



Примерное десятидневное меню ЛДП Адамовского района

Рацион: завтраки обеды ЛДП

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
Завтрак														
202	Каша манная (густая) на молоке	200	7,81	9,38	29,83	239,57	0,09	2,21	0,06	0,51	209,77	229,25	157,05	0,48
397	Сыр Россиский	15	3,45	3,59	0,00	54,00	0,01	0,00	0,00	0,03	132,00	75,00	5,25	0,15
317	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	22,53	85,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
405	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
398	Груша	200	0,40	0,60	19,00	84,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Итого за Завтрак			14,34	13,91	85,94	534,25	0,17	12,21	0,06	1,37	385,77	355,75	190,50	4,60
Обед														
414	Суп гороховый	250	7,16	7,04	7,97	126,04	0,11	4,63	0,13	0,25	16,72	84,30	19,12	1,28
441	Салат из моркови и яблока	60	1,04	5,12	5,96	73,66	0,03	5,80	0,01	2,36	17,05	28,20	10,05	0,70
408	Плов из птицы	200	17,06	18,97	14,21	310,50	0,04	1,51	0,28	5,31	22,17	154,17	22,29	1,79
409	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	19,78	78,10	0,00	0,30	0,00	0,00	33,60	11,60	4,50	1,00
405	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,30
Итого за Обед			28,00	31,37	62,50	659,70	0,21	12,24	0,42	7,95	95,54	297,77	60,16	5,07
Итого за день			42,34	45,28	148,44	1193,95	0,38	24,45	0,48	9,32	481,31	653,52	250,66	9,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ЛДП

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
201	Каша рисовая (вязкая) на молоке	200	5,69	8,11	36,99	245,89	0,05	1,24	0,04	0,24	118,41	179,56	106,47	0,54
411	Бтерброд с маслом	065	3,31	4,49	32,66	181,40	0,07	0,10	0,02	0,57	13,20	3,30	15,00	1,07
322	чай с сахарам	200	6,77	5,72	40,41	233,90	0,08	2,34	0,04	0,02	224,96	261,85	191,75	1,72
403	Зефир порциями	70	0,56	0,07	3,50	228,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75	1,05	1,05	5,46
Итого за Завтрак			16,33	18,39	113,56	889,39	0,20	3,68	0,10	0,83	358,32	445,76	314,27	8,79
Обед														
43	Рассольник ленинградский	250	3,15	2,30	20,35	116,59	0,11	8,85	0,30	0,33	38,97	99,20	32,85	1,20
356	Макаронные изделия отварные	150	5,20	0,55	31,00	152,96	0,06	0,00	0,00	0,76	3,39	34,61	6,94	0,76
410	Соус красный	050	0,48	2,52	2,88	36,06	0,02	2,33	0,25	1,20	7,63	15,66	7,16	0,22
265	Котлеты/биточки	080	11,16	10,10	12,23	178,47	0,06	0,23	0,03	0,43	29,22	126,95	29,40	1,81
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,33
500	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	76,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
Итого за Обед			23,27	15,91	99,24	631,48	0,28	15,41	0,58	3,02	99,21	309,92	88,55	4,92
Итого за день			39,60	34,30	212,80	1520,87	0,48	19,09	0,68	3,85	457,53	755,68	402,82	13,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ЛДП

