

Утверждено:

Директор МКУ «Комбинат школьного питания»


Н. И. Романенко

«20» _____ 2021 год



Дифференцированное меню Муниципального казенного учреждения «Комбинат школьного питания»

рационов питания общеобразовательных школ г. Ачинска

по возрастным нормам питания

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порций, г	Пищевые вещества (г)							Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2		Mn				
															В6	В12		В9	В15		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
390 сб. 2005г	Завтрак Каша пшениная жид. мол. со слив. маслом	250/15	9,74	18,12	46,82	388,5	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	247	29	1,13							
209 сб. 2011г	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1							
382 сб. 2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47							
	Яблоко	130	0,4	0,4	18,95	43,7	0,03	9,9		0,04	15,89	10,92	8,92	2,18							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57							
	ИТОГО:		22,84	27,15	105,72	723,4	0,582	13	0,195	0,975	482,33	502,58	81,96	5,92							
	Обед																				
г.32 сб. 2005г	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31							
218 сб. 2005г	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25							
637 сб. 2005г	Щавлята отварные	100	11,18	9,8	0,8	109,5	0,01		0,01		20,67	75,8	10,8	0,95							
321 сб. 2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	0,04	25,7		4,01	83,17	60,21	30,97	1,21							
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4							
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85							
	ИТОГО:		23,95	15,35	70,35	597,45	0,451	49,2	0,27	8,41	282,74	490,01	153,42	5,29							
	Полдник																				
410 сб. 2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9							
386 сб. 2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	180	28	0,2							
	ИТОГО		15,02	10,48	37,16	302	0,14	1,4	0,07	0,1	290,8	270,2	49,6	1,1							
	ВСЕГО:		61,81	52,98	213,23	1622,9	1,17	63,7	0,535	9,485	1055,9	1262,79	284,98	12,31							

Возраст детей 6-10 лет

3 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)							Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мц	Fe					
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	<u>Завтрак</u>																		
469 сб.2005г	Запеканка из творога с повидлом	150/20	23,1	22,18	35,02	370	0,07	0,36	0,14	0,63	220	315	33,3	0,9					
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76					
	ИТОГО:		31,74	28,94	63,18	566,4	0,21	1,49	0,18	0,83	481,2	538,6	75,96	1,86					
	<u>Обед</u>																		
827 сб.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	0,02	11	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6					
99 сб.2011г	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5		0,05	32,14	86,84	53,78	0,09					
295 сб.2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1	91,4	0	55,54	97,54	20,8	1,42					
321 сб.2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	0,04	25,7		4,01	83,17	60,21	30,97	1,21					
867 сб.2005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2					
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57					
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14					
	ИТОГО:		20,13	45,42	106,32	964,31	0,42	46,9	91,45	5,81	267,29	369,89	162,53	6,23					
	<u>Полдник</u>																		
	Печенье слоёное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27					
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		242	180	28	0,2					
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	55,2	0,036	6		0,26	22,8	19,3	14,4	1,76					
	ИТОГО:		7,84	6,14	31,78	214	0,11	7,4	0,06	0,26	269,3	217,66	45,7	2,23					
	ВСЕГО:		59,71	80,5	201,28	1744,7	0,736	55,8	91,69	6,9	1017,8	1126,15	284,19	10,32					

4 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
таб.32 сб.2005	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31		
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	100	7,9	11,55	15,7	228,8	0,1	0,2	0,03	0,4	43,75	166,4	32,13	1,5		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01		
377 сб.2011г	Чай с лимоном	200	0,07		15,31	61,62	0,035	2,9	0,013	0	8,05	9,78	5,24	0,04		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57		
	ИТОГО:		14,58	16,84	73,51	537,22	0,237	21	0,073	0,498	101,5	306,08	83,07	3,69		
	Обед															
г.33 сб.2005 г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15		
187 сб.2005г	Щи из св.кап.со картоф.со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7	0,06	18	0	1,37	43,3	47,6	22,2	0,8		
229 сб.2011г	Рыба тушеная с овощами	100/100	19,15	13,65	5,5	185	0,13	4,9	0,1	6,7	55,25	295,8	58,75	0,68		
302 сб.2011г	Рис отварной	150	3,65	7,16	36,68	209,4	0,03		0,03	0,24	1,36	60,94	16,33	0,52		
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	ИТОГО:		32,99	30,81	113,86	822,35	0,363	24	0,16	8,43	307,91	572,24	137,63	5,1		
	Полдник															
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	ИТОГО:		14,82	11,88	38,56	306	0,16	1,2	0,07	0,3	302,8	280,2	51,06	1,1		
	ВСЕГО:		62,39	59,53	225,93	1665,6	0,76	46	0,303	9,228	712,21	1158,5	271,76	9,89		

