

МЕНЮ диетического (специального) ОПЕДИЦИОЛЮЩЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗНИ 7-11 ЛЕТ

День: понедельник

Несетя:

№		Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)					Минеральные вещества (мг)												
реп.	1			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Na	Cl	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Завтрак																									
		Сыр полутвердый	15	3.48	4.425		53.745	0.006	0.105	0.039	0.075	132	75	5.25	0.15										
		Каша молочная вязкая из риса с маслом сливочным	160	4.38	6.185	32.025	201.285	0.054	0.91	1402	0.178	88.61	113.2	25.8	0.475	10.000									
		Чай с сахаром	180	0.2	0.05	10.05	41.46	0.001	0.1	0.001		5.25	8.24	4.4	0.85										
		Хлебобулочное изделие без глазуля	10	1.2	0.3	5.2	28																		
		Яйцо	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0.042	14	7	0.28	22.4	15.4	12.6	3.08										
Итого за Завтрак			505	9.86	11.56	60.975	390.29	0.103	15.115	21.06	0.533	248.26	211.84	48.05	4.495										
Обед																									
		Салат из соевых стручков	60	0.51	3.06	1.55	35.82	0.014	3.3		1.386	13.83	16.8	7.98	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										
		Гуаш из говядины 50/50	100	14.834	15.657	0.82	203.529	0.005	1		1.34	9.42	167.81	21.15	1.502										
		Пшено отварное	150	1.72	5.665	10.145	98.445	0.049		0.02	0.53	9.6	35.1	12.6	0.43										
		Чай с лимоником	200	0.302	0.093	11.498	48.037	0.003	30.1	0.025	0.114	7.05	8.75	4.91	0.94										
		Хлебобулочное изделие без глазуля	10	1.2	0.3	5.2	28																		
Итого за Обед			720	24.376	29.175	44.633	538.351	0.272	43.6	0.045	4.858	63.26	309.22	75.58	4.94										
Итого за день			1225	34.236	40.735	105.608	928.641	0.375	58.715	21.105	5.391	311.52	521.06	123.63	9.435										
Возрастная 7-11 лет																									
День: вторник																									
Несетя:																									
1																									
№	реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)					Минеральные вещества (мг)												
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Na	Cl	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Завтрак																									
		Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09	0.001		0.04	0.1	2.4	3		0.02										
		Поджаренная из зеленого горошка	20	0.62	0.04	1.3	8.04	0.022	2		0.04	4	12.4	4.2	0.14										
		Филе куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50	100	1.849	6.35	2.586	74.894	0.024	2.543	4.978	1.912	14.716	21.274	20.435	0.364										
		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 сахаром 180/10	180	0.2	0.05	10.06	41.46	0.001	0.1	0.001		5.25	8.24	4.4	0.85										
		Хлебобулочное изделие без глазуля	10	1.2	0.3	5.2	28																		
Итого за Завтрак			460	10.839	12.18	50.616	355.114	0.284	4.643	4.999	2.442	36.166	207.314	139.035	5.049										
Обед																									
		Салат из обжаренной 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 картофельный с крупой и рыбой	200	4.13	3.23	11.17	90.3	0.106	12.717	0.004	1.212	13.5	70.38	22.01	0.739										
		Мясо тушеное(свинина)	100	12.003	21.072	0.919	241.336	0.391	0.95	0.001	2.397	15.36	147.51	20.64	0.92										
		Рис отварной	150	3.82	4.17	40.03	212.87	0.044		0.02	0.266	5.52	82.5	27	0.55										
		Компот из сухофруктов 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										
		Хлебобулочное изделие без глазуля	10	1.2	0.3	5.2	28																		
Итого за Обед			700	21.663	28.862	76.019	650.136	1.516	13.667	0.028	5.78	41.37	302.385	72.515	4.459										
Итого за день			1160	32.502	41.042	126.635	1005.25	1.8	18.31	5.027	8.222	77.536	509.699	211.55	9.508										



Возрастная 7-1 лет

День: среда

Неслеги:

Несение:																	
№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
	Запеканка из творога с соусом ягодным	150	17,605	12,512	20,939	266,864	0,04	0,492	0,054	1,528	161,36	213,66	22,4	0,044			
	Чай с сахаром и лимоном	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			
	Л.руща	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08			
Итого за Завтрак		500	18,565	13,062	48,569	388,704	0,085	16,992	7,055	1,82	191,41	238,62	40,12	4,01			
Обед																	
	Салат из свежих с лимоном	60	0,9	4,08	9,49	78,32	0,022	4,8		1,848	24,16	31,04	13,92	0,912			
	Пи из свежей капусты на курином бульоне	200	3,29	5,772	7,232	94,036	0,06	23,7	0,004	1,902	26,88	51,98	18,12	0,712			
	Тфетели из говядины	100	13,449	15,953	8,368	230,842	0,014	1,1	0,003	2,268	10,126	160,87	23,45	1,42			
	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,265	119,04	0,186	31		0,155	15,5	89,9	35,65	1,395			
	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			
	Хлебобулочное изделие без глютена	10	1,2	0,3	5,2	28	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за Обед		700	22,069	26,855	68,675	604,368	0,292	63,8	0,007	6,237	82,086	337,31	94,02	5,173			
Итого за день		1200	40,634	39,917	117,244	993,072	0,377	80,792	7,062	8,057	273,496	575,93	134,14	9,183			

