

УТВЕРЖДЕНО:

Директор Федорова Г.П.

МКОУ «СОШ с.Алымовка»

(наименование ОО):

Федорова

(Ф.И.О.):



(подпись)

Перспективное десятидневное меню
для организации питания детей от 7-ми до 11-ти лет
на весенне-летний период.

Разработано Управлением образования администрации Киренского муниципального района

При составлении десятидневного меню использован:

1) Програмный продукт "Детский сад - Школа: Питание" программного центра "Помощь образованию".

Программа содержит рецепты блюд и примерное меню из сборников разных авторов:

- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации» 691 блюдо (Школа), Первалов А.Я., Пермь 2013г.

- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);

- Сборник рецептурных блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.

2) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 1																				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	6,60	27,15	199,55	262	0	0,09	0	0	113,59	0	4,08	0	30,13	19,63	0	0	0,12
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,03	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0	0,24
	Бутерброды с повидлом с маслом	33/22/5	2,62	4,22	32,36	170,18	2	0	0,005	0	0,01	1,58	0	0	0	9,32	0	0	0	0
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0	0,01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	11,27	14,52	94,31	560,73		0,06	0,19	10,00	2,61	270,55	0,00	26,94	0,00	205,31	50,29	0,00	0,00	0,37
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,15	6,90	18,35	154	429	0,16	0,07	0	0	41,55	0	28,98	0	215,68	73,08	0	0	0,08
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	64,5/25,5	8,73	4,68	3,61	85,3	342/ соус 442	0,07	0,033	0	0,37	72,27	0,009	17,59	0	50,88	119,565	0,1	0	1,06
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	1,84	3,40	14,10	89,4	144	0,2	0,04	0	0,89	30,34	0	13,06	0	56,84	35,1	0	0	0,04
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	пром.изг.	0,02	0,009	6	0,11	8,4	0,3	12	0	0	15,6	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	пром.изг.	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	110	14	0	0	0,04
	Печенье	30	2,25	2,94	26,32	131,1	пром.изг.	0	0,007	0	0	7,8	0	9	0	0	25,2	0	0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД	828	24,60	19,16	108,71	771,82		0,61	0,23	10,00	5,53	221,16	0,31	118,19	0,00	537,50	360,89	0,10	0,005	1,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1338	35,87	33,68	203,02	1332,55		0,67	0,416	20	8,14	491,709	0,309	145,13	0	742,81	411,175	0,1	0,005	1,648	

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 2																				
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,35	7,10	31,85	212,7	267	0,06	0,7	0	0	121,99	0	0,42	0	0,12	0	0	0	0,09
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0,24
	Бутерброд с сыром	46/14	6,37	3,23	22,31	138,46	1	0,09	0,01	0	0,47	105,61	0	0	0	15,98	0	0	0	0
	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	пром.изг.	0,042	0,21	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,019	0	0,072
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	23,92	17,53	76,36	527,36		0,23	1,00	1,08	0,65	577,50	0,04	26,82	0,00	219,40	163,80	0,019	0,00	0,40
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с сыром	135/15	7,58	8,58	27,50	191,25	295	0,07	0,04	0	0,04	186,31	0,06	8,17	0	15	81,01	0	0	0,54
	Печень говяжья по-строгановски	90	9,72	11,30	5,52	169,28	398	0,26	0,9	0	3,84	42,55	0,94	15,17	0	33,44	264,627	0,012	0,036	0,48
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	пром.изг.	0,01	0,012	3	0	13,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	33,76	154,6	355	0,02	0,04	0	0,3	46,1	0,12	23,2	0	145,36	36,14	0	0	0,44
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,18	8,02	55,4	146/ кл.172	0,04	0,03	0	0,03	10,24	0	10,62	0	43,66	31,22	0	0	0,04
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	пром.изг.	0,04	0,03	50	0,3	40	0,01	13	0	151	23	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
ИТОГО ЗА ОБЕД		898	27,51	23,36	127,95	829,35		0,58	1,104	53	5,87	385,795	1,13	99,72	0	492,56	514,337	0,012	0,041	1,598
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1488	51,43	40,89	204,31	1356,71		0,812	2,104	54,08	6,52	963,295	1,166	126,54	0	711,96	678,137	0,031	0,041	2

