

Утверждаю:

ООО «Вкуснодел»

Генеральный директор

 П.В. Почерней

« 9 » 2024 г.



Согласовано:

Директор МОУ «Гимназия им. В.А.  
Надькина»

 Е.А. Гаинцева

« 9 » 2024 г.



**Примерное 20-ти дневное меню трёхразового горячего питания  
на осенне-зимний и весенний период для обучающихся с 7-ми лет до 11-ти лет.**



	1.2	1.3	1.4	1.5		2.2	2.3	2.4	2.5
--	-----	-----	-----	-----	--	-----	-----	-----	-----

**завтрак**

**завтрак**

Каша молочная рисовая вязкая 200/5;220/5	Макароны запеченные с яйцом и сл./маслом 200/5; 220/5	Плов из филе кур(п/фабр) 200	Котлета из мяса кур (п/фабр)90;100	Каша молочная гречневая вязкая 200/5; 230/5	Каша молочная "Дружба" 200/5; 220/5	Котлета из говядины (п/фабр) 90;100	Котлета мясо кур 90; 100	Плов из филе кур(п/фабр) 200	Каша молочная рисовая вязкая с сл/маслом 200/5;220/5
			Картофельное пюре 150;180			Макарон отварной 150; 180	Каша перловая вят 150;180		
Чай с сахаром и лимоном200/7	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Чай с сахаром и молоком200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток 200	Соус томатный 30	Чай с сахаром200	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Чай с сахаром 200
Хлеб пшеничный 50; 50	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 50; 100	Хлеб пшеничный 50;75	Хлеб пшеничный50;75	Хлеб пшеничный 50; 75	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Хлеб пшеничный 50; 75	Хлеб пшеничный 50; 50	Хлеб пшеничный 75; 100
Бутерброд горячий с сыром 30/15	Фрукт 100	Печенье 40	Масло сливочное (порционно) 10	Яйцо отварное 40	Бутерброд горячий с сыром 30/15	Хлеб пшеничный 50; 50		Булка 50	Сыр российский (порционно)20

**обед**

**обед**

Рассольник по-ленинградски со сметаной 200/10; 250/10	Суп картофельный с горохом 200; 250	Борщ со сметаной 200/10; 250/10	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10 ;250/10	Суп картофельный с рыб консервами 200/25;250/25	Суп картофельный с пшеном 200;250	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200; 250	Суп картофельный с горохом 200; 250	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10; 250/10	Суп крестьянский со сметаной 200/10;250/10
Шницель из говядины(п/фабр) 90;100	Пельмени отварные 200; 200	Тефтели мясные с сметанно-томатным соусе 110	Рыба запеченная в молочном соусе 80/40	Жаркое с курицей 150;200	Биточки мясные (п/фабр)90;100	Ленивые голубцы 90/100	Тефтели мясные с соусом сметано-томатным 110	Вареники с овощным фаршем 200; 250	Котлета рыбная (п/фабр)90;100
	сметана 20%; 10				Соус смет-томат 30	Соус смет-томат 30		Сметана 20% : 10	
Картофель отварной с маслом сливочным 150;180	Гренки ржано-пшеничный 25	Капуста тушеная 150; 180	Рис припущенный 150;180		Каша перловая вят 150;180	Пюре картофельное 150;180	Капуста тушеная 150;180		Картофельное пюре 150;180
Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 50;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50	Хлеб пшеничный 40;50
Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 50; 100	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 50	Хлеб ржано-пшен 40; 100
Напиток из свежего альпесина 200	Компот из шиповника 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из шиповника 200	Компот из яблок с лимоном 200	Кисель из сока 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из изюма 200	Компот из шиповника 200	Компот из яблок с лимоном 200
						Зеленый горошек консервированный пром/п 60; 100	Гренки ржано-пшен 25	Фрукт 100; 100	
Икра кабачковая пром/п 60;100		Зеленый горошек консервированный пром/п 60;100	Огурец свежий долька 100;100	Икра кабачковая пром/приз 60;100	Икра свекольная 100;100		Икра кабачковая пром/п 60;100	Огурец свежий долька 100; 100	Кукуруза консервированная пром/п 60; 100

**полдник**

**полдник**

Оладья из пшеницы 60; 90	Бутерброд горячий с сыром 30/15; 60/40	омлет натуральный с маслом 150/5; 150/5	Блины со сливочным маслом 60/5; 90/10	Сырники творожные со сл. молоком 100/50; 150/30	омлет с сыром с маслом 150/5;200/5	Хлеб с повидлом 60/30	Пудинг творожный со сл. молоком 100/20; 100/20	Булочка 50	Блины с маслом сливочным 60/5; 90/10
						Фрукт 100			
Конфета шоколадная 30/60	Фрукт 100	хлеб ржано-пшен 50			Хлеб ржано-пшеничный 50		Конфета шоколадная 30	Фрукт 100; 100	
Молоко кипяченое 200	Снежок 200	Кисель из сока 200	Молоко кипяченое 200	Сок фруктовый 200	Бифидок фрукт 200	Кофейный напиток 200	Молоко кипяченое 200	Бифидок фруктовый 200	Какао с молоком 200



День: Понедельник

Неделя: Первая

Ответственный за организацию торгового питания: ИДУ СОП г.Саянска:  
 Генеральный директор ООО Вкуснодел Почерной П.В.



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
302	Каша молочная рисовая вязкая	200/5	2,3	10,96	23,36	318,67	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	0,413	0,015
692	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	0,025	0,12	0,08	0,02	0,08	62,82	112,68	9,312	0,66	15	0,006	0	0
л/л	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
<b>Итого:</b>		<b>507</b>	<b>10,05</b>	<b>15,98</b>	<b>70,24</b>	<b>585,17</b>	<b>0,255</b>	<b>0,3731</b>	<b>5,28</b>	<b>0,0757</b>	<b>1,18267</b>	<b>283,79</b>	<b>342,75</b>	<b>56,902</b>	<b>1,994</b>	<b>187</b>	<b>0,001</b>	<b>0,434</b>	<b>0,015</b>
<b>ОБЕД</b>																			
124	Рассольник по-ленинградски с сметаной	200/10	1,93	6,43	16,21	124	0,007	0,065	0,0062	0,0953	0,00036	153,34	162	0,0056	0,00036	132	0	0	0,0033
462л/л	Шницель из говядины	90	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0	28,04	103	19,345	1,56	56	0	0,001	0,005
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,07	0,63	21,65	120	0,06	0,08	10,2	0,032	0	160	102,56	21,2	1,2	192	0,02	0	0,006
л/л	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
л/л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
699	Напиток из свежего апельсина	200	0,26	0,21	25,07	100	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	8,14	0	0	0,0005
л/л	Якра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0
<b>Итого:</b>		<b>798</b>	<b>23,05</b>	<b>18,11</b>	<b>104,36</b>	<b>682</b>	<b>0,273</b>	<b>0,317</b>	<b>16,8112</b>	<b>0,19665</b>	<b>0,00036</b>	<b>368,78</b>	<b>472,35</b>	<b>77,9106</b>	<b>6,25036</b>	<b>511,14</b>	<b>0,0258</b>	<b>0,013</b>	<b>0,0168</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
727	Оладьи из печени	60	12,1	8,5	6,36	137,5	0,018	1,32	4,56	0	0,3	5,22	205,6	13,8	6,06	151,14	0	139,44	3,84
616	Конфета шоколадная	30	0,03	6,24	0,06	55,5	0	0	0	0,075	0	0,9	1,425	0,03	0,015	0	0	0	0
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023
<b>Итого:</b>		<b>298</b>	<b>17,73</b>	<b>21,14</b>	<b>15,82</b>	<b>309</b>	<b>0,098</b>	<b>1,52</b>	<b>7,56</b>	<b>0,135</b>	<b>0,4</b>	<b>246,12</b>	<b>387,025</b>	<b>41,83</b>	<b>6,198</b>	<b>253,14</b>	<b>0</b>	<b>139,67</b>	<b>3,863</b>
<b>Всего:</b>		<b>1587</b>	<b>50,83</b>	<b>55,23</b>	<b>190,42</b>	<b>1576,17</b>	<b>0,81</b>	<b>0,92</b>	<b>42,5</b>	<b>0,54</b>	<b>2</b>	<b>768</b>	<b>774</b>	<b>175</b>	<b>7,8</b>	<b>770</b>	<b>0,021</b>	<b>2,1</b>	<b>0,067</b>

