

Утверждено:

Директор МБОУ Архангельская  
СШ Соловьевских юнг



Парловцева О.Н.

Разработано:

ООО «Технологии питания»

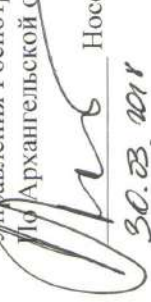
Директор



Кузнецов А.Л.

Согласовано:

Заместитель руководителя  
Управления Роспотребнадзора  
по Архангельской области

  
Носовской Т. И.

30.03.2017

# Примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте,  
с 7 до 11 лет на период март-май месяцы

Архангельск 2017г.

**Источники:**

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В. Т. Папиной «Хлебпродинформ» Москва 2004

2. Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И. М. Скурихина и В. А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002

3. Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И. М. Скурихина и В. А. Шатерникова «Легкая и пищевая промышленность» Москва 2002

4. Химический состав блюд и кулинарных изделий

Под редакцией И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

**\*В рациионе, при витаминизации напитков и чая использована сухая смесь витаминного напитка «Валетек» с Са и Mg. Витаминизация выполняется заменой сахара на сухую смесь в количестве 10 или 20г.**

В рациионе используется:

- Соль йодированная;
- Горошек зеленый мозговых сортов, консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90;
- Кукуруза сахарная консервированная с применением лимонной кислоты, ТУ, пром. производства;
- Огурцы, помидоры консервированные с применением лимонной кислоты, пром. производства; Возможна замена на свежий огурец, свежий помидор. В рациионе март-май возможна замена свежего огурца и свежего помидора (порционно) на консервированные огурец, помидор.
- Молоко, пастеризованное 3,2% производства ОАО «Молоко»;
- Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5% жирности ГОСТ 2903-78;
- Сметана, пастеризованная 15% производства ОАО «Молоко».
- Кисломолочные продукты: кефир 2,5% жирности, йогурт 2,5% жирности, ряженка 2,5% жирности промышленного производства.
- Киселек «Валетек» витаминизированный, инстантные напитки «Валетек» производитель «Валетек», Россия, Поставщик ООО «Технологии питания».
- Следующие кондитерские изделия промышленного производства:  
Мармелад, вафли с фруктово-ягодной начинкой, печенье затыжное, пряник заварной, печенье сахарное, зефир.

Примерное диетическое меню для 1 человека, меню 1-й недели по формуле пер. масс веществ. (Возможно использование данного меню по ноябрь месяц включительно).

1-я неделя / 1. понедельник

№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
1	302. Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/5	7,44	8,64	35,6	251	55,85	0,16	1,3	0,17	136	182,9	47,56	1,21	
2	3.05 Бургер/брод с сыром Российским	0,030/0,015/0,005	5,77	8,91	15,48	167	43,22	0,04	0,1	0,63	138,9	96	9,15	0,52	
3	685. Чай витамин. "Валетекон классные витам."	0,200/10	0,14	0,04	14,57	57	60	0,15	10,07	1,56	12,73	5,77	5,11	0,58	
4	627. Яблоки св.	0,150	0,6	0,6	14,7	70	7,5	0,04	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	<b>Итого по группе</b>	<b>0,58</b>	<b>13,95</b>	<b>18,19</b>	<b>80,35</b>	<b>545</b>	<b>166,57</b>	<b>0,39</b>	<b>26,47</b>	<b>2,66</b>	<b>311,63</b>	<b>301,17</b>	<b>75,32</b>	<b>5,61</b>	

**Обед**

1	16.4 Салат из свежих огурцов с р/м	0,060	0,39	-5,05	1,06	51	1,68	0,02	1,96	2,26	9,52	16,9	7,84	0,28
2	142. Суп картофельный с треской	0,250/25	7,06	4,55	14,9	144	248,67	0,14	10,9	1,17	32,03	194,91	40,18	1,27
3	451. Котлета мясная	0,075	11,18	7,32	11,54	155	2,19	0,05	0,89	1,43	22,19	107,69	19,68	1,03
4	96.0 Масло сладко-сливочное, прокипячен	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
5	534. Капуста свежая тушеная	0,150	3,1	5,7	8,66	122	154,29	0,04	23,04	0,37	90,9	62,46	34,57	1,31
6	1012 Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
7	1011 Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
8	707. Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	92	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого по группе</b>	<b>0,8</b>	<b>27,01</b>	<b>27,54</b>	<b>81,18</b>	<b>723</b>	<b>439,78</b>	<b>0,35</b>	<b>40,79</b>	<b>6,23</b>	<b>185,74</b>	<b>463,81</b>	<b>128,59</b>	<b>8,2</b>

