.770	0.040	2.000	148.240	99.720	19.830	1.100		
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270		
492.08	Плов из пшцы	0.250	24.010	31.150	45.810	545.000	0.150	5.800	0.290	6.220	35.300	264.220	52.200	2.280		
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400		
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550		
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120		
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300		
	Итого	1.05	43.440	48.850	155.560	1207.000	0.550	87.130	3.130	10.080	338.110	680.010	180.510	9.020		
	Итого за День	1.635	63.210	76.980	258.310	1958.286	0.724	89.130	3.310	12.055	946.850	1107.870	232.500	11.525		
	потребность в пищевых веществах	45.000	46.000	191.500	1360.000	144	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000		
	процент удовлетворения	140	167	135	144	103	255	676	241	158	185	155	128			

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: второй
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
37	Салат из сырых овощей	0.100	0.920	20.080	3.220	199.000	0.030	11.660	0.350	8.150	21.110	28.220	17.090	0.550		
ТТК	Рыба запеченная с сыром	0.060	9.550	5.200	0.380	87.000	0.050	0.270	0.020	1.090	73.440	128.010	24.660	0.460		
518.02	Картофель отварной	0.180	3.500	5.180	19.420	170.000	0.190	25.200	0.030	0.200	24.180	97.010	35.560	1.440		
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900		
122.01	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.571	0.069	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
ПП	Печенье творожное	0.050	4.100	7.400	14.100	140.000	0.170	0.000	0.000	0.000	172.000	242.000	46.000	2.850		
	Итого	22.65	22.890	38.400	81.860	798.571	0.509	40.030	0.400	10.110	320.110	544.020	138.990	6.860		
Обед																
129.08	Закуска кабачки обжаренные с овощами	0.100	1.000	6.000	7.500	90.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		
113	Борщ "Украинский" со сметаной	0.260	2.530	5.110	13.850	127.000	0.080	17.890	0.290	0.250	52.510	68.060	29.950	1.240		
437	Гуляш	0.100	29.060	31.720	5.960	428.000	0.100	1.460	0.020	3.320	28.340	300.640	39.640	4.520		
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560	29.540	245.820	164.460	5.520		
638.06	Компот из изюма	0.200	0.370	0.080	18.010	75.000	0.020	0.000	0.000	0.080	22.150	20.640	8.750	0.500		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120		
	Итого	0.98	53.110	51.660	147.190	1291.400	0.650	19.350	0.360	5.750	172.540	800.560	288.800	15.560		
	Итого за день	1.63	76.000	90.060	229.050	2089.971	1.159	59.380	0.760	15.860	492.650	1344.580	427.790	22.420		
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000		
	процент удовлетворения		169	196	120	154	166	170	155	317	82	224	285	249		

ИП Косоголова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: третий
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
515.07	Кургуза консервированная отварная	0.025	1.000	0.350	5.000	27.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		
333	Макаронь с сыром	0.180	9.750	17.620	30.350	312.000	0.060	0.130	0.050	4.440	95.970	106.010	14.110	0.950		
199.02	Филе куриное по-люблински	0.100	11.280	9.040	4.840	144.000	0.040	1.790	0.340	2.780	30.610	98.430	19.610	0.950		
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
	Итого	0.565	27.590	27.490	95.110	733.400	0.200	9.920	2.990	7.880	178.580	279.440	62.120	2.960		
Обед																
78	Икра свекольная	0.100	1.870	7.290	11.070	115.000	0.030	7.170	0.030	2.800	38.500	50.200	24.090	1.450		
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350		
438.02	Азу	0.250	20.450	25.020	19.710	396.000	0.170	8.350	0.010	4.160	31.790	256.650	52.540	3.940		
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.170	0.140	14.370	65.000	0.010	50.000	0.000	0.380	9.640	1.100	3.000	0.280		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120		
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.120	1.080	0.240	9.720	51.600	0.048	72.000	0.000	0.240	40.800	27.600	15.600	0.360		
	Итого	1.07	40.650	40.010	132.500	1066.000	0.638	143.270	0.240	9.360	208.810	630.630	184.030	12.160		
	Итого за День	1.635	68.240	67.500	227.610	1799.400	0.838	153.190	3.230	17.240	387.390	910.070	246.150	15.120		
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000		
	процент удовлетворения		152	147	119	132	120	438	659	345	65	152	164	168		

