

Согласовано:

Заместитель начальника

территориального отдела

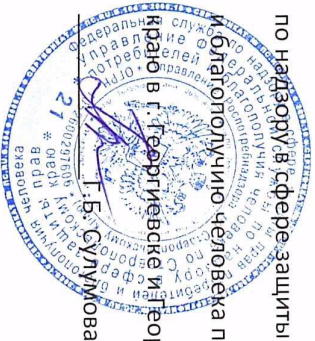
Управления федеральной службы

по надзору в сфере защиты прав потребителей

и благополучию человека по Ставропольскому

краю в г. Георгиевске и Георгиевскому району

Г. В. Сулимова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ

УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

НА 2023-2024 ГОД



Согласовано:

Заместитель начальника

территориального отдела

Управления федеральной службы

по надзору в сфере защиты прав потребителей

и благополучию человека по Ставропольскому

краю в г. Георгиевске и Георгиевскому району

Г. В. Сулимова

№ п/п	№ рецепта	Год	Наименование блюда	Выход/г-н/11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во	Ккал	Витаминь, мг.			Минерал-в-ва, мг.				
										B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК																	
174	2011	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338	
406	2011	2011	Пирожки печенье из дрожжевого теста с начинкой (картофель)	75	3,91	4,7	23,75	153	сп	сп	0,15	сп	122	18	120	0,6	
376	2011	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2	
338	2011	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6	
			Итого		9,64	16,63	98,11	524,9	0,12	0,086	1,26	120	289,07	49	190,5	1,738	
ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК																	
229	2011	2011	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99	
312	2011	2011	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01	
376	2011	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2	
пром.			Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
пром.			Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17	
			Итого		17,62	12,76	60,96	415,7	0,332	0,246	2,9	24,98	101,98	82,45	240,4	3,77	
ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК																	
239	2011	2011	Гуляш из говядины	90	10,81	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23	
309	2011	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74	
376	2011	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2	
пром.			Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
пром.			Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17	
338	2011	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6	
			Итого		37,18	24,82	152,72	513,6	0,222	0,176	4,77	15,03	70	92,7	337,9	3,74	
4 ДЕНЬ ЗАВТРАК																	
239	2011	2011	Рагу из картофеля брокколи	90/150	17,2	18,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04	
349	2011	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85	
пром.			Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
пром.			Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17	
338	2011	2011	Фрукты (яблоко или банан)	60	0,32	0	13,6	9,5	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3	
			Итого		29,8	19,78	71,48	553,7	0,302	0,246	3,95	26,79	65,33	74,7	232,8	4,76	
ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК																	
239	2011	2011	Рагу из картофеля брокколи	90/5	11,3	12,3	12,4	263,8	0,56	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4	
349	2011	2011	Компот из смеси сухофруктов	150	6,17	4,33	41,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84	
376	2011	2011	Чай с сахаром	100	1,47	5,38	8,65	85,9	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3	
пром.			Хлеб пшеничный	200	0,1	0	5	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2	
пром.			Хлеб ржаной	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
338	2011	2011	Фрукты (яблоко или банан)	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17	
			Итого		23,48	22,29	95,82	679,3	0,912	0,186	2,09	5,5	68,02	93	420,7	114,31	

		ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК																		
№	№	Наименование	Ед. изм.	2011	2011	2011	2011	2011	2011	2011	2011	2011	2011	2011	2011	2011	2011	2011	2011	2011
173	2011	Каша манная молочная вязкая	200/10	3,4	4,1	7,4	202	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445					
424	2011	Булочка домашняя	60	7,28	12,5	43,92	318	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3					
377	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2					
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6					
		Итого		11,08	16,6	89,92	620,4	0,245	0,089	7,42	120	215,23	111	129,4	2,545					
		ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК																		
260	2011	Жаркое по-домашнему из говядины	90/120	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23					
71/71		огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3					
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2					
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4					
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17					
		Итого		14,59	7,37	51,12	333,2	0,172	0,166	3,41	20,03	72,8	61,7	218,9	3,3					
		ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК																		
439	2011	Запеканка из творога с молоком стученным	150/20	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69					
1	2011	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	2,4	7,5	14,2	135	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4					
382	2011	Каша с молоком	200	4,2	3,3	29	162	1,3	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2					
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6					
		Итого		24,44	22,85	81,95	584	1,462	0,332	1,3	120,24	220,9	55,8	273,7	1,89					
		ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК																		
201	2011	Творог с фруктами	90/120	22,4	24,9	38,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6					
146	2011	Овладка ржаная	60	1,18	2,29	6,16	57,05	0,019	0,02	0,15	3,86	19,12	14,81	30,39	0,88					
342	2011	Салат из мяса сух. фруктов	200	0,32	0	3,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85					
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,63	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4					
пром.		Хлеб ржаной	30	1,88	0,46	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17					
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6					
		Итого		28,73	28,73	113,88	799,15	0,157	0,119	7,42	7,65	99,92	104,51	366,12	8,3					
		10 ДЕНЬ ЗАВТРАК																		
201	2011	Творог с фруктами	90/120	11,9	12,4	12,4	268,8	0,036	0,1	0,36	0,6	30,6	45	171	109,4					
146	2011	Овладка ржаная	60	1,18	2,29	6,16	57,05	0,019	0,02	0,15	3,86	19,12	14,81	30,39	0,88					
342	2011	Салат из мяса сух. фруктов	200	0,32	0	3,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85					
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,63	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4					
пром.		Хлеб ржаной	30	1,88	0,46	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17					
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6					
		Итого		14,96	14,96	14,96	319,75	0,06	0,092	0,24	0	10,5	14,1	47,4	1,17					

	Итого	21,29	22,98	82,37	604,3	0,842	0,166	3,03	5,5	51,32	95,7	396,8	112,21
	Среднее значение за период	2,129	2,298	8,237	60,43	0,0842	0,0166	0,303	0,55	5,132	9,57	39,68	11,221
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	107%	102%	120%									

Сформирован расчетный календарный рацион для питания военнослужащих подгрупп М11 Мотыляного и В.А. Гусельнича М. Жили прил. 2011-514с

Сформирован расчетный календарный рацион для питания военнослужащих Аял соот. А.И. Зюбиков, В.А. Цыганченко, М. "ИКТГ" "ИАДА", К. Инженерство "АрмГ", 2005-680с. ил
С соотношением белков, жиров, углеводов 1:1:4