

При составлении 10-дневного примерного меню для детей была использована следующая нормативная литература:

1. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией профессора В.А. Тутельяна. Москва, 2013 год.
2. Химический состав и калорийность продуктов питания. Справочник профессора В.А. Тутельяна.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Под редакцией профессора А.Я. Первилова. Пермь, 2018 год.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
3,03	Каша геркулесовая молочная жидкая* 8	180	6	7	23	181	0,13	1,4	38,3		143,7	169,5	43,7	1
12,05	Хлеб ржаной	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за завтрак			10	8	60	348	0,22	1,4	38,8		161,2	248,5	67,2	2,95
полдник														
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
Итого за полдник			1	1	15	71								
обед														
32,02	Огурец свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
156	Суп картофельный с рыбой* (с 01.09 по 31.10)	30/200	9	3	13	115	0,14	9,7	18,8		35,9	136,5	35,2	1,1
45,09	Котлеты из кур паровые*	90	14	9	8	166	0,07	0,8	53,2		36	89,4	17,2	1,3
176,01	Рагу из овощей (с 01.09 до 31.10) 8	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,56		95,2	120,9	46,9	1,7
36,07	Компот из сухофруктов 8	200	1		33	128		0,2			20,1	19,2	14,4	0,7
12,06	Хлеб ржаной (обед)	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за обед			33	23	92	692	0,43	22,6	88,06		213,6	460,2	144,3	7,05
ужин														
8,1	Салат из свежей капусты*	80	1	3	5	52	0,02	15,8			36,5	24,9	13,8	0,5
21,02	Каша перловая рассыпчатая*	150	3	5	23	146	0,03		22,8		18,1	113,2	14	0,7
45,03	Котлеты мясные паровые	75	11	9	4	145								
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за ужин			18	18	69	510	0,14	15,8	23,3		72,1	217,1	51,3	3,2
Итого за день			62	50	236	1621	0,79	39,8	150,16		446,9	925,8	262,8	13,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
284,01	Каша ячневая молочная вязкая* 8	180	7	6	30	204	0,11	1,3	36,9		153	224,4	33,5	0,8
12,05	Хлеб ржаной	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за завтрак			11	7	67	371	0,2	1,3	37,4		170,5	303,4	57	2,75
полдник														
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
Итого за полдник			1	1	15	71								
обед														
32,01	Помидор свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
39,01	Борщ с мясом (с 01.09 по 31.10) 8	20/250	7	9	8	140	0,04	7,6	9,5		52,8	95,1	31,6	1,8
65,02	Тефтели (1 вариант)	60	8	6	5	104	0,04	1			9,7	84,9	11,5	1,3
20,01	Греча рассыпчатая*	150	6	6	10	174	0,14		24,02		14,1	134,4	88,8	
36,09	Компот из яблок 8	200			21	88	0,39	30,5	0,15		22,1	6,6	8,1	1,4
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
Итого за обед			24	22	62	599	0,72	40,9	34,17		125,1	415,2	170,6	6,8
ужин														
8,03	Салат из свежих огурцов, капусты с растительным маслом*	100	1	4	4	54								
503,02	Рагу овощное с курой* (с 01.09 до 31.10)8	50/200	17	20	14	305	0,14	8,6	59,1		29,6	147,4	41,5	2,3
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за ужин			21	25	55	526	0,23	8,6	59,6		47,1	226,4	65	4,3
Итого за день			57	55	199	1567	1,15	50,8	131,17		342,7	945	292,6	13,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
1,02	Каша пшеничная молочная жидкая* 8	180	5	6	26	180	0,13	1,1	33,3		107,8	135,6	33,4	0,8
15,02	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1
12,05	Хлеб ржаной	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за завтрак			14	12	63	410	0,25	1,1	134,4		147,4	291,9	64,7	3,75
полдник														
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
Итого за полдник			1	1	15	71								
обед														