**полдник**

1	698 Кефир 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106	44	0,08	1,4	0	240	180	28	0,2
2	0.02 Печенье замяное	0,030	2,55	3,39	20,91	124	21,6	0,03	0	0,39	12,3	26,1	4,5	0,3
	<b>Итого по группе</b>	<b>0,23</b>	<b>8,35</b>	<b>8,39</b>	<b>28,91</b>	<b>230</b>	<b>65,6</b>	<b>0,11</b>	<b>1,4</b>	<b>0,39</b>	<b>252,3</b>	<b>206,1</b>	<b>32,5</b>	<b>0,5</b>

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,58	13,95	18,19	80,35	545	166,57	0,39	26,47	2,66	311,63	301,17	75,32	5,61
обед	0,8	27,01	27,54	81,18	723	439,78	0,35	40,79	6,23	185,74	463,81	128,59	8,2
полдник	0,23	8,35	8,39	28,91	230	65,6	0,11	1,4	0,39	252,3	206,1	32,5	0,5
<b>Итого за день</b>	<b>1,61</b>	<b>49,31</b>	<b>54,12</b>	<b>190,44</b>	<b>1498</b>	<b>671,95</b>	<b>0,85</b>	<b>68,66</b>	<b>9,28</b>	<b>749,67</b>	<b>971,08</b>	<b>236,41</b>	<b>14,31</b>

*Handwritten signature*

Примечание: допускается использование заменителей ингредиентов, не указанных в рецепте, по усмотрению шеф-повара, при условии, что это не повлияет на питательную ценность блюда. (Возможно использование данного меню по ноябрь месяц включительно).

1-я неделя / 2. вторник

№ рецептурного уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Завтрак

1	314.	Запеканка рисовая с изюмом	0,200	7,78	7,45	54,04	322	23,26	0,08	0,65	0,42	142,02	191,37	42,91	1,24
2	1026	Повидло яблочное, порционно	0,020	0,08	0	13	50	0	0	0,1	0	2,8	1,8	1,4	0,26
3	1.01	Бургер/брод с маслом	0,005/0,030	2,29	4,49	15,48	112	0,02	0,03	0	0,56	6,9	21	3,9	0,37
4	686.	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,2	0,05	15,21	62	0,14	0	2,87	0,07	15,83	7,31	5,95	0,65
		Итого по группе	0,425	10,35	11,99	97,73	546	23,42	0,11	3,62	1,05	167,55	221,48	54,16	2,52

Обед

1	50.1	Салат из свежесы с р/м	0,060	0,8	5,04	4,36	66	1,1	0,01	4,4	2,25	19,33	22,09	11,25	0,74
2	132.	Распашник ленинградский с перловкой	0,250/10	3,21	4,82	20,03	126	181,64	0,11	7,56	1,53	35,4	267,81	34,35	0,98
3	436.	Жаркое по-домашнему с птицей	0,220	20,06	19,83	23,58	347	38,25	0,23	30,08	2,26	33,25	226,19	49,03	2,61
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	638.	Компот из кураги	0,200	1,3	0	33,71	138	145,75	0,02	0,5	1,37	49,46	36,5	28,22	0,86
		Итого по группе	0,79	29,63	30,29	106,46	799	367,04	0,45	42,54	8,16	153,94	619,49	141,15	6,69

полдник

1	698.	Бифидок 2,5% жирности	0,200	6,8	5	11	122	44	0,48	1,4	0	216	188	32	0,2
2	779.	Булочка молочная	0,040	3,61	0,84	19,4	109	3,2	0,05	0,1	0,48	22,5	34,12	6,72	0,34
		Итого по группе	0,24	10,41	5,84	30,4	231	47,2	0,53	1,5	0,48	238,5	222,12	38,72	0,54

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,425	10,35	11,99	97,73	546	23,42	0,11	3,62	1,05	167,55	221,48	54,16	2,52
обед	0,79	29,63	30,29	106,46	799	367,04	0,45	42,54	8,16	153,94	619,49	141,15	6,69
полдник	0,24	10,41	5,84	30,4	231	47,2	0,53	1,5	0,48	238,5	222,12	38,72	0,54
<b>Итого за день</b>	<b>1,455</b>	<b>50,39</b>	<b>48,12</b>	<b>234,59</b>	<b>1576</b>	<b>437,66</b>	<b>1,09</b>	<b>47,66</b>	<b>9,69</b>	<b>559,99</b>	<b>1063,09</b>	<b>234,03</b>	<b>9,75</b>

Примерное адекватное меню для питания человека с 1-й группой риска по сердечно-сосудистой патологии. (Возможно использование данного меню по ноябрь месяц включительно).

