

Приложение  
к приказу министерства образования  
Рязанской области  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года № \_\_\_\_\_

«Приложение 8

«ТВЕРЖДАЮ»  
И.о. директора МПГ «Летское питание» города Рязани  
Местокова О.И.  
2023 г.  
7-11 лет  
Дель: повар-пекарь  
МНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНЬ 7-11 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ ЦЕЛИАКИИ.  
2023 г.

№ рецепта	Продукты, наименование, фасовка	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мкг)													
			Б	Ж	У	Х	Ц	К		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
Загряды			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
71 М	Подготовленная из семян отруби	20	0,2	0,02	0,5			3	0,01	2	2	0,02	3	6	2,8	0,1							
201 М.С.С.Ж	Чай со сливочной	240	20	25,62	4,2		472,58	0,83	6	0,002	2,403	36,17	293,63	66,88	2,105								
277 М.С.С.Ж	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23		43,06	0,163	2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89								
338 М	Хлебобулочное изделие без глютена Макароны	25	1,3	2,3	8,9		62,1	0,163	38	10	0,2	35	17	11	0,1								
Итого за Загряды		100	0,8	0,2	2,5		38	0,66	48,5	12,5	2,796	99,07	370,69	105,8	4,099								
Итого за Обед		565	22,55	28,17	69,13		625,14	0,816															
62 М.С.С.Ж	Салат морковный	60	0,28	5,06	4,14		65,95	0,04	3	1,00	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43								
99 М.С.С.Ж	Суп из овощей со сметаной	200	1,34	4,71	8,68		83,76	0,05	18,64	171,65	1,45	28,3	43,53	16,81	0,62								
293 М.С.С.Ж	Крутое филе запеченное	100	0,56	3,33	1,95		33,63	0,012	0,021	0,01	0,935	8,4	13,2	3,84	0,133								
171 М.С.С.Ж	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,17		302,45	0,24	23,6	12,99	165,55	110,07	3,7	2,38	0,45								
288 М.С.С.Ж	Натятое на шпатель, 180/10	180	0,48	0,2	16,24		79,66	0,01	140	114,38	0,33	8,7	2,38	2,38	0,45								
Итого за Обед	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9		62,1	0,163															
Итого за день		715	11,63	21,44	71,88		547,55	6,525	162,564	1509,64	6,005	93,29	302,49	175,97	6,237								
Возрастная группа	7-11 лет	1380	34,18	49,61	141,01		1172,69	1,341	311,664	1322,14	8,801	192,36	671,8	281,77	10,386								

Дата: вторник  
Настоящий № \_\_\_\_\_

№ рецепта	Продукты, наименование, фасовка	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мкг)													
			Б	Ж	У	Х	Ц	К		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
Загряды			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
15 М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43			54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	1,32	75	5,25	0,15								
209 М	Яблоко печеное	48	5,08	4,6	0,28		62,8	0,03	104	0,34	2,2	76,8	4,8	1									
173 М.С.С.Ж	Каша овсяная на воде с сахаром сливочным	160	4,4	6,3	32,06		201,29	0,12	0,031	0,178	88,61	113,2	25,8	0	0,89								
382 М.С.С.Ж	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23		43,46	0,163	2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89								
338 М	Хлебобулочное изделие без глютена Макароны	25	1,3	2,3	8,9		62,1	0,163	38	10	0,2	35	17	11	0,1								
Итого за Загряды		100	0,8	0,2	7,5		38	0,66	3,8	10	0,2	35	17	11	0,1								
Обед		528	15,31	17,76	58,97		462,35	6,883	41,03	157,221	8,871	302,51	336,06	71,97	3,043								
50 М.С.С.Ж	Салат из овощей с сыром	60	2,76	7,7	1,96		96,61	0,01	4,56	26,82	2,29	56,95	64,68	13,12	0,23								
102 М.С.С.Ж	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,43	15,42		128,49	0,22	9,5	161,82	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92								
259 М.С.С.Ж	Жареное по-домашнему	240	18,96	18,82	36,5		356,74	0,89	33,88	306,12	1,33	39,08	267,56	59,27	2,48								
342 М.С.С.Ж	Каша овсяная, 180/10	180	0,14	0,04	11,89		49,26	0,01	2,7		0,05	6,95	5,4	4,68	0,12								
Итого за Обед	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9		62,1	0,163	38	10	0,2	35	17	11	0,1								
Итого за день		705	29,86	33,28	66,67		693,2	13,43	80,34	494,46	5,233	188,7	471,25	127,23	6,253								
Итого за день		1233	45,17	51,04	125,64		1155,45	2,026	91,37	652,191	6,194	491,21	807,41	199,2	9,286								