%  
25

%  
28

%  
13  
67



г. Иторшик

Пед. дело: Первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая плотность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
417 п/п	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,08	0,2	0	0,008	2,6	72	122	16	1,6	130	0	0	0	
512	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0	
п/п	Фрукт свежее	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>12,56</b>	<b>9,03</b>	<b>69,45</b>	<b>407,25</b>	<b>0,16375</b>	<b>0,2462</b>	<b>1,385</b>	<b>0,088</b>	<b>3,58</b>	<b>94,75</b>	<b>176,365</b>	<b>41,15</b>	<b>5,11</b>	<b>443</b>	<b>0,30606</b>	<b>8</b>	<b>0,005</b>	
	<b>ОБЕД</b>																			
140	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0	185	356	22,03	0,16	264,48	0,718	161,42	0,00345	
551	Гренки ржонпшеничные	25	1,95	0,2	12,44	61	0,04	0,0125	0	0,00025	0,49	5,75	21,8,25	0,45	0,18375	0	0	0	0	
499 п/п	Пелемени отварные со сметаной 20 %	200/10	23,94	19,18	43,54	449,61	0,14	0,17	0,17	0,05	0,47	60,26	235,11	33,86	3,18	467,81	0	0	12,12	
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,24	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0	
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002	
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>34,58</b>	<b>24,14</b>	<b>126,24</b>	<b>919,61</b>	<b>0,502</b>	<b>0,3655</b>	<b>53,77</b>	<b>0,26475</b>	<b>1,88</b>	<b>282,11</b>	<b>697,91</b>	<b>93,24</b>	<b>6,28375</b>	<b>845,31</b>	<b>0,7238</b>	<b>161,42</b>	<b>12,12545</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	7,01	8,99	15,3	175	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,624	1,32	15	0,006	0	0	
п/п	Фрукт свежее	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005	
697	Снежок	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0	
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>13,11</b>	<b>15,29</b>	<b>29,95</b>	<b>276,25</b>	<b>0,11375</b>	<b>0,5512</b>	<b>1,835</b>	<b>0,155</b>	<b>2,38</b>	<b>369,64</b>	<b>211,125</b>	<b>40,874</b>	<b>3,07</b>	<b>301</b>	<b>0,306</b>	<b>8,5</b>	<b>0,005</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1625</b>	<b>60,25</b>	<b>48,46</b>	<b>225,64</b>	<b>1603,11</b>	<b>0,78</b>	<b>0,99</b>	<b>40</b>	<b>0,42</b>	<b>6,8</b>	<b>771</b>	<b>750</b>	<b>170,7</b>	<b>9,4</b>	<b>772</b>	<b>0,822</b>	<b>1,836</b>	<b>0,061</b>	

%

17

38

%

12

88



Среды

Подели: Первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
443	Плов из филе кур	200	22,693	18,08	33,3067	393,3	0,09333	0,1733	0,00492	0,28667	0,9667	19	197,667	31,56	0,03147	0,02	0	0	0,00747
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0
л/л	Печенье	40	3	4,47	29,76	87	0,02	0,02	0	0	0	17,2	48,8	8,8	0,72	0	0	0	0
л/л	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>497</b>	<b>29,943</b>	<b>23,05</b>	<b>102,2967</b>	<b>659,3</b>	<b>0,22333</b>	<b>0,2197</b>	<b>2,80492</b>	<b>0,28787</b>	<b>0,9667</b>	<b>50,5</b>	<b>290,007</b>	<b>56,98</b>	<b>1,67247</b>	<b>47,02</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,021</b>	<b>0,00747</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
110	Борщ со сметаной	200/10	1,65	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,086	0	123	44,85	2,36	0,095	123	0	0	0,0036
363	Тефтели (п/фабр)в сметанно-томатном соусе	110	8,36	10,59	9,58	182	0,072	0,032	0,26	0,015	3,2	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0,91	0,002
534	Капуста тушеная	150	3,09	5,45	18,26	146	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	36,69	0	0	0,005
л/л	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
л/л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0,01	0,01	0,4	0,12	0	44,8	15,4	6	1,26	8,14	0	0,423	0
85	Борщек зеленый консервированный	60	1,8	0,3	4,4	34,8	0,046	0,014	4,68	0,546	0,012	12	37,8	11,4	0,774	63,6	0,78	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>21,14</b>	<b>23,3</b>	<b>101,93</b>	<b>747,8</b>	<b>0,584</b>	<b>0,172</b>	<b>13,6</b>	<b>0,7818</b>	<b>3,212</b>	<b>254,17</b>	<b>306,69</b>	<b>67,088</b>	<b>4,7926</b>	<b>434,43</b>	<b>0,7859</b>	<b>1,333</b>	<b>0,0126</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
340	Смлет натуральный с мясом виноградный	150/5	5,1	22,76	2,9	276	0,032	0,265	0,032	0,3	3	0	283	365	0,032	0,026	0	0	0,036
л/л	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,02	42	0	0,3	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>9,08</b>	<b>23,36</b>	<b>44,26</b>	<b>464</b>	<b>0,1545</b>	<b>0,381</b>	<b>22,032</b>	<b>0,42625</b>	<b>4,375</b>	<b>27,475</b>	<b>376,6</b>	<b>395,975</b>	<b>2,489</b>	<b>42,796</b>	<b>0,00313</b>	<b>0,312</b>	<b>0,0415</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1712</b>	<b>60,163</b>	<b>69,91</b>	<b>248,4867</b>	<b>1891,1</b>	<b>0,92</b>	<b>0,88</b>	<b>46,2</b>	<b>0,46</b>	<b>7</b>	<b>772</b>	<b>772</b>	<b>173</b>	<b>8,1</b>	<b>773</b>	<b>0,026</b>	<b>2,111</b>	<b>0,068</b>



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
499	Котлета из мяса кур	90	17,7	11,51	8,43	145	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,08	32,7	132,84	5,07	0,0236	62	0,003	0,13	0,002
520	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,34	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
684	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045
96	Мясо сливочное порционное	10	0,02	4,12	0,04	37	0,01	0,01	0	0	0	4,3	12,2	2,2	0,18		0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>26,36</b>	<b>23,23</b>	<b>68,2</b>	<b>533</b>	<b>0,1975</b>	<b>0,257</b>	<b>13,362</b>	<b>0,05817</b>	<b>0,095</b>	<b>150,15</b>	<b>293,5</b>	<b>50,4</b>	<b>2,6436</b>	<b>263,2</b>	<b>0,00892</b>	<b>0,68</b>	<b>0,0129</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
124	Суп щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92	0,074	0,089	14,25	0,26	0	52,12	96,46	16,76	0,622	0	0	0	0,0028
386	Рыба запеченная в молочном соусе	80/40	14,26	14,98	9,18	256	0,0823	0,123	0,0023	0,0352	0,000185	140,22	210	0,0015	0,0096	0	0	0	0,00562
512	Рис припущенный	150	4,4	7,4	46,2	274	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	3,26	0,46	0	0	0	0,0046
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
368	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0
13	Огурец свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>12,63</b>	<b>29,66</b>	<b>119,56</b>	<b>902</b>	<b>0,3423</b>	<b>0,36</b>	<b>41,2523</b>	<b>0,4763</b>	<b>0,000185</b>	<b>229,24</b>	<b>479,48</b>	<b>58,8215</b>	<b>3,8516</b>	<b>242,2</b>	<b>0,0058</b>	<b>1,38</b>	<b>0,03802</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
726	Влины с маслом сливочным	60/5	4,66	4,17	20,58	130	0,06	0,019	0,63	0,052	0,9	52,31	112,34	0,14	0,23	0	0	0	0,0061
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023
	<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>246</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>3</b>	<b>0,06</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,12</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,023</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1625</b>	<b>44,59</b>	<b>59,29</b>	<b>197,16</b>	<b>1681</b>	<b>0,85</b>	<b>1,02</b>	<b>40</b>	<b>0,36</b>	<b>6,3</b>	<b>768</b>	<b>772</b>	<b>173</b>	<b>8,1</b>	<b>768</b>	<b>0,023</b>	<b>2,1</b>	<b>0,091</b>

23

38

10  
72



Полная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
311	Каша молочная гречневая вязкая с сливочным маслом	200/5	2,3	10,96	26,36	218,5	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	1,3	0,015
693	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	12,6	116,2	1,02	0,067	0,4	0,00026	0	0,009
337	Яйцо стварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	0,1	2,2	22	76,8	4,8	1	0	0	0,0057	0,008
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,24	96	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>13,44</b>	<b>20,96</b>	<b>78,38</b>	<b>567,5</b>	<b>0,27</b>	<b>0,4477</b>	<b>3,7</b>	<b>0,1805</b>	<b>2,41267</b>	<b>252,77</b>	<b>421,53</b>	<b>53,29</b>	<b>2,38</b>	<b>160,4</b>	<b>0,00646</b>	<b>1,3057</b>	<b>0,032</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
142	Суп каргофельный с рыбными консервами	200/25	6,25	7,64	12,3	149	0,1	0,1	2,32	0,02	0,02	162	52,31	1,65	0,076	606,22	0,315	257,49	0,0045
436	Жаркое с курицей	150	12,04	10,06	10,275	168	0,0028	0,0244	5,74	0,015	0,052	114,255	139,02	24,27	0,0027	709,5	0	0	0,0072
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	224	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	23	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005
130	Икра кабанковая	60	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>26</b>	<b>20,41</b>	<b>90,175</b>	<b>673</b>	<b>0,3048</b>	<b>0,2094</b>	<b>14,38</b>	<b>0,1061</b>	<b>2,422</b>	<b>313,705</b>	<b>340,07</b>	<b>77,15</b>	<b>4,6187</b>	<b>1374,565</b>	<b>0,3213</b>	<b>257,502</b>	<b>0,0152</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
358	Сырники творожные со сл. маслом	100/50	21	7	31,9	267	0,05	0,35	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23		0,003		0,003
442	Сок фруктовый	200	1	0	13	68	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	2,65	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>44,9</b>	<b>335</b>	<b>0,07</b>	<b>0,38</b>	<b>19,23</b>	<b>0,158</b>	<b>2,01</b>	<b>248</b>	<b>278</b>	<b>42,76</b>	<b>0,63</b>	<b>2,65</b>	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1580</b>	<b>61,44</b>	<b>48,37</b>	<b>213,455</b>	<b>1875,5</b>	<b>0,87</b>	<b>1,01</b>	<b>42,69</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>778</b>	<b>776</b>	<b>190</b>	<b>8,4</b>	<b>769</b>	<b>0,021</b>	<b>2,6</b>	<b>0,076</b>