1-я неделя / 3. среда

№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы			A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>Завтрак</b>																			
1	336. Макаруни с мясом и маслом	0,160/5	17,95	15,14	33,7	345	31,05	0,1	1,4	0,9	23,8	174,63	29,01	1,65					
2	576. Гарнир из св. помидоров (бвар)	0,050	0,55	0,1	1,9	12	66,5	0,03	11,25	0,35	7	13	10	0,45					
3	1011 Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33					
4	692. Кофейный напиток с молоком	0,200	3,46	3,27	27,93	153	22	0,05	1,3	0,22	137,85	105,84	31,22	0,58					
	Итого по группе	0,44	24,24	18,75	78,29	580	119,55	0,21	13,95	1,8	174,65	312,97	74,43	3,01					
<b>Обед</b>																			
1	161 Суп молочный с крупой рисовой	0,250	5,3	7,27	20,31	171	41,02	0,06	0,97	0,09	173,86	150,17	27,13	0,29					
2	388. Котлеты рыбные	0,070	9,04	4,73	10,87	125	6,61	0,07	0,19	2,9	42,31	134,14	31,03	0,72					
3	593. Соус томатный3 на рыбном бульоне	0,030	0,82	1,34	3,22	29	44,94	0,01	0,34	0,17	5,88	21,58	11,86	0,33					
4	520. Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152	54,85	0,14	5,16	0,2	46,52	83,19	28,19	1,05					
5	576. Гарнир из св. огурцов (б вар)	0,030	0,21	0,03	0,57	3	0,9	0,01	1,05	0,03	5,1	9	4,2	0,15					
6	1012 Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17					
7	1011 Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33					
8	639 Компот из смеси сухофруктов2	0,200	0,6	0,07	31,66	131	29,8	0,01	0,42	0,43	32,14	19,9	17,07	0,76					
	Итого по группе	0,79	23,34	21,16	107,18	733	176,42	0,38	8,13	4,57	322,31	484,88	137,78	4,8					
<b>полдник</b>																			
1	698. Ряженка 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8,4	108	44	0,04	0,6	0	248	184	28	0,2					
2	0.04 Печенье сахарное	0,030	2,25	2,94	22,32	125	0	0,02	0	1,05	8,7	27	6	0,63					
	Итого по группе	0,23	8,05	7,94	30,72	233	44	0,06	0,6	1,05	256,7	211	34	0,83					
<b>Итого по группам питающихся</b>																			
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe					
	завтрак	0,44	24,24	18,75	78,29	580	119,55	0,21	13,95	1,8	174,65	312,97	74,43	3,01					
	обед	0,79	23,34	21,16	107,18	733	178,42	0,38	8,13	4,57	322,31	484,88	137,78	4,8					
	полдник	0,23	8,05	7,94	30,72	233	44	0,06	0,6	1,05	256,7	211	34	0,83					
	Итого за день	1,46	55,63	47,85	216,19	1546	341,97	0,65	22,68	7,42	753,66	1008,85	246,21	8,64					

*Кура*

\*Примерное распределение энергии между жирами, углеводами и белками. В зависимости от особенностей питания и состава пищи фактические значения могут отличаться. (Возможно использование данного меню по ноябрь месяц включительно).

1-я неделя / 4. четверг

№ рецепта / п/п уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Завтрак

1	366.	Запеканка из творога	0,100	17,67	12,22	15,44	270	75,4	0,05	0,24	0,45	165,81	211	22,47	0,66
2	1025	Молоко стученное с сахаром 8.5% жирности	0,030	2,16	2,56	16,65	98	14,1	0,02	0,3	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
3	3.05	Бугерброд с сыром Российским	0,030/0,015/0,005	5,77	8,91	15,48	167	43,22	0,04	0,1	0,63	138,9	96	9,15	0,52
4	685.	Чай витамин. "Балетеком Классные витам."	0,200/10	0,14	0,04	14,57	57	60	0,15	10,07	1,56	12,73	5,77	5,11	0,58
		Итого по группе	0,36	25,74	23,72	62,14	592	192,72	0,26	10,71	2,7	409,54	378,47	46,93	1,82