№	Прочие виды, наименование сырья	Вес порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У	4	5	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>Завтрак</b>																			
15 №1	Сыр подсушенный	15	3,48	4,43	1,99	34,6	0,01	0,11	43,2	0,08	1,32	7,5	3,25	0,15					
295А/ССЖ	Крупа овсяная	160	28,002	3,066	1,99	187,55	0,122	1,3	0,014	0,95	1,298	383,74	143,52	2,37					
303А/ССЖ	Каша овсяная	150	1,624	6,967	9,744	108,18	0,046		2,664	8,12	32,58	12,18	0,406						
377А/ССЖ	Молоко сухое стерилизованное без сахара	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163		0,163	17,25	44,5	20	0,903						
	Чай с сахаром и лимоником, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89					
	Минералы	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	3,5	17	0,1						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>45,486</b>	<b>16,903</b>	<b>38,364</b>	<b>493,89</b>	<b>0,401</b>	<b>41,91</b>	<b>53,714</b>	<b>4,067</b>	<b>462,38</b>	<b>196,07</b>	<b>4,819</b>						
<b>Обед</b>																			
62 №ССЖ	Салат из отварной моркови с сахаром	60	2,02	5,81	3,31	74,6	0,03	2,44	977,28	1,98	69,44	57,23	20,56	0,43					
88А/ССЖ	Шоколад из смеси какао с карамелью со сметаной	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,23	17,45	0,63					
268А/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным 90/30 (рыбная мука)	120	11,33	3,71	5,844	102,18	0,103	1,21	0,018	0,681	36,96	185,38	43,09	0,834					
171А/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04	22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56						
342А/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,31	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,32					
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163		0,163	17,25	44,5	20	0,903						
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>20,24</b>	<b>21,83</b>	<b>79,214</b>	<b>597,72</b>	<b>0,396</b>	<b>36,77</b>	<b>1173,488</b>	<b>5,074</b>	<b>171,09</b>	<b>416,05</b>	<b>133,39</b>	<b>4,187</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1305</b>	<b>65,796</b>	<b>38,823</b>	<b>117,578</b>	<b>1091,61</b>	<b>0,797</b>	<b>78,68</b>	<b>1227,202</b>	<b>9,141</b>	<b>389,09</b>	<b>879,43</b>	<b>329,46</b>	<b>9,006</b>					

Возрастная группа 7-11 лет  
 Дев: патинка

Неделя: 2

№	Прочие виды, наименование сырья	Вес порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У	4	5	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>Завтрак</b>																			
268А/ССЖ	Тертая из говядины (рыбная мука)	100	1,41	7,7	10,28	168,03	0,22	1,1	0,003	2,35	11	161,41	22,87	1,46					
71 №	Поджаренная для салата капуста	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	7,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22					
171А/ССЖ	Каша пшеничная раскатанная	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,2					
377А/ССЖ	Чай с сахаром и лимоником, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89					
	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163		0,163	17,25	44,5	20	0,903						
338А/ССЖ	Минералы	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	3,5	17	0,1						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>24,03</b>	<b>15,71</b>	<b>69,26</b>	<b>519,04</b>	<b>0,603</b>	<b>45</b>	<b>36,103</b>	<b>3,253</b>	<b>91,84</b>	<b>412,42</b>	<b>7,273</b>						
<b>Итого за Завтрак</b>																			
47А/ССЖ	Салат из вареной моркови	60	1,08	2,06	1,8	31,78	0,01	1,8		0,94	29,9	18,87	9,67	0,37					
102А/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,25	6,11	15,25	112,52	0,23	9,1	165,2	1,97	37,72	123,87	31,96	1,38					
292А/ССЖ	Финле куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50 (рыбная мука)	100	0,961	5,18	4,454	68,38	0,431	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391					
302А/ССЖ	Картофель отварной	150	3,712	7,253	29,783	199,26	0,219	36,4	0,036	0,272	20,36	108,26	41,86	1,656					
358А/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	1,0	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45					
	Молоко сухое стерилизованное без сахара	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163		0,163	17,25	44,5	20	0,903						
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>13,783</b>	<b>23,103</b>	<b>76,927</b>	<b>583,6</b>	<b>0,663</b>	<b>207,87</b>	<b>279,624</b>	<b>5,781</b>	<b>129,23</b>	<b>330,08</b>	<b>118,29</b>	<b>5,35</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>37,813</b>	<b>38,813</b>	<b>146,187</b>	<b>1102,64</b>	<b>1,366</b>	<b>252,87</b>	<b>315,727</b>	<b>9,034</b>	<b>221,07</b>	<b>742,5</b>	<b>292,95</b>	<b>12,623</b>					