5 День

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг							Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<i>Завтрак</i>																				
209 сб.2011г	Ййцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1							
390 сб.2005г	Каша жид. мол. рисовая с маслом	250/15	6,34	16,9	41,23	330,43	0,12	1,5	0,075	0,012	160,4	162,2	27,51	1,01							
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57							
	Апельсины	150	1,08	0,24	9,72	48	0,048	72		0,26	40,8	20,4	12	0,36							
	ИТОГО		18,85	25,55	82,59	629,13	0,348	75	0,195	1,082	382,34	409,16	75,55	3,41							
	<i>Обед</i>																				
52 сб.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	-	-	21,27	24,37	12,41	0,79							
206 сб.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,75		5,8	0	0,37	38	87	35,3	2,03							
268 сб.2011г	Биточки рубленые из говядины	100	7,9	11,55	15,7	228,8	0,1	0,2	0,03	0,4	43,75	166,4	32,13	1,5							
321 сб.2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	0,04	26		4,01	83,2	60,21	30,97	1,21							
883 сб.2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06							
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57							
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14							
	Яблоко	145	0,56	0,56	14,21	63,8	0,04	14,5		0,56	23,2	15,95	13,05	3,19							
	ИТОГО		21,86	23,022	113,3	783,05	0,298	47	0,03	5,34	209,05	394,81	138,31	9,7							
	<i>Полдник</i>																				
	Печенье слоёное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27							
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2							
	ИТОГО		7,36	5,78	19,42	158,8	0,07	1,4	0,06	0	244,5	208,36	31,3	0,47							
	ВСЕГО		48,07	54,352	215,31	1571	0,716	123	0,285	6,422	835,89	1012,3	245,16	13,58							

6 День

Возраст детей 6-10лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<i>Завтрак</i>															
438 сб.2005г	Омлет натуральный со сл.маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25	0,09	0,2	188,3		59,79	130,95	9,36	1,53		
т.32 сб.2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31		
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57		
	Апельсины	155	1,39	0,31	12,5	62	0,04	72		0,25	40,8	27,6	15,6	0,36		
	ИТОГО		27,53	31,08	59,17	631,65	0,472	89	188,5	3,26	388,83	592,06	133,95	4,81		
	<i>Обед</i>															
т.33 сб.2005	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15		
235 сб.2005г	Суп мол. с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	181,5	0,1	1,1	0,038		202	172,4	30,1	0,63		
295 сб.2011г	Котлеты из цыплят	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42		
303 сб.2011г	Каша вязкая перловая	150	3,01	4,16	23,36	135	0,03			1,1	13,4	104	12,8	0,59		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	ИТОГО:		27,42	45	106,97	964,55	0,361	13	91,47	1,12	458,54	527,64	101,45	4,61		
	<i>Полдник</i>															
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
386 сб.2011г	Варениц	200	5,6	6,4	8,2	101,3	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2		
	ИТОГО:		14,82	11,88	37,36	303,3	0,14	1,4	0,07	0,1	290,8	280,2	49,6	1,1		
	ВСЕГО:		69,77	87,96	203,5	1899,5	0,973	103	280	4,48	1138,2	1399,9	285	10,52		

7 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)							Витамины, мг							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,4	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24							
385 сб.2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76							
	ИТОГО:		23,37	26,64	66,02	644,4	0,22	1,5	0,16	1,8	503,2	600	87,46	2,2							
	Обед																				
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,03	10		0,1	23	42	14	0,9							
170 сб.2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	0,03	11	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81	1,07							
590 сб.2005г	Жаркое по-домашнему	50/250	19,02	10,18	35,4	361,36	0,28	12	0,09	0,31	35,51	278,02	65,69	3,23							
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8			6,8	4,4	3,6	0,18							
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9							
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14							
	Груша	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	15		0,6	24	16,5	13,5	3,3							
	ИТОГО:		27,09	16,11	109,42	823,64	0,28	35	0,11	4,02	135,58	452,12	130,6	7,42							
	Полдник																				
	Печенье слоёное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27							
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,6	0,04	4			40	24	18	0,8							
	ИТОГО:		2,16	1,18	44,02	195,4	0,05	4	0,02	0	44,5	42,36	21,3	1,07							
	ВСЕГО:		52,62	43,93	219,46	1663,4	0,55	40	0,29	5,82	683,28	1094,5	239,36	8,49							