Обед

1	19.2	Салат из св. помид. с р/м	0,060	0,63	5,1	2,17	59	75,81	0,03	12,82	2,6	7,98	14,92	11,4	0,51
2	135.	Суп из овощей на мясном бульоне со сметы	0,250/10	3,08	4,84	12,4	101	184,28	0,1	10,67	1,5	40,3	120,32	24,38	0,8
3	437	Гуляш из говядины	0,100	15,73	10,54	3,6	173	23,53	0,05	0,36	4,1	12,8	160,57	25,61	2,48
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,100	5,62	6,44	25,35	182	40,09	0,13	0	0,42	12,56	133,21	89,31	2,98
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	707.	Сок вишневый	0,200	1,4	0,4	22,8	102	0,02	0,02	14,8	0,4	34	36	18	0,6
		Итого по группе	0,77	30,72	27,92	91,1	739	324,03	0,41	38,65	9,77	124,14	531,92	187	8,87

полдник

1	0.07	Вафли с фруктово-ягодными начинками	0,030	0,84	0,99	23,19	106	0	0,01	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45
2	697	Молоко 3.2%	0,200	6,12	6,75	9,92	127	46,42	0,08	2,74	0	253,2	189,9	29,54	0,21
		Итого по группе	0,23	6,96	7,74	33,11	233	46,42	0,09	2,74	0,21	258	200,7	32,54	0,66

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,36	25,74	23,72	62,14	592	192,72	0,26	10,71	2,7	409,54	378,47	46,93	1,82
обед	0,77	30,72	27,92	91,1	739	324,03	0,41	38,65	9,77	124,14	531,92	187	8,87
полдник	0,23	6,96	7,74	33,11	233	46,42	0,09	2,74	0,21	258	200,7	32,54	0,66
Итого за день	1,36	63,42	59,38	186,35	1564	563,17	0,76	52,1	12,68	791,68	1111,09	266,47	11,35

*Handwritten signature*

Возможно использование данного меню по ноябрь месяц включительно.

1-я неделя / 5. пятница

№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
1	413. Сосиски молочные	0,050	5,06	10,16	0,2	113	0	0,09	0	0,2	15,22	69,96	8,8	0,85	
2	516. Макароны изделия отварные	0,100	3,69	5,39	19,85	149	39,18	0,04	0	0,58	4,26	24,31	5,33	0,4	
3	576. Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	1,25	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15	
4	1011 Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
5	685. Чай с сахаром и молоком	0,200/15	1,59	1,63	17,34	90	11	0,02	0,72	0,06	70,79	50,76	11,6	0,66	
6	627. Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96	20	0,04	10	0,4	8	28	42	0,6	
	<b>Итого по группе</b>	<b>0,505</b>	<b>14,32</b>	<b>17,94</b>	<b>73,57</b>	<b>521</b>	<b>71,43</b>	<b>0,22</b>	<b>11,34</b>	<b>1,59</b>	<b>110,02</b>	<b>198,53</b>	<b>75,43</b>	<b>2,99</b>	

**Обед**

1	51.2 Салат из свеклы с яблоками с р/м	0,060	0,6	5,11	5,15	69	1,78	0,02	5,6	2,27	16,1	17,14	9,46	0,96	
2	124. Щи из св. капусты с карт. и сметаной	0,250/10	3,07	4,43	7,85	87	205,36	0,07	20,72	1,32	58,95	119,2	25,55	0,8	
3	478. Запеканка картофельная с отварным мясом	0,230	15,94	13,45	36,79	343	87,33	0,31	22,17	0,5	31,71	247,65	61,21	3,29	
4	587. Соус томатный 3 на мясн. бульоне	0,050	0,72	2,63	3,25	41	75,07	0	0,13	0,11	4,71	16,38	6,95	0,21	
5	1012 Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
6	1011 Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
7	703. Напиток "Валетек" с кальцием и магни	0,200	0	0	17,4	67	170	0,42	28	3,28	250	0	14	0	
	<b>Итого по группе</b>	<b>0,85</b>	<b>24,59</b>	<b>26,22</b>	<b>95,22</b>	<b>729</b>	<b>539,84</b>	<b>0,9</b>	<b>76,62</b>	<b>8,23</b>	<b>377,97</b>	<b>467,27</b>	<b>135,47</b>	<b>6,76</b>	

