

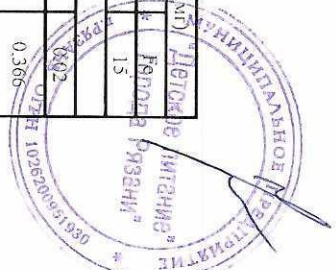
МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 7-11 ЛЕТ

Возрастная 7-11 лет

День: понедельник

Неделя:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	4	5	6		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	К	Na	Cl	Ca	Р	Мg	К	Na	Cl			
<b>Завтрак</b>																												
1	Бутерброд с маслом сливочным и сырком 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065	0,04	0,1	2,4	3	0,02	0,02	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366
	Каша вязкая из пшена с маслом сливочным 150/5/5	160	3,35	7,32	14,96	139,13	0,046	0,45	0,031	0,354	97,42	91,03	18,48	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366	0,366
	Кофейный напиток на молоке 180/1/0	180	3,32	2,99	17,96	111,99	0,018	0,54	0,014	0,092	109,2	81,9	12,6	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08
<b>Итого за завтрак</b>																												
		525	11,55	21,86	59,5	484,09	0,171	14,99	7,085	0,734	231,42	191,33	43,68	3,586	3,586	3,586	3,586	3,586	3,586	3,586	3,586	3,586	3,586	3,586	3,586	3,586	3,586	3,586
<b>Обед</b>																												
	Салат из соевых орудов	60	0,51	3,06	1,55	35,82	0,014	3,3	1,386	13,83	16,8	7,98	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,81	4,4	15,42	124,52	0,201	9,2	1,488	23,36	80,76	28,94	1,708	1,708	1,708	1,708	1,708	1,708	1,708	1,708	1,708	1,708	1,708	1,708	1,708	1,708	1,708	1,708
	Гуляш из говядины 50/5/0	100	15,25	15,7	3,3	215,47	0,013	1,9	10,36	171,75	22,63	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584	1,584
	Макаронные отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,65	0,089	4	0,83	11,08	46,74	8,32	0,842	0,842	0,842	0,842	0,842	0,842	0,842	0,842	0,842	0,842	0,842	0,842	0,842	0,842	0,842	0,842
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20	84	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25
<b>Итого за обед</b>																												
		760	31,23	27,96	102,5	788,46	0,437	18,4	0,3	5,054	89,13	427,05	101,37	9,544	9,544	9,544	9,544	9,544	9,544	9,544	9,544	9,544	9,544	9,544	9,544	9,544	9,544	9,544
<b>Итого за день</b>																												
		1285	42,78	49,82	162	1272,55	0,608	33,39	7,385	5,788	320,55	618,38	145,05	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13
<b>Возрастная 7-11 лет</b>																												
<b>День: вторник</b>																												
<b>Неделя: 1</b>																												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	4	5	6		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	К	Na	Cl	Ca	Р	Мg	К	Na	Cl			
<b>Завтрак</b>																												
1	Подваривовка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8,04	0,022	2	0,04	4	12,4	4,2	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14
	Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/5/0	100	16,79	3,9	3,71	117,1	0,027	3,765	0,008	14,54	24,92	10,54	0,343	0,343	0,343	0,343	0,343	0,343	0,343	0,343	0,343	0,343	0,343	0,343	0,343	0,343	0,343	0,343
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237	0,02	0,49	12,2	165,4	11,0	3,695	3,695	3,695	3,695	3,695	3,695	3,695	3,695	3,695	3,695	3,695	3,695	3,695	3,695	3,695	3,695
	Чай с сахаром 180/1/0	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001	5,25	8,24	4,4	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85
	Бутерброд с маслом сливочным 25/1/0	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065	0,04	0,1	2,4	3	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
<b>Итого за завтрак</b>																												
		485	26,41	16,93	59,42	495,66	0,352	5,865	0,069	0,63	38,39	213,96	129,14	5,048	5,048	5,048	5,048	5,048	5,048	5,048	5,048	5,048	5,048	5,048	5,048	5,048	5,048	5,048
<b>Обед</b>																												
	Салат из обезжиренной капусты с морковью	60	0,92	3,05	5,62	53,61	0,018	21,48	1,391	24,27	17,93	9,8	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	4,13	3,23	11,17	90,3	0,166	12,717	1,212	13,5	70,38	22,01	0,739	0,739	0,739	0,739	0,739	0,739	0,739	0,739	0,739	0,739	0,739	0,739	0,739	0,739	0,739	0,739
	Котлета мясная	100	16,13	18,66	14,97	292,34	0,217	1,24	1,972	19,9	146,89	21,1	1,629	1,629	1,629	1,629	1,629	1,629	1,629	1,629	1,629	1,629	1,629	1,629	1,629	1,629	1,629	1,629
	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,044	0,02	0,266	5,52	82,5	27	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55
	Компот из сухофруктов 180/1/0	180	0,51	0,09	18,7	77,63	0,975	0,003	1,905	6,99	1,995	2,865	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25
<b>Итого за обед</b>																												
		740	28,09	26,65	110,37	793,14	1,442	13,957	0,335	6,505	62,41	398,765	98,475	7,418	7,418	7,418	7,418	7,418	7,418	7,418	7,418	7,418	7,418	7,418	7,418	7,418	7,418	7,418
<b>Итого за день</b>																												
		1225	54,5	43,58	169,79	1288,8	1,794	19,822	0,404	7,135	100,8	612,725	227,615	12,466	12,466	12,466	12,466	12,466	12,466	12,466	12,466	12,466	12,466	12,466	12,466	12,466	12,466	12,466



