

Датум: 1 днів.
Назва: невідомо
Бюджетна категорія: 7-11

№ рецептури	Продукт який, найменування бренду	Маса продукту, г	Питомість нутрієнтів (г)			Енергетична цінність, ккал	Вітамінна (мг)					Мінеральні нутрієнти					
			Білки	Жири	Углеводи		Віт	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
257	Каша пшенична цукрова	180	7.90	11.57	33.41	269.10	0.17	0.22	0.08	0.22	124.20	188.82	49.86	1.31			
643	Каша з м'якотию стиглими	200	2.20	2.20	22.40	118.00	0.02	0.20	0.01	0.00	62.00	71.00	23.00	1.00			
685	Хліб пшеничний	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33			
912	Пшениця сівочева (груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30			
ІТОГО В ЗАВТРАК			12.78	14.31	80.87	504.60	0.24	5.42	0.09	0.95	211.20	295.32	89.06	4.94			
ОБІД																	
75	Ікра севрюжана	60	1.44	4.26	6.24	68.76	0.02	4.74	0.00	2.28	26.40	34.80	18.00	1.02			
148	Суп з макаронними изделиями (без картоплі)	230	2.19	4.67	11.41	111.09	0.03	0.87	0.00	2.37	8.97	27.37	8.28	0.35			
332/547	Трофеї з риби (т.п.), соус томатний	70/50	9.10	9.40	18.80	195.70	0.02	2.00	0.02	0.21	18.28	7.70	19.98	0.64			
463	Каша гречана росіянина	150	8.55	7.85	37.08	253.05	0.21	0.00	0.04	0.62	14.25	202.65	135.30	4.55			
685	Хліб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56			
593	Каша з пшениці	200	0.30	0.00	31.10	126.00	0.00	0.10	0.00	0.00	14.00	12.00	3.00	0.70			
ІТОГО В ОБІД			24.22	25.94	117.99	824.20	0.35	7.71	0.06	6.04	95.90	347.72	203.36	8.64			
ВСЬОГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			37.00	40.25	198.86	1328.80	0.59	12.49	0.19	6.70	307.10	643.04	292.42	13.58			

№ рецептуры	Продукт питания, наименование, бренд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																								
970	Джем из абрикосов	10	0,55	0,00	6,88	26,50	0,00	0,24	0,03	0,00	1,20	1,80	0,90	0,10										
237	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вареная	200	8,56	14,12	31,52	292,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70										
685	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28										
912	Пюре картофельное (малосоленое)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10										
642	Каша с медом	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80										
ИТОГО В ЗАВТРАК													15,41	17,82	83,20	559,65	0,31	40,96	0,13	1,28	319,80	386,65	113,40	2,98
ОБЕД																								
52	Суп из горошка зеленого	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42										
120	Шницель из свиной вырезки (без картофеля)	210	1,34	4,03	5,23	63,63																		
460/354	Котлета мяса индейки, соус сметанно-томатный	70/50	16,46	9,31	26,10	309,00	0,07	0,73	0,07	11,35	79,99	162,72	26,87	1,65										
470	Картофель отварной	200	3,80	9,80	25,40	204,00	0,20	27,80	0,06	0,20	22,00	104,00	40,00	1,60										
685	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,64	21,00	94,80	28,20	2,34										
588	Крем-суп из овощей тушеных	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50										
ИТОГО В ОБЕД													27,92	23,98	107,67	815,03	0,45	35,03	0,31	12,39	162,99	417,72	114,67	7,51
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ													43,33	41,80	190,87	1374,68	0,76	75,99	0,44	13,67	482,79	804,37	228,07	10,49

№ рецептура	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энергетическая в ккал/100г,	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
ЗАВТРАК																			
422	Творог мягкий, соевый с сахаром и бананом	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29					
465	Рис отварной	140	3,44	5,67	31,55	190,96	0,02	0,00	0,04	0,26	4,76	66,08	21,28	0,49					
685	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33					
628	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
ИТОГО В ЗАВТРАК																			
			14,50	16,57	71,17	499,96	0,15	2,18	0,10	1,84	76,17	190,95	45,09	2,72					
ОБЕД																			
73	Мясо говяжье (промытое, прожаренное)	70	1,19	9,31	3,57	103,60	0,02	4,90	0,02	3,50	30,10	21,70	10,50	0,49					
135	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	6,05	5,59	13,69	129,39	0,12	10,29	0,00	1,28	17,69	97,82	30,81	1,54					
422/553	Тертая капуста с соусом сметанным	70/50	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	150,49	95,59	25,23	1,06					
273	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94					
685	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34					
590	Кисель из свежих ягод (черника, смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30					
ИТОГО В ОБЕД																			
			24,89	29,43	113,15	818,07	0,43	59,99	0,09	7,18	236,12	363,75	111,46	6,67					
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ																			
			39,39	46,00	184,32	1318,03	0,58	62,17	0,19	9,02	312,29	554,70	156,55	9,39					

