

Циклическое десятидневное меню для организации бесплатного питания детей (обеда) в возрасте от 7 до 11 лет  
в частном общеобразовательном учреждении "Школа-интернат № 29 среднего общего образования  
открытого акционерного общества "Российские железные дороги"

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>ДЕНЬ 1</b>															
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	0,6	3,6	2,2	43,8	0	4	0	1,6	9,9	8,7	18,6	0,6	218	2118
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	8,3	7,2	18,8	173,6	0,3	4,7	0,2	2,1	37,9	34,9	100,1	2,2	99	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	10,2	21,5	7,5	263,9	0	0	0	1,3	4,2	5,8	21,4	0,5	268	2011
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	50	2,8	7,2	17,4	147,9	0,1	13,8	0,6	1,8	47,3	32,1	68,1	1,3	33	2033
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	23,1	95,5	0	0,1	0,1	0	24,6	11,8	18,6	0,4	ТТК№5	2127
ХЛЕБ	50	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020
ЯБЛОКО	150	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2133
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,9</b>	<b>40,4</b>	<b>91,7</b>	<b>834,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,6</b>	<b>0,9</b>	<b>7,2</b>	<b>130,5</b>	<b>99,6</b>	<b>248,3</b>	<b>5,3</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>35,5</b>										
<b>ДЕНЬ 2</b>															
ПЛОВ С МЯСОМ	250	8,3	7,2	18,8	173,6	0,3	4,7	0,2	2,1	37,9	34,9	100,1	2,2	230	2008
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	80	12	10,9	1,5	155,1	0	0	0	0,4	11,1	12,3	101,6	1,4	245	2185
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,6	6	15,5	131,9	0	30,7	0,2	2,7	79,2	29,6	59,8	1,8	227	2011
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,6	0	23,1	95,5	0	0,1	0,1	0	24,6	11,8	18,6	0,4	ТТК№5	124
ХЛЕБ	50	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2133
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>27,9</b>	<b>25</b>	<b>81,6</b>	<b>665,8</b>	<b>0,3</b>	<b>35,5</b>	<b>0,5</b>	<b>5,6</b>	<b>159,4</b>	<b>94,9</b>	<b>301,6</b>	<b>6,1</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>28,3</b>										
<b>Средний суточный рацион, %</b>					<b>31,9</b>										



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>ДЕНЬ 7</b>																
ТУШЕНОЕ МЯСО С ОВОЩАМИ	80/50	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6	231	2008	
ПШЕНИЧНАЯ КАША	250	4,3	6,9	8,6	114,3	0	12,1	0,2	0,2	42,5	22,3	63	1,2	84	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2124	
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ-НАРЕЗКА	50	0,1	0,1	22,2	91,1	0	1,2	0	0,2	11,6	3,7	3	0,6	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020	
ФРУКТ	150	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	148.01	2133	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>29,2</b>	<b>36,3</b>	<b>91,5</b>	<b>808,9</b>	<b>0,1</b>	<b>30,1</b>	<b>0,6</b>	<b>6</b>	<b>94,9</b>	<b>87,6</b>	<b>323,4</b>	<b>4,9</b>			

Суточный рацион, % 34,4

<b>ДЕНЬ 8</b>																
КОЛТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	90	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	109	2110	
СОУС ОСНОВНОЙ	50	4,3	6,9	8,6	114,3	0	12,1	0,2	0,2	42,5	22,3	63	1,2	84	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	19	18,5	22	330,9	0,3	11,3	0	0,7	22,8	46,1	212,5	3,3	259	2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0,1	22,2	91,1	0	1,2	0	0,2	11,6	3,7	3	0,6	342	126	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,4	0,7	15,9	79,9	0	0	0	0,2	5,1	3,5	19,3	0,2	ТТК№3	2187	
ХЛЕБ	50	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>28,6</b>	<b>26,8</b>	<b>90,2</b>	<b>717,1</b>	<b>0,3</b>	<b>25,8</b>	<b>1,3</b>	<b>2,1</b>	<b>112,5</b>	<b>99,7</b>	<b>338,1</b>	<b>6</b>			

Суточный рацион, % 30,5

Средний суточный рацион, % 32,5

4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>ДЕНЬ 9</b>																
РУБЛЕННЫЕ ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	250	5,3	5,5	18,3	143,7	0,1	5	0,2	1,6	25,4	22,3	70,1	1,3	189	2189	
БУЛОЧКА	50	11,9	10,4	4,5	172	0,1	8	3,7	2,9	47,6	13,7	181,5	3,3	255	2011	
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	148.01	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	24,2	99	0	0	0	0	19,7	7,6	17,5	0,5	348	127	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>24,1</b>	<b>22</b>	<b>91,1</b>	<b>668,3</b>	<b>0,4</b>	<b>23,3</b>	<b>3,9</b>	<b>5,1</b>	<b>134,8</b>	<b>79</b>	<b>374,8</b>	<b>6,6</b>			

Суточный рацион, % 28,4

<b>ДЕНЬ 10</b>																
ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С МЯСОМ	250	5,3	5,5	18,3	143,7	0,1	5	0,2	1,6	25,4	22,3	70,1	1,3	192	2011	
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ-НАРЕЗКА	80	12,8	12,1	4,9	181,9	0	0,1	0	1,5	62,7	5,8	51,2	0,3	233	2011	
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	3,6	4,5	38,4	209,3	0	0	0	0,3	4,4	24,1	73,1	0,5	148.01	2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,3	0,1	24,2	99	0	0	0	0	19,7	7,6	17,5	0,5	348	126	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ТТК№1	2187	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,5	14,7	69,7	0	0	0	0,4	3,9	4,4	11,8	0,2	ТТК№2	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	154	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>25,8</b>	<b>23,5</b>	<b>118,3</b>	<b>790,6</b>	<b>0,1</b>	<b>15,1</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>134,8</b>	<b>74,1</b>	<b>244,4</b>	<b>5,1</b>			

Суточный рацион, % 33,6

Средний суточный рацион, % 31,0