

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОО Болнинкандваинская СПШ

Л.А.Александрова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 12-18 лет

2022-2023 учебный год

ПРИМЕЧАНИЕ: * данные на личный журнал.

Фабрика: Общественное предприятие

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

повседневное

Приложение 2 к СанПиН 2.2.2.4.390.20

№ п/п	Имя или наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	Мg	Fe				
28.01	Фрукты: апельсин / Яблоко	120;150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,60	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12	
7.1.20	Каша из хлопьев овсяных (Геркулесовая) с маслом сливочным	250	11,38	12,51	33,6	233,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,050	0,014	65,45	0,13	6,09	0,53	
09.01.08	Каша с яблоком	200	4,68	4,15	22,38	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	134,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40	
5.10	Хлеб пшеничный	80	4,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,050	0,0	0,88	
Итого за завтрак			22,54	18,70	105,34	623,15	0,40	0,47	14,43	0,10	0,16	330,78	265,90	0,83	0,02	225,96	0,36	32,99	1,93	
Объем (полноценный рацион питания)																				
10.40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10	
* 39 III	Салат из свежих овощей заправленный сметаной	100	1,81	7,55	8,25	112,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,05	12,80	0,08	21,22	1,18	
102.19	Суп картофельный с картофелем (горячий) с приправами промышленного образца	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	32,62	178,12	0,097	0,007	88,76	0,047	37,02	0,51	
331.40	Брокколи "Легенда" запеченные под соусом сметанным	100	16,62	23,50	7,12	271,17	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	38,30	134,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62	
332.10	Макаронные изделия отварные с соусом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,016	0,0	0,016	0,048	15,96	55,45	0,012	0,016	112,63	0,96	10,16	0,103	
319.01	Каша из фруктов и яблок с маслом сливочным	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,10	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15	
5.08	Хлеб пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	22,9	1,33	
5.01	Хлеб пшеничный	50	1,40	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,230	0,0	6,3	0,00	0,0	0,44	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,15	37,36	148,18	1047,74	0,79	0,44	34,13	0,06	0,12	229,21	519,37	1,80	0,09	271,97	1,15	145,81	4,25	
Итого за Ужин (полноценный рацион питания)			36,96	30,73	153,80	1097,19	0,70	0,40	24,67	0,14	0,12	245,08	308,99	1,81	0,21	268,97	1,14	131,04	3,53	
Итого за 2 приема пищи (каждый)			38,69	58,06	235,09	1922,89	1,19	0,91	52,56	0,17	0,28	549,99	803,27	2,63	0,11	497,96	1,51	178,80	6,18	
Итого за 2 приема пищи (каждый)			99,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	555,9	831,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164,0	7,5	

ПРИМЕНЕНИЕ: * земля на земельном участке

Разновид: Общественное учреждение

Пространство между и площадью участка (проектируемая зона (лицо 2))

выступ:

Степи:

