

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова
20 23 г

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Купросской
Носкова С.А.

СОГЛАСОВАНО :
Директор МБОУ «Купросской ООШ»
Носкова С.А.



г

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 7-11 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(осень-зима)

Кураев

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет
в государственных образовательных учреждениях

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Первая неделя

Понедельник

Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
Булочные изделия (Булочка с абрикосом)	75	5,61	14,21	46,91	180,3	0,11	0,26	0,03	0,78	17,91	58,28	20,69	1,14
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Итого за завтрак:	525	18,74	28,53	110,17	617,25	0,19	1,91	0,11	1,08	305,04	312,44	55,84	2,15

Овощная подгарнировка (Огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за обед:	760	24,82	21,59	106,48	722,16	0,75	23,71	0,08	2,06	109,79	325,37	108,75	6,33

Итого за день:		43,56	50,12	216,65	1339,41	0,94	25,62	0,19	3,14	414,83	637,81	164,59	8,48
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Запеканка из творожной массы с повидлом	150/30	27,68	11,47	27,57	324,22	0,08	0,58	0,09	0,57	253,65	309,96	41,79	0,86
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Итого за завтрак:	575	30,47	23,08	71,03	620,04	0,16	18,9	0,09	0,73	294	355,1	64,48	5,39
Овощная поджаренная (Помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,05	21	0,04	0,42	22,2	48	20,4	0,9
Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
Котлеты рыбные с соусом томатным	100	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	120	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
Итого за обед:	765	23,07	19,15	113,02	728,14	1,13	37,17	0,09	3,62	180,8	532,42	160,83	6,22
Всего за день:		53,54	42,23	184,05	1348,18	1,29	56,07	0,18	4,35	474,8	887,52	225,31	11,61

Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,92	35,94	2,16	0,51
Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за завтрак:	500	29,36	25,12	97,71	731,78	0,56	0,19	0,06	1,83	65,68	232,54	50,27	3,49

Овощная поджаренная (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
Суп картофельный с крупой и рыбными консерв.	200	4,98	6,57	14,71	136,71	0,12	6,24	0,17	1,23	45,01	110,33	33,2	1,14
Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,68	9,97	5,33	153,79	0,04	0,05	0	0,42	6,59	74,14	14,49	0,64
Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого:	765	29,06	28,53	110,76	817,69	0,8	10,8	0,23	4,86	125,01	476,23	132,55	8,62

Итого за день:		58,42	53,65	208,47	1549,47	1,36	10,99	0,29	6,69	190,69	708,77	182,82	12,11
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
Булочные изделия (Плошка "Московская")	75	5,85	10,95	41,55	288	0,06	0	0,09	1,05	19,5	54	9	0,75
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Итого за завтрак:	505	15,21	17,82	109,38	660,21	0,22	3,88	0,24	1,97	163,05	284,04	67,97	2,49

Овощная поджаривка (Салат картофельный с огурцами солеными)	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
Щи из св. капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за обед:	765	21,94	26,23	117,23	797,25	0,59	19,48	0,29	5,41	183,35	287,02	89,12	5,57

Всего за день:		37,15	44,05	226,61	1457,46	0,81	23,36	0,53	7,38	346,4	571,06	157,09	8,06
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------

Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Питание

Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за завтрак:	625	15,24	14,24	86,45	543,3	0,6	15,63	0,07	0,25	354,06	336,13	79,34	7,78

Овощная поджаренная (Салат из св. капусты)	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
Рассольник Ленинградский	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за обед:	765	25,96	31,17	112,93	763,06	0,66	30,95	0,03	6,34	153,42	326,42	97,23	4,15

Всего за день:		41,2	45,41	199,38	1306,36	1,26	46,58	0,1	6,59	507,48	662,55	176,57	11,93
-----------------------	--	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Суббота

Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за завтрак:	500	19,75	14,78	102,87	624,06	0,59	0,69	0,07	0,37	374,58	382,64	80,09	4,18

Йогурт отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,92	35,94	2,16	0,51
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	0,01	0,32	16,62	43,35	17,5	0,74
Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	100	10,93	14,98	7,61	209,33	0,05	0,81	0,03	0,5	25,92	87,04	13,24	0,99
Каша пшеничная вязкая	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,17	0,21	0,02	0,26	20,52	134,97	57,01	4,04
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за обед:	755	31,34	31,06	102,04	816,8	0,71	5,11	0,09	1,44	92,82	367,93	110,16	8,05

Всего за день:		51,09	45,84	204,91	1440,86	1,3	5,8	0,16	1,81	467,4	750,57	190,25	12,23
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------

Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторая неделя

Понедельник

Каша ячменная молочная вязкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
Мучные изделия (Манник)	40	1,6	7,89	21,33	162,67	0,02	0	0,06	0,32	9,6	21,87	4,8	0,43
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за завтрак	515	17,43	20,93	98,33	655,18	0,54	0,62	0,12	1,12	345,49	388,08	77,92	3,21

Овощная поджаренная (Салат из св. огурцов)	60	0,43	6,05	1,8	62,16	0,02	2,73	0,03	2,72	12,56	22,93	7,64	0,33
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,7	10,11	0,53
Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за обед:	760	22,07	26,44	113,15	783,51	0,65	5,56	0,04	3,83	81,4	290,11	77,27	4,33

Всего за день:		39,5	47,37	211,48	1438,69	1,19	6,18	0,16	4,95	426,89	678,19	155,19	7,54
-----------------------	--	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Итого за завтрак:	625	17,01	18,58	84,93	586,2	0,26	21,69	0,03	2,53	147,27	236,84	69,39	7,11

Овощная поджаренная (Икра морковная)	60	1,36	4,54	8,17	71,75	0,05	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
Рассольник Ленинградский	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,2	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за обед:	770	29,04	31,94	127,32	827,15	0,79	20,68	0,05	4,96	140,18	454,41	140,26	8,9