%  
24

%  
28

14  
67



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
311	Каша молочная гречневая вязкая с сливочным маслом	200/5	2,3	10,96	26,36	218,5	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	1,3	0,015
693	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	12,6	116,2	1,02	0,067	0,4	0,00026	0	0,009
337	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	0,1	2,2	22	76,8	4,8	1	0	0	0,0057	0,008
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,24	96	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>13,44</b>	<b>20,96</b>	<b>78,38</b>	<b>567,5</b>	<b>0,27</b>	<b>0,4477</b>	<b>3,7</b>	<b>0,1805</b>	<b>2,41267</b>	<b>252,77</b>	<b>421,53</b>	<b>53,29</b>	<b>2,38</b>	<b>160,4</b>	<b>0,00646</b>	<b>1,3057</b>	<b>0,032</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
142	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	6,25	7,64	12,3	149	0,1	0,1	2,32	0,02	0,02	162	52,31	1,65	0,076	606,22	0,315	257,49	0,0045
436	Жаркое с курицей	150	12,04	10,06	10,275	168	0,0028	0,0244	5,74	0,015	0,052	114,255	139,02	24,27	0,0027	709,5	0	0	0,0072
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	224	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,112	0,05	0	0,0061	1,37	21,75	98,75	29,37	2,43	0,75	0	0,006	0,003
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	23	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005
130	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>26</b>	<b>20,41</b>	<b>90,175</b>	<b>673</b>	<b>0,3048</b>	<b>0,2094</b>	<b>14,38</b>	<b>0,1061</b>	<b>2,422</b>	<b>313,705</b>	<b>340,07</b>	<b>77,18</b>	<b>4,6187</b>	<b>1374,565</b>	<b>0,3213</b>	<b>257,502</b>	<b>0,0152</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
358	Сырники творожные со ст. молоком	100/50	21	7	31,9	267	0,05	0,35	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23		0,003		0,003
442	Сок фруктовый	200	1	0	13	68	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>44,9</b>	<b>335</b>	<b>0,07</b>	<b>0,38</b>	<b>19,23</b>	<b>0,158</b>	<b>2,01</b>	<b>248</b>	<b>278</b>	<b>42,76</b>	<b>0,63</b>	<b>2,65</b>	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1580</b>	<b>61,44</b>	<b>48,37</b>	<b>213,455</b>	<b>1575,5</b>	<b>0,87</b>	<b>1,01</b>	<b>42,69</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>778</b>	<b>796</b>	<b>190</b>	<b>8,4</b>	<b>769</b>	<b>0,021</b>	<b>2,6</b>	<b>0,076</b>

%  
24

%  
20

%  
14  
67





История

История

Полная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Z	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
451	Котлета говяжья (п/фабр.)	90	6,3	8,33	29,36	217	0,1365	0,15	6,325	0	1,8	36,23	92	0,08	0,095	125	0,0004	1,3	0,00747
516	Макарон отварной	150	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,11	0,29	5,29	45,57	0,13	0,31	0,316	0	0	0,0046
587	Соус Томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0,0402	1,01	3,88	0,89	0,03	0,135	0	0	0,00009
686	Чай с сахаром и лимоном	200,7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>15,136</b>	<b>17,98</b>	<b>99,33</b>	<b>606,57</b>	<b>0,31871</b>	<b>0,19722</b>	<b>9,275</b>	<b>0,1412</b>	<b>2,1362</b>	<b>56,83</b>	<b>184,99</b>	<b>17,72</b>	<b>1,356</b>	<b>172,451</b>	<b>0,0062</b>	<b>1,321</b>	<b>0,01216</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
86	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,28	4,14	13,33	113,75	0,1	0,1	14,66	0,23	0,042	15,08	94,52	26,33	1,41	91	0	0	0,0045
377	Ленивые голубцы (п/фабр.)	90	6,3	6,7	5,7	107,7	0,088	0,076	8,83	1,38	2,195	27,5	73,3	19,96	1,111	255,58	0,243	18,46	2,66
601	Соус сметано-томатный	30	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0
520	Пюре картофельное	150	3,09	5,45	18,26	146	0,155	0,11	12,3	0,042	0,46	36,4	93,23	15,23	1,026	0,46	0,02	0	0,0064
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0	0	44,8	15,4	6	1,26	0,002	0	0	0
85	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,3	4,4	34,8	0,046	0,014	4,68	0,546	0,012	12	37,8	11,4	0,774	63,6	0,78	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>23,28</b>	<b>19,5</b>	<b>105,96</b>	<b>717,25</b>	<b>0,525</b>	<b>0,3633</b>	<b>40,873</b>	<b>2,2084</b>	<b>2,709</b>	<b>162,24</b>	<b>415,7</b>	<b>112,25</b>	<b>7,861</b>	<b>510,642</b>	<b>1,0488</b>	<b>18,46</b>	<b>2,6729</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
2	Хлеб с повидлом	60/30	4,62	1,74	51,64	214,06	0,059	0,027	0,18	0,017	0,887	14,99	36,3	8,9	1,071	0	0	0	0
п/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
692	Кофейный напиток	200	2,95	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	122,6	116,2	1,02	0,067	0,4	0	0	0,009
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>7,87</b>	<b>7,04</b>	<b>91,59</b>	<b>331</b>	<b>0,10275</b>	<b>0,04542</b>	<b>2,855</b>	<b>0,122</b>	<b>0,977</b>	<b>143,59</b>	<b>156,625</b>	<b>14,17</b>	<b>2,888</b>	<b>278,4</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>	<b>0,014</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1727</b>	<b>46,286</b>	<b>44,52</b>	<b>296,88</b>	<b>1654,82</b>	<b>0,83</b>	<b>1,1</b>	<b>41</b>	<b>0,41</b>	<b>7,13</b>	<b>773</b>	<b>768</b>	<b>187,5</b>	<b>7,9</b>	<b>773</b>	<b>0,019</b>	<b>2,15</b>	<b>0,048</b>

28

31

14

70

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
499	Котлеты из мяса кур	90	1,77	11,51	8,43	123	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002
302	Каша перловая вязкая	150	2,6	3,9	18,5	120,47	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	0	0	0	0,005
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,1	0,86	0	0,00026	0	0
п.п.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>8,52</b>	<b>15,91</b>	<b>61,53</b>	<b>402,47</b>	<b>0,432</b>	<b>0,081</b>	<b>0,322</b>	<b>0,01657</b>	<b>0,2088</b>	<b>67,92</b>	<b>162,08</b>	<b>36,228</b>	<b>2,1436</b>	<b>138</b>	<b>0,00616</b>	<b>0</b>	<b>0,007</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
139	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,8	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0,35	185	356	22,03	0,16	0	0	0	0,00345
551	Гренки ржаношеничные	25	1,95	0,2	12,44	61	0,04	0,0125	0	0,00025	0,49	5,75	21,825	0,45	0,18375	0	0	0	0
363	Тефтели мясные с соусом смет-томат	110	8,36	10,59	9,58	182	0,06	0,11	0,285	0,0195	0	31,3	22,03	1,675	1,054	132	0	0	0,005
534	Капуста тушеная	150	3,09	5,45	18,26	146	0,28	0,014	0	0,0104	0	18,47	79,84	0,028	0,36	36,69	0	0	0,005
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
639	Компот из изюма	200	1	0	27,4	112	0,2	0	8	0	0	40	36	20	0,4	0	0	0	0
130	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	67	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>22,61</b>	<b>22,4</b>	<b>115,8</b>	<b>856</b>	<b>0,876</b>	<b>0,2485</b>	<b>16,885</b>	<b>0,17455</b>	<b>0,84</b>	<b>304,32</b>	<b>591,62</b>	<b>76,203</b>	<b>4,44775</b>	<b>291,69</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,006</b>	<b>0,01545</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
289	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100/20	14,57	9,9	32	235	0,08	0,09	0,012	0,157	0,34	123	281	16,88	0,41	0	0	0	0,016
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>20,17</b>	<b>16,3</b>	<b>41,4</b>	<b>351</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>3,012</b>	<b>0,217</b>	<b>0,44</b>	<b>363</b>	<b>461</b>	<b>44,88</b>	<b>0,53</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,039</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1635</b>	<b>51,3</b>	<b>54,61</b>	<b>218,73</b>	<b>1609,47</b>	<b>0,88</b>	<b>1,01</b>	<b>41</b>	<b>0,41</b>	<b>7,26</b>	<b>773</b>	<b>769</b>	<b>173</b>	<b>7,7</b>	<b>769</b>	<b>0,02</b>	<b>2,13</b>	<b>0,069</b>