№ п/п	Прочие виды, наименования б/ма	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Универсальные вещества (мг)													
			Б	Ж	У	Х	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак	232М/ССЖ	Замоченная из тварога с соевым мясом, 120/50 (рисовая мука)	150	19,14	13,8	24,69	303,74	0,07	0,5	70	1,54	172,21	232,86	25,36	0,65								
	279М/ССЖ	Чай с мятой, 180/10	180	1,55	1,491	12,64	68,28	0,01	0,37	0,007	0,163	59,7	49,19	10,7	0,89								
	338М1	Хлебобулочное изделие без глютена	35	1,3	2,3	8,9	67,1	0,163	0,05	7	0,28	22,4	15,1	2,0	0,303								
Итого за завтрак			495	22,55	18,151	59,95	499,92	0,293	1,14	77,007	2,183	271,59	341,95	68,66	5,523								
Обед	55М/ССЖ	Салат из свеклы с острым соусом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,23	2,26	18,6	22,16	11	0,64								
	102М/ССЖ	Суп жареный с курицей и репой	200	4,13	3,2	11,171	90,3	0,105	12,717	0,004	1,21	13,5	70,38	23,01	0,739								
	268М/ССЖ	Курица отварная	100	38,002	3,066	1,99	187,35	0,122	1,3	0,014	0,95	17,98	283,74	142,52	2,37								
	142М/ССЖ	Рис отварной	150	3,09	3,44	19,1	138,88	0,14	41,3	703,39	2,33	39,73	87,73	41,51	1,1								
	342М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,31	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82								
	110М/ССЖ	Хлебобулочное изделие без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163	0,07	0,07	0,163	17,25	44,5	2,0	0,903								
Итого за обед			715	42,392	19,206	58,351	599,25	0,551	63,667	706,938	7,183	113,12	512,47	240,28	6,892								
Всего за день			1210	69,942	37,357	118,301	1099,17	0,844	78,537	783,945	9,366	384,71	854,42	308,94	12,395								

Возрастная группа: 7-11 лет  
 Сезон: осенне-зимний  
 День: пятница

Навес: 2

№ п/п	Прочие виды, наименования б/ма	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Универсальные вещества (мг)													
			Б	Ж	У	Х	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак	71М1	Поджаренная из свеклы пшеничная	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18								
	292М/ССЖ	Фитнес куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50 (рисовая мука)	100	0,961	5,18	4,454	68,28	0,031	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391								
	171М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04	22,5	0,27	6,26	82,65	17,07	0,56									
Итого за завтрак	377М/ССЖ	Чай с сахаром и мятой, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,16	0,01	2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89								
	338М1	Хлебобулочное изделие без глютена	35	1,5	2,3	8,9	62,1	0,163	0,06	0,06	0,163	17,25	44,5	2,0	0,903								
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	3,8	10	0,2	33	17	11	0,1									
Итого за завтрак			575	7,351	11,92	71,874	429,51	0,94	49,27	59,608	2,689	84,26	189,11	79,61	3,024								
Обед	62М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,67	7,7	3,11	93,16	0,03	2,31	925,92	2,43	92,45	70,08	20,32	0,41								
	88М/ССЖ	Чай из свежей мяты с сахаром со сметаной	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,29	171,89	1,91	35,12	42,35	17,73	0,72								
	272М/ССЖ	Рисовая запеканка с соусом сметанным 90/10 (рисовая мука)	120	11,35	3,21	5,844	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	183,38	45,69	0,854								
	128М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,23	0,16	23,9	-0,4	0,32	43,76	92,79	32,92	1,22								
	340М/ССЖ	Хлебобулочное изделие без глютена	180	0,33	0,02	18,83	77,83	0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93									
	Хлебобулочное изделие без глютена	35	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163	0,06	0,06	0,163	17,25	44,5	2,0	0,903									
Итого за обед			735	20,64	25,89	66,364	581,99	0,506	59,24	1138,678	5,554	244,49	451,63	140,26	4,937								
Итого за день			1310	27,991	37,81	138,238	1011,5	0,91	108,51	1198,286	8,243	328,75	610,74	219,87	7,961								