осуществляется

Применение 2 в Сидлиби 2.312.4.1399-20

№ п/п	Прочие данные: наименование объекта	Масса порции	Исходный материал (г)						Загрязняющая способность (коэф.)	Витаминный состав (мг)											Минеральное вещество (мг)										
			Б	Ж	У	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
З.03	Грибы/шляпки / Сир. подосиновик	20	4,64	3,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20												
71,13	Жуль шавельная / Гречишная с мякотью сливочная	250	11,09	13,78	40,80	127,01	0,50	0,32	2,160	0,072	0,2	207,62	163,16	0,10	0,018	109,99	0,250	11,15	0,87												
692,08	Кефир с мякотью	200	4,68	5,13	22,58	131,45	0,660	0,230	2,0	0,050	0,05	152,20	124,50	0,034	0,0030	149,63	0,199	21,30	0,40												
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	38,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	16,0	32,3	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88												
Итого за Засток			26,49	27,47	102,74	728,86	0,30	0,63	5,43	0,14	0,22	575,82	420,16	0,86	0,04	283,43	0,46	39,45	2,35												
Обед (поопределенный рацион питания)																															
53,350	Сметан из молока безжирной с жиром "Залинг"	100	1,28	3,060	3,700	51,61	0,033	0,010	1,710	0,028	0,000	42,75	22,700	0,005	0,028	13,33	0,8	15,0	0,16												
0,09	Сметан обезжиренный "Фармолан" / Заправочный / Растительный	100	2,78	3,91	16,23	167,3	0,003	0,16	1,83	0,007	0	113,63	76,16	0,01	0,03	2,35	0,01	35,50	0,13												
124,26	Шу из сметан / Кухня на броне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,00	80,70	0,057	0,05	13,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80												
239,44	Творог из сливок / Духовка в духовке / Подогрев	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	33,03	0,054	66,10	1,94												
330,09	Кефир / Кефирное молоко с мякотью сливочная	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,60	0,00	69,60	0,025	36,50	1,42												
349,10	Кефир на сметане / Кефир / С- / Итого / Итого за обед	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66												
5,01	Хлеб пшеничный	70	1,84	0,33	22,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33												
Итого за Обед (поопределенный рацион питания)			3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,3	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44												
Итого за Обед (поопределенный рацион питания)			25,15	20,74	122,58	770,01	0,29	0,42	23,68	0,14	0,06	351,56	656,21	0,90	0,03	183,19	0,91	177,60	7,07												
Итого за 2 порции пищи			26,63	28,59	135,07	823,72	0,69	0,55	23,80	0,20	0,06	424,44	692,67	0,90	0,03	170,01	0,72	198,10	6,72												
Итого за 2 порции пищи (поопределенный рацион питания)			51,64	57,21	275,12	1498,89	1,99	1,05	29,11	0,29	0,28	927,38	1056,37	1,76	0,08	468,62	1,37	217,05	9,40												
Итого за 2 порции пищи (поопределенный рацион питания)			53,1	56,1	237,8	1354,6	1,1	1,2	29,2	0,3	0,3	1000,3	1112,8	1,8	0,1	455,4	0,6	237,6	9,1												

ПРИМЕНЕНИЕ: * земля на земельном участке

Таблица 1

Всего:

12.18.2018

№ п/п	Имя лица, наименование фирмы	Масса порции	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральное вещество (мг)									
			В	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Е	So	К	І	Мg	Fe							
1	2	5	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
28.01	Фрукт запеченный / Яблоко 1шт	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,9	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,00	5,00	0,12							
22.1.14	Запеченная продукция с высоким содержанием белка (сметана)	210	25,61	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	39,4	1,15							
3.19.01	Чай черный с ароматом	200	0,34	0,06	13,22	38,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,03	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87							
5.10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88							
Итого за завтрак		32,33	37,10	145,28	786,38	0,36	0,18	13,50	0,09	0,20	238,03	51,28	6,83	6,02	42,67	0,03	49,66	3,22								
28.1.13	Сметанная продукция с высоким содержанием белка (сметана)	100	0,60	1,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,83	0,13	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48							
* 7.61 3.11	Сметанная продукция с высоким содержанием белка (сметана)	100	3,16	4,16	13,80	85,00	0,05	0,05	28,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,006	151,40	0,0016	12,70	0,07							
1184.02	Борщ со сметаной и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,55	0,082	0,082	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,00	1,16							
391,17	Творог с сметаной	280	24,70	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,25	231,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13							
407	Сыр ферментированный	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24							
5.08	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,84	0,33	21,9	76,7	0,12	0,05	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33							
5.01	Хлеб пшеничный	50	1,80	0,40	24,3	117,5	0,05	0,02	1	0	0	10,0	31,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44							
Итого за обед (подготовительный продукт (пирожки))		34,57	40,25	140,90	1070,36	0,23	0,26	45,46	1,28	0,00	132,00	469,21	1,31	1,21	513,72	0,11	139,10	5,78								
Итого за 2 приема пищи		37,13	41,26	151,00	1107,20	0,26	0,28	46,94	1,28	0,00	132,00	469,21	1,31	1,21	513,72	0,11	139,10	5,78								
Итого за 3 приема пищи (всего)		66,90	77,16	286,18	1856,74	0,78	0,74	60,96	1,37	0,20	390,03	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	188,76	9,20								
Итого за 4 приема пищи (всего)		69,5	78,4	296,3	1873,6	0,8	0,8	84,4	0,8	0,2	418,3	579,9	2,0	1,0	607,5	0,1	185,1	9,4								