№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
443	Плов из филе кур	200	22,693	18,08	33,3067	393,3	0,09333	0,1733	0,00492	0,28667	0,9667	19	197,667	31,56	0,03147	0,02	0	0	0,00747
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0
п/п	Булочка Ярославская	50	3,8	2,65	26,65	137	0,05	5,5	0	0	0	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,015	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>532</b>	<b>32,418</b>	<b>21,48</b>	<b>111,2017</b>	<b>768,8</b>	<b>0,2</b>	<b>5,5389</b>	<b>2,8</b>	<b>0,00145</b>	<b>0</b>	<b>120,05</b>	<b>118,54</b>	<b>29,87</b>	<b>1,481</b>	<b>64,6</b>	<b>2,9058</b>	<b>0,021</b>	<b>0</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92	0,074	0,089	14,25	0,26	0,67	52,12	96,46	16,76	0,622	0,346	0	0	0,028
672	Вареники с картофелем	200	14,2	8,4	52,6	344	0,16	0,12	28	0,0066	3,2	98	138	34	1,4	772	0	0	0
п/п	Сметана 20%	10	0,27	1,5	0,36	16	0,03	0,01	0,04	1,07	0,3	8,8	6,1	0,9	0,9	11,6	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
13	Огурец свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023
п/п	Компот из шиповника	200	0,35	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0
п/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>22,67</b>	<b>17,48</b>	<b>124,59</b>	<b>765,25</b>	<b>0,42375</b>	<b>0,3582</b>	<b>70,665</b>	<b>1,576</b>	<b>4,17</b>	<b>196,52</b>	<b>347,085</b>	<b>94,71</b>	<b>7,432</b>	<b>1312,286</b>	<b>0,3058</b>	<b>9,809</b>	<b>0,058</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
п/п	Булочка	50	3,49	6,89	29,08	281	0,13	0,096	0,06	0	0	12,78	33,37	0,0026	0,42	0	0	0	0
п/п	Конфета шоколадная	30	0,03	6,24	0,06	55,5	0	0	0	0,075	0	0,9	1,425	0,03	0,015	0	0	0	0
п/п	Бяфидок фруктовый	200	5,8	6	26,8	174	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>9,32</b>	<b>19,13</b>	<b>55,94</b>	<b>510,5</b>	<b>0,19</b>	<b>0,396</b>	<b>0,36</b>	<b>0,115</b>	<b>2,3</b>	<b>251,68</b>	<b>216,795</b>	<b>18,0326</b>	<b>0,435</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1712</b>	<b>64,408</b>	<b>58,09</b>	<b>291,7317</b>	<b>2044,55</b>	<b>0,84</b>	<b>1,08</b>	<b>41</b>	<b>0,52</b>	<b>6,8</b>	<b>769</b>	<b>770</b>	<b>172</b>	<b>8,4</b>	<b>764</b>	<b>0,02</b>	<b>2,15</b>	<b>0,07</b>

№ 33

№ 33

№ 22



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
302	Каши молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	2,3	10,96	23,36	318,67	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	0,413	0,015
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0
87	сыр российский (порционно)	20	4,6	5,8	0	72	0,008	0,06	0,32	0,052	0,06	200	108	10	0,22	0,7	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	75	5,625	0,75	36,045	178,5	0,12	0,0375	0	0,00075	0	17,25	63	24,75	1,35	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,725</b>	<b>17,51</b>	<b>69,975</b>	<b>609,17</b>	<b>0,248</b>	<b>0,3342</b>	<b>2,73</b>	<b>0,10275</b>	<b>0,18267</b>	<b>429,17</b>	<b>365,77</b>	<b>70,12</b>	<b>2,843</b>	<b>160,7</b>	<b>0,00646</b>	<b>0,413</b>	<b>0,015</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
134	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2,05	7,9	12,1	135	0,098	0,147	11,93	0,245	0,022	138,23	106,67	0,023	0,068	137,2	3,25	129,3	0,0035
388 п/п	Котлета рыбная	90	12,16	5,68	5,68	128	0,082	0,0825	1,03	0,04	0,29	21,02	58,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003
520	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,26	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	60	0	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
242	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,26	0,21	25,07	23	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	0,095	0,0005		0,0005
85	Кукуруза консервированная пром/пр	60	1,8	0,3	4,4	34,8	0,046	0,014	4,68	0,546	0,012	12	37,8	11,4	0,774	63,6	0,78	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>25,16</b>	<b>20,42</b>	<b>98,43</b>	<b>634,8</b>	<b>0,3875</b>	<b>0,4155</b>	<b>36,26</b>	<b>0,8874</b>	<b>0,339</b>	<b>234,45</b>	<b>399,82</b>	<b>83,193</b>	<b>5,835</b>	<b>543,895</b>	<b>4,03362</b>	<b>129,75</b>	<b>0,0154</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
726	Блины с маслом сливочным	60/5	4,66	4,17	20,58	130	0,06	0,019	0,63	0,052	0,9	52,31	112,34	0,14	0,23	0	0	0	0,0061
693	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045
	<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>7,56</b>	<b>9,17</b>	<b>53,08</b>	<b>320</b>	<b>0,08</b>	<b>0,099</b>	<b>1,38</b>	<b>0,062</b>	<b>0,9</b>	<b>117,56</b>	<b>126,54</b>	<b>11,54</b>	<b>1,12</b>	<b>10,2</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,0106</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1555</b>	<b>45,445</b>	<b>47,1</b>	<b>221,485</b>	<b>1563,97</b>	<b>0,82</b>	<b>0,93</b>	<b>45,13</b>	<b>0,45</b>	<b>7,3</b>	<b>764</b>	<b>776</b>	<b>173</b>	<b>7,3</b>	<b>770</b>	<b>0,02</b>	<b>2,13</b>	<b>0,08</b>

%

26

%

27

%

14

67



Неделя: Третья

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
311	Каша молочная гречневая вязкая с сливочным маслом	200/5	2,3	10,96	26,36	218,5	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	1,3	0,015
692	Кофейный напиток	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	122,6	116,2	4,02	0,067	12	0	0,021	0,009
п/п	Печенье	40	3	4,47	29,76	174	0,02	0,02	0	0	0	17,2	48,8	8,8	0,72	0	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	60	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>11,36</b>	<b>20,83</b>	<b>187,86</b>	<b>678,5</b>	<b>0,244</b>	<b>0,2827</b>	<b>3,7</b>	<b>0,0804</b>	<b>0,21267</b>	<b>355,67</b>	<b>385,13</b>	<b>56,99</b>	<b>1,92</b>	<b>197</b>	<b>0,001</b>	<b>1,321</b>	<b>0,024</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
139	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,08	120	0,16	0,06	8,6	0,09	0	185	356	22,03	0,16	264,48	0,718	161,42	0,00345
551	Гренки ржано-пшеничные	25	1,95	0,2	12,44	61	0,04	0,0125	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0
363 п/п	Тефтели мясные с соусом смет-томат	110	8,36	10,59	9,58	182	0,06	0,11	0,285	0,0195	0	31,3	145,13	1,675	1,054	132	0	0	0,005
187	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	0	0	10,9	470,02	0	37,5	70,9	32,2	1,1	399,1	0,6	38,2	18,8
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	60	0	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
638	Компот из пшеничника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0
78	Икра свекольная	100	0,6	4,2	4	85,5	0	0	0	0,015	0	0,18	2,85	0,06	0,03	48	0	0	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>22,3</b>	<b>26,65</b>	<b>111,88</b>	<b>850,2</b>	<b>0,406</b>	<b>0,3005</b>	<b>64,785</b>	<b>470,2692</b>	<b>0,92</b>	<b>288,53</b>	<b>694,28</b>	<b>97,815</b>	<b>5,374</b>	<b>1041,6</b>	<b>1,318</b>	<b>199,626</b>	<b>18,82045</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/50	17,25	11,39	36,19	336	0	0,0356	0,52	0,23	2,354	312	388	22,3	0,036	1,452	0,0213	0,0213	0,0213
п/п	Фрукт	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01
п/п	Бифидок фруктовый	200	5,8	6	7,2	68	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>6,4</b>	<b>6,6</b>	<b>22,1</b>	<b>447,5</b>	<b>0,0675</b>	<b>0,3225</b>	<b>2,915</b>	<b>0,055</b>	<b>2,3</b>	<b>273</b>	<b>190,28</b>	<b>26,5</b>	<b>1,15</b>	<b>22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,5</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1830</b>	<b>40,06</b>	<b>54,08</b>	<b>241,84</b>	<b>1976,2</b>	<b>0,82</b>	<b>1,05</b>	<b>42,69</b>	<b>0,51</b>	<b>7</b>	<b>772</b>	<b>776</b>	<b>177</b>	<b>9,3</b>	<b>770</b>	<b>0,019</b>	<b>2</b>	<b>0,07</b>