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
120.12	Овоши натуральные (огурцы свежие)	0.070	0.490	0.070	1.330	8.000	0.020	3.670	0.000	0.060	11.900	21.000	9.800	0.350				
ТТК	Творожок детский пром. производства, обогащенный кальцием, м.д.ж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000				
340.07	Омлет натуральный	0.150	15.180	17.840	2.950	232.000	0.080	0.280	0.340	0.760	121.260	261.210	20.020	2.950				
630.01	Чай с молоком стуженным	0.200	1.570	1.660	17.070	88.000	0.010	0.290	0.010	0.040	70.400	49.850	12.400	0.880				
122.01	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.000	0.080	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770				
	Итого	0.535	25.260	21.700	61.050	538.000	0.190	4.240	0.350	1.630	325.560	377.560	52.020	4.950				
	Обед																	
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.100	2.060	9.140	12.600	139.000	0.040	4.020	1.280	3.580	47.060	67.570	33.480	0.940				
124.09	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	0.260	2.650	6.520	7.990	96.000	0.050	18.820	0.180	2.020	47.500	58.290	25.000	0.920				
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.100	22.550	16.350	1.980	261.000	0.100	3.250	0.040	2.170	38.220	164.020	23.600	1.520				
520.01	Пюре картофельное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210				
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400				
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660				
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.250	0.105	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340				
	Итого	0.96	40.530	38.840	112.880	1010.650	0.555	40.320	4.140	9.270	253.460	558.450	172.170	7.990				
	Итого за День	1.495	65.790	60.540	173.930	1548.650	0.745	44.560	4.490	10.900	579.020	936.010	224.190	12.940				
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000				
	процент удовлетворения		146	132	91	114	106	127	916	218	96	156	149	144				

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
81	Маринованная капуста	0.100	1.260	9.150	5.560	109.000	0.020	22.610	0.000	4.020	45.270	23.900	12.280	0.520					
443.01	Плов	0.250	19.230	20.890	45.170	470.000	0.100	1.460	0.350	0.480	26.710	258.450	58.810	3.090					
686	Чай с лимонном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900					
122	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	163.800	0.070	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770					
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300					
	Итого	22.72	26.970	30.860	108.490	847.800	0.230	86.970	0.350	5.480	137.360	360.630	101.170	5.580					
Обед																			
129	Мира кабачковая	0.100	1.900	8.900	7.700	119.000	0.020	7.000	0.150	3.100	41.000	37.000	15.000	-0.700					
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270					
462	Тефтели (2 вариант)	0.110	8.950	13.760	11.650	259.000	0.040	1.570	0.070	3.710	64.090	119.410	21.870	0.910					
516.01	Макаронные изделия отварные	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520	4.630	33.820	9.010	0.860					
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400					
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660					
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120					
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.130	1.170	0.260	10.530	55.900	0.052	78.000	0.000	0.260	44.200	29.900	16.900	0.390					
	Итого	1.13	33.280	36.450	160.680	1149.300	0.492	102.130	3.050	9.360	276.490	519.700	159.660	6.910					
	Итого за День	1.85	60.250	67.310	269.170	1997.100	0.722	189.100	3.400	14.840	880.330	260.830	12.490	9.000					
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000					
	процент удовлетворения		134	146	141	147	103	540	694	297	69	147	174	139					

ИП Косоголова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 11)

День: первый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
97.06	Сыр (порцирами), масло сливочное (порцирами)	0.030/0.010	7.040	16.100	0.130	175.000	0.010	0.210	0.120	0.250	266.400	153.000	10.500	0.320				
337	Яйца вареные	0.042/1шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050				
302.41	Каша геркулесовая (жидкая) Молочная с маслом сливочным	0.250	8.260	11.350	35.770	279.000	0.160	1.660	0.070	0.540	281.270	238.100	66.390	1.530				
693.01	Какао с Молоком	0.200	3.870	3.100	25.170	146.000	0.040	1.300	0.020	0.010	130.670	116.200	32.100	1.040				
122.01	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.143	0.057	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550				
	Итого	1.582	28.300	35.780	86.960	783.143	0.297	3.170	0.320	1.600	711.440	620.440	121.030	4.490				
	Обед																	
43	Салат из Белокочанной капусты	0.100	1.440	4.620	6.950	77.000	0.020	24.150	0.180	2.090	39.140	27.980	15.950	0.520				
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300				
387.03	Рыба в тесте	0.100	11.920	10.260	10.650	189.000	0.090	0.360	0.040	4.540	43.740	144.260	27.470	0.950				
512.02	Рис припущенный	0.180	4.370	5.200	44.830	247.000	0.030	0.000	0.030	0.240	18.740	95.790	32.560	0.680				
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400				
122	Хлеб пшеничный	0.055	4.180	0.440	27.060	128.700	0.055	0.000	0.000	0.605	11.000	35.750	7.700	0.605				
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	0.360				
126.01	Фрукты свежие (Фрукты)	0.120	1.080	0.240	9.720	51.600	0.048	72.000	0.000	0.240	40.800	27.600	15.600	0.360				
	Итого	1.09	37.750	28.050	164.180	1099.300	0.553	114.060	3.120	8.825	368.380	721.700	191.870	7.935				
	Итого за день	1.662	66.050	63.830	250.140	1882.443	0.850	117.230	3.440	10.425	1079.820	1342.140	312.900	12.425				
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000				
	процент удовлетворения		147	139	131	138	121	335	702	208	180	224	209	138				