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
206	Каша пшеничная (вязкая) на молоке	200	7,16	7,04	7,97	126,04	0,11	4,63	0,13	0,25	16,72	84,30	19,12	1,28
430	Бутерброд горячий с сыром	65	7,95	14,96	14,75	230,30	0,05	0,15	0,08	0,59	184,30	178,00	18,45	0,82
413	Кофейный напиток	200	0,16	0,06	4,99	28,31	0,01	0,00	0,00	0,03	1,51	15,08	6,34	0,12
400	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	80,00	0,08	120,00	0,02	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
Итого за Завтрак			17,07	22,46	43,91	464,65	0,25	124,78	0,23	1,27	270,53	323,38	69,91	2,82
Обед														
429	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	2,11	5,14	7,90	87,42	0,04	2,65	0,22	2,34	8,05	25,71	10,25	0,39
145	Пюре картофельное	150	3,04	8,15	19,16	162,54	0,14	5,04	0,17	0,21	37,45	86,62	41,55	0,96
415	тефтели	100	9,60	7,47	5,40	131,00	0,04	9,94	0,02	0,32	39,62	113,77	22,71	1,74
367	Салат из свежих помидоров и огурцов	080	0,62	0,60	2,05	15,46	0,03	12,60	0,03	0,51	17,19	19,01	10,80	0,50
318	Чай с лимоном	200	0,48	0,11	22,81	88,25	0,00	3,60	0,00	0,20	3,60	1,98	1,08	0,05
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого за Обед			18,13	21,71	71,90	556,07	0,28	33,83	0,44	3,61	111,91	266,59	90,59	3,97
Итого за день			35,20	44,17	115,81	1020,72	0,53	158,61	0,67	4,88	382,44	589,97	160,50	6,79

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: ЛДГ

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
203	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке	200	7,42	10,35	27,90	235,53	0,21	1,25	0,05	0,76	138,00	256,50	140,85	1,65
419	Салат из моркови и яблока	70	0,64	0,11	4,86	22,52	0,03	2,85	0,90	0,24	13,65	25,95	17,40	0,47
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
409	Компот из смеси сухофруктов	200	0,57	0,00	32,21	126,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	мандарин	100	0,60	0,60	14,70	67,50	0,04	6,00	0,01	0,60	15,00	12,00	3,00	1,50
442	Печенье	30	2,25	2,94	15,24	125,10	0,02	0,00	3,30	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
Итого за Завтрак			13,76	14,24	109,49	648,10	0,33	10,10	4,26	2,68	181,35	340,95	171,45	4,58
Обед														
418	Суп пшеничный с фрикадельками	250	7,12	5,23	16,34	143,10	0,12	8,30	0,28	1,17	18,52	120,22	32,30	1,76
392	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,52	170,00	0,04	0,00	0,04	0,14	10,40	29,00	5,60	0,46
192	Рис отварной	150	3,59	7,95	35,09	213,68	0,02	0,00	0,04	0,30	3,13	61,31	18,74	0,51
416	Рыба тушеная с овощами	070	6,26	3,31	2,64	62,79	0,04	1,15	0,20	1,81	18,84	68,03	14,68	0,64
420	Кисель	200	0,00	0,00	4,99	106,31	0,11	5,04	72,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,80	71,40	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого за Обед			22,34	25,30	93,38	767,28	0,36	14,49	72,56	4,44	56,89	298,06	75,52	3,70
Итого за день			36,10	39,54	202,87	1415,38	0,69	24,59	76,82	7,12	238,24	639,01	246,97	8,28

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион:ЛДП

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
212	Каша пшенная (жидкая) на молоке	200	8,98	10,61	35,06	272,58	0,17	2,11	0,06	0,18	205,04	284,37	176,67	1,21
411	Бутерброд с повидлом	065	3,31	4,49	32,66	181,40	0,07	0,10	0,02	0,57	13,20	3,30	15,00	1,07
317	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	22,53	85,28	0,00	0,10	0,00	0,00	5,30	8,20	4,40	0,90
399	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	0,04	6,00	0,01	0,60	15,00	12,00	3,00	1,50
Итого за Завтрак			13,29	15,80	104,95	606,76	0,28	8,31	0,09	1,35	238,54	307,87	199,07	4,68
Обед														
421	Борщ со сметаной	250	1,82	5,41	14,51	109,11	0,06	14,73	0,35	2,41	32,65	52,75	24,60	0,97
423	Салат из вареных овощей с зеленым горошком	60	2,72	5,56	3,91	76,61	0,05	4,88	0,36	1,84	16,05	52,72	13,31	0,69
187	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,89	2,33	43,82	236,38	0,22	0,00	0,00	0,58	14,11	210,27	141,12	4,73
422	Гуляш из птицы	100	19,94	17,47	7,22	282,11	0,05	4,05	0,12	2,99	25,35	165,77	21,09	2,19
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
322	Какао с молоком	200	6,77	5,72	40,41	233,90	0,08	2,34	0,04	0,02	224,96	261,85	191,75	1,72
Итого за Обед			42,42	36,73	124,45	1009,51	0,49	26,00	0,87	7,87	319,12	762,86	396,07	10,63
Итого за день			55,71	52,53	229,40	1616,27	0,77	34,31	0,96	9,22	557,66	1070,73	595,14	15,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЛДП

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
204	Каша ячневая (вязкая) на молоке	200	7,00	8,26	34,84	243,66	0,03	1,25	0,05	0,06	115,75	116,14	84,65	0,11
329	Бутерброд с маслом	050	3,09	8,57	19,52	170,00	0,04	0,00	0,04	0,14	10,40	29,00	5,60	0,46
413	Кофейный напиток	200	0,16	0,06	4,99	28,31	0,01	0,00	0,00	0,03	1,51	15,08	6,34	0,12
401	Банан	200	3,00	0,20	42,00	178,00	0,08	20,00	0,04	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за Завтрак			13,25	17,09	101,35	619,97	0,16	21,25	0,13	1,03	143,66	216,22	180,59	1,89
Обед														
426	Суп гречневый на курином бульоне	250	3,37	3,19	19,98	126,13	0,13	8,25	0,28	1,32	15,30	84,60	42,45	1,50
439	Салат из пекинской капусты	60	0,83	3,26	1,95	39,41	0,02	3,60	0,01	1,37	8,24	18,16	5,88	0,24
432	Жаркое по-домашнему	200	14,65	12,03	14,55	229,11	0,06	8,22	0,53	1,99	27,23	149,04	28,96	2,07
409	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	19,78	78,10	0,00	0,30	0,00	0,00	33,60	11,60	4,50	1,00
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,30
Итого за Обед			21,59	18,72	70,84	544,15	0,24	20,37	0,82	4,71	90,37	282,90	85,99	5,11
Итого за день			34,84	35,81	172,19	1164,12	0,40	41,62	0,95	5,74	234,03	499,12	266,58	7,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЛДП

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
443	Каша "Дружба"	200	5,16	7,12	25,62	187,69	0,07	1,33	0,04	0,14	126,49	170,31	107,35	0,55
430	Горячий бутерброд с сыром	65	7,95	14,96	14,75	230,30	0,05	0,15	0,08	0,59	184,30	178,00	18,45	0,82
420	Кисель	200	0,00	0,00	4,99	106,31	0,11	5,04	72,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00
442	мандарин	100	5,50	5,88	30,48	250,10	0,04	0,00	6,60	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
Итого за Завтрак			18,61	27,96	75,84	774,40	0,27	6,52	78,72	3,55	328,19	402,31	137,80	2,63
Обед														
431	Щи со сметаной	250	1,66	5,38	7,89	85,60	0,05	20,08	0,23	2,36	36,80	43,25	19,45	0,69
408	Плов из птицы	200	17,06	18,97	14,21	310,50	0,04	1,51	0,28	5,31	22,17	154,17	22,29	1,79
438	Чай с молоком	200	1,57	1,29	7,39	44,95	0,02	0,65	0,01	0,00	60,00	60,00	45,00	0,05
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого за Обед			22,57	25,88	44,07	512,45	0,14	22,24	0,52	7,70	124,97	276,92	90,94	2,86
Итого за день			41,18	53,84	119,91	1286,85	0,41	28,76	79,24	11,25	453,16	679,23	228,74	5,49