29

36

18

84



Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
451 пп	Биточки из говядины	90	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,008	0,5	32,6	140,389	19,345	0,921	123	0,00018	0,016	0,005
пп	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,0037	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	32,56	0,0078	0	0
508	Каша гречневая вязкая	150	6,67	6,67	21,84	145,6	0,146	0,052	0	0,0106	1,04	6,59	83,68	13,59	0,97	96,3	0	1,2	0,0199
684	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045
пп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>24,31</b>	<b>17,68</b>	<b>77,79</b>	<b>534,85</b>	<b>0,3097</b>	<b>0,2782</b>	<b>2,41</b>	<b>0,1041</b>	<b>1,54</b>	<b>121,94</b>	<b>281,394</b>	<b>65,685</b>	<b>5,431</b>	<b>297,06</b>	<b>0,01378</b>	<b>1,446</b>	<b>0,0294</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
142	Суп картофельный с рыбными котлетками	200/25	6,25	7,64	12,3	145	0,1	0,1	2,32	0,02	0,02	162	52,31	1,65	0,076	606,22	0,315	257,49	0,0045
664	Пельмени отварные	200	23,94	19,18	43,54	449,61	0,14	0,17	0,17	0,05	0,89	60,26	33,86	235,11	3,18	467,81	0,003	0	12,12
пп	Сметана 20 %	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,01	0,04	0,004	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	11,6	0,04	1,7	0,9
пп	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	60	0	0	0
пп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
13	Помидор свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	64	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002			
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>36,95</b>	<b>29,24</b>	<b>118,8</b>	<b>856,81</b>	<b>0,389</b>	<b>0,352</b>	<b>7,93</b>	<b>0,1184</b>	<b>0,94</b>	<b>301,86</b>	<b>208,47</b>	<b>280,86</b>	<b>6,996</b>	<b>1352,832</b>	<b>0,358</b>	<b>260,57</b>	<b>0,005</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
342	Омлет с сыром и маслом оливковым	150/5	7,36	21,83	2,49	275	0,08	0,056	0,03	0,054	1,65	187,23	235,36	12,65	0,01	1,31	0,026		0,026
пп	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	0,1125	0,05	0	0,00625	1,375	21,875	92	29,375	2,437	0,75	0,00313	0,012	0,0025
пп	Сок фруктовый	200	1,4	0	24	43	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>12,06</b>	<b>22,43</b>	<b>43,59</b>	<b>408</b>	<b>0,2125</b>	<b>0,136</b>	<b>13,03</b>	<b>0,21025</b>	<b>3,025</b>	<b>245,105</b>	<b>327,36</b>	<b>48,225</b>	<b>2,847</b>	<b>502,06</b>	<b>0,02913</b>	<b>0,012</b>	<b>0,0285</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1810</b>	<b>73,32</b>	<b>69,35</b>	<b>240,18</b>	<b>1799,66</b>	<b>0,87</b>	<b>0,92</b>	<b>42</b>	<b>0,53</b>	<b>7,31</b>	<b>765</b>	<b>771</b>	<b>173</b>	<b>5,5</b>	<b>771</b>	<b>0,02</b>	<b>2,06</b>	<b>0,064</b>

23

38

17

77



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
208	Макароны запеченный с яйцом с сл./маслом	200/5	3	11,28	3,24	265	0,042	0,1	0,826	0,0165	0	8,56	135,23	14,23	0,182	210,25	0,0408	26,69	0,0044
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	0	0	0	0
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	3,5	4,52	7,65	87,5	0,025	0,12	0,08	0,02	0,81	62,82	112,68	9,312	0,66	1,1	10,015	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>507</b>	<b>10,75</b>	<b>16,3</b>	<b>50,12</b>	<b>531,5</b>	<b>0,177</b>	<b>0,2464</b>	<b>1,706</b>	<b>0,0377</b>	<b>0,81</b>	<b>85,68</b>	<b>291,45</b>	<b>40,162</b>	<b>1,763</b>	<b>246,35</b>	<b>10,0616</b>	<b>26,69</b>	<b>0,0044</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
34	Свекольник со сметаной	200/10	3,776	8	9,112	139,2	0,064	0,01	3,296	0,0984	0,016	61	117,04	27,128	0,019	0,0263	0,004		0,0032
499п/п	Котлеты из мяса кур	90	1,77	11,51	8,43	123	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002
553	Сложный гарнир (картофель+капуста)	150	2,78	6,07	12,84	126	0,06	0,07	2,31	0,021	0	8,26	72,34	13,2	0,03	1043,25	0,075	47,55	0,0095
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,03	119	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	60	0	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	8,14	0	0,423	0
13	Огурец свежий долька	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	0,06	0,1	23	42	14	0,6	141	0,3	17	1,8
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>16,396</b>	<b>26,66</b>	<b>94,852</b>	<b>691,2</b>	<b>0,372</b>	<b>0,27</b>	<b>37,918</b>	<b>0,30947</b>	<b>0,3248</b>	<b>153,76</b>	<b>361,78</b>	<b>103,228</b>	<b>3,2526</b>	<b>1420,416</b>	<b>0,3791</b>	<b>64,973</b>	<b>1,8167</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
726	Печенье	60	4,66	4,17	20,58	130	0,006	0,019	0,63	0,052	0,3048	52,31	25	0,14	0,23	23	0	0,23	0,0061
616	Слус шоколадный	40	1,1	3,1	6,4	56	0,012	0,04	0,28	0	0,04	36,24	32,8	4,56	0,12	60,56	0,51	6,16	2,84
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	295	4	39,6	0,0356
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>11,36</b>	<b>13,67</b>	<b>36,38</b>	<b>302</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>3,91</b>	<b>0,112</b>	<b>0,7448</b>	<b>328,55</b>	<b>237,8</b>	<b>32,7</b>	<b>0,47</b>	<b>378,56</b>	<b>4,51</b>	<b>45,99</b>	<b>2,8817</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1637</b>	<b>38,506</b>	<b>56,63</b>	<b>181,352</b>	<b>1524,7</b>	<b>0,93</b>	<b>0,97</b>	<b>42</b>	<b>0,56</b>	<b>7</b>	<b>773</b>	<b>770</b>	<b>173</b>	<b>9,8</b>	<b>770</b>	<b>0,018</b>	<b>2,08</b>	<b>0,062</b>

23

29

13

65

дн: Четверг

месяца: Третья

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Ответственный за организацию горячего питания: ООО СОШ г. Саянска  
 Генеральный директор ООО Вкусидея: Почернев И.В.



№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Кисл.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
443	Плов из филе кур	200	22,693	13,56	24,98	295	0,09333	0,1733	0,0049	0,2866	0	14,25	148,25	23,67	0,024	37,5	0	0	0,0056
685	Чай с сахаром	200	0	1,65	17,36	86	0,02	0,08	0,75	0,01	0	65,25	13,2	11,4	0,89	10,2	0	0,23	0,0045
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>26,643</b>	<b>15,71</b>	<b>66,37</b>	<b>500</b>	<b>0,19333</b>	<b>0,2783</b>	<b>0,7549</b>	<b>0,3016</b>	<b>0,98</b>	<b>91</b>	<b>203,45</b>	<b>51,57</b>	<b>1,814</b>	<b>82,7</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,23</b>	<b>0,0101</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,53	6,36	6,24	92	0,074	0,089	12	0,26	0	52,12	45	16,76	0,622	132	0	0	0,0028
386	Рыба запеченная в молочном соусе	80/40	14,26	14,98	9,18	256	0,0823	0,123	0,0023	0,0352	0,000185	140,22	210	0,0015	0,0096	0	0	0	0,00562
302	Каша рисовая вязкая	150	4,4	7,4	46,2	274	0,03	0,02	0	0,0167	0,364	5,3	70,63	3,26	0,46	515,4	1,44	287,64	0,0046
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,001	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
699	Напиток из свежего апельсина	200	0,26	0,21	25,07	100	0,01	0,01	6,32	0,01	0	3,6	7,04	5,34	1,2	8,14	0	0	0,0005
130	Икра кабачковая	60	0,2	1,4	1,4	19	0	0	0	0,05	0	0,6	0,95	0,02	0,01	23	0	0,006	0
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>12,19</b>	<b>31,23</b>	<b>121,01</b>	<b>909</b>	<b>0,3323</b>	<b>0,294</b>	<b>18,3223</b>	<b>0,3763</b>	<b>0,364185</b>	<b>225,04</b>	<b>430,42</b>	<b>57,3815</b>	<b>4,5816</b>	<b>778,54</b>	<b>1,4458</b>	<b>287,646</b>	<b>0,01552</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
10	Бутерброд горячий с сыром	30/15	7,01	8,99	15,3	175	0,05	0,24	0,16	0,04	0,08	125,64	25	18,624	1,32	15	0,006	0	0
п/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
п/п	Снежок	200	2,5	0,6	7,2	93	0,06	0,3	0,3	0,04	0,06	238	182	18	0	272	4	40	0
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>9,81</b>	<b>9,89</b>	<b>29,95</b>	<b>301,25</b>	<b>0,11375</b>	<b>0,5512</b>	<b>1,835</b>	<b>0,155</b>	<b>0,14</b>	<b>369,64</b>	<b>211,125</b>	<b>40,874</b>	<b>3,07</b>	<b>565</b>	<b>4,306</b>	<b>48</b>	<b>0,005</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1615</b>	<b>48,643</b>	<b>56,83</b>	<b>217,33</b>	<b>1710,25</b>	<b>0,92</b>	<b>1,03</b>	<b>41,69</b>	<b>0,56</b>	<b>7,61</b>	<b>770</b>	<b>775</b>	<b>174</b>	<b>8,4</b>	<b>772</b>	<b>0,02</b>	<b>2,1</b>	<b>0,069</b>