ПРИМЕЧАНИЕ: * записи на момент приема

№ п/п	Пробы мочи, наименование биологического материала	Масса порции	Диагностические тесты (г)						Экспресс-метод	Вещества (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Х	Ц	Д		И1	И2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
Затравка																													
4,20	Сухой "Термомат" на марганце с сахаром	100	6,71	12,42	4,83	158,06	0,013	0,123	3,08	0,010	0	99,40	16,26	38,500	0,006	162,00	0,033	35,50	0,73										
*ИВ2.3.П	Сухой фруктовый с сахарной пудрой	100	0,63	0,7	9,20	42,3	0,033	0,03	3,80	0,04	0	25,00	17,00	40,25	0,037	144,00	0,007	11,0	1,25										
478,28	Картофельная термозит с рифлеными насадками и вакуумной сушкой под вакуум сублимации	200	12,32	13,37	37,12	179,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	0,03	107,06	0,079	42,83	0,80										
407	Сухой фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0	0	4,80	0,00	0,0	14,00	28,7	0	0	202,0	0	10,00	0,24										
3,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88										
Итого за Затравку			21,31	26,89	101,50	751,57	0,23	0,17	13,16	0,02	0,02	162,84	195,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	2,65										
Итого за порцию/линейный образец			19,3	14,8	607,9	636,0	0,2	0,2	12,2	0,0	0,0	88,4	195,9	11,0	0,2	482,7	0,1	63,8	2,2										
Объем (нормированный рацион питания)																													
72,26	Виноград осенней зрелости/распространенный сладкий	100	1,38	5,17	8,61	87,80	0,05	0,00	13,5	0,013	0,00	20,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86										
134,48	Сухой картофель на фритюре с греческим соусом/линейный	210/20	7,35	7,0	42,00	236,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40										
31,69	Виноград "Дарниц" /травяные подсолнушки/сухой	100	13,22	16,67	16,57	278,72	0,18	0,10	1,83	0,022	0,0	20,09	86,06	0,00	0,056	28,30	0,144	54,97	1,80										
250,02	Гороховые вареные с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,53	0,42	0,10	0,0	0,039	0,036	79,37	193,2	0,06	0,024	78,6	0,006	50,0	1,17										
349,10	Коконот в сахаре/сухофруктов/пеканифицированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66										
66 017,01	Кондитерские изделия/Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20										
3,08	Хлеб пшеничный	70	1,84	0,31	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	31,0	1,33										
3,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44										
Итого за Обед (нормированный рацион питания)			32,42	35,26	194,31	1123,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,64	212,21	516,47	1,03	0,69	186,68	0,40	176,73	6,86										
Итого за 2 приема пищи			77,93	62,15	297,81	2075,10	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	370,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6	10,0										
Итого за 2 приема пищи (каждый)			71,9	50,0	202,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	370,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6	10,0										