Возрастная 7-1 лет

День: четверг

Неслеги:

Неделя: 1																	
№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
	Яйцо вареное	48	6,1	5,52	0,34	75,41	0,034		0,12	0,288	26,4	92,16	576	1,2			
	Каши гречневая молочная	160	7,08	7,28	30,28	214,94	0,194	0,98	15,02	0,354	99,7	182,99	86,5	2,65			
	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	10,05	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85			
	Хлебобулочное изделие без глютена	10	1,2	0,3	5,2	28											
	Молоко	100	2,9	2,5	48	54	0,02	0,6	10		120	90	14	0,1			
Итого за Завтрак		450	11,38	10,13	93,53	338,4	0,215	1,68	25,021	0,354	224,95	281,23	104,9	3,6			
Обед																	
	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,05	1,8	42,41	0,018	4,2		0,06	10,2	18	8,4	0,3			
	Расстольник 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	240	17,525	21,932	25,737	370,436	0,652	31,05	0,002	1,31	37,34	269,61	62,28	2,218			
	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			
	Хлебобулочное изделие без глютена	10	1,2	0,3	5,2	28	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за Обед		690	22,615	33,672	65,077	653,936	0,768	118,4	0,039	3,563	71,31	360,95	97,12	3,815			
Итого за день		1140	33,995	43,802	158,607	992,336	0,983	120,08	25,08	3,917	296,26	642,18	202,02	7,415			

День: Пятница

1

№ рек.	Продукты, наименование, бренд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															4	5	6	7
1		3																
Завтрак																		
	Поджаривание из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,26	0,006	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1				
	Шов со свинойной	240	19,755	25,62	41,055	473,82	0,575	3,75	0,602	2,353	35,17	290,23	64,38	1,991				
	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,601		5,25	8,24	4,4	0,85				
	Хлебобулочное изделие без глютена	10	1,2	0,3	5,2	28	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Яблочно	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08				
Итого за Завтрак		590	21,895	26,59	70,395	611,34	0,624	19,25	7,003	2,653	66,22	319,87	84,18	6,021				
Обед																		
	Поджаривание из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	15		0,42	8,4	12	79,8	0,54				
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,356	7,735	9,334	120,375	0,049	14,18	0,019	1,938	34,5	57,37	19,31	0,921				
	Печенье шоколадное 50/50	100	16,237	14,485	2,75	206,313	0,106	2,469	0,035	3,67	33,54	189,81	24,95	1,66				
	Каши 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				
	Компот из ягод свежемороженых 180/10	180	0,16	0,05	11,4	46,74					0,3			0,3				
	Хлебобулочное изделие без глютена	10	1,2	0,3	5,2	28												
Итого за Обед		700	28,583	28,13	62,434	616,988	0,428	31,649	0,074	6,518	88,94	424,58	234,06	7,116				
Итого за день		1290	50,478	54,72	132,829	1228,328	1,052	50,899	7,077	9,171	155,16	744,45	318,24	13,137				

Возрастная 7-11 лет

День: суббота

Классификация:

[illegible]

Возрастная 7-11 лет

День: понедельник

Неделя:

2

№ реп.	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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																
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		0,04	0,1	2,4	3		0,02		
	Каши вязкая молочная из риса с маслом 150/5/5	160	4,38	6,185	32,025	201,385	0,054	0,91	14,02	0,178	88,61	113,2	25,8	0,415		
	Чай с сахаром 180/10	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85		
	Хлебобулочное изделие без глазури	10	1,2	0,3	5,2	28										
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08		
Итого за Завтрак		500	6,46	14,385	61,115	402,635	0,098	15,01	21,061	0,558	118,66	139,84	42,8	4,365		
Обед																
	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 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		
	Бефстроганов 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		
	Каши 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 липовником 180/10	180	0,13	0,13	13,12	54,13	0,011	3,6		0,072	6,06	3,96	3,24			
	Хлебобулочное изделие без глазури	10	1,2	0,3	5,2	28										
Итого за Обед		700	31,9	30,63	73,41	696,52	0,457	31,765	0,032	2,956	75,24	331,4	235,32	6,132		
Итого за день		1200	38,36	45,015	134,525	1099,155	0,555	46,775	21,093	3,514	193,9	471,24	278,12	10,497		

Возрастная 7-11 лет

День: вторник

Неделя:

