

10 дневное меню горячего питания для ТЖС

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
II Завтрак																				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	3.9	7.8	14.3	143.0	7.00	0.08	0.00	0.19	0.00	19.00	60.00	24.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	7.3	8.9	6.8	136.7	0.47	0.04	0.07	0.02	0.00	16.75	78.50	12.52	1.18	109.75	3.22	0.01	0.04	268	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	360	13.4	17.1	47.3	394.9	7.47	0.17	0.09	0.21	0.00	45.65	171.80	45.82	4.28	150.55	4.90	0.01	0.04		
Всего за день:		13.4	17.1	47.3	394.9	7.47	0.17	0.09	0.21	0.00	45.65	171.80	45.82	4.28	150.55	4.90	0.01	0.04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
II Завтрак																				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	100	8.6	10.8	9.4	169.6	5.00	0.08	0.10	0.23	0.00	16.79	95.31	21.78	1.22	399.17	5.74	0.01	0.07	289	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	310	10.7	11.2	35.6	284.7	5.00	0.13	0.12	0.23	0.00	26.69	128.61	31.08	3.32	439.97	7.42	0.01	0.07		
Всего за день:		10.7	11.2	35.6	284.7	5.00	0.13	0.12	0.23	0.00	26.69	128.61	31.08	3.32	439.97	7.42	0.01	0.07		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
II Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	100	9.4	10.5	20.2	213.3	0.67	0.06	0.06	0.18	0.00	26.76	82.54	15.08	1.16	130.60	3.12	0.02	0.06	205	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	310	11.6	10.9	46.4	328.4	0.67	0.11	0.08	0.18	0.00	36.66	115.84	24.38	3.26	171.40	4.80	0.02	0.06		
Всего за день:		11.6	10.9	46.4	328.4	0.67	0.11	0.08	0.18	0.00	36.66	115.84	24.38	3.26	171.40	4.80	0.02	0.06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
II Завтрак																				
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	40/0/40	3.2	8.4	7.0	115.9	1.12	0.02	0.02	0.07	0.00	8.33	36.41	7.95	0.44	53.85	1.22	0.00	0.02	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.7	4.6	25.9	167.9	0.00	0.14	0.00	0.02	0.00	12.32	135.52	90.86	3.08	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	390	11.1	13.4	59.1	399.0	1.12	0.21	0.04	0.09	0.00	30.55	205.23	108.11	5.62	94.65	2.90	0.00	0.02		
Всего за день:		11.1	13.4	59.1	399.0	1.12	0.21	0.04	0.09	0.00	30.55	205.23	108.11	5.62	94.65	2.90	0.00	0.02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
II Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	8.3	10.6	10.1	168.9	5.69	0.08	0.09	0.03	0.00	18.64	94.59	20.78	1.25	440.66	5.70	0.01	0.07	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	310	10.5	10.9	36.3	284.1	5.69	0.13	0.11	0.03	0.00	28.54	127.89	30.08	3.35	481.46	7.38	0.01	0.07		
Всего за день:		10.5	10.9	36.3	284.1	5.69	0.13	0.11	0.03	0.00	28.54	127.89	30.08	3.35	481.46	7.38	0.01	0.07		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
II Завтрак																					
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	50	5.5	7.3	5.2	108.5	0.35	0.03	0.04	0.03	0.01	46.01	65.02	9.59	0.70	68.39	1.70	0.00	0.03	271	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	3.9	7.8	14.3	143.0	7.00	0.08	0.00	0.19	0.00	19.00	60.00	24.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	360	11.6	15.4	45.7	366.7	7.35	0.16	0.06	0.22	0.01	74.91	158.32	42.89	3.80	109.19	3.38	0.00	0.03			
Всего за день:		11.6	15.4	45.7	366.7	7.35	0.16	0.06	0.22	0.01	74.91	158.32	42.89	3.80	109.19	3.38	0.00	0.03			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
II Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	100	8.2	11.2	17.8	204.8	0.90	0.04	0.05	0.13	0.00	11.17	91.95	20.07	0.88	133.79	2.89	0.01	0.06	291	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	310	10.3	11.6	44.1	320.0	0.90	0.09	0.07	0.13	0.00	21.07	125.25	29.37	2.98	174.59	4.57	0.01	0.06		
Всего за день:		10.3	11.6	44.1	320.0	0.90	0.09	0.07	0.13	0.00	21.07	125.25	29.37	2.98	174.59	4.57	0.01	0.06		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
II Завтрак																				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75	0.6	6.3	2.6	72.6	0.30	0.00	0.01	0.02	0.01	10.59	10.09	2.09	0.12	24.93	1.01	0.00	0.00	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.7	4.6	25.9	167.9	0.00	0.14	0.00	0.02	0.00	12.32	135.52	90.86	3.08	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	385	8.4	11.2	54.7	355.7	0.30	0.19	0.03	0.04	0.01	32.81	178.91	102.25	5.30	65.73	2.69	0.00	0.00		
Всего за день:		8.4	11.2	54.7	355.7	0.30	0.19	0.03	0.04	0.01	32.81	178.91	102.25	5.30	65.73	2.69	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
II Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	4.2	3.5	4.5	66.2	0.08	0.04	0.03	0.00	0.00	22.23	65.55	15.15	0.62	116.32	31.94	0.00	0.13	234	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.3	2.8	9.5	73.2	20.85	0.02	0.04	0.05	0.05	55.62	37.27	18.12	1.15	225.48	3.68	0.00	0.01	346	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	360	8.6	6.6	40.2	254.6	20.93	0.11	0.09	0.05	0.05	87.75	136.12	42.57	3.87	382.60	37.30	0.00	0.14			
Всего за день:		8.6	6.6	40.2	254.6	20.93	0.11	0.09	0.05	0.05	87.75	136.12	42.57	3.87	382.60	37.30	0.00	0.14			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
II Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	100	9.4	10.5	20.2	213.3	0.67	0.06	0.06	0.18	0.00	26.76	82.54	15.08	1.16	130.60	3.12	0.02	0.06	205	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	13.5	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	310	11.6	10.9	46.4	328.4	0.67	0.11	0.08	0.18	0.00	36.66	115.84	24.38	3.26	171.40	4.80	0.02	0.06		
Всего за день:		11.6	10.9	46.4	328.4	0.67	0.11	0.08	0.18	0.00	36.66	115.84	24.38	3.26	171.40	4.80	0.02	0.06		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	107,7	119,1	455,8	3316,4	50.10	1.41	0.77	1.36	0.07	421.29	1 463.81	480.93	39.04	2 241.54	80.14	0.08	0.55
Среднее значение за период	10.8	11.9	45.6	331.6	5.01	0.14	0.08	0.14	0.01	42.13	146.38	48.09	3.90	224.15	8.01	0.01	0.06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	32.3	54.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	II Завтрак
ТЖС	341