21

38

13

73



№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
302	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	200,5	0,12	0,2267	2,4	318	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	0,833	62	0,032	0,05	32,6	0,0062	0,086	0,0165
686	Чай с сахаром и лимоном	200,7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	0	0	0	0
н/п	Будка Ярославская	50	3,8	2,65	26,65	147	0,05	5,5	0	0	0	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0
н/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>8,17</b>	<b>3,3767</b>	<b>68,28</b>	<b>644</b>	<b>0,28267</b>	<b>212,1964</b>	<b>189,33</b>	<b>30,9712</b>	<b>0,413</b>	<b>115,133</b>	<b>159,54</b>	<b>21,652</b>	<b>1,081</b>	<b>85,2</b>	<b>2,912</b>	<b>0,086</b>	<b>0,0165</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,25	7,64	12,3	149	0,1	0,1	2,32	0,023	0,042	162	23	1,62	0,076	91	0	0	0,0045
377	Ленивые голубцы (п/фабр.)	90	6,3	6,7	5,7	107,7	0,088	0,076	8,83	1,38	2,195	27,5	73,3	19,96	1,111	255,58	0,243	18,46	2,66
520	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,26	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064
н/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
н/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
639	Компот из кураги	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0	0	44,8	15,4	6	1,26	0,002			0
85	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,66	1,57	14,32	79,33	0	0	0	0	0,13	0	0,067	0	0	0	0	0,006	0
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>23,54</b>	<b>22,24</b>	<b>112,38</b>	<b>766,03</b>	<b>0,3395</b>	<b>0,348</b>	<b>23,85</b>	<b>1,4494</b>	<b>2,382</b>	<b>293,9</b>	<b>301,827</b>	<b>74,81</b>	<b>5,377</b>	<b>602,582</b>	<b>0,24892</b>	<b>18,792</b>	<b>2,6729</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
358	Сырники творожные со сл. молоком	100/50	21	7	31,9	267	0,05	0,35	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23		0,003		0,003
442	Сог	200	1,4	0	24	97	0,02	0,03	13	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>22,4</b>	<b>7</b>	<b>55,9</b>	<b>364</b>	<b>0,07</b>	<b>0,38</b>	<b>19,23</b>	<b>0,158</b>	<b>2,01</b>	<b>248</b>	<b>278</b>	<b>42,76</b>	<b>0,63</b>	<b>502,65</b>	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1642</b>	<b>54,11</b>	<b>32,6167</b>	<b>236,56</b>	<b>1774,03</b>	<b>0,82</b>	<b>0,93</b>	<b>41,2</b>	<b>0,52</b>	<b>7,26</b>	<b>772</b>	<b>770</b>	<b>175</b>	<b>10,3</b>	<b>770</b>	<b>0,02</b>	<b>2,2</b>	<b>0,067</b>

27

28

15

70



**Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
311	Каша молочная пшеница жидкая с сливочным маслом	200,5	2,3	10,96	26,36	318,67	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	1,7653	0,0156	62,16	0,015
684	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0
10	Бутерброд горячий с сыром	30,15	3,5	4,52	7,65	87,5	0,025	0,12	0,08	0,02	0,81	62,82	112,68	9,312	0,66	1,1	10,015	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>9,16</b>	<b>15,93</b>	<b>68,26</b>	<b>559,17</b>	<b>0,209</b>	<b>0,3767</b>	<b>2,49</b>	<b>0,0704</b>	<b>0,93267</b>	<b>283,94</b>	<b>341,05</b>	<b>57,882</b>	<b>2,653</b>	<b>37,8653</b>	<b>10,03666</b>	<b>62,16</b>	<b>0,015</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
110	Борщ со сметаной	200,10	1,64	6,08	7,89	101	0,04	0,05	8,26	0,086	0	123	44,85	2,36	0,095	123	0	0	0,0036
451	Шницель из говядины	90	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0	28,04	103	19,345	1,56	56	0	0,001	0,005
587	Соус томатный	30	0,14	1,22	1,1	16	0,00321	0,00182	0,15	0,03	0	1,01	3,88	0,89	0,03	9,3	0,006	0	0,00009
508	Каша гречневая вязкая	150	6,67	6,67	21,84	145,6	0,146	0,052	0	0,0122	0	12,3	43	15,68	1,11	96,3	0	1,2	0,0229
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	64	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002	0	0	0
85	Горошек зеленый консервированный	60	1,66	1,57	14,32	79,33	0	0	0	0	0,13	0	0,067	0	0	0	0	0,006	0
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>28,14</b>	<b>24,98</b>	<b>114,06</b>	<b>724,93</b>	<b>0,38521</b>	<b>0,27582</b>	<b>9,095</b>	<b>0,13755</b>	<b>0,13</b>	<b>232,35</b>	<b>306,997</b>	<b>76,275</b>	<b>6,335</b>	<b>384,602</b>	<b>0,0118</b>	<b>1,213</b>	<b>0,03359</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
468	Оладьи из печени	60	12,1	8,5	6,36	137,5	0,18	1,32	4,56	0	0,3	5,22	205,6	13,8	6,06	151,14	0	139,44	3,84
п/п	Фрукт свежее	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
п/п	Сметана 20 %	10	4,66	4,17	20,58	65	0,006	0,019	0,63	0,052	0,3048	52,31	12	0,14	0,23	14	0	0,015	0,0061
442	Сок	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,4	240	180	28	0,12	0,8	0,023	0,23	0,023
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>22,66</b>	<b>19,37</b>	<b>43,79</b>	<b>351,75</b>	<b>0,26975</b>	<b>1,5502</b>	<b>9,565</b>	<b>0,187</b>	<b>1,0048</b>	<b>303,53</b>	<b>401,725</b>	<b>46,19</b>	<b>8,16</b>	<b>443,94</b>	<b>0,323</b>	<b>147,685</b>	<b>3,8741</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1680</b>	<b>59,96</b>	<b>60,28</b>	<b>226,11</b>	<b>1635,85</b>	<b>0,82</b>	<b>0,92</b>	<b>42,5</b>	<b>0,54</b>	<b>7</b>	<b>768</b>	<b>774</b>	<b>175</b>	<b>7,8</b>	<b>770</b>	<b>0,021</b>	<b>2,1</b>	<b>0,067</b>

24

31

35

70

День: Вторник

Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Ответственный за организацию горячего питания в МБОУ СОШ с. Саянска  
Генеральный директор ООО ВкусноДел: [Подпись] [Инициалы]