8 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<i>Завтрак</i>																
т.33 сб.2005г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15			
619 сб.2005г	Тертлеи из гов.с соусом	115/75	12,88	14,31	16,31	287,2	0,08	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17			
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01			
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57			
	ИТОГО:		24,82	25,4	79,4	692,1	0,242	20	0,28	0,648	375,45	458,05	98,75	4,07			
	<i>Обед</i>																
т.32 сб.2005г	Кужуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	0,061	5,58			11,19	34,66	11,72	0,39			
197 сб.2005г	Рассолыник петербур.со сметаной	250/5	2,01	5,1	11,98	107,25	0,09	8,3		0,06	29,15	63,3	26,4	0,94			
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73			
716 сб.2005г	Рагу овощное	150	2,81	11,52	27,46	232,2	0,07	11	0,17	0,16	46,6	69,9	31,95	1,19			
868 сб.2005г.	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85			
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	15		0,6	24	16,5	13,5	3,3			
	ИТОГО:		20,14	25,17	116,33	811,63	0,434	25	0,19	5,68	164,44	415,41	131,57	6,2			
	<i>Полдник</i>																
	Пряник	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27			
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2			
	ИТОГО		5,8	5	8	158,8	0,06	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2			
	ВСЕГО:		50,76	55,57	203,73	1662,5	0,736	47	0,51	6,328	779,89	1063,5	258,32	10,47			

9 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порций, г	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	<u>Застяжка</u>																			
252 сб.2010г	Минтай запеченный в смет.соусе	80/80	8,28	9,84	3,88	178	0,06	0,3	0,062	6,7	94,2	231,4	29	0,8						
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01						
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41						
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57						
	ИТОГО		16,41	16,49	62,28	505,8	0,202	20	0,102	6,898	270,5	454,1	90,1	3,36						
	<u>Обед</u>																			
827 сб.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	0,02	11	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6						
208 сб.2005г	Суп картоф. с вермишелью	250	2,6	2,8	17,1	118,25	0,11	8,2	0,1	0,21	29,2	67,57	27	0,65						
298 сб.2010г	Голубцы ленивые с соус.смет.с томатом	160/30	14,1	19,57	42,62	462,03	0,167	41	68,14		128,7	363	91,13	3,37						
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4						
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85						
	ИТОГО:		23,41	26,13	120,91	909,93	0,448	71	68,29	1,96	240,24	566,22	181,71	6,77						
	<u>Полдник</u>																			
425 сб.2011г	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06		0,02		9,3	32,1	13,1	0,6						
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2						
	ИТОГО		8,99	13,38	30,47	264,5	0,14	1,1	0,06	0,2	261,3	222,1	42,56	0,8						
	ВСЕГО		48,81	56	213,66	1680,2	0,79	92	68,45	9,058	772,04	1242,4	314,37	10,93						

10 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	<i>Завтрак</i>																			
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	189	0,04	0,6	0,016	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1						
302 сб.2011г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	6,09	38,64	243,8	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75						
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63			0,001		8,05	2,5	1,3	0,28						
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57						
	ИТОГО		26,72	18,8	73,27	565,1	0,11	0,6	0,038	1,61	50,92	355,75	176,4	3,7						
	<i>Обед</i>																			
г.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,02	6		0,06	13,8	25,2	8,4	0,36						
201 сб.2005г	Суп крестьян. со сметаной	250/5	3,1	5	20,8	121,13	0,05	20	0,03	1,65	27,87	35,3	12,87	0,51						
511 сб..2005г	Шницель рыбный	100	12	4,9	10,26	145	0,1	3,3	0,18	5,36	48,62	205,75	36,12	1,05						
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01						
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2						
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9						
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14						
	Бананы	120	1		10,92	49,92	0,06	12	0,07	0,048	9,36	33,6	50,4	0,7						
	ИТОГО		25,67	15,63	131,57	770,95	0,4	60	0,31	7,316	191,55	480,05	174,09	6,87						
	<i>Полдник</i>																			
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9						
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2						
	ИТОГО		14,82	11,88	38,56	306	0,16	1,2	0,07	0,3	302,8	280,2	51,06	1,1						
	ВСЕГО		67,21	46,31	243,4	1642,1	0,67	62	0,418	9,226	545,27	1116	401,55	11,67						