**полдник**

1	705. Напиток из плодов шиповника	0,200	0,32	0,14	24,44	97	86,8	0,01	65	0,34	15,2	1,6	3,6	0,27	
2	767. Булочка ванильная	0,040	3,02	2,94	19,75	126	0,02	0,03	0	0,44	7,84	24,4	4,49	0,35	
	<b>Итого по группе</b>	<b>0,24</b>	<b>3,34</b>	<b>3,08</b>	<b>44,19</b>	<b>223</b>	<b>86,82</b>	<b>0,04</b>	<b>65</b>	<b>0,78</b>	<b>23,04</b>	<b>26</b>	<b>8,09</b>	<b>0,62</b>	

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,505	14,32	17,94	73,57	521	71,43	0,22	11,34	1,59	110,02	198,53	75,43	2,99
обед	0,85	24,59	26,22	95,22	729	539,84	0,9	76,62	8,23	377,97	467,27	135,47	6,76
полдник	0,24	3,34	3,08	44,19	223	86,82	0,04	65	0,78	23,04	26	8,09	0,62
<b>Итого за день</b>	<b>1,595</b>	<b>42,25</b>	<b>47,24</b>	<b>212,98</b>	<b>1473</b>	<b>698,09</b>	<b>1,16</b>	<b>152,96</b>	<b>10,6</b>	<b>511,03</b>	<b>691,8</b>	<b>218,99</b>	<b>10,37</b>

*Handwritten signature*

Примечание: для удобства использования меню для каждого человека выделены свои варианты порций. Возможно использование данного меню по ноябрь месяц включительно).

2-я неделя / 1. Понедельник

№ рецепта / уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/5	6,31	7,71	29,5	214	54,65	0,1	1,3	0,59	137,18	168,15	32,51	1,45	
2	3 05	Бутерброд с сыром Российским	0,030/015/005	5,77	8,91	15,48	167	43,22	0,04	0,1	0,63	138,9	96	9,15	0,52	
3	685.	Чай витамин "Валетекон Классные витамин."	0,200/10	0,14	0,04	14,57	57	60	0,15	10,07	1,56	12,73	5,77	5,11	0,58	
4	627.	Яблоки св.	0,150	0,6	0,6	14,7	70	7,5	0,04	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого по группе			0,58	12,82	17,26	74,25	508	165,37	0,33	26,47	3,08	312,81	286,42	60,27	5,85	
<b>Обед</b>																
1	16.4	Салат из свежих огурцов с р/м	0,060	0,39	5,05	1,06	51	1,68	0,02	1,96	2,26	9,52	16,9	7,84	0,28	
2	143.	Суп с макаронами, карт, цыпленком	0,250/10	5,69	-3,63	20,66	133	183,67	0,1	5,85	0,38	26,96	280,33	31,15	0,93	
3	460.	Рулет из гов. с яйцом	0,100	14,63	8,41	6,51	160	45,18	0,06	0,03	0,3	41,2	159,19	20,6	1,23	
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прожарен	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01	
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,54	7,87	13,45	136	357,64	0,07	10,26	2,93	35,33	63,65	28,59	0,98	
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
8	707.	Сок персиковый	0,200	0,6	0	34	132	100	0,04	12	1,6	18	0	8	1,8	
Итого по группе			0,825	28,13	29,68	100,5	771	721,12	0,37	30,1	8,27	148,11	587,92	114,5	6,73	
<b>полдник</b>																
1	698.	Напиток Снежок	0,200	5,4	5	21,6	158	0,04	0,06	1,8	0	242	188	30	0,2	
2	0.1	Печенье замяное	0,020	1,7	2,26	13,94	83	14,4	0,02	0	0,26	8,2	17,4	3	0,2	
Итого по группе			0,22	7,1	7,26	35,54	241	14,44	0,08	1,8	0,26	250,2	205,4	33	0,4	
<b>Итого по группам питающихся</b>																
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы-ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe		
завтрак			0,58	12,82	17,26	74,25	508	165,37	0,33	26,47	3,08	312,81	286,42	60,27	5,85	
обед			0,825	28,13	29,68	100,5	771	721,12	0,37	30,1	8,27	148,11	587,92	114,5	6,73	
полдник			0,22	7,1	7,26	35,54	241	14,44	0,08	1,8	0,26	250,2	205,4	33	0,4	
Итого за день			1,625	48,05	54,2	210,29	1520	900,93	0,78	58,37	11,61	711,12	1079,74	207,77	12,98	

*Сидорова*



Примерное индивидуальное меню для 1 человека, состоящее из 11 блюд на период 10 дней (возможно использование данного меню по ноябрь месяц включительно).

