

ИП Берестова Ольга Александровна

Новгородская область
Администрация
Муниципального района
«Боровичский район»
Согласовано
Исполнительный директор
Муниципального района
«Боровичский район»
«16» июля 2022 г.

МЕНЮ

(примерное десятидневное)

Питание: завтрак, обед

Возрастная категория : дети 7-11 лет.

Индивидуальный предприниматель
ИП Берестова
Ольга
Александровна
«16» июля 2022 г.

День 1 (понедельник)

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
182.МТ2011	Каша овсяная молочная	200,00	10,00	8,20	28,40	237,14	1,00	2,60	44,00	0,00	440,00	320,00	70,00	1,23	
377.МТ2011	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
	Доблоко	100,00	0,40	0,30	10,30	50,00	0,01	0,20	0,52	0,00	250,00	150,00	14,00	0,30	
	Итого	555,00	18,60	20,46	62,10	538,59	1,02	2,94	132,72	0,79	842,40	576,00	100,55	2,58	

День 2 (вторник)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Завтрак																		
268,	Биточки с соусом сметанным с томатом	90,00	6,48	7,65	8,47	189,75	0,17	2,22	20,13	1,59	11,66	16,53	73,84	0,96					
331.МТ2011																			
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	180,00	5,52	2,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11					
382.МТ2011	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48					
ИП	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60					
	Итого	500,00	18,17	13,50	66,30	548,50	1,20	3,81	46,79	25,89	175,64	203,46	126,20	3,15					

День 3 (среда)

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
183.МТ2011	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 200/10	200,00	8,14	4,18	26,52	194,36	0,21	1,64	28,44	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88		
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,20	7,20	0,26	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	107,50	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
ПР	Мандарин	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	0,01	0,20	0,52	0,00	250,00	150,00	14,00	0,30		
	Итого	565,00	16,84	16,44	60,35	546,56	0,23	1,98	117,16	1,08	583,88	423,75	121,03	4,23		

День 4 (четверг)

№ рел.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рети.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
223, 337.МТ2011	Запеканка творожная со сушеным молоком 140/20	160,00	9,67	6,24	16,50	224,68	0,07	1,18	184,78	2,03	114,92	151,31	23,78	1,11		
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	137,60	0,04	1,30	22,22	3,00	125,78	31,00	14,00	0,13		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Апельсин	100,0	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	60,00	0,05	0,10	35,00	23,00	13,00	0,30		
	Итого	500,00	15,83	16,45	53,88	537,98	0,17	62,48	252,05	5,84	285,00	233,51	60,68	2,16		

День 5 (пятница)

№ реч.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром 150/30	180,00	10,18	8,33	14,74	300,96	0,07	0,20	115,34	0,96	265,68	181,87	18,29	1,11		
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	5,00	0,54	34,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	32,00	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
ПР	Фрукты	100,0	0,80	0,00	3,50	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Итого	520,00	48,51	16,07	62,64	564,66	0,07	0,23	205,34	1,18	304,58	274,67	51,69	2,73		

День 6 (понедельник)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
182.МТ2011	Каша пшенная молочная	200,00	6,08	4,25	28,00	245,72	0,08	0,84	14,91	0,08	97,14	129,55	34,00	0,89		
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,13	0,02	7,00	27,80	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,54	13,80	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	107,50	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
ПР	Фрукты	100,0	0,80	0,00	7,50	48,00	0,06	60,00	0,05	0,10	35,00	23,00	13,00	0,30		
	Итого	555,0	13,9	16,4	56,4	527,0	0,1	1,0	103,1	0,3	265,6	294,4	72,7	2,6		

День 7 (вторник)

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рети.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
227.МТ2011	Оладьи со сгущ.молоком 150/20	170,00	12,94	9,18	26,91	296,14	0,07	1,18	184,78	2,03	114,92	151,31	23,78	1,11		
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	3,00	125,78	31,00	14,00	0,13		
ИР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
ИР	Фрукты (яблоко)	100,0	0,40	0,30	10,30	47,00	0,01	0,20	0,52	0,00	250,00	150,00	14,00	0,30		
	Итого	510,00	18,60	12,49	66,96	515,44	0,12	2,68	207,52	5,63	497,60	357,51	61,68	2,14		

День 8 (среда)

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
187, 330.МТ2011	Каша молочная рисовая	200,00	5,88	7,90	30,80	167,37	0,10	1,00	0,00	0,24	129,90	128,30	32,50	2,40		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,66		
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	107,50	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
382.МТ2011	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48		
ПР	Фрукты	100,00	0,80	0,00	7,50	48,00	0,06	60,00	0,05	0,10	35,00	23,00	13,00	0,30		
	Итого	555,00	18,43	22,86	69,81	579,17	0,17	61,11	88,25	1,13	306,20	254,50	60,65	3,47		

День 9 (четверг)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
223, 337.МТ2011	Запеканка творожная со ступеным молоком 150/20	170,00	8,94	12,61	16,50	248,75	0,07	1,18	184,78	2,03	114,92	151,31	23,78	1,11	
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком.	200,00	3,17	2,68	15,95	170,60	0,04	1,30	22,22	3,00	125,78	31,00	14,00	0,13	
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	
ПР	Фрукты	100,0	0,40	0,30	10,30	47,00	0,01	0,20	0,52	0,00	250,00	150,00	14,00	0,30	
	Итого	510,00	14,60	15,92	56,55	538,05	0,12	2,68	207,52	5,63	497,60	357,51	61,68	2,14	

День 10 (пятница)

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эвв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром 150/30	180,00	10,18	8,33	14,74	249,96	0,07	0,20	115,34	0,96	265,68	181,87	18,29	1,11		
377.МТ2011	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	5,00	0,54	34,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	32,00	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
ПР	Фрукты	100,0	0,80	0,00	3,50	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Итого	520,00	48,51	16,07	62,64	513,66	0,07	0,23	205,34	1,18	304,58	274,67	51,69	2,73		