Всего за день:		46,05	50,52	212,25	1413,35	1,05	42,37	0,08	7,49	287,45	691,25	209,65	16,01
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Салат "Витаминный"	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	9,99	0,01	2,75	15,46	17,34	10,85	0,52
Омлет Натуральный	195	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	0,12	0,87	108,39	138,78	15,03	1,17
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Итого за завтрак:	500	26,15	40,84	42,13	643,6	0,13	11	0,19	3,75	379,31	315,61	44,63	2,29

Овощная подгарнировка (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,69	1,5
Рыба (филе) отварная с соусом томатным	110	13,53	5,28	0,47	110,11	0,06	0,32	0,01	1,19	20,9	155,09	21,89	0,54
Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	120	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
Итого за обед:	755	27,54	20,21	103,49	719,61	1,06	21,89	0,04	4,03	159,78	444,77	146,03	6,91
Всего за день:		53,69	61,05	145,62	1363,21	1,19	32,89	0,23	7,78	539,09	760,38	190,66	9,2

Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за завтрак :	625	10,7	19,15	89,87	582,48	0,59	18,61	0,02	0,33	161,14	234,34	71,73	7,77

Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
Суп-пюре из разных овощей	200/15	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	17,26	0,52
Плов из отварной птицы	190	33,66	41,01	37,14	675,94	0,14	4,05	0,08	1,5	45,25	314,29	44,61	3,11
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за обед	715	41,97	53,16	95,32	1053,94	0,62	8,88	0,16	4,52	174,17	480,39	93,8	5,16

Всего за день:		52,67	72,31	185,19	1636,42	1,21	27,49	0,18	4,85	335,31	714,73	165,53	12,93
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Питание

Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
Мучные изделия (Булочка обыкновенная со сгущ)	50	3,93	3,06	29,42	160,83	0,08	0,02	0	0,6	10,68	39,53	15,26	0,76
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Итого за завтрак:	500	18,59	17,37	98,92	629,19	0,26	1,46	0,07	1,17	371,17	353,37	67,44	3,8

Овощная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
Щи из св. капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
Компот из сухофруктов витамин.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за обед:	765	24,09	29,38	109,35	806,3	0,64	18,54	0,26	4,89	183,36	317,82	101,13	5,83

Всего за день:		42,68	46,75	208,27	1435,49	0,9	20	0,33	6,06	554,53	671,19	168,57	9,63
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	-----------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Суббота

Пудинг овощной	180/5	7,72	16,39	21,17	263,04	0,09	10,61	0,09	0,67	95,73	99,79	36,41	1,03
Кондитерские изделия (Коржик молочный)	75	5,11	8,78	50,75	302,63	0,08	0,17	0	0	20,4	51,16	18,1	0,92
Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за завтрак:	510	21,52	30,68	130,07	885,58	0,61	11,1	0,11	0,69	262,42	333,49	88,48	3,66

Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,95	35,94	2,16	0,51
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
Гёфтели из мяса птицы с соусом томатным	100	10,93	14,98	7,61	209,33	0,05	0,81	0,03	0,5	25,92	87,04	13,24	0,99
Капша пшеничная вязкая	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	0	0,26	20,79	120,21	26,49	3,2
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за обед:	755	36,76	34,25	97,07	844,93	0,72	7,12	0,23	2,35	121,5	420,15	95,34	7,61

Всего за день:		58,28	64,93	227,14	1730,51	1,33	18,22	0,34	3,04	383,92	753,64	183,82	11,27
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгарнировкой детей от 7-11 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	43,56	50,12	216,65	1339,41	0,94	25,62	0,19	3,14	414,83	637,81	164,59	8,48
2 день	53,54	42,23	184,05	1348,18	1,29	56,07	0,18	4,35	474,8	887,52	225,31	11,61
3 день	58,42	53,65	208,47	1549,47	1,36	10,99	0,29	6,69	190,69	708,77	182,82	12,11
4 день	37,15	44,05	226,61	1457,46	0,81	23,36	0,53	7,38	346,4	571,06	157,09	8,06
5 день	41,2	45,41	199,38	1306,36	1,26	46,58	0,1	6,59	507,48	662,55	176,57	11,93
6 день	51,09	45,84	204,91	1440,86	1,3	5,8	0,16	1,81	467,4	750,57	190,25	12,23
7 день	39,5	47,37	211,48	1438,69	1,19	6,18	0,16	4,95	426,89	678,19	155,19	7,54
8 день	46,05	50,52	212,25	1413,35	1,05	42,37	0,08	7,49	287,45	691,25	209,65	16,01
9 день	53,69	61,05	145,62	1363,21	1,19	32,89	0,23	7,78	539,09	760,38	190,66	9,2
10 день	52,67	72,31	185,19	1636,42	1,21	27,49	0,18	4,85	335,31	714,73	165,53	12,93
11 день	42,68	46,75	208,27	1435,49	0,9	20	0,33	6,06	554,53	671,19	168,57	9,63
12 день	58,28	64,93	227,14	1730,51	1,33	18,22	0,34	3,04	383,92	753,64	183,82	11,27
Итого:	577,83	624,23	2430,02	17459,41	13,83	315,57	2,77	64,13	4928,79	8487,66	2170,05	131
Среднедневное	48,15	52,02	202,50	1454,95	1,15	26,30	0,23	5,34	410,73	707,31	180,84	10,92
норма 50	38,5	39,4	167,5	1175	0,6	30	350	6	550	550	125	6
Выполнение %	125,07	132,03	120,90	123,83	192,08	87,66	0,07	89,07	74,68	128,60	144,67	181,94

ая литература:

синологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, ов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.