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
363	Тефтели мясные с соусом сметанно-томат	110	8,36	10,59	9,58	182	0,072	0,032	0,26	0,015	3,2	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0,91	0,002
516	Макароны отварной	150	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,11	0,29	5,29	45,57	0,13	0,31	0,316	0	0	0,0046
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	12	0	0,021	0
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,0005	0	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>17,856</b>	<b>19,02</b>	<b>78,45</b>	<b>555,57</b>	<b>0,251</b>	<b>0,0774</b>	<b>3,06</b>	<b>0,1261</b>	<b>3,49</b>	<b>52,29</b>	<b>121,11</b>	<b>32,05</b>	<b>1,2546</b>	<b>150,316</b>	<b>0,0059</b>	<b>0,931</b>	<b>0,0066</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	1,93	6,43	16,21	124	0,007	0,065	0,0062	0,0953	0,00036	153,34	162	0,0056	0,00036	132	0	0	0,0033
443	Плов из филе кур	200	22,693	13,56	24,98	295	0,09333	0,1733	0,0049	0,2866	0	14,25	148,25	23,67	0,024	37,5	0	0	0,0056
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
645	Кисель из сока	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	22	0,12	0	5,6	1,6	1,6	0,3	0	0	0	0
13	Помидор свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>31,323</b>	<b>20,91</b>	<b>99,13</b>	<b>699</b>	<b>0,25633</b>	<b>0,3663</b>	<b>27,0111</b>	<b>0,5463</b>	<b>0,00036</b>	<b>199,19</b>	<b>412,65</b>	<b>62,4756</b>	<b>2,78436</b>	<b>411,7</b>	<b>0,0058</b>	<b>1,38</b>	<b>0,0339</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,68	90	0,09	0,04	0	0,005	1,1	17,5	79	23,5	1,95	0,6	0,0025	0,086	0,036
337	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	0,1	2,2	22	76,8	4,8	1	0	0	0,0057	0,008
п/п	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	8,6	24,4	4,4	0,36	0	0	0	0
п/п	Бифидог фруктовый	200	5,8	6	26,8	174	0,06	0,3	0,3	0,04	2,3	238	182	18	0	8	0	0,5	0
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>15,82</b>	<b>13,44</b>	<b>55,64</b>	<b>414</b>	<b>0,19</b>	<b>0,53</b>	<b>0,3</b>	<b>0,145</b>	<b>5,6</b>	<b>286,1</b>	<b>362,2</b>	<b>50,7</b>	<b>3,31</b>	<b>8,6</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,5917</b>	<b>0,044</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1610</b>	<b>63,399</b>	<b>53,37</b>	<b>233,22</b>	<b>1668,57</b>	<b>0,84</b>	<b>0,97</b>	<b>42,3</b>	<b>0,55</b>	<b>7,26</b>	<b>769</b>	<b>770</b>	<b>172</b>	<b>8,2</b>	<b>770</b>	<b>0,021</b>	<b>2,1</b>	<b>0,87</b>

24

30

18

71



еделя: Четвертая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
436	Жаркое с курицей	150	12,4	10,06	10,275	168	0,0028	0,0244	5,74	0,015	0,0052	114,255	139,02	24,27	0,0027	0	0	0	0,0072
693	Какао с молоком	200	2,9	5	32,5	190	0,04	0,016	1,3	0,03	0,09	12,0	116,2	1,02	0,067	0,4	0,00026	0	0,009
337	Яйцо отварное	30	0,02	4,12	0,04	37	0	0	0	0,05	1,6	0,6	0,95	0,2	0,01	0,75	0	0,12	0
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	96	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>19,27</b>	<b>19,68</b>	<b>66,845</b>	<b>491</b>	<b>0,1228</b>	<b>0,0654</b>	<b>7,04</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6752</b>	<b>138,955</b>	<b>298,17</b>	<b>41,99</b>	<b>0,9797</b>	<b>36,15</b>	<b>0,00606</b>	<b>0,12</b>	<b>0,0162</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
139	Суп картофельный с горохом	200	2,21	3,88	13,8	87	0,16	0,06	8,6	0,09	0,35	185	356	22,03	0,16	0	0	0	0,00345
551	Гренки ржано-пшеничные	25	1,2	0,5	12	36	0,04	0,0125	0	0,00025	0	5,75	21	8,25	0,45	60	0	0	0
672	Вареники с картофелем	200	14,2	8,4	52,6	244	0,16	0,12	28	0,0066	3,2	98	138	34	1,4	772	0	0	0
п/п	Сметана 20 %	10	4,4	7,4	46,2	250	0,03	0,02	0	0,0167	0	5,3	70,62	3,26	0,46	139,1	0	18,59	0,0046
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
п/п	Фрукт	100	0,3	0,3	7,45	33,25	0,00375	0,0112	1,375	0,075	0	6	4,125	4,25	1,75	278	0,3	8	0,005
638	Компот из шиповника	200	0,68	0	24,26	98	0,01	0,066	45	0,12	0,92	5,6	1,6	1,6	0,3	13,02	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>28,79</b>	<b>21,36</b>	<b>189,23</b>	<b>916,25</b>	<b>0,53975</b>	<b>0,3417</b>	<b>82,975</b>	<b>0,31295</b>	<b>4,47</b>	<b>328,85</b>	<b>688,145</b>	<b>105,39</b>	<b>6,8</b>	<b>1362,12</b>	<b>0,3058</b>	<b>26,59</b>	<b>0,01505</b>
	<b>ПОЛДНОК</b>																		
358	Сырники творожные со сл. молоком	100/50	21	7	31,9	267	0,05	0,35	6,23	0,008	2,01	212	278	36,56	0,23		0,003		0,003
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,2	3	0,06	0,1	240	180	28	0,12	102	0	0,23	0,023
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>26,6</b>	<b>13,4</b>	<b>41,3</b>	<b>383</b>	<b>0,13</b>	<b>0,55</b>	<b>9,23</b>	<b>0,068</b>	<b>2,11</b>	<b>452</b>	<b>458</b>	<b>64,56</b>	<b>0,35</b>	<b>104,65</b>	<b>0,003</b>	<b>0,23</b>	<b>0,026</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1605</b>	<b>74,66</b>	<b>54,44</b>	<b>297,375</b>	<b>1790,25</b>	<b>0,89</b>	<b>0,94</b>	<b>41,3</b>	<b>0,52</b>	<b>7,2</b>	<b>770</b>	<b>776</b>	<b>176</b>	<b>8,1</b>	<b>769</b>	<b>0,024</b>	<b>2,1</b>	<b>0,07</b>

21

30

16

78



Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
451	Котлета из говядины	90	11,79	8,56	7,11	151	0,06	0,11	0,285	0,00495	0	28,04	103	19,345	1,56	56	0	0,001	0,005
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,07	0,63	21,65	120	0,06	0,08	10,2	0,032	0	160	102,56	21,2	1,2	192	0,02	0	0,006
686	Чай с сахаром и лимоном	200-7	0,3	0	15,2	60	0,03	0,0014	2,8	0,0007	0	2,8	1,54	0,12	0,021	0	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
<b>Итого:</b>		<b>487</b>	<b>18,32</b>	<b>9,59</b>	<b>63,2</b>	<b>427</b>	<b>0,214</b>	<b>0,2114</b>	<b>13,285</b>	<b>0,03805</b>	<b>0</b>	<b>280,84</b>	<b>240,7</b>	<b>53,865</b>	<b>3,501</b>	<b>283</b>	<b>0,0258</b>	<b>0,001</b>	<b>0,011</b>
<b>ОБЕД</b>																			
134	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2,05	7,9	12,1	135	0,098	0,147	11,93	0,245	0,022	138,23	106,67	0,023	0,068	137,2	3,25	129,3	0,0035
499п/п	Котлеты из мяса кур	90	1,77	11,51	8,43	123	0,072	0,032	0,312	0,00567	0,2088	32,7	32	15,3	0,0236	103	0,0001	0	0,002
601	Соус сметанный с томатом	30	0,57	2,03	2,47	31	0	0,0013	0,003	0,006	0	3,26	4,65	1,33	0	0	0	0	0
516	Макароны отварные	150	4,446	7,93	29,64	194,57	0,069	0,019	0	0,11	0,29	5,29	45,57	0,13	0,31	0,316	0	0	0,0046
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0	0,002
639	Компот из изюма	200	0,44	0	18,88	64	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002			
78	Икра морковная	100	0,6	4,2	4	85,5	0	0	0	0,015	0	0,18	2,85	0,06	0,03	48	0	0	0,01
<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>15,676</b>	<b>34,45</b>	<b>118,44</b>	<b>801,07</b>	<b>0,375</b>	<b>0,2613</b>	<b>12,645</b>	<b>0,38607</b>	<b>0,5288</b>	<b>247,66</b>	<b>303,94</b>	<b>54,843</b>	<b>3,9716</b>	<b>388,518</b>	<b>3,2559</b>	<b>129,3</b>	<b>0,0221</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
п/п	Булочка	50	3,8	2,65	26,65	147	0,05	5,5	0	0	0	100	54	5	0,11	17,6	2,9	0	0
п/п	Фрукты	100	0,6	0,6	14,9	43,5	0,0075	0,0225	2,615	0,015	0	35	8,25	8,5	1,15	14	0,01	0	0,01
п/п	Йогурт фруктовый	200	2,8	2,5	11	78	0	0	1,8	0	0	242	0	30	2	8	0	0,5	0
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>7,2</b>	<b>5,75</b>	<b>52,55</b>	<b>268,5</b>	<b>0,0575</b>	<b>5,5225</b>	<b>4,415</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>377</b>	<b>62,25</b>	<b>43,5</b>	<b>3,26</b>	<b>39,6</b>	<b>2,91</b>	<b>0,5</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего:</b>		<b>1697</b>	<b>41,196</b>	<b>49,79</b>	<b>234,19</b>	<b>1496,57</b>	<b>0,82</b>	<b>1</b>	<b>42,69</b>	<b>0,51</b>	<b>7</b>	<b>771</b>	<b>785</b>	<b>176</b>	<b>8,4</b>	<b>770</b>	<b>0,019</b>	<b>2,1</b>	<b>0,069</b>

18

34

51

84

дн: Пятница

Неделя: Четвертая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Ответственный за организацию горячего питания: СОШ г. Саянска:  
 Генеральный директор ООО Вкуснодел Почерней П.В.