Сборники, использованные при разработке меню: Сборник рецептов на выходные для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Успенского и В.А. Трушина - СПб, Делта, 2005, 2017

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на выходные для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Успенского и В.А. Трушина - СПб, Делта, 2005, 2017









Возрастная группа: 12-18 лет

Пол: мальчик

Исследование: 2

№ п/п	Продукт питания, наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминная часть														
			Б	Ж	У	В	З	У		В1	С	А	Е	Сг	Р	Мг	Fe							
1	Сыр полутвердый	30	4,64	5,9				72,8	0,01	0,14	37,6	0,1	176	100	7	0,2								
2	Рис вареный	48	5,08	4,6	0,38		62,8	0,03		104	0,24	27	76,8	4,8	1									
3	Картофель отварной	200	6,38	6,86	35,77		231,09	0,14	1,24	44,04	0,27	125,31	161,08	30,14	0,86									
4	Чай с сахаром, 200 мл	200	1,7	1,65	13,397		75,23	0,011	0,4			65,78	53,24	11,4	0,903									
5	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8		124,2	0,336		7	0,336	34,5	89	40	1,806									
6	Рисовое	140	0,56	0,56	13,72		65,8	0,05	1,4	7	0,38	25,4	15,4	12,6	3,08									
Итого за завтрак		658	20,96	24,17	80,967		631,94	0,567	15,78	212,64	1,216	443,99	496,07	144,94	7,849									
Обезжиренный																								
7	Сметанная заправка	100	1,3	5,1	6,9		79,95	0,06	5	29,09	3,6	38,84	55,48	38,11	0,71									
8	Брынза с кунжутным маслом	250	2,01	6,68	12,92		120,32	0,06	22,29	214,89	3,41	41,65	53,55	28,88	1,09									
9	Говядина тушенная с овощами 50:50 (жирности средние)	100	16,57	8,02	2,57		148	0,019	1,9		1,36	11,5	179,67	23,45	1,656									
10	Картофель отварной	180	8,36	6,53	37,76		242,94	0,28	28,32		0,59	15,38	198,63	132,07	4,44									
11	Кориандр из семян, 200 мл	200	0,16	0,04	13,1		54,29	0,01	3		0,06	7,75	6	5,2	0,13									
12	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8		124,2	0,336			0,336	34,5	89	40	1,806									
13	Итого за обед	880	31	30,97	91,05		769,9	0,285	32,19	2240,21	7,246	139,6	582,33	264,71	9,832									
14	Итого за день	1558	51,96	54,14	172,017		1401,84	1,222	47,97	2452,85	8,562	583,59	1078,35	379,65	17,681									

Возрастная группа: 12-18 лет

Пол: девочка

Исследование: 2

№ п/п	Продукт питания, наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминная часть														
			Б	Ж	У	В	З	У		В1	С	А	Е	Сг	Р	Мг	Fe							
1	Рис вареный	120	11,35	3,71	5,84		102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854									
2	Дрожжи пекарские	180	3,95	7,11	26,48		186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,2	117,59	39,55	1,46									
3	Чай с сахаром, 200 мл	200	0,33	0,07	12,78		55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46	1,04									
4	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8		124,2	0,336			0,336	34,5	89	40	1,806									
5	Рисовое	140	0,56	0,56	13,72		65,8	0,05	1,4	7	0,38	22,4	15,4	12,6	3,08									
Итого за завтрак		690	18,79	16,05	76,84		533,94	0,679	79,76	81,578	1,667	156,99	417,09	142,7	8,24									
Обезжиренный																								
6	Сметанная заправка	100	1,66	8,17	5,05		100,76	0,04	47,8	402,34	5,68	43,58	35,09	20,12	0,61									
7	Суп картофельный с горохом на говяжьих бульоне	250	8,81	4,79	19,29		156,81	0,26	11,5	205,07	1,98	33,71	112,33	36,99	2,14									
8	Картофель отварной	100	33,75	4,72	0,57		179,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134									
9	Рис вареный	180	4,48	0,64	47,36		213,12	0,05			0,36	6	96,18	32,05	0,65									
10	Напиток витаминный, 200 мл	200	0,46	0,15	30,54		89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51									
11	Хлебобулочное изделие без глютена	50	2,6	4,6	17,8		124,2	0,336			0,336	34,5	89	40	1,806									
12	Итого за завтрак	880	51,76	23,07	110,61		868,7	0,308	140,404	671,26	7,418	137,72	357,88	137,72	5,88									
13	Итого за день	1570	70,55	39,12	187,24		1397,64	1,387	220,164	752,838	9,185	294,71	774,97	280,42	14,09									