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 3																				
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,08	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0,4
	Бутерброды с джемом с маслом	33/22/5	2,64	4,22	35,80	175,64	2	0	0,006	0	0,14	4,8	0,02	0,85	0	10,39	0	0	0	0
	Пудинг творожный запеченный	150	12,70	20,70	37,69	387	319	0,1	0,2	0	1,03	221,99	0,105	34,96	0,002	91,93	300,81	0	0	0
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0	0,01
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	17,64	26,42	96,89	681,64		0,18	0,316	38	1,27	344,11	0,135	48,35	0,002	227,76	317,81	0	0	0,41
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7,85	39,08	213,05	237	0,3	0,07	0	3,6	20,21	0	1,02	0	0	0	0	0	0,31
	Котлеты мясные (говядина)	90	10,02	13,75	12,87	267,4	381	0,11	0,1	0	2,8	73,09	0	4,95	0	29,7	24,75	0,007	0	0,32
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76	128	0,04	0,02	0	0,12	53,56	0	16	0	75,1	32,64	0	0	0,36
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10	0,06	0,01	2,3	0,2	12,87	0,036	12,48	0	46,23	35,97	0	0	0
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	2,20	0,20	25,20	112	пром.изг.	0	0	0,2	0	7	0	4	0	0	0	0,018	0	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02	

ИТОГО ЗА ОБЕД	898	30,39	30,19	143,75	973,63		0,67	0,282	6,5	9,05	232,525	0,036	80,01	0	354,13	187,7	0,025	0,005	1,108
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1408	48,03	56,61	240,64	1655,27		0,85	0,598	44,5	10,32	576,635	0,171	128,36	0,002	581,89	505,51	0,025	0,005	1,518

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 4																				
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	29,30	182,05	268	0,06	0,07	0	0	121,21	0	6,98	0	13,22	34,65	0	0	0,12
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,03	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0	0,24
	Бутерброд с маслом	45/15	3,54	11,84	23,33	214	1	0,05	0,005	0	0,04	13,35	0	6,3	0	11,85	29,25	0	0	0,012
	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	пром.изг.	0,042	0,21	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,019	0	0,072
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	20,29	26,1	83,93	637,25		0,182	0,355	1,08	0,62	488,14	0,036	52,34	0	273,93	247,36	0,019	0	0,444
ОБЕД	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173	0,18	0,06	0	0	16,8	0	24,15	0	213,48	86,13	0	0	0,09
	Птица отварная	90	11,21	10,66	4,51	195,57	404	0,09	0,08	0	2,15	50,73	0,126	26,44	0	30,32	215,811	0,01	0	0,64
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	180/20	1,76	3,36	12,76	85,4	149/ фрик 169	0,12	0,06	0	1,06	16,52	0	20,02	0	64,14	55,28	0	0	0,04
	Винегрет овощной	60	0,78	7,48	4,08	78	76	0,03	0,01	5,54	0,06	23,2	0	8,79	0	28,02	21,06	0	0	0,012
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0	0,01

ТОГО ЗА ОБЕД	898	24,47	29,03	121,23	866,49		0,59	0,282	15,54	6,87	179,046	0,126	119,86	0	560,5	467,621	0,01	0,005	1,21
ТОГО ЗА ДЕНЬ:	1488	44,76	55,13	205,16	1503,74		0,772	0,637	16,62	7,49	667,186	0,162	172,2	0	834,43	714,981	0,029	0,005	1,654