Возрастная 7-11 лет

День: среда

Неделя:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
	Запеканка из творога со сухим молоком 120/30	150	21.19	15.55	35.98	368.63	0.117	0.792	0.072	1.709	264.87	297.4	36.23	0.838							
	Кефир на молоке 180/10	180	3.67	3.48	14.62	104.48	0.022	0.54	0.014	0.012	114.32	108.1	29.6	1							
	Груша	170	0.7	0.5	17.5	79.9	0.042	1.1	7	0.28	22.4	15.4	12.6	3.08							
<b>Итого за завтрак</b>		500	25.56	19.53	68.1	553.01	0.181	15.332	7.086	2.001	401.59	420.9	78.43	4.918							
<b>Обед</b>																					
	Салат из свежих овощей с изюмом	60	0.9	4.08	9.49	78.32	0.022	4.8		1.848	24.16	31.04	13.92	0.912							
	Шницель из свинины с картофелем на куринном бульоне	200	3.34	5.77	7.42	94.99	0.062	24.15		1.912	27.08	52.66	18.62	0.735							
	Тертая капуста с говядиной	100	13.88	16	10.28	240.66	0.022	1.1	0.003	2.346	10.96	161.41	22.87	1.461							
	Пюре картофельное	150	3.31	6.32	22.04	158.28	0.159	25.738	0.031	0.198	42.31	97.27	32.66	1.189							
	Компот из свежих яблок с клюквой 180/10	180	0.13	0.13	13.12	54.13	0.01	3.2		0.064	5.42	3.52	2.88	0.734							
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3.5	0.5	25.5	120	0.1	0	0.3	1.15	16.5	97	25.5	2.25							
<b>Итого за Обед</b>		740	25.06	32.8	87.85	746.38	0.375	58.988	0.334	7.518	126.43	442.9	116.45	7.281							
<b>Итого за день</b>		1240	50.62	52.33	155.95	1299.39	0.556	74.32	7.42	9.519	528.02	863.8	194.88	12.199							