42,16	Суп крестьянский с пшеном с мясом (с 1.09 по 31.10) 8	25/400	11	9	28	228								
364	Биточки рыбные*	80	12	4	5	104								
70,04	Овощи тушеные (с 01.09 по 31.10) 8	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,63		95,1	120,9	46,9	1,8
36,17	Напиток из лимонов 8	200			21	88								
12,06	Хлеб ржаной (обед)	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за обед			32	24	91	697	0,2	10,1	16,13		112,6	199,9	70,4	3,75
ужин														
32,01	Помидор свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
437,01	Гуляш мясной 8	100	19	17	4	245	0,04	0,6	26		16,9	155,9	23,5	2,7
20,01	Греча рассыпчатая*	150	6	6	10	174	0,14		24,02		14,1	134,4	88,8	
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за ужин			28	24	52	592	0,29	2,4	50,52		57,4	384,5	142,9	5
Итого за день			75	61	221	1770	0,74	13,6	201,05		317,4	876,3	278	12,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
6,03	Каша пшеничная молочная жидкая* 8	180	5	6	23	163		1,1	33,3		109,5	132,1	24,8	1,1
12,05	Хлеб ржаной	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за завтрак			9	7	60	330	0,09	1,1	33,8		127	211,1	48,3	3,05
полдник														
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
Итого за полдник			1	1	15	71								
обед														
16,01	Свекла отварная с растительным маслом (с 01.09 по 31.12)	100	2	5	9	86	0,02	7,7			34,6	38,7	19,7	1,3
42,15	Суп крестьянский с пшеничкой с мясом (с 1.09 по 31.10) 8	25/400	11	9	28	228								
48,03	Печень по строгановски 8	50	14	11		241								
21,02	Каша перловая рассыпчатая*	150	3	5	23	146	0,03		22,8		18,1	113,2	14	0,7
36,09	Компот из яблок 8	200			21	88	0,39	30,5	0,15		22,1	6,6	8,1	1,4
12,06	Хлеб ржаной (обед)	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за обед			34	31	98	876	0,53	38,2	23,45		92,3	237,5	65,3	5,35
ужин														
8,04	Винегрет овощной 2* (с 01.09 по 31.10) 8	100	2	7	9	105								
70,04	Овощи тушеные (с 01.09 по 31.10) 8	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,63		95,1	120,9	46,9	1,8
2,8	Биточки мясные паровые*	100	12	10		143								
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за ужин			22	28	66	605	0,2	10,1	16,13		112,6	199,9	70,4	3,8
Итого за день			66	67	239	1882	0,82	49,4	73,38		331,9	648,5	184	12,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
284,01	Каша ячневая молочная вязкая* 8	180	7	6	30	204	0,11	1,3	36,9		153	224,4	33,5	0,8
15,02	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1
12,05	Хлеб ржаной	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за завтрак			16	12	67	434	0,23	1,3	138		192,6	380,7	64,8	3,75
полдник														
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
Итого за полдник			1	1	15	71								
обед														
58,1	Икра свекольная (с 01.09 по 31.12)* 8	80	1	5	5	78	0,02	2,9			28			1
41,01	Рассольник Ленинградский с мясом (с 01.09 по 31.10) 8	20/250	7	10	14	170	0,1	7,2	9,5		30	103,9	31,9	1,5
7,04	Рыба припущенная	100	18	1	1	82	0,07	1,6	7,9		30,6	195,2	23,6	0,6
70,04	Овощи тушеные (с 01.09 по 31.10) 8	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,63		95,1	120,9	46,9	1,8
36,11	Компот из яблок и апельсин 8	200	1		16	67	0,02	9,1			19,1	12,2	8	0,9
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
Итого за обед			35	27	73	674	0,41	30,9	33,53		220,3	511,2	133,9	7,8
ужин														
33,03	Салат из свежих огурцов с растительным маслом*	100	1	4	3	54	0,03	3,3			17,2	17,2	13,5	0,5
49,01	Плов с курицей* 8	200	15	19	26	329	0,05	0,6	55,24		18,6	70	29,9	1,1
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за ужин			19	24	66	550	0,17	3,9	55,74		53,3	166,2	66,9	3,6