1 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<u>Завтрак</u>															
390 сб.2005г	Каша пшениная, жид. мол. с маслом	250/15	9,74	18,12	46,82	388,5	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	247	29	0,13		
209 сб.2011г	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1		
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47		
	Яблоко	160	0,64	0,64	20,9	70,4	0,05	16		0,05	25,6	17,6	14,4	3,52		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	ИТОГО:		22,61	27,35	109,02	755,8	0,6	19,1	0,2	0,99	490,8	508	86,04	6,02		
	<u>Обед</u>															
таб.32 сб.2005	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	0,42		
218 сб.2005г	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,8	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25		
637 сб.2005г	Цыпленок отварные	100	11,18	9,8	0,8	109,5	0,01		0,01		20,67	75,8	10,8	0,95		
321 сб.2011г	Капустя тушеная	200	3,3	5,82	16,9	117,3	0,037	30,6		4,69	99,8	80,28	37,17	1,41		
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4		
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33		
	Хлеб ржано -пшенич.	70	4,46	0,73	28,1	141,8	0,11				23,1	63,35	28	1,99		
	ИТОГО:		29,69	17,03	107,99	658,2	0,53	54,1	0,27	9,09	323	579,9	188,8	6,5		
	<u>Полдник</u>															
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2		
	ИТОГО		15,02	10,48	37,18	302	0,14	1,44	0,07	0,1	290,8	280,2	49,6	1,1		
	ВСЕГО:		67,32	54,86	254,19	1716	1,27	74,6	0,54	10,2	1105	1368	324,5	13,62		

Возраст детей 11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															8	9
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
14 сб.2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7			14	0,02	
510 сб.2005г	Виточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,3	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,8	0,03	0,12	44,37	103,9	33,3	1,1		
379 сб.2011г	Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,05				8,7	27,15	12	0,85		
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	114	0,06	12	0,07	0,05	9,36	33,6	50,4	0,7		
	ИТОГО:		22,34	21,12	122,45	799,5	0,5	35,6	0,13	5,54	260,1	501,6	182,5	6,7		
	Обед															
52 сб.2011г	Салат из свеклы	100	1,04	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65			35,46	40,63	20,69	1,35		
196 сб.2005г	Рассолник домашний со сметаной	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13,1		0,06	39,75	65,83	28	1,08		
288 сб.2010г	Фрикадельки из гов.в смет. соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	0,03	0,8	27,9	100,5	19,6	0,91		
302 сб.2011	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,81	8,12	51,52	325,1	0,26		0,03	1,47	19,73	272	184	2,33		
867 сб.2005г	Компот из изюма	200	0,4		27,7	113	0	0,4			31,8	15,4	6	1,2		
	Хлеб пшеничный	60	3,7	0,54	38,18	138,6	0,1				13,8	50,4	19,8	1,08		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,54	0,41	16	80,5	0,06				13,2	36,2	16	1,23		
	ИТОГО:		31,03	29,73	162,78	1023	0,59	20,6	0,06	2,33	181,6	581	294,1	9,18		
	Полдник															
	Вафли	15	0,48	4,53	11,64	97,02	0,05				84,69	120,9	12,76	0,3		
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	ИТОГО:		6,08	10,93	21,04	201	0,13	1,13	0,04	0,2	336,7	310,9	42,22	0,5		
	ВСЕГО:		59,45	61,78	306,27	2023	1,22	36,7	0,23	7,87	778,5	1393	518,8	16,38		