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион:ЛДП

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Каша кукурузная (жидкая) на молоке	200	7,75	9,81	37,02	268,36	0,10	2,11	0,07	0,34	202,36	236,85	156,36	1,21
397	Сыр Российский	15	3,45	3,59	0,00	54,00	0,01	0,10	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
318	Чай с лимоном	200	0,48	0,11	22,81	88,25	0,00	3,60	0,00	0,02	3,60	1,98	1,08	0,05
399	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	0,04	6,00	0,01	0,60	15,00	12,00	3,00	1,50
Итого за Завтрак			14,56	14,35	89,11	549,51	0,18	11,81	0,12	1,07	358,96	345,33	169,89	3,24
Обед														
407	Суп рисовый на курином бульоне	250	7,69	9,09	6,47	140,24	0,06	3,81	0,25	1,17	15,42	93,54	18,66	1,04
356	Макаронные изделия отварные	150	5,20	0,55	31,00	152,96	0,06	0,00	0,00	0,76	3,39	34,61	6,94	0,76
272	Тефтели 1-й вариант	090	7,95	10,73	10,95	159,27	0,05	3,66	0,07	2,83	23,47	94,21	23,84	1,34
25	Винегрет овощной	60	0,79	6,06	3,61	72,62	0,03	9,57	0,16	2,79	21,60	21,77	11,48	0,48
434	Кофейный напиток	200	5,05	4,38	13,13	120,27	0,08	2,24	0,03	0,03	208,31	225,54	162,85	0,32
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого за Обед			28,96	31,05	79,74	716,76	0,31	19,28	0,51	7,61	278,19	489,17	227,97	4,27
Итого за день			43,52	45,40	168,85	1266,27	0,49	31,09	0,63	8,68	637,15	834,50	397,86	7,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ЛДП

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Каша манная (жидкая) на молоке	200	7,81	9,83	29,83	239,57	0,09	2,21	0,06	0,51	209,77	229,25	157,05	2,10
419	Салат из моркови и яблока	70	0,64	0,11	4,86	22,52	0,03	2,85	0,90	0,24	13,65	25,95	17,40	0,47
409	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	19,78	78,10	0,00	0,30	0,00	0,00	33,60	11,60	4,50	1,00
392	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,52	170,00	0,04	0,00	0,04	0,14	10,40	29,00	5,60	0,46
Итого за Завтрак			12,00	18,51	73,99	510,19	0,16	5,36	1,00	0,89	267,42	295,80	184,55	4,03
Обед														
418	Суп пшенный с фрикадельками	250	7,12	5,23	16,34	143,10	0,12	8,30	0,28	1,17	18,52	120,22	32,30	1,76
294	Рагу из птицы	200	18,74	23,47	16,49	349,19	0,15	30,38	0,51	0,85	71,05	213,85	43,23	2,60
317	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	22,53	85,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого за Обед			28,54	29,04	69,94	648,97	0,30	38,68	0,79	2,05	95,57	353,57	79,73	4,69
Итого за день			40,54	47,55	143,93	1159,16	0,46	44,04	1,79	2,94	362,99	649,37	264,28	8,72

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ЛДП

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
201	Каша рисовая (вязкая) на молоке	200	5,69	8,11	36,99	245,89	0,05	1,24	0,04	0,24	118,41	179,56	106,47	0,54
411	Бутерброд с повидлом	065	3,31	4,49	32,66	181,40	0,07	0,10	0,02	0,57	13,20	3,30	15,00	1,07
322	Какао с молоком	200	6,77	5,72	40,41	233,90	0,08	2,34	0,04	0,02	224,96	261,85	191,75	1,72
Итого за Завтрак			15,77	18,32	110,06	661,19	0,20	3,68	0,10	0,83	356,57	444,71	313,22	3,33
Обед														
386	Суп-лапша домашняя	250	4,20	5,88	18,22	145,42	0,07	3,44	0,24	2,59	14,29	50,41	14,39	0,70
356	Макаронные изделия отварные	150	5,20	0,55	31,00	152,96	0,06	0,00	0,00	0,76	3,39	34,61	6,94	0,76
422	Гуляш из птицы	100	19,94	17,47	7,22	282,11	0,05	4,05	0,12	2,99	25,35	165,77	21,09	2,19
437	Салат из вареных овощей и кукурузы	060	2,07	5,28	4,82	75,21	0,03	4,35	0,34	1,89	11,80	42,15	10,35	0,55
500	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	76,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
405	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,50	4,20	0,30
Итого за Обед			34,69	29,62	94,04	803,10	0,24	15,84	0,70	8,26	74,83	326,44	64,97	5,10
Итого за день			50,46	47,94	204,10	1464,29	0,44	19,52	0,80	9,09	431,40	771,15	378,19	8,43