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: второй

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
78	Икра свекольная	0.100	1.870	7.290	11.070	115.000	0.030	7.170	0.030	2.800	38.500	50.200	24.090	1.450		
	Творожок детский пром. производства, обогащенный кальцием, м.д.ж. 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000		
437.1	Гуляш из свинины	0.080	8.890	18.380	2.390	213.000	0.410	0.580	0.010	1.350	10.430	100.370	16.140	0.790		
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560	29.540	245.820	164.460	5.520		
692.01	Напиток кофейный	0.200	1.450	1.250	22.360	107.000	0.020	0.650	0.010	0.000	68.340	45.000	8.720	0.110		
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660		
	Итого	0.665	29.780	36.280	116.230	913.400	0.770	8.400	0.100	5.370	266.810	480.390	221.810	8.530		
Обед																
ТТК	Лечо (консервы пром. производ.)	0.100	1.350	4.350	8.550	80.000	0.050	101.130	1.130	1.770	14.530	18.830	12.570	0.580		
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	0.260	1.960	5.030	10.330	106.000	0.040	9.990	0.200	0.210	57.450	57.200	26.630	1.160		
ТТК	Шашлычки из филе куриного	0.100	30.950	8.660	2.770	213.000	0.100	2.030	0.010	2.260	25.300	235.490	36.860	1.980		
518.02	Картофель отварной	0.180	3.500	5.180	19.420	170.000	0.190	25.200	0.030	0.200	24.180	97.010	35.560	1.440		
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860		
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550		
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120		
	Итого	15.97	47.040	24.630	107.400	885.000	0.570	138.450	1.370	5.870	174.040	575.670	162.660	9.690		
	Итого за день	1.635	76.820	60.910	223.630	1798.400	1.340	146.850	1.470	11.240	440.850	1056.060	384.470	18.220		
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000		
	процент удовлетворения		171	132	117	132	191	420	300	225	73	176	256	202		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

День: третий

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.100	2.060	9.140	12.600	139.000	0.040	4.020	1.280	3.580	47.060	67.570	33.480	0.940					
498.09	Котлеты рубленые из птицы	0.060	12.030	3.030	8.120	104.000	0.040	0.000	0.000	1.760	6.940	57.680	15.660	0.930					
520.01	Пюре картофельное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210					
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	0.960	0.060	24.400	103.000	0.020	0.740	0.050	0.090	39.950	27.010	21.620	0.630					
122.01	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	164.000	0.080	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770					
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300					
	итого	0.71	25.020	18.620	103.010	713.000	0.380	70.990	1.370	6.580	189.630	319.530	127.050	4.780					
Обед																			
81.02	Маринованная капуста	0.100	1.240	9.090	4.540	101.000	0.020	25.690	0.000	3.960	98.120	32.460	16.600	0.740					
139.04	Сул картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350					
423.08	Бифстроганов	0.100	11.000	19.540	6.370	249.000	0.060	0.990	0.070	0.300	43.860	134.180	18.430	1.780					
516.01	Макаронные изделия отварные	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520	4.630	33.820	9.010	0.860					
638	Компот из кураги	0.200	0.960	0.060	19.410	83.000	0.020	0.740	0.050	1.020	39.030	27.010	21.450	0.620					
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660					
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120					
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300					
	итого	1.08	37.680	41.460	145.080	1114.400	0.560	93.170	0.350	7.780	307.720	545.550	167.290	10.430					
	итого за день	1.79	62.700	60.080	248.090	1827.400	0.940	164.160	1.720	14.360	497.350	865.080	294.340	15.210					
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000					
	процент удовлетворения		139	131	130	134	134	469	351	287	83	144	196	169					