№ рецептуры	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
685	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37			
257	Каша гречневая с маслом	200	9,16	12,88	32,60	283,00	0,19	1,36	0,08	0,50	135,80	237,20	159,64	3,44			
912	Пюре свежее (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
630	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40			
ИТОГО В ЗАВТРАК						14,47	15,10	81,19	0,15	12,66	0,09	1,39	283,05	413,50	233,09	5,81	
ОБЕД																	
75	Мясо свежее говядина	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02			
131/702	Суп картофельный с капустой	225/25	5,20	6,30	29,00	193,00	0,00	1,20	0,00	0,00	82,10	0,00	19,60	0,02			
332/553	Торт из рыбы (г.л. соус томатный)	70/50	9,10	9,40	18,80	193,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64			
472	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05			
685	Хлеб ржаной	45	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61			
585	Компот из мороженых черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40			
ИТОГО В ОБЕД						23,37	27,10	114,65	0,43	37,04	0,07	3,25	187,78	173,75	102,78	3,74	
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ						37,84	42,20	195,84	0,58	49,70	0,16	4,64	470,83	587,25	335,87	9,55	

№ рецептура	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
262	Каши молочная кулешовая яловая	200	6,20	7,46	37,00										
643	Какао с молоком ступенным	200	2,20	2,20	22,20	0,08	1,30	0,05	0,32			127,40	133,20	25,80	1,20
685	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,02	0,20	0,01	0,00	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00	
ИТОГО В ЗАВТРАК															
			12,20	10,06	83,80	0,16	1,50	0,06	0,87			199,40	236,70	55,80	2,75
ОБЕД															
52	Суп из зеленого горошка	60	1,87	0,12	3,91	0,07	6,00	0,19	0,00						
153	Суп с крупой (перловой) (без картофеля)	200	1,28	4,06	13,64	0,02	0,60	0,00	1,88			12,00	36,48	12,60	0,43
643	Печенье товальное "шо-стропанское"	70/50	13,80	14,10	12,30	0,05	8,68	0,00	2,12			6,00	33,20	12,20	0,28
685	Хлеб ржаной	150	8,55	7,85	37,08	0,21	0,00	0,04	0,62			22,91	58,47	17,02	0,63
588	Компот из свежих фруктов	30	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,42			14,35	202,65	135,30	4,55
ИТОГО В ОБЕД															
		200	0,50	0,00	27,00	0,01	0,50	0,00	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ															
			27,98	26,49	103,95	0,41	15,78	0,23	5,04			28,00	19,00	7,00	1,50
			40,18	36,55	187,75	0,57	17,28	0,29	5,91			293,06	633,90	254,02	11,31

Лист: 6
 Расчет: расчет
 Возрастная категория: 7-11

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
296	Пудинг творожный заварный с йогуртом	60/60	11,28	9,80	17,78	207,00	0,06	0,48	0,05	0,28	165,00	167,00	21,60	0,62			
685	Булочка Пирожная	50	3,20	6,27	26,00	177,33	0,05	0,00	0,05	0,47	8,67	30,00	4,67	0,47			
629	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40			
683	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30			
ИТОГО В ЗАВТРАК			17,76	16,51	81,84	558,83	0,18	63,28	0,10	1,28	225,87	243,50	45,47	2,12			
ОБЕД																	
60	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48			
188	Свекольник (без капусты) со сметаной	200	1,74	3,56	9,62	77,60	0,05	7,34	0,03	0,20	30,20	55,40	24,80	1,22			
590	Плов из свинины	50/180	23,11	26,57	53,82	472,65	0,05	8,44	0,03	0,23	34,73	63,71	28,52	1,40			
685	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61			
590	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30			
	ИТОГО В ОБЕД		30,01	37,15	116,08	844,50	0,19	50,12	0,06	3,80	99,73	189,86	78,82	4,01			
ВСЕГО ЗА 6-й ДЕНЬ			47,77	53,66	197,92	1403,33	0,37	113,40	0,16	5,08	325,60	433,36	124,29	6,13			