Итого за день			71	64	221	1729	0,81	36,1	227,27		466,2	1058,1	265,6	15,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
6,03	Каша пшеничная молочная жидкая* 8	180	5	6	23	163		1,1	33,3		109,5	132,1	24,8	1,1
15,02	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1
12,05	Хлеб ржаной	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
31,02	Чай	200			20	80								
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
Итого за завтрак			15	13	75	464	0,12	1,1	134,4		149,1	288,4	56,1	4,05
обед														
145,05	Щи с курой из свежей капусты (с 01.09 по 31.10) 8	20/250	9	7	16	160								
45,07	Котлеты рыбные	100	13	2	6	87	0,08	0,7	38,8		45,1	179	29,9	0,9
70,04	Овощи тушеные (с 01.09 по 31.10) 8	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,63		95,1	120,9	46,9	1,8
36,1	Компот из яблок и мандарин 8	200			21	88		1,2			6,8	4,2	3,4	0,9
12,06	Хлеб ржаной (обед)	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за обед			31	20	80	612	0,28	12	54,93		164,5	383,1	103,7	5,55
ужин														
33,03	Салат из свежих огурцов с растительным маслом*	100	1	4	3	54	0,03	3,3			17,2	17,2	13,5	0,5
20,01	Греча рассыпчатая*	150	6	6	10	174	0,14		24,02		14,1	134,4	88,8	
437,01	Гуляш мясной 8	100	19	17	4	245	0,04	0,6	26		16,9	155,9	23,5	2,7
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за ужин			29	28	54	640	0,3	3,9	50,52		65,7	386,5	149,3	5,2
Итого за день			75	61	209	1716	0,7	17	239,85		379,3	1058	309,1	14,8

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
1,02	Каша пшенная молочная жидкая* 8	180	5	6	26	180	0,13	1,1	33,3		107,8	135,6	33,4	0,8
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за завтрак			5	6	46	260	0,13	1,1	33,3		107,8	135,6	33,4	0,8
полдник														
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
Итого за полдник			1	1	15	71								
обед														
12,05	Хлеб ржаной	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
58,1	Икра свекольная (с 01.09 по 31.12)* 8	80	1	5	5	78	0,02	2,9			28			1
42,16	Суп крестьянский с пшеном с мясом (с 1.09 по 31.10) 8	25/400	11	9	28	228								
29,02	Ежики мясные 8	110/	18	12	13	232	0,06	0,1			25			2,2
230,01	Капуста тушеная (с 01.09 по 31.12) 8	200	5	5	21	140								
36,09	Компот из яблок 8	200			21	88	0,39	30,5	0,15		22,1	6,6	8,1	1,4
12,06	Хлеб ржаной (обед)	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за обед			43	33	122	940	0,65	33,5	1,15		110,1	164,6	55,1	8,5
ужин														
45,16	Шницель рыбный*	80	12	1	7	85	0,13	2,2	15,3		50,7	159,2	26,6	1
70,04	Овощи тушеные (с 01.09 по 31.10) 8	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,63		95,1	120,9	46,9	1,8
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за ужин			20	12	64	442	0,33	12,3	31,43		163,3	359,1	97	4,8
Итого за день			69	52	247	1713	1,11	46,9	65,88		381,2	659,3	185,5	14,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
1,02	Каша пшеничная молочная жидкая* 8	180	5	6	26	180	0,13	1,1	33,3		107,8	135,6	33,4	0,8
15,02	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1
12,05	Хлеб ржаной	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за завтрак			14	12	63	410	0,25	1,1	134,4		147,4	291,9	64,7	3,75
полдник														
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
Итого за полдник			1	1	15	71								
обед														
32,01	Помидор свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
39,01	Борщ с мясом (с 01.09 по 31.10) 8	20/250	7	9	8	140	0,04	7,6	9,5		52,8	95,1	31,6	1,8
45,09	Котлеты из кур паровые*	90	14	9	8	166	0,07	0,8	53,2		36	89,4	17,2	1,3
70,04	Овощи тушеные (с 01.09 по 31.10) 8	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,63		95,1	120,9	46,9	1,8