Возраст детей 11-18 лет

3 День

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Возраст детей 11-18 лет												
			Пищевые вещества (г)						Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)		
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
А	2	3	4	5	6	0	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
469 с62005г	Запеканка из творога с повидлом	200/20	30,8	29,6	46,7	493,3	0,09	0,48	0,18	0,84	293,3	420	44,4	1,2	
385 с62011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76	
	ИТОГО:		39,44	36,36	74,86	689,7	0,23	1,61	0,22	1,04	554,5	643,6	87,06	2,16	
	Обед														
827 с6.2005г	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	0,02	11,3	0,05	1,75	46,12	48,5	25,08	0,6	
99 с6.2011г	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,1	7,48	11,69	123		0,14	0,15		0,05				
295 с6.2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42	
321 с6.2011г	Капуста тушеная	200	6,61	5,41	31,7	202	0		0,02	1,32	5,83	44,6	25,34	0,93	
867 с62005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	0	0,4			31,8	15,4	6	1,2	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33	
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4	
	Груша	160	0,64		0,48	73,6	0,05	18		0,72	36	19,8	16,2	3,96	
	ИТОГО:		28,45	48,4	151,99	1292	0,37	30,9	0,13	3,79	205,9	329,9	136,5	10,84	
	Полдник														
	Печенье слоёное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27	
386 с62011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2	
	ИТОГО:		5,8	5	8	158,8	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2	
	ВСЕГО:		60,39	61,55	216,12	2141	0,66	33,1	0,35	4,83	897,9	1163	251,6	13,2	

5 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<u>Застраж</u>															
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1		
390 сб.2005г	Каша жид.мол.рисовая со сл..маслом	250/15	6,34	16,9	41,23	330,4	0,12	1,5	0,08	0,01	160,4	162,2	27,51	1,01		
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Апельсины	150	1,08	0,24	9,72	48	0,05	72		0,26	40,8	20,4	12	0,36		
	ИТОГО		19,65	25,73	92,25	675,3	0,38	75,1	0,2	1,08	386,9	426	82,15	3,74		
	<u>Обед</u>															
52 сб.2011г	Салат из свежлы	100	1,04	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65			35,46	40,63	20,69	1,35		
206 сб.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,8		5,8	0	0,37	38	87	35,3	2,03		
268 сб.2011г	Биточки руб. из говядины	100	7,9	11,23	14,95	220	0,08		0,03	0,42	17,66	145,8	29	1,48		
321 сб.2011г	Капустя тушеная	200	6,61	5,41	31,7	202	0		0,02	1,32	5,83	44,6	25,34	0,93		
883 сб.2005г	Кисель	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,82	0,62	24,08	121,5	0,01				17,4	54,3	24	1,7		
	ИТОГО		27,93	29,092	141,56	979	0,19	12,7	0,05	2,11	128,3	418,2	151,8	8,45		
	<u>Полдник</u>															
	Печенье слоное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27		
386 сб.2011г	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,3	0,04	0,45	0,04	0,2	248	184	28	0,2		
	ИТОГО		7,36	5,78	19,82	160,1	0,05	0,45	0,06	0,2	252,5	202,4	31,3	0,47		
	ВСЕГО		54,94	60,60	253,63	1814	0,62	88,2	0,3	3,39	767,7	1047	265,2	12,66		

Возраст детей 11-18 лет

6 день

Возраст детей 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<i>Застывак</i>															
438сб.2005г	Омлет натуральными с маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,3	0,09	0,15	188		59,79	131	9,36	1,53		
таб.32сб.2005	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	0,42		
382сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,05				8,7	27,15	12	0,85		
	Апельсины	155	1,39	0,31	12,5	62	0,04	72		0,25	40,8	27,6	15,6	0,36		
	ИТОГО		28,97	31,35	72,56	698,1	0,52	88,7	189	3,26	396,3	617,9	144,6	4,53		
	<i>Обед</i>															
т.33 сб.2005г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15		
235 сб.2005г	Суп мол. с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	181,5	0,1	1,13	0,04		202	172,4	30,1	0,63		
295 сб.2011г	Котлеты из пышлит	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42		
303 сб.2011г	Каша вязкая перловая	200	4,01	5,54	28,48	180	0,04			1,46	17,86	138,6	17,06	0,78		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4		
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,19	0,55	20,7	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4		
	ИТОГО:		32,74	46,91	139,57	1142	0,46	13,3	91,5	1,48	478	613,9	126,9	6,11		
	<i>Полдник</i>															
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	ИТОГО:		14,82	11,88	38,58	306	0,16	1,17	0,07	0,3	302,8	280,2	51,06	1,1		
	ВСЕГО:		76,53	90,14	250,71	2147	1,14	103	280	5,04	1177	1512	322,5	11,74		