2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
	Сыр полутвердый	15	5,36	5,18	12,75	119	0,006	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1			
	Кукуруза консервированная протертая	20	12,1	11,73	4,7	172,75	0,11	9,948	0,197		141,46	212,74	29,24	2,39			
	Брокколи на пару	150	4,93	2,7	7,04	70,78	0,12	156,99	54,56	2,25	83,82	116,43	23,07	1,09			
	Чай с сахаром 180/10	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85			
	Хлебобулочное изделие без глазури	10	1,2	0,3	5,2	28											
	Молоко	100	2,9	2,5	4,8	54	0,02	0,6	10		120	90	14	0,1			
Итого за завтрак		475	26,69	22,46	87,75	485,99	0,257	169,038	64,758	2,27	353,93	433,41	73,51	4,53			
Обед																	
	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 крупой 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	17,525	21,932	25,737	370,436	0,652	31,05	0,002	1,31	37,34	269,61	62,28	2,518			
	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			
	Хлебобулочное изделие без глазури	10	1,2	0,3	5,2	28											
Итого за Обед		690	24,445	34,132	66,217	669,516	1,681	42,006	0,026	5,11	144,06	384,095	96,195	6,157			
Итого за день		1165	51,135	56,592	153,967	1155,506	1,938	211,044	64,784	7,38	497,99	817,505	169,705	10,687			

Возрастная 7-11 лет

День: среда

Неделя:

2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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																
	Запеканка из творога с соусом ягодным	150	17,605	12,512	20,959	266,864	0,04	0,492	0,054	1,528	161,36	213,66	22,4	0,044		
	Чай с сахаром и лимоном	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		
	Хлебобулочное изделие без глазури	10	1,2	0,3	5,2	28										
	Друша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08		
Итого за Завтрак		510	19,765	13,362	53,769	416,704	0,085	16,992	7,055	1,82	191,41	238,62	40,12	4,01		
Обед																
	Салат из квашеной 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 овощной 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 свиной	240	19,755	25,62	41,055	473,82	0,575	3,75	0,002	2,353	35,17	290,23	64,38	1,991		
	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		
	Хлебобулочное изделие без глазури	10	1,2	0,3	5,2	28										
Итого за Обед		690	25,685	34,87	79,075	732,54	0,702	68,047	0,031	4,956	79,99	387,29	101,1	4,003		
Итого за день		1200	45,45	48,232	132,844	1149,244	0,787	85,039	7,086	6,776	271,4	625,91	141,22	8,013		

Возрастная 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя:

2

№ реп.	Присл. пищи, наименование Блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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																
	Поджаренная из свежих омульцов	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		
	Чай с сахаром 180/10	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85		
	Хлебобулочное изделие без глазури	10	1,2	0,3	5,2	28										
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08		
Итого за Завтрак		500	21,58	23,17	31,93	425,44	0,152	19,24	7,073	1,35	217,53	174,38	58,92	5,152		
Обед																
	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		
	Филе куриное запеченное	90	2,31	4,33		48,26	0,009	0,23	8,89	0,944	2,03	0,243	20,96	0,2		
	Пшено отварное	150	1,72	5,665	10,145	98,445	0,049		0,02	0,53	9,6	35,1	12,6	0,43		
	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		
	Хлебобулочное изделие без глазури	10	1,2	0,3	5,2	28										
Итого за Обед		690	12,12	18,935	53,555	424,895	0,305	27,63	8,91	3,446	48,81	131,623	145,18	3,684		
Итого за день		1190	33,7	42,105	85,485	850,335	0,457	46,87	15,983	4,796	266,34	306,003	204,1	8,836		

Сезон осенне-зимній

Дејетс:

12

№ рек.	Привес пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
	Поджаренная из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,26	0,012	5		0,14	2,8	4	26,6	0,18				
	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50	100	1,849	6,35	2,586	74,894	0,024	2,543	4,978	1,912	14,716	21,274	20,435	0,364				
	Капша 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 сахаром	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,601		5,25	8,24	4,4	0,85				
	Хлебобулочное изделие без глазури	10	1,2	0,3	5,2	28												
Итого за завтрак		460	10,359	12,16	49,696	349,354	0,274	7,643	4,999	2,542	34,966	198,914	161,433	5,089				
Обед																		
	Салат из моркови с сахаром	60	0,68	4,05	7,58	69,46	0,031	2,02			13,7	104,61	34,68	0,745				
	Суп Харчо на говяжьем бульоне	200	2,406	5,15	11,518	102,046	0,038	4,7		1,876	8,68	47,96	15,38	0,502				
	Рыба запеченная	100	16,7	1,94		84,28	0,116	0,53		0,755	42	252,02	57,75	0,84				
	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,265	119,04	0,186	31		0,155	15,5	89,9	35,65	1,395				
	Компот из груш	180	0,14	0,11	13,69	56,3	0,007	1,8		0,144	7,14	5,76	4,32	0,858				
	Хлебобулочное изделие без глазури	10	1,2	0,3	5,2	28												
Итого за Обед		700	24,226	12,17	63,353	459,126	0,378	40,05	0,011	2,93	87,02	500,25	147,78	4,34				
Итого за день		1160	34,585	24,33	112,949	808,46	0,652	47,693	5,01	5,472	121,986	699,164	309,215	9,429				

Восприимчив 7-11 лет
Сезон осень-зима

День: с\у\б\о\т\а

Итого:

2

[illegible]