36,12	Компот из яблок с лимоном 8	200			14	60	0,02	3,3			13,5	8	5,9	1,2
12,06	Хлеб ржаной (обед)	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за обед			30	29	68	649	0,35	23,6	78,83		223,8	407,6	132,2	8,35
ужин														
32,02	Огурец свежий	50			1	6	0,02	1,8			8,9	15,2	7,1	0,3
45,1	Зразы рубленые* 8	100	15	21	16	310								
21,02	Каша перловая рассыпчатая*	150	3	5	23	146	0,03		22,8		18,1	113,2	14	0,7
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за ужин			21	27	77	629	0,14	1,8	23,3		44,5	207,4	44,6	3
Итого за день			66	69	223	1759	0,74	26,5	236,53		415,7	906,9	241,5	15,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
4,05	Каша Дружба-2 молочная* 8	180	6	7	21	167	0,11	1	35,9		119,6	156,2	53,5	1,4
12,05	Хлеб ржаной	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за завтрак			10	8	58	334	0,2	1	36,4		137,1	235,2	77	3,35
полдник														
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
Итого за полдник			1	1	15	71								
обед														
22,01	Салат из свежей капусты и моркови* 8	100	3	4	9	81	0,04	13,3			35,5	32,6	20,5	1
156	Суп картофельный с рыбой* (с 01.09 по 31.10)	30/200	9	3	13	115	0,14	9,7	18,8		35,9	136,5	35,2	1,1
2,8	Биточки мясные паровые*	100	12	10		143								
20,01	Греча рассыпчатая*	150	6	6	10	174	0,14		24,02		14,1	134,4	88,8	
36,09	Компот из яблок 8	200			21	88	0,39	30,5	0,15		22,1	6,6	8,1	1,4
12,06	Хлеб ржаной (обед)	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за обед			34	24	70	688	0,8	53,5	43,47		125,1	389,1	176,1	5,45
ужин														
8,04	Винегрет овощной 2* (с 01.09 по 31.10) 8	100	2	7	9	105								
503,02	Рагу овощное с курой* (с 01.09 до 31.10) 8	50/200	17	20	14	305	0,14	8,6	59,1		29,6	147,4	41,5	2,3
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за ужин			22	28	60	577	0,23	8,6	59,6		47,1	226,4	65	4,3
Итого за день			67	61	203	1670	1,23	63,1	139,47		309,3	850,7	318,1	13,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Рацион 4.1 (7-11 -18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
284,01	Каша ячневая молочная вязкая* 8	180	7	6	30	204	0,11	1,3	36,9		153	224,4	33,5	0,8
15,02	Яйцо вареное 1	40	5	5		63	0,03		100,6		22,1	77,3	7,8	1
12,05	Хлеб ржаной	50	4	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за завтрак			16	12	67	434	0,23	1,3	138		192,6	380,7	64,8	3,75
полдник														
103,02	Фрукты (яблоко)	150	1	1	15	71								
Итого за полдник			1	1	15	71								
обед														
158,04	Суп из овощей с мясом (с 01.09 по 31.10) 8	20/250/10	7	9	10	147	0,09	9	9,5		41,1	94,7	27,6	1,5
27,01	Ленивые голубцы (с 01.01 по 31.10) 8	230/	20	20	10	297	0,09	10,1	26,2		66,9	238	44,9	3,4
36,07	Компот из сухофруктов 8	200	1		33	128		0,2			20,1	19,2	14,4	0,7
12,02	Хлеб ржаной (обед)*	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
Итого за обед			31	30	70	659	0,27	19,3	36,2		145,6	430,9	110,4	7,6
ужин														
16,01	Свекла отварная с растительным маслом (с 01.09 по 31.12)	100	2	5	9	86	0,02	7,7			34,6	38,7	19,7	1,3
7,01	Рыба отварная с маслом	105	19	6		128								
70,04	Овощи тушеные (с 01.09 по 31.10) 8	200	5	10	20	190	0,11	10,1	15,63		95,1	120,9	46,9	1,8
12,06	Хлеб ржаной (ужин)	50	3	1	17	87	0,09		0,5		17,5	79	23,5	2
31,02	Чай	200			20	80								
Итого за ужин			29	22	66	571	0,22	17,8	16,13		147,2	238,6	90,1	5,1
Итого за день			77	65	218	1735	0,72	38,4	190,33		485,4	1050,2	265,3	16,45

Итого за период	685	605	2216	17162	8,81	381,6	655,09		3876	8978,8	2602,5	140,45
Среднее значение за период	48,9	43,2	158,3	1225,9	0,6	27,3	118,2		276,9	641,3	185,9	10

Составил Богданова В.С. Диет.сестра

Утвердил Намиш-Шахарова А.