7 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
236сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,38	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24			
385сб2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76			
	ИТОГО:		23,37	26,64	66,02	644,4	0,22	1,51	0,16	1,8	503,2	600	87,46	2,2			
	Обед																
8 сб.2010г	Сельдь порц.	50	8	4,26		72	0,02			2	40	135	20	0,32			
170 сб2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	0,03	10,5	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81	1,07			
590 сб2005г	Жаркое по- домашнему	50/250	19,02	10,18	35,4	361,4	0,28	12,2	0,09	0,31	35,51	278	65,69	3,23			
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8			6,8	4,4	3,6	0,18			
	Хлеб пшеничный	60	3,7	0,54	38,18	138,6	0,1				13,8	50,4	19,8	1,08			
	Хлеб ржано -пшеничный	70	4,46	0,73	28,1	141,8	0,11				23,1	63,35	28	1,99			
	ИТОГО:		37,14	20,71	136,17	905,1	0,55	24,6	0,11	5,92	166,4	580,7	151,9	7,87			
	Полдник																
	Печенье сладкое	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27			
386 сб2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2			
	Груша	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	15		0,6	24	16,5	13,5	3,3			
	ИТОГО:		6,4	5,6	22,7	224,8	0,11	16,4	0,04	0,6	264	206,5	41,5	3,5			
	ВСЕГО:		66,91	52,95	224,89	1774	0,88	42,47	0,31	8,320	933,6	1387	280,9	13,57			

Возраст: летей 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<i>Завтрак</i>															
14сб2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7		14	0,02		
таб.33сб2005г	Сыр голландский	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,03	0,05	0,03	20	108	10	0,2		
619сб2005г	Терфени из гов.с соусом	115/75	12,88	14,31	16,31	287,2	0,08	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,8	0,03	0,12	44,37	103,9	33,3	1,1		
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,05				8,7	27,15	12	0,85		
	ИТОГО:		27,2	35,24	92,31	847,2	0,53	23,3	0,31	0,68	254,7	517,4	129,7	4,65		
	<i>Обед</i>															
Т.32 сб.2005г	Кукруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	0,06	5,58			11,19	34,66	11,72	0,39		
197 сб2005г	Рассолник петербур.с цыпл. со смет.	250/25	4,81	7,55	12,18	134,6	0,09	8,25	0	0,06	34,31	82,55	29,1	1,17		
510 сб2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,3	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73		
71сбб.2005г	Рагу овощное	200	2,81	11,52	27,46	232,2	0,07	10,9	0,17	0,16	46,6	69,9	31,95	1,19		
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0	0,4			31,8	15,4	6	1,2		
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33		
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4		
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	15		0,6	24	16,5	13,5	3,3		
	ИТОГО:		25,33	24,86	143,88	932	0,48	34,9	0,19	6,18	192,8	451,4	150,7	10,32		
	<i>Полдник</i>															
	Пряник	15	0,7	0,4	11,65	50,5	0,01				3,21	18,36	3,3	0,15		
	Сок вишневым	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4		
	ИТОГО		1,7	0,4	30,15	126,5	0,03	11			19,21	36,36	13,3	0,55		
	ВСЕГО:		54,23	60,5	266,34	1906	1,039	69,19	0,5	6,86	466,7	1005	293,7	15,52		

9 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<i>Завтрак</i>															
252 сб.2010г	Минтай запеченный в смет.соусе	80/80	8,28	9,84	3,88	178	0,06	0,32	0,06	6,7	94,2	231,4	29	0,8		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,8	0,03	0,12	44,37	103,9	33,3	1,1		
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,05				8,7	27,15	12	0,85		
	ИТОГО		18,46	17,72	79,75	600	0,39	23,4	0,1	6,92	285,4	497,2	106,2	4,06		
	<i>Обед</i>															
827 сб.2005г	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	0,02	11,3	0,05	1,75	46,12	48,5	25,08	0,6		
208 сб.2005г	Суп картоф. с вермишелью с пылл.	250/25	2,6	2,8	17,1	118,3	0,11	8,2	0,1	0,21	29,2	67,57	27	0,65		
298 сб.2010г	Голубцы ленивые с соус.смет.с томатом	160/30	14,1	19,57	42,62	462	0,17	20,3	68,1		128,7	363	44,1	1,63		
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0	0,4			31,8	15,4	6	1,2		
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33		
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4		
	ИТОГО:		26,81	28,48	152,38	1085	0,49	40,2	68,3	1,96	266,4	598,5	145,3	6,81		
	<i>Полдник</i>															
425 сб.2011г	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06		0,02		9,3	32,1	13,1	0,6		
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	ИТОГО		8,99	13,38	30,47	264,5	0,14	1,13	0,06	0,2	261,3	222,1	42,56	0,8		
	ВСЕГО		54,26	59,58	262,6	1950	1,02	64,7	68,5	9,08	813,1	1318	294	11,67		