Возрастная 7-11 лет

День: четверг

Неделя:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
	Поджаривка из свежих помидоров	20	0.22	0.04	0.76	4.28	0.012	5		0.14	2.8	4	26.6	0.18							
	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20	170	10.4	10.2	36.73	280.31	0.097	0.14	0.072	0.93	187.08	146.74	15.32	1.042							
	Чай с молоком 180/10	180	1.55	1.49	12.16	68.28	0.001	0.1	0.001	5.25	8.24	4.4	0.85								
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.25	12.07	58.75	0.103	0.05	0	31.25	32.3	10.25	0.9								
	Йогурт	100	2.8	1.5	14	72	0.03	1.6	23	0	109	85	13	0.1							
<b>Итого за завтрак</b>		475	16.65	13.44	74.86	479.34	0.231	1.89	23.073	0.93	332.58	272.28	42.97	2.892							
<b>Обед</b>																					
	Салат из свежих овощей	60	0.4	4.05	1.8	42.41	0.018	4.2		0.06	10.2	18	8.4	0.3							
	Расстегай Ленинградский на говяжьем бульоне со сметаной	200	3.09	7.26	13.99	133.64	0.083	13.15		1.892	13.67	63.12	22.31	0.847							
	Жаркое по-домашнему с свиной	240	17.72	21.93	26.5	374.24	0.238	40.25	0.342	3.399	27.977	134.247	51.776	1.985							
	Напиток витаминный 180/10	180	0.4	0.13	18.35	79.45	0.015	70	0.057	0.301	10.1	10.22	4.13	0.45							
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3.5	0.5	25.5	120	0.1	0	0.3	1.15	16.5	97	25.5	2.25							
<b>Итого за Обед</b>		730	25.11	33.87	86.14	749.74	0.454	127.6	0.699	6.802	78.447	322.587	112.116	5.832							
<b>Итого за день</b>		1205	41.76	47.31	161.1	1229.08	0.685	129.49	23.772	7.732	411.027	594.867	155.086	8.724							



Возрастная 7-11 лет

День: понедельник

Итого:

2

№ рещ	Прочт. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																				
	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным 150/5/5	160	4,82	7,04	22,2	171,47	0,13	0,366	0,029	0,458	90,52	140,77	36,38	1,022						
	Каша на молоке	180	3,67	3,48	14,62	104,48	0,022	0,54	0,014	0,012	114,32	108,1	29,6	1						
	Бутерброд с маслом сливочным 25/10	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3	0,02							
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	1,4	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08						
<b>Итого за завтрак</b>			515	10,92	18,62	63,4	468,99	0,259	14,906	7,683	0,85	229,64	267,27	78,58	5,122					
<b>Обед</b>																				
	Салат из свежих помидоров	60	0,68	4,11	2,82	51,01	0,036	1,5		0,42	8,4	12	79,8	0,54						
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,25	6,11	15,25	140,97	0,146	9,4	0,004	1,974	34,04	125,12	31,74	1,554						
	Бифстrogанов из говядины 50/50	100	16,67	14,54	5,55	219,69	0,027	3,765	0,008		14,54	24,92	10,54	0,343						
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237		0,02	0,49	12,2	165,4	110	3,695						
	Чай с шиповником 180/10	180	0,13	0,13	13,12	54,13	0,011	3,6		0,072	6,06	3,96	3,24							
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25						
<b>Итого за обед</b>			740	34,2	30,83	93,71	788,52	0,557	31,765	0,332	4,106	91,74	428,4	260,82	8,382					
<b>Итого за день</b>			1255	45,12	49,45	157,11	1256,61	0,816	46,671	7,415	4,956	321,38	695,67	339,4	13,504					

Возрастная 7-11 лет

День: вторник

Итого:

2

№ рещ	Прочт. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																				
	Бутерброд с сыром 25/15	40	5,36	5,18	12,75	119	0,006	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1						
	Кухарка консервированная прожареная	20	12,1	11,73	4,7	172,75	0,11	9,948	0,197		141,46	212,74	29,24	2,39						
	Рис отварной с брокколи	150	3,32	2,99	17,96	111,99	0,018	0,54	0,014		109,2	81,9	12,6	0,12						
	Кофейный напиток на молоке 180/10	180	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9						
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	2,3	0	109	85	13	0,1						
<b>Итого за завтрак</b>			490	25,48	21,65	61,48	534,49	0,267	13,538	23,211	0,02	394,31	417,94	67,89	3,61					
<b>Обед</b>																				
	Салат из свежих с сыром	60	2,68	7,41	4,84	96,77	0,014	5,556	0,021		90,75	63,75	14,9	0,85						
	Суп картофельный с крутой и рыбой	200	2,53	4,4	11,74	96,68	0,04	5,4		1,895	8,98	48,74	16,15	0,539						
	Жаркое по домашнему с свинойной	240	17,72	21,93	26,5	374,24	0,238	40,25	0,342	3,399	27,977	134,247	51,776	1,985						
	Компот из свежих яблок с клюквой 180/10	180	0,51	0,09	18,7	77,63	0,975		0,003	1,905	6,99	1,995	2,865	2,25						
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25						
<b>Итого за обед</b>			730	26,94	34,33	87,28	765,32	1,367	51,206	0,666	8,349	151,197	345,732	111,191	7,874					
<b>Итого за день</b>			1220	52,42	55,98	148,76	1299,81	1,634	64,744	23,877	8,369	545,507	763,672	179,081	11,484					

