

СОГЛАСОВАНО

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 2-х недельное

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
Ф007/2	Сыр сычужный твёрдый порциями	15	3,90	3,98	0,00	51	30	0,00	0,42		0,0000	157,5000	0,0000	81,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
K000175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,79	10,65	31,89	248	50	0,10	0,91		191,7524	127,0286	35,4476	149,2571	0,7714	0,0000	0,0000	0,0000
Я300180	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91	13 290	0,03	0,52		184,0000	111,0000	30,7000	107,0000	1,1000	9,0000	1,8000	0,0000
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03	0,00		0,0000	6,0000	4,2000	19,5000	0,3300	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,53	43		0,05	0,00		61,2500	8,7500	11,7500	39,5000	0,9750	0,0011	0,0014	0,0060
K000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47		0,02	5,00		155,0000	19,0000	12,0000	16,0000	2,3000	0,0000	0,0000	0,0000
Всего в Завтрак		570	17,82	18,97	76,68	551	13 370	0,23	6,85		592,0024	429,2786	94,0976	412,2571	5,4764	9,0011	1,8014	0,0060
Обед																		
Я200006	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	37	64 400	0,03	11,50		132,0000	17,0000	10,0000	18,0000	0,5000	9,3000	0,2000	0,0000
Я200032	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,34	11,40	94	102 200	0,05	3,68		222,0000	10,4000	12,8000	36,0000	0,5400	10,2800	0,9460	0,0000
ИН00405	Курица в соусе с томатом"	100	11,33	11,25	3,42	160	20	0,02	1,92		0,0000	28,3333	13,3333	75,0000	0,8333	0,0000	0,0000	0,0000
Ф334	Рис отварной с овощами	150	3,33	4,63	30,94	179	20	0,04	0,90		84,4645	14,9028	25,9909	73,6881	0,5848	0,0017	0,0059	0,0309
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам):	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	26,40		92,6695	6,0300	3,2400	3,9600	0,8325	0,0007	0,0001	0,0028
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04	0,00		97,2000	8,0000	5,6000	26,0000	0,4400	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61		0,06	0,00		0,0000	12,2500	16,4500	55,3000	1,3650	0,0000	0,0000	0,0000
K000338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96		0,04	10,00		348,0000	8,0000	42,0000	28,0000	0,6000	0,0000	0,0000	0,0000
Всего в Обед		885	26,88	23,71	117,12	792	166 640	0,29	54,40		976,3340	104,9161	129,4142	315,9481	5,6956	19,5837	1,1784	0,0395
Всего в день			44,70	42,68	193,80	1 343	180 010	0,52	61,25		#####	534,1947	223,5118	728,2052	11,1720	28,5848	2,9798	0,0455
Итого			44,70	42,68	193,80	1 343	180 010	0,52	61,25		#####	534,1947	223,5118	728,2052	11,1720	28,5848	2,9798	0,0455
Среднее за период			44,70	42,68	193,80	1 343	180 010	0,52	61,25		#####	534,1947	223,5118	728,2052	11,1720	28,5848	2,9798	0,0455
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,31	28,60	57,72													