Возраст детей 11-18 лет

10 день

Возраст детей 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	189	0,04	0,6	0,02	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1		
302 сб.2011г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,81	8,12	51,52	325,1	0,03		0,03	1,47	19,7	272	184	2,33		
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63			0		8,05	2,5	1,3	0,28		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,05				8,7	27,15	12	0,85		
	ИТОГО		32,38	21,32	107,57	753,4	0,2	0,6	0,05	1,98	69,12	467,9	241	5,46		
	Обед															
таб.32сб2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,02	6		0,06	13,8	25,2	8,4	0,36		
201 сб.2005г	Суп крестьян. со сметаной	250/5	3,1	5	20,8	121,1	0,05	20	0,03	1,65	27,87	35,3	12,87	0,51		
511 сб.2005г	Шницель рыбный	100	12	3,92	8,21	116	0,08	2,62	0,18	5,36	38,9	164,6	28,9	0,83		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,8	0,03	0,12	44,37	103,9	33,3	1,1		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4		
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,05				8,7	27,15	12	0,85		
	ИТОГО		27,48	15,61	118,9	708,7	0,49	61,4	0,24	7,19	165,7	432,9	128,6	5,38		
	Полдник															
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2		
	Ваннаы	120	1,8	0,6	25,2	114	0,06	12	0,07	0,05	9,36	33,6	50,4	0,7		
410.сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
	ИТОГО		16,82	6,08	54,38	316	0,14	12	0,1	0,15	60,16	123,8	72	1,6		
	ВСЕГО		69,08	42,41	255,65	1664	0,77	62,1	0,32	9,17	285,7	991	391,2	11,74		

Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся 6-10 лет (60-70%)

Дни	Возраст Детей 6-10 лет											
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	61,81	52,98	213,23	1622,9	1,17	63,7	0,535	9,485	1055,9	1262,79	284,98	12,31
2	52,76	44,11	236,8	1684	0,684	61	0,214	7,576	671,58	1161,9	425,8	14,51
3	59,71	80,5	201,28	1744,7	0,736	55,8	91,69	6,9	1017,8	1126,15	284,19	10,32
4	62,39	59,53	225,93	1665,6	0,76	46	0,303	9,228	712,21	1158,5	271,76	9,89
5	48,07	54,352	215,31	1571	0,716	123	0,285	6,422	835,89	1012,3	245,16	13,58
6	69,77	87,96	203,5	1899,5	0,973	103	280	4,48	1138,2	1399,9	285	10,52
7	52,62	43,93	219,46	1663,4	0,55	40	0,29	5,82	683,28	1094,5	239,36	8,49
8	50,76	55,57	203,73	1662,5	0,736	47	0,51	6,328	779,89	1063,5	258,32	10,47
9	48,81	56	213,66	1680,2	0,79	92	68,45	9,058	772,04	1242,4	314,37	10,93
10	67,21	46,31	243,4	1642,1	0,67	62	0,418	9,226	545,27	1116	401,55	11,67
Итого за 10 дней	573,91	581,24	2176,30	16835,90	7,79	693,50	442,70	74,52	8212,06	11637,94	3010,49	112,69
Средняя дневная факт. норма	57	58,1	217,6	1683	0,70	69,00	0,44	7,45	821,00	1163,00	301,00	11
Рекомендуемая дневная норма	46,2-57	47,4-58,1	201-217,6	1410-1683	0,72-0,84	36-42	0,42-0,49	6-7	660-770	990-1155	150-175	7,2-8,4