2-я неделя / 2. вторник

№ рецепта / п/п уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы			A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Завтрак

1	334.	Макароны запеченные с сыром	0,150/5	9,06	15,81	30,42	308	124,42	0,05	0,11	1,03	144,99	115,48	13,47	0,78
2	2.03	Бульброд с повидлом яблочным	0,015/0,030/5	2,35	4,49	25,23	149	0,02	0,03	0,07	0,56	9	22,35	4,95	0,56
3	685.	Чай с сахаром	0,200/15	0,14	0,04	15	60	0	0	0,07	0,06	13,03	5,77	5,11	0,61
		Итого по группе	0,365	11,55	20,34	70,65	517	124,44	0,08	0,25	1,65	167,02	143,6	23,53	1,95

Обед

1	50.0	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,060	3,45	6,58	3,96	90	35,46	0,01	4,58	1,42	122,25	79,41	14,1	0,75
2	134.	Суп крестьянский с крупой перловой	0,250/10/10	5,35	5,66	15,87	128	193,42	0,07	10,08	1,39	47,27	287,27	30,4	0,86
3	371.	Филе трески припущ.	0,070	11,82	1,86	0,53	63	9,72	0,05	0,74	1,99	16,36	115,53	17,32	0,46
4	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,030	1,46	6,23	1,33	66	30,69	0,01	0,45	0,19	9,32	28,99	2,15	0,26
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152	54,85	0,14	5,16	0,2	46,52	83,19	28,19	1,05
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
8	640.	Кисель из свежей клюквы	0,200	0,08	0,05	27,95	132	0	0	2,16	0,24	11,35	5,65	2,69	0,12
		Итого по группе	0,82	29,53	28,1	90,19	753	324,44	0,36	23,17	6,18	269,57	666,94	113,15	5

полдник

1	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8,4	108	44	0,04	0,6	0	248	184	28	0,2
2	767.	Булочка ванильная	0,040	3,02	2,94	19,75	126	0,02	0,03	0	0,44	7,84	24,4	4,49	0,35
		Итого по группе	0,24	8,82	7,94	28,15	234	44,02	0,07	0,6	0,44	255,84	208,4	32,49	0,55

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,365	11,55	20,34	70,65	517	124,44	0,08	0,25	1,65	167,02	143,6	23,53	1,95
обед	0,82	29,53	28,1	90,19	753	324,44	0,36	23,17	6,18	269,57	666,94	113,15	5
полдник	0,24	8,82	7,94	28,15	234	44,02	0,07	0,6	0,44	255,84	208,4	32,49	0,55
<b>Итого за день</b>	<b>1,425</b>	<b>49,9</b>	<b>56,38</b>	<b>188,99</b>	<b>1504</b>	<b>492,9</b>	<b>0,51</b>	<b>24,02</b>	<b>8,27</b>	<b>692,43</b>	<b>1018,94</b>	<b>169,17</b>	<b>7,5</b>

\*Примерное энергетическое значение дано в расчете на порцию. Указанные значения даны в расчете на порцию, если не указано иное. (Возможно использование данного меню по ноябрь месяц включительно).

2-я неделя / 3. среда

№ рецептурный	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
<b>Завтрак</b>																		
1	340 Омлет натуральный с маслом	0,105/5	10,63	17,66	1,89	211	61,29	0,06	0,19	0,58	78,09	172,25	12,51	2,06				
2	6.05 Бутерброд с колбасой п/к Одесской	0,030/020	5,7	7	14,8	145	0	0,05	0	0,41	11,2	47,9	8,2	0,71				
3	1011 Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
4	693. Какао с молоком	0,200	3,87	3,8	20,08	132	22,12	0,04	1,3	0,01	130,52	116,2	32,1	1,02				
	Итого по группе	0,365	22,48	28,7	51,53	558	83,41	0,18	1,49	1,33	225,81	355,85	57,01	4,12				