№ п/п	Группы пыли, наименование блоча	Масса пыли	Пылевая нагрузка (г)			Загрязненность (аэроз.)	Витаминный состав (мг)						Минеральный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	So	К	І	Mg	Fe
1	2	5	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Загрязн.																			
38,01	Фигур излучения / Яблоко	130	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12
340,14	Однот. загрязнители с электродами отлучены	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,25	2,40	99,41	249,10	0,08	0,04	701,46	0,28	14,13	3,10
66272,00	Мелкоу / круп / Кременевый материал	300	Р,7	7,50	12,00	150,0	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0	0,00	0,006	42,0	0,3
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	29,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
Итого за Загрязн.			20,38	56,51	82,44	816,80	0,41	1,03	17,49	0,21	2,40	485,41	562,60	0,81	0,04	714,36	0,31	81,13	4,40
Обед (копированный рацион питания)																			
4,20	Салат "Самшук"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,05	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98
*12717	Салат из свеклы с размоченным рисом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,023	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,095	20,83	0,016	21,13	1,13
392,23	Пельмени с булгуром и капустой	120/20	16,16	14,26	36,61	310,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	20,28	167,22	0,05	0,03	28,12	6,061	22,82	0,93
489,07	Пюре из картофеля по-домашнему с грибами	250	15,73	14,66	28,92	216,0	0,61	0,36	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	0,033	61,6	2,92
407	Соей бургеры	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24
5,08	Хлеб пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	186,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,23
5,01	Хлеб пшеничный	50	1,20	0,40	24,3	117,5	0,05	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (копированный рацион питания)			38,71	30,11	143,96	914,84	1,09	1,03	45,98	0,07	0,11	199,89	592,26	0,94	0,32	345,06	0,16	151,82	6,85
Итого за 2 приема пищи (всего)			20,2	32,5	144,4	929,0	1,1	1,0	43,9	0,0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	358,7	0,1	148,3	7,2
Итого за 2 приема пищи (средн.)			68,09	86,62	236,40	1771,64	1,80	2,06	63,47	0,38	2,51	685,30	1154,86	1,75	0,36	1059,42	0,46	232,95	11,25
Итого за 2 приема пищи (всего)			68,54	89,02	226,87	1795,77	1,47	2,04	61,34	0,33	2,51	683,68	1159,96	1,75	0,36	1073,09	0,45	229,58	11,60

ГПР(ИМБ)РАИОН. * значения на уровне порога

Район: Общественное питание

Продукты: ароматизаторы и пищевые добавки (ароматизаторы, ароматизаторы) (номер 9)
Срок: осенне-весенний

12.18 лет

Всего: 2

№ п/п	Имя, наименование, фирма	Масса порции	Питательная ценность (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральный состав (мг)									
			Б	Ж	У	С	Д		В1	В2	С	А	Д	Сн	Р	Ф	So	К	І	Mg	Ca							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Загрузка																												
3.01	Фасированные / Саше изопропилен	10	2,32	2,95	0	36,1	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0018	3,5	0,1									
786,04	Мягкие сухарики из муки / Булочки / торт / печенье	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	36,64	29,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60									
181,11	Каша / хлопья / макароны / макаронные изделия / макаронные изделия	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,1	0,11	0,013	0,087	234,7	155,62	0,031	0,025	104,35	0,11	32,87	0,51									
65372,00	Молоко / сливки / йогурт / кефир / творог	300	8,70	7,50	12,00	150,00	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,00	0,30									
5,10	Хлеб / макаронные изделия	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88									
	Итого за Загрузка		32,69	31,46	118,87	880,92	0,40	0,95	1,53	0,19	0,12	731,34	587,42	0,82	0,07	209,39	0,16	89,21	2,39									
Общая (комбинированная) группа питания																												
50	Салат / овощи с соусом / заправленный / соусом / заправленный	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38									
124,26	Или в смеси / ассорти на булочки со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,04	13,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	58,30	0,000	22,10	0,80									
289,39	Пшеница, пропаренная / высушенная / с ароматом	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40									
250,02	Продукты / пюре / макаронные изделия	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17									
375,01	Чай / черный / с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,03	31,77	0	5,24	0,87									
5,08	Хлеб / ржаной / с изюмом	70	1,84	0,23	23,9	126,7	0,12	0,06	1	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,31									
5,01	Хлеб / пшеничный	50	3,80	0,49	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	22,5	0,250	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44									
	Итого за Общая (комбинированная) группа питания		45,6	30,5	126,8	994,5	0,8	0,5	28,5	0,1	0,0	1033,1	1203,6	1,8	0,8	414,8	0,4	239,2	9,8									
	Итого за 2 группы питания		78,3	61,9	245,7	1878,5	1,2	1,4	30,1	0,3	0,2	1033,1	1203,6	1,8	0,8	414,8	0,4	239,2	9,8									

ПРИМЕЧАНИЕ: * за исключением ливора.