СОГЛАСОВАНО

Сезон: Осенний
Категория: ОВЗ с 7-11 лет

1-ая неделя/ Вторник																		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
ИН00478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	60	0,00	0,00	0,00	0,0000	1,2000	0,0000	1,9000	0,0200	0,0000	0,0000	0,0000
Я200069	Макароны отварные с сыром *	200	10,53	9,07	38,13	277	51 070	0,07	0,05	0,00	76,0000	168,0000	14,6667	133,3333	1,0667	27,6000	2,5333	0,0000
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,10	0,05	15,20	61		0,00	2,80	0,00	29,9630	14,2000	2,0000	4,0000	0,4000	0,0000	0,0000	0,0006
ИН00108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82		0,03	0,00	0,00	85,0500	7,0000	4,9000	22,7500	0,3800	0,0011	0,0231	0,0051
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,53	43		0,05	0,00	0,00	61,2500	8,7500	11,7500	39,5000	0,9750	0,0011	0,0014	0,0060
K000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	10,00	47		0,03	165,00	0,00	278,0000	16,0000	9,0000	11,0000	2,2000	0,0020	0,0003	0,0080
Всего в Завтрак		570	15,39	18,35	89,16	585	51 130	0,18	167,85	0,00	530,2630	215,1500	42,3167	212,4833	5,0417	27,6042	2,5581	0,0197
Обед																		
K000027	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,65	2,25	44		0,03	34,47	0,00	143,8260	13,6248	9,3756	13,3764	0,4656	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86	30	0,16	6,94	0,00	0,0000	15,2000	20,4000	52,6000	0,7400	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00170	Гренки из пшеничного хлеба	8	0,90	0,09	5,58	27		0,01	0,00	0,00	0,0000	2,4160	1,6960	7,8640	0,1328	0,0000	0,0000	0,0000
Ф258/2	Рыба, припущенная с овощами (минтай)	90	9,35	3,91	0,45	74		0,03	0,34	0,00	121,6800	27,8300	12,8000	94,3100	0,3200	0,0000	0,0000	0,0000
Я300077	Картофельное пюре"	150	3,05	5,78	19,78	143	20	0,12	10,20	0,01	624,4331	39,1283	28,2552	83,9098	1,0176	0,0075	0,0008	0,0375
K000389	Сок" фруктовый промышленного производства(яблочн ый)	200	1,00	0,00	24,00	100		0,02	4,00	0,00	240,0000	14,0000	8,0000	14,0000	2,8000	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118		0,06	0,00	0,00	0,0000	10,0000	7,0000	32,5000	0,5500	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07	0,00	0,00	0,0000	14,0000	18,8000	63,2000	1,5600	0,0000	0,0000	0,0000
ИН112/3	Плоды или ягоды свежие (Персики)	100	0,90	0,10	9,50	45		0,04	10,00	0,00	0,0000	20,0000	16,0000	34,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Всего в Обед		898	24,14	17,81	111,62	707	50	0,54	65,95	0,01	#####	156,1991	122,3268	395,7602	7,5860	0,0075	0,0008	0,0375
Всего в день			39,53	36,16	200,78	1 292	51 180	0,72	233,80	0,01	#####	371,3491	164,6435	608,2435	12,6277	27,6117	2,5589	0,0572
Итого			39,53	36,16	200,78	1 292	51 180	0,72	233,80	0,01	#####	371,3491	164,6435	608,2435	12,6277	27,6117	2,5589	0,0572
Среднее за период			39,53	36,16	200,78	1 292	51 180	0,72	233,80	0,01	#####	371,3491	164,6435	608,2435	12,6277	27,6117	2,5589	0,0572
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,24	25,19	62,16													

ООО "Тимашевское ПРТ рай

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Сезон: Осенний
Категория: ОВЗ с 7-11 лет

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
Ф203/1	Запеканка рисовая с творогом	150	9,10	7,47	49,86	303	50	0,06	0,08	0,00	199,6000	75,4000	32,7000	152,9000	1,2000	0,0000	0,0000	0,0000
Лш697	Молоко кипяченное	200	5,90	6,80	9,90	123		0,00	0,00	0,00	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03	0,00	0,00	0,0000	6,0000	4,2000	19,5000	0,3300	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04	0,00	0,00	0,0000	7,0000	9,4000	31,6000	0,7800	0,0000	0,0000	0,0000
ИН112/3	Плоды или ягоды свежие (нектарин)	100	0,90	0,10	9,50	45		0,04	10,00	0,00	0,0000	20,0000	16,0000	34,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Всего в Завтрак		500	19,50	14,85	90,70	577	50	0,17	10,08	0,00	199,6000	108,4000	62,3000	238,0000	2,3100	0,0000	0,0000	0,0000
Обед																		
ИН00007	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79		0,02	1,92	0,00	0,0000	14,4000	19,8000	29,4000	0,3600	0,0000	0,0000	0,0000
Б1113	Борщ сибирский"	200	2,79	3,24	11,34	86		0,05	5,71	0,00	254,1958	35,4600	22,5360	65,1888	1,1488	0,0041	0,0018	0,0183
Я300123	Котлеты из говядины" с соусом(70/30)	100	14,01	12,33	10,80	210	10	0,08	0,24	0,01	237,8944	37,3190	26,6104	153,2696	2,0398	0,0053	0,0080	0,0485
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	150	3,20	3,70	21,22	131	10	0,12	0,00	0,00	118,8477	7,0752	65,2604	97,9011	2,1885	0,0011	0,0027	0,0076
Б1585	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96		0,02	4,30	0,00	0,7200	22,0000	14,0000	16,0000	1,1000	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04	0,00	0,00	97,2000	8,0000	5,6000	26,0000	0,4400	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05	0,00	0,00	0,0000	10,5000	14,1000	47,4000	1,1700	0,0000	0,0000	0,0000
Всего в Обед		780	26,18	26,21	101,62	748	20	0,38	12,17	0,01	708,8579	134,7542	167,9068	435,1595	8,4471	0,0118	0,0389	0,0802
Всего в день			45,68	41,06	192,32	1 325	70	0,55	22,25	0,01	908,4579	243,1542	230,2068	673,1595	10,7571	0,0118	0,0389	0,0802
			45,68	41,06	192,32	1 325	70	0,55	22,25	0,01	908,4579	243,1542	230,2068	673,1595	10,7571	0,0118	0,0389	0,0802
Итого			45,68	41,06	192,32	1 325	70	0,55	22,25	0,01	908,4579	243,1542	230,2068	673,1595	10,7571	0,0118	0,0389	0,0802
Среднее за период			45,68	41,06	192,32	1 325	70	0,55	22,25	0,01	908,4579	243,1542	230,2068	673,1595	10,7571	0,0118	0,0389	0,0802
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,79	27,89	58,06													