№	Имя	Прочитанная литература	Питательные вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (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					
222 М.С.С.Ж	Знаменка из варени с сухими ягодами (50/50) (присовя чуча)	200	24,29	18,06	31,12	380,26	0,08	0,67	91,8	2,33	218,51	390,59	32,34	0,85					
382 М.С.С.Ж	Чай с молоком, 200г/1	200	1,2	1,65	13,307	75,25	0,011	0,1	0,23	65,78	53,74	11,4	0,903						
388 М.С.С.Ж	Хлебобулочное изделие без глазури	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326	0,36	89	34,5	89	40	1,806						
Итого за Завтрак	Рябенко	140	0,56	0,56	13,72	63,8	0,05	0,28	32,4	15,4	12,6	3,08							
Обед		590	29,45	24,87	76,037	654,51	0,467	15,07	98,8	2,936	341,22	453,73	96,34	6,639					
35 М.С.С.Ж	Салат из свежих с соевыми орехом	100	1,73	4,09	2,88	58,01	0,02	28,8	1,86	41,92	30,22	15,17	0,59						
102 М.С.С.Ж	Суп вегетарианский с крупой и рыбой	250	4,51	4,21	14,086	113,37	0,137	16,01	1,687	16,3	81,92	26,71	0,911						
268 М.С.С.Ж	Курочка отварная	100	38,002	3,066	1,99	187,55	0,132	1,3	0,014	0,95	17,98	283,74	142,52	2,37					
112 М.С.С.Ж	Рыбу омушное	180	3,72	6,54	23,42	168,81	0,17	48,1	84,08	3,04	46,41	106,59	50,18	1,69					
342 М.С.С.Ж	Колбас из свиных высок, 200г/1	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91					
Итого за Обед	Хлебобулочное изделие без глазури	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326	0,36	89	34,5	89	40	1,806						
Итого за день		1470	79,872	77,556	151,113	1369,17	1,242	113,28	944,898	10,879	511,06	1049,6	374,82	14,916					

Вордестинг-Группа 12-18 лет  
 Дени: непер  
 Неделя: 2

№	Имя	Прочитанная литература	Вес тела (кг)	Питательные вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (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						
71 М.С.С.Ж	Полдаририка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27						
292 М.С.С.Ж	Филе куриное, тушеное в собственном соку 50/50 (присовя чуча)	100	0,961	5,18	4,434	68,38	0,031	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391						
171 М.С.С.Ж	Рис отварной	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,03	22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65							
377 М.С.С.Ж	Чай с сахаром и лимоном, 200г/1	200	0,26	0,03	11,26	47,79	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9									
388 М.С.С.Ж	Хлебобулочное изделие без глазури	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326	0,36	89	34,5	89	40	1,806							
Итого за Завтрак	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	3,8	10	0,2	3,5	17	11	0,1						
Обед		660	9,401	14,33	88,844	528,31	0,487	32,17	72,908	2,952	104,06	249,93	106,23	4,117						
62 М.С.С.Ж	Салат из отварной моркови с соевым	100	4,46	12,49	5,18	132,77	0,05	3,86	1343,2	3,9	154,09	116,79	33,86	0,69						
88 М.С.С.Ж	Шпа из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,08	6,73	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78						
232 М.С.С.Ж	Рыба запеченная с соусом сметанным 90/10 (присовя чуча)	120	11,35	3,71	5,844	102,18	0,03	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,554						
128 М.С.С.Ж	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,37	0,2	31,08	46,77	0,26	35,3	117,59	39,55	1,46						
349 М.С.С.Ж	Колбас из свиных высок, 200г/1	200	0,37	0,02	21,01	86,9	0,01	0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05						
Итого за Обед	Хлебобулочное изделие без глазури	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326	0,36	89	34,5	89	40	1,806							
Итого за день		1560	34,211	49,01	174,688	1288,48	1,236	125,88	1875,806	10,669	446,25	823,63	291,54	10,757						

Сборники, использованные при разработке меню:  
 - Сборники технических нормативов - Сборник рецептов на продукты для обучающихся по лесовосстановительным учреждениям под редакцией М. П. Моргальского и В. А. Тучельнова - М.: Лесин плюс, 2017