Обед

1	20.4 Салат из св. пом. и огур. с р/м	0,060	0,52	4,89	1,64	53	41,46	0,03	8,47	2,35	8,56	15,62	9,65	0,41	
2	110. Борщ со св. капустой, картофелем и смет.	0,250/10	2,99	4,15	9,33	102	180,81	0,06	10,31	1,31	52,69	256,13	36,3	1,2	
3	492. Плов из цыплят-бройлеров	0,180	17,4	21,86	33,3	389	202,82	0,1	3,32	4,48	21,95	190,85	40,13	1,68	
4	1012 Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
5	1011 Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
6	703. Напиток "Валетек Классные витамин" инстан.	0,200	0	0	19,1	75	120	0,3	20	3	0	0	0	0	
	Итого по группе	0,75	25,17	31,5	88,15	741	545,39	0,57	42,1	11,89	99,7	529,5	104,38	4,79	

полдник

1	697. Молоко 2,5%	0,200	5,8	5	9,6	108	40	0,08	2,6	0	240	180	28	0,2	
2	0.04 Печенье сахарное	0,030	2,25	2,94	22,32	125	0	0,02	0	1,05	8,7	27	6	0,63	
	Итого по группе	0,23	8,05	7,94	31,92	233	40	0,1	2,6	1,05	248,7	207	34	0,83	

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,365	22,48	28,7	51,53	558	83,41	0,18	1,49	1,33	225,81	355,85	57,01	4,12
обед	0,75	25,17	31,5	88,15	741	545,39	0,57	42,1	11,89	99,7	529,5	104,38	4,79
полдник	0,23	8,05	7,94	31,92	233	40	0,1	2,6	1,05	248,7	207	34	0,83
<b>Итого за день</b>	<b>1,345</b>	<b>55,7</b>	<b>68,14</b>	<b>171,6</b>	<b>1532</b>	<b>668,8</b>	<b>0,85</b>	<b>46,19</b>	<b>14,27</b>	<b>574,21</b>	<b>1092,35</b>	<b>195,39</b>	<b>9,74</b>

Возможно использование данного меню по ноябрь месяц включительно.

2-я неделя / 4. четверг

№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
1	413.	Сардели говяжьи	0,050	5,24	7,73	0,65	93	0	0,02	0	0,2	11,31	57,64	7,04	0,85	
2	78.0	Икра свекольная	0,100	2,31	7,29	11,32	125	1,56	0,03	8,02	3,8	37,02	51,83	35,92	1,68	
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
4	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,46	3,27	27,93	153	22	0,05	1,3	0,22	137,85	105,84	31,22	0,58	
5	627.	Апельсины св.	0,150	1,35	0,3	12,15	64	12	0,06	90	0,3	51	34,5	19,5	0,45	
Итого по группе			0,53	14,64	18,83	66,81	505	35,56	0,19	99,32	4,85	243,18	269,31	97,88	3,89	

Обед

1	139.	Суп картофельный с горохом и птицей	0,250/10	8,76	4,33	22,52	151	184,07	0,24	6,33	1,35	41,28	281,46	43,91	2,13
2	451.	Биточки из говядины	0,075	11,18	6,89	11,54	151	2,19	0,05	0,89	1,21	22,19	107,69	19,68	1,03
3	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,88	3,4	29	14,74	0,01	0,14	0,03	26,69	20,73	3,37	0,04
4	508.	Каша гречневая рассычатая	0,100	5,62	6,44	25,35	182	40,09	0,13	0	0,42	12,56	133,21	89,31	2,98
5	576.	Гарнир из св. помидоров (бвар)	0,050	0,55	0,1	1,9	12	66,5	0,03	11,25	0,35	7	13	10	0,45
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
8	707.	Сок вишневый	0,200	1,4	0,4	22,8	102	0,02	0,02	14,8	0,4	34	36	18	0,6
Итого по группе			0,765	32,56	20,64	112,29	749	307,91	0,56	33,41	4,51	160,22	658,99	202,57	8,73

полдник

1	698.	Бифидок 2.5% жирности	0,200	6,8	5	11	122	44	0,48	1,4	0	216	188	32	0,2
2	0.06	Мармелад желейный	0,030	0,03	0	23,82	96	0	0	0	0	1,2	0,3	0,6	0,12
Итого по группе			0,23	6,83	5	34,82	218	44	0,48	1,4	0	217,2	188,3	32,6	0,32