ООО "Тимашевское ПРТ рай

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Сезон: Осенний
Категория: ОВЗ с 7-11 лет

1-ая неделя/Четверг

1-ая неделя/Четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.экв	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
ИН00478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	60	0,00	0,00		0,0000	1,2000	0,0000	1,9000	0,0200	0,0000	0,0000	0,0000
Я100179	Какао с молоком сгущенным	200	3,50	3,30	22,30	133	10 800	0,02	0,15		165,0000	107,0000	26,0000	95,0000	0,8500	2,7000	1,0000	23,0000
Я300063	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,50	5,58	17,72	143	26 320	0,06	0,73		186,2000	151,4000	19,4000	62,2000	0,3600	20,8000	2,4800	0,0000
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03	0,00		0,0000	6,0000	4,2000	19,5000	0,3300	0,0000	0,0000	0,0000
K000338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96		0,04	10,00		348,0000	8,0000	42,0000	28,0000	0,6000	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04	0,00		0,0000	7,0000	9,4000	31,6000	0,7800	0,0000	0,0000	0,0000
Всего в Завтрак		560	14,15	18,11	82,54	553	37 180	0,19	10,88		699,2000	280,6000	101,0000	238,2000	2,9400	23,5000	3,4800	23,0000
Обед																		
ИН00018	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	6,06	1,26	61		0,01	4,20		0,0000	18,0000	7,8000	18,6000	0,3600	0,0000	0,0000	0,0000
Ф086/4	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,61	2,15	12,69	77		0,05	5,28		311,0840	11,5920	17,9640	44,8560	0,6300	0,0033	0,0007	0,0237
ИН00372	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125	20	0,04	12,40		0,0000	34,0000	21,0000	103,0000	1,5000	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00456	Соус красный основной т/п	25	0,33	0,52	2,11	14		0,00	0,60		34,0067	2,5806	0,9716	5,6115	0,1231	0,0004	0,0000	0,0015
Я300066	Макароны отварные	150	5,60	0,67	29,00	145		0,06	0,02		64,3390	5,7000	8,1000	35,7000	0,7800	0,0008	0,0000	0,0117
ИН00508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110		0,01	0,50		0,0000	28,0000	7,0000	19,0000	1,5000	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04	0,00		97,2000	8,0000	5,6000	26,0000	0,4400	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63		0,06	0,00		0,0000	12,6000	16,9200	56,8800	1,4040	0,0000	0,0000	0,0000
K000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	10,00	47		0,03	165,00		278,0000	16,0000	9,0000	11,0000	2,2000	0,0020	0,0003	0,0080
Всего в Обед		911	22,84	18,85	117,76	736	20	0,30	188,00		784,6297	136,4726	94,3556	320,6475	8,9371	0,0078	0,0274	0,0507
Всего в день			36,99	36,96	200,30	1 289	37 200	0,49	198,88		#####	417,0726	195,3556	558,8475	11,8771	23,5078	3,5074	23,0507
Итого			36,99	36,96	200,30	1 289	37 200	0,49	198,88		#####	417,0726	195,3556	558,8475	11,8771	23,5078	3,5074	23,0507
Среднее за период			36,99	36,96	200,30	1 289	37 200	0,49	198,88		#####	417,0726	195,3556	558,8475	11,8771	23,5078	3,5074	23,0507
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			11,48	25,81	62,16													