Приним: Общественные организации

Примерное меню и пищевая ценность: диетическая диета (табл. 10)
 сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Продолжение 8 к Сиддхит 23.2.4.3590-21

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Несезон: 2						Всего													
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)															
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	В2	С	А	Д	Е	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	
Загрузка:																						
28.01	Фрукты (подорожники / Яблоки)	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,04	0,02	10	0,000	0,20	16,00	11,00	0,00	0,00	0,00	1,7	0,0	5,00	0,12		
279,36	Творог "Десные" (творог) в оладьи соевые	100	13,90	19,23	6,72	255,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,54	0,022	0,066	26,51	0,05	0,05	26,24	2,07		
318,00	Овощи, тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	341,90	0,00	20,96	4,58			
407,00	Суп (фруктовый)	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	302,00	0,0	10,00	0,24			
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88			
Итого за завтрак																						
			22,6	22,4	87,1	622,4	0,4	0,4	24,3	0,1	0,2	102,6	290,4	0,8	0,3	490,9	0,1	62,2	3,9			
Объем произвольный (разнообразие питания)																						
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10			
* 7,03 2 11	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,8	0,00	0,066	133,4	0,0	72,7	0,9			
99,21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	80,35	0,053	0,171	38,68	0,025	23,38	0,11			
436,99	Картофель, тушеный с зеленым горошком / Яблоки по-домашнему	250	13,76	14,78	34,55	311,08	0,24	0,14	3,90	0,00	0,032	32,28	121,08	0,005	0,026	116,06	0,0002	50,72	1,94			
519,01	Котлет из фруктов (яблочный соус)	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,3	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15			
5,08	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,84	0,33	20,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33			
5,01	Хлеб заварной	50	1,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,3	0,00	0,0	0,48			
Итого за обед (произвольный рацион питания)																						
			26,7	30,3	118,9	872,5	0,8	0,5	40,6	0,3	0,0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1			
Итого за обед (рационированный)																						
			28,8	29,3	128,3	894,2	0,8	0,4	56,3	0,3	0,0	148,3	428,7	0,9	0,6	322,5	0,1	121,4	4,9			
Итого за 2 приема пищи																						
			49,3	52,7	206,0	1495,9	1,2	0,9	64,9	0,3	0,2	295,1	680,9	1,7	1,0	686,8	0,2	268,9	8,0			
Итого за 2 приема пищи (максимум)																						
			51,5	51,7	215,4	1516,6	1,2	0,8	80,6	0,3	0,2	250,9	720,1	1,7	1,1	821,4	0,1	183,6	8,8			

Кодок: 2

Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Цель блюда, функциональное блюдо	Масса порции	Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Витаминные																			
28,02	Фарш фаршированный / Аппетит	120-130	0,90	0,20	8,10	40,0	0,040	0,030	6	0,03	0,0	34,0	21,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,00	0,30
340,20	Омлет картофельный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	0,247	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,53	0	4,4	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,26	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого по блюду																			
Общая (коэффициент умножить на 100)			22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	233,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30
72,26	Витаминный состав (коэффициент умножить на 100)	100	1,38	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,03	0,02	20,5	0,86
155,35	Сумма макроэлементов с коэффициентом на блюдо	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
267,90	Коэффициент умножения на порцию	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
1,4	Коэффициент умножения на порцию	180	4,96	7,46	14,50	121,00	0,09	0,10	114,42	1,55	0	133,77	92,25	0,00	0,00	0,00	0,00	46,89	1,74
407	Сумма макроэлементов	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	302,0	0	10	0,2
5,08	Хлеб пшеничный	70	1,84	0,33	21,9	136,7	0,12	0,06	1	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,790	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого по блюду (коэффициент умножить на 100)			37,1	3,66	162,8	1080,1	0,5	0,53	138,0	1,3	0,093	277,5	572,8	2,2	0,4	278,7	0,51	161,4	6,72
Итого по 2 блюдам			59,7	48,6	220,1	1551,3	0,7	1,2	146,6	1,4	0,3	457,9	807,2	3,6	0,5	348,8	0,8	201,7	9,0

ПРИМЕНЕНИЕ: • мясной и яловичий жирок