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 5																				
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,93	20,07	4,46	254,62	301	0,09	0,2	0	1,4	133,345	0,24	11,07	0,018	59,24	167,24	0,015	0,025	0,2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0,24
	Батон нарезной	41	3,08	1,19	26,07	107,42	111	0,04	0,012	0	0,49	7,79	0	5,33	0	27,72	26,65	0	0	0
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02
	Сыр (порциями)	17	3,94	5,01	0,00	61,2	15	0	0,021	0,10	0,07	149,6	0,049	5,95	0,001	14,96	85	0	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	805	22,55	29,27	56,73	549,24		0,19	0,343	4,1	2,93	445,435	0,289	35,55	0,019	201,22	294,89	0,015	0,025	0,46
ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	7,53	34,47	195,25	242	0,06	0,025	0	0,03	26,55	0	21,18	0	35,92	151,34	0	0	0,3
	Гуляш из говядины	90	10,20	12,82	3,30	196,8	368	0,06	0,061	0	2,16	44,69	0	17,57	0	26,86	142,938	0,014	0	0,36
	Салат "Мозайка"	60	0,80	5,00	4,90	67	35	0,03	0,01	2,5	0	23,88	0	6,82	0	12,12	19,06	0	0	0,012
	Уха с крупой	175/25	5,20	1,98	11,50	89,6	152	0,12	0,04	0	0,02	43,44	0,04	25,86	0,021	42,68	105,58	0,02	0,01	0,7
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	20,70	81,40	520	0	0	3	0,18	12,46	0	5,02	0	24,4	2,2	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
ИТОГО ЗА ОБЕД	798	27,86	28,35	118,90	838,07		0,41	0,188	5,5	3,75	197,816	0,04	106,01	0,021	246,08	499,458	0,034	0,015	1,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1603	50,41	57,62	175,63	1387,31		0,6	0,531	9,6	6,68	643,251	0,329	141,56	0,04	447,3	794,348	0,049	0,04	2,29	

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 6																				
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	14,00	19,20	48,90	424,99	313	0,09	0,31	0	0,38	322,945	0,105	36,05	0	64,31	310,13	0	0	0,03
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,04	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0,4
	Бутерброды с повидлом с маслом	33/22/5	2,62	4,22	32,36	170,18	2	0	0,005	0	0,01	1,58	0	0	0	9,32	0	0	0	0
	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	пром.изг.	0,042	0,21	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,019	0	0,072
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	27,12	29,22	103,46	773,37	0,00	0,15	0,57	1,08	0,57	621,05	0,14	62,79	0,00	277,07	473,93	0,019	0,00	0,50
ОБЕД	Азу	154/46	16,30	15,48	21,80	355,34	364	0,22	0,16	0	2,18	70,06	0	28,58	0	64,04	218	0,013	0	0,36
	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90	154	0,06	0,02	0	0,32	25,16	0	14,44	0	37,78	46,28	0	0	0,04
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106	0,01	0,024	6	0,16	13,8	0,006	8,4	0	74,6	25,2	0	0	0,024
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	пром.изг.	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	110	14	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038

Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
ИТОГО ЗА ОБЕД	798	25,36	17,13	123,15	753,2		0,65	1,139	27	6,43	228,98	1,18	98,99	0	423	427,362	0,012	0,041	1,522
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1308	38,27	40,62	211,38	1329,5		0,88	1,329	31	8,28	532,075	1,18	161,39	0	656,06	568,032	0,022	0,041	1,914

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 8																				
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4,88	5,60	28,40	154,5	15/4	0,09	0,14	0	0	160,93	0,015	14,06	0	27,69	129	0	0	0,14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0,24
	Бутерброды с джемом с маслом	33/22/5	2,64	4,22	35,80	175,64	2	0	0,006	0	0,14	4,8	0,02	0,85	0	10,39	0	0	0	0
	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	пром.изг.	0,042	0,21	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,019	0	0,072
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	19,72	17,02	86,4	506,34		0,172	0,436	1,08	0,32	515,63	0,071	41,31	0	241,38	292,8	0,019	0	0,452	
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,15	6,90	18,35	154	429	0,16	0,07	0	0	41,55	0	28,98	0	215,68	73,08	0	0	0,09
	Рыба отварная	90	10,19	0,68	1,09	67,5	1/7	0,11	0,06	0	0,78	63,92	0,009	30,39	0	61,16	263,52	0,182	0	1,76
	Винегрет овощной	60	0,78	7,48	4,08	78	76	0,03	0,01	5,54	0,26	23,2	0	8,79	0	28,02	21,06	0	0	0,02
	Рассольник	200	1,48	0,00	4,06	87,6	133	0,08	0,02	0	0,38	11,24	0	14,92	0	54,8	39,44	0	0	0,04
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	2,20	0,20	25,20	112	пром.изг.	0	0	0,2	0	7	0	4	0	0	0	0,018	0	0,04

Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0	0,01
ИТОГО ЗА ОБЕД	898	25,57	16,44	104,31	745,12		0,58	0,242	43,74	2,88	228,71	0,019	127,64	0	588,76	492,44	0,2	0,005	2,018
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1488	45,29	33,46	190,71	1251,46		0,752	0,678	44,82	3,2	744,34	0,09	168,95	0	830,14	785,24	0,219	0,005	2,47

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 9																				
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	30,79	169,65	260	0,07	0,07	0	0,05	130,09	0	6,15	0	11,35	16,87	0	0	0,12
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,04	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0,4
	Бутерброд с сыром	46/14	6,37	3,23	22,31	138,46	1	0,09	0,01	0	0,47	105,61	0	0	0	15,98	0	0	0	0
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	12,22	13,57	79,3	436,11		0,2	0,15	4	1,49	337,015	0	19,69	0	126,77	32,87	0	0	0,54
ОБЕД	Говядина, тушеная с капустой	133/67	18,40	20,74	21,60	300,66	365	0,2	0,2	0	3,74	157,7	0,1	57,8	0	41,96	276,64	0,03	0	0,4
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,18	7,02	55,4	146/кл. 172	0,04	0,03	0	0,03	10,24	0	10,62	0	43,66	31,22	0	0	0,04

Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,89	3,11	3,75	50,16	10	0,06	0,01	2,3	0,14	12,87	0,036	12,48	0	46,23	35,97	0	0	0
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519	0	0,02	70	0,3	16,4	0,08	3,9	0	5,06	1,6	0	0	0,48
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
ИТОГО ЗА ОБЕД	758	28,92	27,31	99,2	711,24		0,44	0,31	72,3	5,57	244,01	0,216	114,36	0	241,01	423,77	0,03	0,005	0,978
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1268	41,14	40,88	178,5	1147,35		0,64	0,46	76,3	7,06	581,025	0,216	134,05	0	367,78	456,64	0,03	0,005	1,518

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 10																				
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494	0	0	0,06	0	17,38	0	2,88	0	11,86	1,54	0	0	0,5
	Бутерброд с маслом	45/15	3,54	11,84	23,33	214	1	0,05	0,01	0	0,04	13,35	0	6,3	0	11,85	29,25	0	0	0,02
	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	пром.изг.	0,042	0,21	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,018	0	0,072
	Омлет натуральный	150	11,93	20,07	3,46	254,62	301	0,09	0,2	0	1,4	133,345	0,24	11,07	0,018	59,24	167,24	0,015	0,025	0,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	24,57	36,41	48,29	626,82		0,19	0,42	1,14	1,62	378,275	0,276	45,45	0,018	285,95	361,83	0,033	0,025	0,79
ОБЕД	Плов из отварной птицы	133/67	14,29	14,14	40,10	365,9	406	0,1	0,22	0	1,04	59,92	0,1	39,42	0	38,9	283,5	0,009	0	0,66
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,40	3,98	9,22	9,6	142	0,06	0,02	0	0,28	36,78	0	13,04	0	70,32	30,96	0,00	0	0,04

Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	6,06	5,10	78,6	59	0,01	0,00	4,03	0,36	20,52	0	11,88	0	15,52	23,22	0,00	0	0,02
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	28,00	110	508	0,00	0,00	0	0,02	9	0	1,9	0	0,44	0	0,00	0	0,36
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0,00	0,005	0,02
Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0,00	0,00	0,038
Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0	0,01
ИТОГО ЗА ОБЕД	858	25,86	25,36	133,95	810,12		0,37	0,32	42,03	3,16	208,02	0,11	106,8	0	354,28	433,02	0,009	0,01	1,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1448	50,43	61,77	182,24	1436,94		0,56	0,74	43,17	4,78	586,295	0,386	152,25	0,018	640,23	794,85	0,04	0,03	1,94
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14315	461,85	474,02	2010,34	14100,06		7,16	8,361	361,17	72,06	6600,48	4,156	1500,2	0,0598	6600,19	6600,86	0,58	0,18	17,99
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1431,5	46,185	47,402	201,034	1410,01		0,72	0,84	36,12	7,21	660,05	0,42	150,02	0,006	660,02	660,09	0,06	0,018	1,80