ООО "Тимашевское ПРТ рай

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное**

Категория: ОВЗ с 7-11 лет

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
Лш010	Бутерброд горячий с сыром	40	5,87	8,93	13,07	150		0,00	0,00		0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
ЛД00056	Каша манная молочная жидкая	200	6,00	6,70	31,00	209		0,00	0,00		0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Я100223	Кисель из вишни	200	0,20	0,00	13,00	53	2 450	0,01	1,44		52,0000	10,0000	5,4000	10,0000	0,1200	0,5000	0,0200	3,1000
ИН00108	Хлеб пшеничный	37	2,80	0,29	18,20	87		0,04	0,00		90,0000	7,4000	5,1800	24,0000	0,4000	0,0010	0,0244	0,0050
ИН00109	Хлеб ржаной	23	1,51	0,28	7,69	40		0,04	0,00		0,0000	8,0500	10,8100	36,3400	0,8970	0,0000	0,0000	0,0000
Всего в Завтрак		500	16,38	16,20	82,96	539	2 450	0,09	1,44		142,0000	25,4500	21,3900	70,3400	1,4170	0,5010	0,0444	3,1050
Обед																		
КО00029	Салат из свежих овощей	60	0,67	3,67	2,35	45		0,03	11,46		113,4000	17,2980	11,4120	21,5340	0,3966	0,0017	0,0002	0,0130
КО00094	Рассольник	200	1,31	4,05	9,04	85		0,07	6,70		371,8200	22,4000	16,8600	43,3000	0,7200	0,0000	0,0000	0,0000
Я300124	Биточки из курицы..	100	9,33	6,88	16,00	169	6 270	0,07	0,62		229,3333	29,3333	64,0000	144,0000	1,3333	17,0667	18,4000	0,0000
КО00303	Каша вязкая (ячневая)"	150	3,14	3,99	19,96	128	10	0,06	0,00		57,1517	24,0636	14,3733	99,6628	0,5214	0,0000	0,0000	0,0261
КО00382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,3400	152,2200	21,3400	124,5600	0,4780	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05	0,00		0,0000	9,0000	6,3000	29,2500	0,4950	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00109	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63		0,06	0,00		0,0000	12,6000	16,9200	56,8800	1,4040	0,0000	0,0000	0,0000
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2,00	2,00	13,70	83		0,00	0,00		0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Всего в Обед		811	26,33	24,92	112,79	798	6 300	0,40	20,37		988,0450	266,9149	151,2053	519,1868	5,3483	17,0684	18,4002	0,0391
Всего в день			42,71	41,12	195,75	1 337	8 750	0,49	21,81		#####	292,3649	172,5953	589,5268	6,7653	17,5694	18,4446	3,1441
Итого			42,71	41,12	195,75	1 337	8 750	0,49	21,81		#####	292,3649	172,5953	589,5268	6,7653	17,5694	18,4446	3,1441
Среднее за период			42,71	41,12	195,75	1 337	8 750	0,49	21,81		#####	292,3649	172,5953	589,5268	6,7653	17,5694	18,4446	3,1441
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,78	27,68	58,56													