Возрастная 7-11 лет

День: среда

2

Итого за день

№ п/п	Продукты, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																					
	Запеканка из творога Нежная	150	22,57	19,26	26,15	368,19	0,086	0,525	0,106	2,805	191,02	284,17	32,01	1,214							
	Чай с сахаром и лимоном 180/10/6	180	0,26	0,05	10,11	41,94	0,003	2,5	0,001	0,012	7,65	9,56	5,12	0,886							
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9							
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08							
<b>Итого за Завтрак</b>		525	25,43	20,06	65,83	548,78	0,234	17,075	7,107	3,097	252,32	341,43	59,98	6,08							
<b>Обед</b>																					
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,92	3,05	5,62	53,61	0,018	21,48	1,391		24,27	17,93	9,8	0,333							
	Суп овсяный на курином бульоне	200	3,3	5,81	8,5	99,48	0,106	12,717	0,004	1,212	13,5	70,38	22,01	0,739							
	Плов со свинойной	240	20	25,62	42,01	478,58	0,236	40,25			27,35	122,79	50,18	1,94							
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0,09	18,7	77,63	0,003	30,1	0,025		7,05	8,75	4,91	0,94							
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25							
<b>Итого за Обед</b>		730	28,23	35,07	100,33	829,3	0,463	104,547	0,329	3,753	88,67	316,85	112,4	6,202							
<b>Итого за день</b>		1255	53,66	55,13	166,16	1378,08	0,697	121,622	7,436	6,85	340,99	658,28	172,38	12,282							

Возрастная 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

2

Итого за день

№ п/п	Продукты, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																					
	Пюре картофельное из свежих овощей	20	0,14	0,02	0,38	2,26	0,012	5		0,14	2,8	4	26,6	0,18							
	Омлет с сыром	150	19,44	22,2	2,59	287,92	0,097	0,14	0,072	0,93	187,08	146,74	15,32	1,042							
	Кофейный напиток на молоке 180/10	180	3,32	2,99	17,96	111,99	0,022	0,54	0,014	0,012	114,32	108,1	29,6	1							
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9							
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08							
<b>Итого за Завтрак</b>		515	25,4	26,06	46,7	526,72	0,276	19,73	7,086	1,362	357,85	306,54	94,37	6,202							
<b>Обед</b>																					
	Салат из свежих помидоров	60	0,68	4,11	2,82	51,01	0,036	15		0,42	8,4	12	79,8	0,54							
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,81	4,4	15,42	124,52	0,201	9,2		1,488	23,36	80,76	28,94	1,78							
	Виточек куриный	100	17,61	13,49	16,75	258,79	0,177	1,83	0,007	1,996	49,35	183,68	42,7	1,131							
	Макаронные отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,65	0,065	2,02			13,7	104,61	34,68	0,745							
	Напиток витаминный	180	0,4	0,13	19,97	74,66	0,01	3,2		0,064	5,42	3,52	2,88	0,734							
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25							
<b>Итого за Обед</b>		740	33,76	26,93	117,19	837,63	0,589	31,25	0,307	5,118	116,73	481,57	214,5	7,18							
<b>Итого за день</b>		1255	59,16	52,99	163,89	1364,35	0,865	50,98	7,393	6,48	474,58	788,11	308,87	13,382							