№ рецептуры	Продукт питания, наименование бренда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кДж	Витамины (мг)					Минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																								
685	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33										
257	Каша гречневая вареная	180	8,24	11,59	29,34	254,70	0,17	1,22	0,07	0,43	122,22	213,48	100,98	3,10										
912	Пюре свежее (картофель)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10										
642	Каша с маком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80										
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК																								
	ОБЕД		14,92	15,33	76,60	507,20	0,34	40,52	0,09	0,98	287,22	359,98	143,18	4,33										
75	Пюре морковное	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	4,74	0,00	2,28	26,40	34,80	18,00	1,02										
131/272	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74										
438/553	Говядина тушеная соевый соус	150/80	17,15	21,68	28,00	409,63	0,21	28,55	0,06	0,83	97,70	259,62	50,50	3,50										
685	Хлеб ржаной	60	3,06	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34										
912	Пюре свежее (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60										
588	Компот из плодов и ягод съенных (из)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60										
ИТОГО В ОБЕД																								
ВСЕГО ЗА 7-И ДЕНЬ													41,11	45,89	184,08	1353,63	0,85	91,55	0,18	5,51	465,52	835,80	305,28	13,13

№ рецептуры	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
257	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,85	37,11	299,00	0,18	1,36	0,08	0,23	138,00	209,80	55,40	1,45		
685	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
912	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
628	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
ИТОГО В ЗАВТРАК																
ОБЕД																
127	Рисовый	200	1,48	4,06	11,28	87,60	0,07	8,08	0,00	1,84	16,20	47,00	19,40	0,76		
387	Печень говяжья "по-строгановски"	70,50	13,80	11,10	17,30	282,40										
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	7,85	37,08	233,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55		
685	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
652	Паншион из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
ИТОГО В ОБЕД																
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ																
			38,72	37,24	180,07	1272,25	0,58	89,44	0,12	3,75	225,95	549,85	242,80	12,37		

№ рецептуры	Имя инициал, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, кДж	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																	
685	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39			
257	Каша речная ячневая	200	6,40	11,40	33,25	271,20	0,12	1,41	0,08	0,75	167,00	250,60	37,20	0,91			
912	Пюре свежее (пшеницы)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30			
637	Копельный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10			
ИТОГО В ЗАВТРАК																	
			13,16	14,58	74,47	475,45	0,26	62,71	0,10	1,14	334,00	386,35	69,10	1,70			
ОБЕД																	
74	Пюре кабачковая (пропущенное проптом)	60	1,14	5,34	4,50	71,40	0,02	4,20	0,02	3,00	25,80	18,60	9,00	0,42			
135	Суп картофельный с фрикадельками	180/30	8,06	7,03	13,78	150,73	0,12	10,34	0,01	1,33	19,06	114,07	32,76	1,81			
435/553	Котлета куриная с картош. соус сметанный	70/50	6,70	12,90	19,50	222,80	0,08	0,64	0,06	0,41	47,20	90,70	15,40	0,86			
273	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04			
685	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95			
385	Компот из заморожены черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40			
ИТОГО В ОБЕД																	
			27,04	26,87	110,40	796,13	0,40	39,20	0,09	5,99	128,16	359,97	100,46	6,40			
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ																	
			40,20	41,45	184,87	1271,58	0,66	101,91	0,19	7,33	462,16	746,32	169,56	8,10			

№ рецептуры	Препарат, наименование, состав	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
52	ЗАВТРАК															
422/554	Салат из горошка, зеленого	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,09	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21		
465	Тертая морковь, соус сметаной с томата	60/50	8,68	10,66	7,86	178,50	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	1,29		
685	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,83	204,60	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,83	22,80	0,53		
642	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
	Каша с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80		
	ИТОГО В ЗАВТРАК		19,18	20,34	83,40	609,60	0,17	6,48	0,21	1,86	195,51	321,30	78,91	3,15		
29	ОБЕД															
120	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,92	7,44	5,91	106,40	0,02	6,02	0,02	1,38	99,00	85,20	14,40	0,84		
403	Пюре из свеклы, картофеля (без картофеля)	230	1,47	4,42	5,73	70,84	0,03	3,38	0,00	2,19	37,03	33,35	16,10	0,58		
685	Пюре из свеклы	150/80	19,55	17,02	53,82	457,70	0,03	3,88	0,00	2,51	42,58	38,35	18,51	0,66		
588	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,00	0,72	13,00	42,25	9,10	0,72		
	Компот из яблок для детей с сахаром (куп)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60		
	ИТОГО В ОБЕД		30,18	29,40	117,54	868,69	0,15	14,08	0,02	6,80	201,61	205,15	61,11	3,40		
	ВСЕГО ЗА 10-11 ЛЕТИЕ		49,36	49,74	200,94	1478,29	0,32	20,56	0,23	8,66	397,12	526,45	140,02	6,52		

Примерное 10-ти дневное меню

МОУ «Цокто – Хангильская средняя

общеобразовательная школа »

на 2020-2021 учебный год

для возрастной категории от 7-11 лет и старше