ООО "Тимашевское ПРТ рай

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Сезон: Осенний
Категория: ОВЗ с 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
Я100004	Помидор в нарезке	60	0,60	0,20	2,20	13	79 800	0,04	15,00		174,000	8,4000	12,0000	16,0000	0,5400	1,2000	0,2400	12,0000
ИН00301	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	245	300	0,09	0,46		0,000	122,3077	18,4615	230,7692	2,3077	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103		0,01	3,30		0,000	11,0000	5,0000	7,0000	1,2000	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00108	Хлеб пшеничный	43	3,27	0,34	21,16	101		0,05	0,00		0,000	8,6000	6,0200	27,9500	0,4730	0,0000	0,0000	0,0000
ИН112/3	Флоды или ягоды свежие (Персики)	100	0,90	0,10	9,50	45		0,04	10,00		0,000	20,0000	16,0000	34,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Всего в Завтрак		553	17,99	20,92	61,42	507	80 100	0,23	28,76		174,000	170,3077	57,4815	315,7192	4,5207	1,2000	0,2400	12,0000
Обед																		
КО00027	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,65	2,25	44		0,03	34,47		143,826	13,6248	9,3756	13,3764	0,4656	0,0000	0,0000	0,0000
Лш140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	96		0,00	0,00		0,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Я200120	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,90	15,60	2,30	210	108 800	0,04	0,45		263,000	30,0000	21,0000	152,0000	2,0000	16,5000	0,2000	0,0000
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	150	3,20	4,20	20,80	134		0,06	0,00		0,000	26,8200	15,9900	111,2000	0,5800	0,0000	0,0000	0,0000
Я300203	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	15 000	0,00	0,00		0,000	50,0000	2,0000	4,0000	0,1000	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04	0,00		97,200	8,0000	5,6000	26,0000	0,4400	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05	0,00		0,000	10,5000	14,1000	47,4000	1,1700	0,0000	0,0000	0,0000
КО00338	Флоды или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47		0,02	5,00		155,000	19,0000	12,0000	16,0000	2,3000	0,0000	0,0000	0,0000
Всего в Обед		880	27,00	26,43	101,95	758	123 800	0,24	39,92		659,026	157,9448	80,0656	369,9764	7,0556	16,5013	0,2264	0,0058
Всего в день			44,99	47,35	163,37	1 265	203 900	0,47	68,68		833,026	328,2525	137,5471	685,6956	11,5763	17,7013	0,4664	12,0058
Итого			44,99	47,35	163,37	1 265	203 900	0,47	68,68		833,026	328,2525	137,5471	685,6956	11,5763	17,7013	0,4664	12,0058
Среднее за период			44,99	47,35	163,37	1 265	203 900	0,47	68,68		833,026	328,2525	137,5471	685,6956	11,5763	17,7013	0,	

ООО "Тимашевское ПРТ рай

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное**

Категория: ОВЗ с 7-11 лет

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
ИН00478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	60	0,00	0,00	0,00	0,0000	1,2000	0,0000	1,9000	0,0200	0,0000	0,0000	0,0000
K000177	Каша пшенная с изюмом (с маслом)	200	6,98	7,23	39,00	249	20	0,16	0,50	0,05	257,2851	120,0408	43,6447	167,5502	1,2418	0,0092	0,0017	0,0269
Я100178	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100	17 300	0,04	0,68	0,00	220,0000	143,0000	34,0000	130,0000	1,0900	12,0000	2,2900	38,0000
ИН00108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59		0,03	0,00	0,00	0,0000	5,0000	3,5000	16,2500	0,2750	0,0000	0,0000	0,0000
K000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	10,00	47		0,03	165,00	0,00	278,0000	16,0000	9,0000	11,0000	2,2000	0,0020	0,0003	0,0080
Всего в Завтрак		535	13,93	19,68	73,98	530	17 380	0,26	166,18	0,05	755,2851	285,2408	90,1447	326,7002	4,8268	12,0112	2,2920	38,0349
Обед																		
K000045	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36		0,01	10,26	0,00	150,0000	14,9826	9,0546	16,9842	0,2796	0,0000	0,0000	0,0000
ЛШ157	Солянка домашняя*	200	5,19	8,74	6,59	126	10	0,07	3,72	0,01	272,7363	22,6970	16,3706	76,0102	1,0137	0,0040	0,0001	0,0201
K000229	Рыба тушенная в томате с овощами, (минтай)	100	8,31	9,43	13,84	174		0,01	1,40	0,00	70,5998	11,0000	8,6652	15,0162	0,2610	0,0010	0,0000	0,0109
Я200077	Картофельное пюре	150	3,08	6,18	19,78	147	30	0,12	10,20	0,01	624,4331	40,0176	29,2295	86,8032	1,0527	0,0075	0,0008	0,0375
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65	98 040	0,01	80,00	0,00	8,0000	11,0000	3,0000	3,0000	0,5000	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04	0,00	0,00	97,2000	8,0000	5,6000	26,0000	0,4400	0,0013	0,0264	0,0058
K000338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96		0,04	10,00	0,00	348,0000	8,0000	42,0000	28,0000	0,6000	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05	0,00	0,00	0,0000	10,5000	14,1000	47,4000	1,1700	0,0000	0,0000	0,0000
Всего в Обед		880	24,49	27,68	109,99	790	98 080	0,35	115,58	0,02	#####	126,1972	128,0199	299,2138	5,3170	0,0138	0,0273	0,0743
Всего в день			38,42	47,36	183,97	1 320	115 460	0,61	281,76	0,07	#####	411,4380	218,1646	625,9140	10,1438	12,0250	2,3193	38,1092
Итого			38,42	47,36	183,97	1 320	115 460	0,61	281,76	0,07	#####	411,4380	218,1646	625,9140	10,1438	12,0250	2,3193	38,1092
Среднее за период			38,42	47,36	183,97	1 320	115 460	0,61	281,76	0,07	#####	411,4380	218,1646	625,9140	10,1438	12,0250	2,3193	38,1092
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			11,64	32,29	55,75													