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: четвертый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
40	Салат витаминный (2 вариант)	0.100	1.610	15.060	9.530	181.000	0.040	43.010	0.510	6.050	26.450	32.330	15.730	0.540				
ТТК	Рыба запеченная с помидорами и сыром	0.090	11.290	3.520	0.520	79.000	0.080	2.730	0.020	1.180	48.890	144.590	32.250	0.610				
512.02	Рис припущенный	0.180	4.370	5.200	44.830	247.000	0.030	0.000	0.030	0.240	18.740	95.790	32.560	0.680				
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900				
122.01	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.571	0.069	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660				
ЛП	Печенье творожное	0.050	4.100	7.400	14.100	140.000	0.170	0.000	0.000	0.000	172.000	242.000	46.000	2.850				
	Итого	22.68	26.190	31.720	113.720	849.571	0.389	48.640	0.560	8.140	295.460	563.490	142.220	6.240				
Обед																		
71.03	Винегрет овощной	0.100	1.390	9.960	5.050	120.000	0.050	6.790	0.180	3.840	19.440	39.630	16.090	0.660				
124.09	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	0.270	2.752	6.771	8.297	99.692	0.052	19.544	0.187	2.098	49.327	60.532	25.962	0.955				
491	Чахохбили	0.175	13.170	16.520	7.590	229.000	0.100	24.160	0.150	0.700	50.130	147.600	28.710	1.700				
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560	29.540	245.820	164.460	5.520				
631.03	Напиток яблочный	0.200	0.050	0.050	13.200	54.000	0.000	0.540	0.000	0.020	11.540	1.370	3.160	0.310				
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660				
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120				
126.01	Глоды свежие (фрукты)	0.130	1.170	0.260	10.530	55.900	0.052	78.000	0.000	0.260	44.200	29.900	16.900	0.390				
	Итого	1.195	38.682	42.311	146.537	1129.992	0.704	129.034	0.567	9.018	244.177	690.252	301.282	13.315				
	Итого за День	1.875	64.872	74.031	260.257	1979.564	1.092	177.674	1.127	17.158	539.637	1253.742	443.502	19.555				
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000				
	процент удовлетворения		144	161	136	146	156	508	230	343	90	209	296	217				

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

День: пятый
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
129	Икра кабачковая	0.100	1.900	8.900	7.700	119.000	0.020	7.000	0.150	3.100	41.000	37.000	15.000	-0.700							
436.04	Жаркое по-домашнему	0.250	13.590	16.950	25.540	323.000	0.190	11.410	0.050	0.320	33.170	208.870	53.190	3.210							
630.01	Чай с молоком ступенным	0.200	1.570	1.660	17.070	88.000	0.010	0.290	0.010	0.040	70.400	49.850	12.400	0.880							
ГП	Вадли	0.020	0.780	2.120	12.500	72.200	0.010	0.000	0.000	0.940	17.600	8.400	1.200	0.120							
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660							
	Итого	0.63	22.400	30.110	92.330	742.600	0.290	18.700	0.210	5.060	174.170	343.120	90.190	4.170							
Обед																					
120	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.100	1.100	0.200	3.800	24.000	0.050	18.750	0.130	0.630	14.000	26.000	20.000	0.900							
138.06	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами	0.260	3.680	5.400	20.220	134.000	0.090	8.250	0.180	1.280	31.450	64.230	27.400	0.940							
451.14	Котлеты	0.100	14.410	11.620	12.490	217.000	0.070	0.000	0.000	3.060	19.400	128.780	23.880	1.330							
508.15	Каша пшеничная (булгур) рассыпчатая	0.180	7.920	5.480	45.600	267.000	0.150	0.000	0.030	1.030	40.570	181.740	42.670	3.070							
528	Соус красный основной	0.050	0.460	1.140	3.660	26.000	0.000	0.680	0.080	0.540	6.580	7.500	4.110	0.150							
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	0.180	68.800	54.020	40.850	1.240							
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660							
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120							
126.01	Глоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300							
	Итого	1.13	40.230	25.590	188.940	1156.400	0.640	89.160	0.520	8.460	254.800	650.670	217.910	11.710							
	Итого за день	1.76	62.630	55.700	281.270	1899.000	0.930	107.860	0.730	13.520	428.970	993.790	308.100	15.880							
	потребность в пищевых веществах		45.000	46.000	191.500	1360.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000							
	процент удовлетворения		139	121	147	140	133	308	149	270	71	166	205	176							
общий итог:		25.264	980.232	981.011	3571.997	27682.042	14.437	1887.014	33.197	191.098	8917.787	15680.702	4555.872	222.925							

Составил

Утвердил
М.П.

Косогорова Наталья Валентиновна