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,53	14,64	18,83	66,81	505	35,56	0,19	99,32	4,85	243,18	269,31	97,88	3,89
обед	0,765	32,56	20,64	112,29	749	307,91	0,56	33,41	4,51	160,22	658,99	202,57	8,73
полдник	0,23	6,83	5	34,82	218	44	0,48	1,4	0	217,2	188,3	32,6	0,32
<b>Итого за день</b>	<b>1,525</b>	<b>54,03</b>	<b>44,47</b>	<b>213,92</b>	<b>1472</b>	<b>387,47</b>	<b>1,23</b>	<b>134,13</b>	<b>9,36</b>	<b>620,6</b>	<b>1116,6</b>	<b>333,05</b>	<b>12,94</b>

*Handwritten signature*

Информация предоставляется только для использования в рамках программы «Здоровое питание» (Возможно использование данного меню по ноябрь месяц включительно).

2-я неделя / 5. пятница

№ рецепта / пп/уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
1	362	Пудинг из творога (запеченный)	0,100	14,62	9,67	22,67	261	59,37	0,05	0,19	0,44	140,64	182,98	22,09	0,86	
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,16	2,55	16,65	98	14,1	0,02	0,3	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06	
3	1.01	Бутерброд с маслом	0,005/0,030	2,29	4,49	15,48	112	0,02	0,03	0	0,56	6,9	21	3,9	0,37	
4	685.	Чай витамин. "Валетексом Классные витам."	0,200/10	0,14	0,04	14,57	57	60	0,15	10,07	1,56	12,73	5,77	5,11	0,58	
		Итого по группе	0,335	19,21	16,75	69,37	528	133,49	0,25	10,56	2,62	252,37	275,45	41,3	1,87	

Обед

1	160.	Суп молочный с макаронными изделиями	0,250	5,68	5,6	21,44	161	24,76	0,07	0,81	0,32	158,86	130,3	21,75	0,37
2	499.	Котл. рубл. из цыплят	0,070	10,83	8,25	9,41	164	20,2	0,07	0,6	2,28	25,77	66,83	15,53	0,96
3	96.0	Масло сладко-сливочное, промолочен	0,005	0,02	4,12	0,04	37	32,65	0	0	0,05	0,6	0,95	0,02	0,01
4	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152	54,85	0,14	5,16	0,2	46,52	83,19	28,19	1,05
5	576.	Гарнир из св. огурцов (6 вар)	0,030	0,21	0,03	0,57	3	0,9	0,01	1,05	0,03	5,1	9	4,2	0,15
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0,3	0,05	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0	0,03	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
8	639.	Компот из смеси сухофруктов 2в	0,200	0,6	0,07	31,66	131	29,8	0,01	0,42	0,43	32,14	19,9	17,07	0,76
		Итого по группе	0,765	24,71	25,79	103,67	770	163,46	0,38	8,04	4,06	285,49	377,07	105,06	4,8

полдник

1	698	Кефир 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106	44	0,08	1,4	0	240	180	28	0,2
2	0.05	Зефир	0,040	0,32	0,04	31,92	130	0	0	0	0	10	4,8	2,4	0,56
		Итого по группе	0,24	6,12	5,04	39,92	236	44	0,08	1,4	0	250	184,8	30,4	0,76

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
завтрак	0,335	19,21	16,75	69,37	528	133,49	0,25	10,56	2,62	252,37	275,45	41,3	1,87
обед	0,765	24,71	25,79	103,67	770	163,46	0,38	8,04	4,06	285,49	377,07	105,06	4,8
полдник	0,24	6,12	5,04	39,92	236	44	0,08	1,4	0	250	184,8	30,4	0,76
<b>Итого за день</b>	<b>1,34</b>	<b>50,04</b>	<b>47,58</b>	<b>212,96</b>	<b>1534</b>	<b>340,95</b>	<b>0,71</b>	<b>20</b>	<b>6,68</b>	<b>787,86</b>	<b>837,32</b>	<b>176,76</b>	<b>7,43</b>

	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	Ph	Mg	Fe
Итого за 10 дней	518,72	527,48	2038,31	15219	5,50	8,59	626,77	99,86	6752,25	9990,86	2284,25	105,01
В среднем за день	51,87	52,75	203,83	1521,90	0,55	0,86	62,68	9,99	675,23	999,09	228,43	10,50
Норма по СанПину	46,20	47,40	201,00	1410	0,42	0,72	36,00	6,00	660,00	990	150,00	7,20
	53,90	55,30	234,50	1645	0,49	0,84	42,00	7,00	770,00	1155	175,00	8,40

1 1 4

1

1,5