СОГЛАСОВАНО

Сезон: Осенний
Категория: ОВЗ с 7-11 лет

2-ая неделя / Среда																		
№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
ИН00300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	100	0,03	0,00	0,00	0,0000	22,0000	5,0000	77,0000	1,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Я100002	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66	45 000	0,00	0,00	0,13	3,0000	2,4000	0,0000	3,0000	0,0200	0,0000	0,1000	0,2000
Я200063	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,05	6,14	19,49	157	28 950	0,07	0,80	0,00	204,8200	166,5400	21,3400	68,4200	0,3960	22,8800	2,7280	0,0000
Я100215	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65	98 000	0,01	80,00	0,00	8,5000	11,0000	3,0000	3,0000	0,5400	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04	0,00	0,00	97,2000	8,0000	5,6000	26,0000	0,4400	0,0013	0,0264	0,0058
К000338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96		0,04	10,00	0,00	348,0000	8,0000	42,0000	28,0000	0,6000	0,0000	0,0000	0,0000
Всего в Завтрак		610	16,39	18,96	75,77	541	172 050	0,19	90,80	0,13	661,5200	217,9400	76,9400	205,4200	2,9960	22,8813	2,8544	0,2058
Обед																		
К000071	Помидоры свежие в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13		0,04	10,50	0,00	174,0000	8,4000	12,0000	15,6000	0,5400	0,0000	0,0000	0,0000
Ф086/4	Суп картофельный с крупной рисовой	200	1,61	2,15	12,69	77		0,05	5,28	0,00	311,0840	11,5920	17,9640	44,8560	0,6300	0,0033	0,0007	0,0237
К000268	Шницель (из говядины)	90	12,54	16,80	9,66	240	20	0,07	0,10	0,01	223,2742	33,9839	26,9785	142,6080	1,3728	0,0059	0,0089	0,0388
Ф331/2	Каша пшениная вязкая (гарнир)	150	4,00	4,24	24,56	152	20	0,08	0,00	0,00	84,3900	15,6450	21,6000	100,9500	1,7025	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00456	Соус красный основной т/п	25	0,33	0,52	2,11	14		0,00	0,60	0,00	34,0067	2,5806	0,9716	5,6115	0,1231	0,0004	0,0000	0,0015
ИН00495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10	0,04	1,30	0,00	0,0000	127,0000	15,0000	93,0000	0,4000	0,0000	0,0000	0,0000
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04	0,00	0,00	97,2000	8,0000	5,6000	26,0000	0,4400	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05	0,00	0,00	0,0000	10,5000	14,1000	47,4000	1,1700	0,0000	0,0000	0,0000
ИН112/3	Плоды или ягоды свежие (Персики)	100	0,90	0,10	9,50	45		0,04	10,00	0,00	0,0000	20,0000	16,0000	34,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Всего в Обед		895	26,56	25,91	106,40	768	50	0,41	27,78	0,01	923,9549	237,7015	130,2141	510,0255	6,3784	0,0109	0,0360	0,0698
Всего в день			42,95	44,87	182,17	1 309	172 100	0,60	118,58	0,14	#####	455,6415	207,1541	715,4455	9,3744	22,8922	2,8904	0,2756
Итого			42,95	44,87	182,17	1 309	172 100	0,60	118,58	0,14	#####	455,6415	207,1541	715,4455	9,3744	22,8922	2,8904	0,2756
Среднее за период			42,95	44,87	182,17	1 309	172 100	0,60	118,58	0,14	#####	455,6415	207,1541	715,4455	9,3744	22,8922	2,8904	0,2756
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,12	30,85	55,67													

СОГЛАСОВАНО

Сезон: Осенний
Категория: ОВЗ с 7-11 лет

[illegible]

СОГЛАСОВАНО

Сезон: Осенний
Категория: ОВЗ с 7-11 лет

[illegible]