№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
311	Ката молочная гречневая вязкая с сливочным маслом	200/5	2,3	10,96	26,36	218,5	0,12	0,2267	2,4	0,05	0,12267	206,67	186,53	30,97	0,413	125	0,0004	1,3	0,015
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,57	40	0	0,01	0,01	0	0	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,00026	0	0
п/п	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87	0,01	0,01	0	0	0	8,6	24,4	4,4	0,36	0	0	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,03	119	0,08	0,025	0	0,005	0,98	11,5	42	16,5	0,9	35	0,0058	0	0
<b>Итого:</b>		<b>475</b>	<b>7,95</b>	<b>13,82</b>	<b>75,84</b>	<b>464,5</b>	<b>0,21</b>	<b>0,2717</b>	<b>2,41</b>	<b>0,055</b>	<b>1,10267</b>	<b>232,02</b>	<b>261,17</b>	<b>56,27</b>	<b>2,533</b>	<b>160</b>	<b>0,00646</b>	<b>1,3</b>	<b>0,015</b>
<b>ОБЕД</b>																			
138	Суп картофельный с пшеном	200	6,25	7,64	12,3	149	0,1	0,1	2,32	0,023	0,25	162	52,32	1,62	0,076	0	0,000136	0	0,0045
388 п/п	Котлета рыбная	90	12,16	5,68	5,68	128	0,082	0,0825	1,03	0,04	0,29	21,02	58,25	19,2	0,863	62	0,003	0,13	0,003
520	Картофельное пюре	150	3,09	5,45	18,26	146	0,0155	0,11	12,3	0,042	0,015	36,4	93,26	15,23	0,65	156	0,00012	0,32	0,0064
п/п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	0,064	0,02	0	0,0004	0	9,2	33,6	13,2	0,72	35	0,0058	0	0
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72	0,072	0,032	0	0,004	0	14	63,2	18,8	1,56	65	0	0,006	0,002
639	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0	0,01	0,4	0		44,8	15,4	6	1,26	0,002	0	0	0
13	Огурец свежий долька	100	0,22	0,04	0,76	14	0,01	0,01	5	0,04	0	2,8	4	5,2	0,18	142,2	0	1,38	0,023
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>27,96</b>	<b>19,69</b>	<b>98,8</b>	<b>721</b>	<b>0,3435</b>	<b>0,3645</b>	<b>21,05</b>	<b>0,1494</b>	<b>0,555</b>	<b>290,22</b>	<b>320,03</b>	<b>79,25</b>	<b>5,309</b>	<b>460,202</b>	<b>0,009056</b>	<b>1,836</b>	<b>0,0389</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/50	17,25	11,39	36,19	336	0	0,0356	0,52	0,23	2,354	312	388	22,3	0,036	1,452	0,0213	0,0213	0,0213
442	Сок фруктовый	200	1,4	0	24	97	0,02	0,03	1,3	0,15	0	36	0	6,2	0,4	500	0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>18,65</b>	<b>11,39</b>	<b>60,19</b>	<b>433</b>	<b>0,02</b>	<b>0,0656</b>	<b>13,52</b>	<b>0,38</b>	<b>2,354</b>	<b>348</b>	<b>388</b>	<b>28,5</b>	<b>0,436</b>	<b>501,452</b>	<b>0,0213</b>	<b>0,0213</b>	<b>0,0213</b>
<b>Всего:</b>		<b>1645</b>	<b>54,56</b>	<b>44,9</b>	<b>234,83</b>	<b>1618,5</b>	<b>0,73</b>	<b>0,93</b>	<b>42,6</b>	<b>0,56</b>	<b>7,1</b>	<b>776</b>	<b>774</b>	<b>175</b>	<b>9,4</b>	<b>770</b>	<b>0,021</b>	<b>2,13</b>	<b>0,07</b>

20

31

18

60



Таблица распределения пищевых веществ и энергии

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	среднедневная	суточная	60-75 % от суточной нормы	
белки	50,83	60,25	60,16	44,59	61,44	80,42	46,29	51,30	64,41	45,45	40,06	73,32	38,51	48,64	54,11	59,96	63,40	74,66	41,20	54,56	55,68	77	46,2	57,75
жиры	55,23	48,46	69,71	59,29	48,37	76,77	44,52	54,61	58,09	47,10	54,08	69,35	56,63	56,83	32,62	60,28	53,37	54,44	49,79	44,90	54,72	79	47,4	59,25
углеводы	190,42	225,64	248,49	197,16	213,46	231,88	296,88	218,73	291,73	221,49	241,84	240,18	181,35	217,33	236,56	226,11	233,22	297,38	234,19	234,83	233,94	335	201	251,25
калорийность	1576,2	1603,1	1871,1	1681,0	1575,5	1921,8	1634,8	1609,5	2044,6	1564,0	1976,2	1799,7	1524,7	1710,3	1774,0	1635,9	1668,6	1790,3	1496,6	1618,5	1704,80	2350	1410	1762,5
Витамин В1	0,82	0,78	0,92	0,85	0,87	0,87	0,83	0,88	0,84	0,82	0,82	0,87	0,93	0,92	0,82	0,82	0,84	0,89	0,82	0,73	0,85	1,2	0,72	0,9
Витамин В2	0,92	0,99	0,88	1,02	1,01	1,01	1,10	1,01	1,08	0,93	1,05	0,92	0,97	1,03	0,93	0,92	0,97	0,94	1,00	0,93	0,98	1,4	0,84	1,05
Витамин С	42,50	40,00	46,20	40,00	42,69	42,69	41,00	41,00	41,00	45,13	42,69	42,00	42,00	41,69	41,20	42,50	42,30	41,30	42,69	42,60	42,16	60	36	45
Витамин А	0,54	0,42	0,46	0,36	0,49	0,49	0,41	0,41	0,52	0,45	0,51	0,53	0,56	0,6	0,52	0,54	0,55	0,52	0,51	0,56	0,50	700	420	525
Витамин D	7,00	6,80	7,00	6,30	7,00	7,00	7,13	7,26	6,80	7,30	7,00	7,31	7,00	7,61	7,26	7,00	7,26	7,20	7,00	7,10	7,07	10	6	7,5
Кальций	768,00	771,00	772,00	768,00	778,00	778,00	773,00	773,00	769,00	764,00	772,00	765,00	773,00	770,00	772,00	768,00	769,00	770,00	771,00	776,00	770,00	1100	660	825
Фосфор	774,00	750,00	772,00	772,00	776,00	776,00	768,00	769,00	770,00	776,00	776,00	771,00	770,00	775,00	770,00	774,00	770,00	776,00	785,00	774,00	770,00	1100	661	825
Магний	175,00	170,70	173,00	173,00	190,00	190,00	187,50	173,00	172,00	173,00	177,00	173,00	173,00	174,0	175,00	175,00	172,00	176,00	176,00	175,00	175,00	250	150	187,5
Железо	7,80	9,40	8,10	8,10	8,40	8,40	7,90	7,70	8,40	7,30	9,30	5,50	9,80	8,40	10,30	7,80	8,20	8,10	8,40	9,40	8,34	12	7,2	9
Калий	770,00	772,00	773,00	768,00	769,00	769,00	773,00	769,00	764,00	770,00	770,00	771,00	770,00	772,00	770,00	770,00	770,00	769,00	770,00	770,00	770,00	1100	660	825
Селен	0,02	0,02	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,021	0,03	0,02	0,023
Фтор	2,10	1,84	2,11	2,10	2,60	2,60	2,15	2,13	2,15	2,13	2,00	2,06	2,08	2,1	2,20	2,10	2,10	2,10	2,13	2,14	3	1,8	2,25	
Йод	0,07	0,06	0,07	0,09	0,08	0,08	0,07	0,07	0,07	0,08	0,07	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,06	0,075

Таблица распределения в процентном отношении пищевых веществ и энергии по приемам пищи

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	среднедневная	60-75 % от суточной нормы	
завтрак %	25	17	28	23	24	27	26	17	33	26	29	23	23	21	27	24	24	21	18	20	24	20-25%	20-25
обед %	29	39	32	38	29	34	31	37	33	27	36	36	29	39	28	31	30	39	34	31	33	30-35%	30-35
полдник %	13	12	20	10	14	17	14	15	22	14	19	17	13	13	15	15	18	16	11	18	15	10-15%	10-15
общее %	67	68	80	72	67	79	70	69	87	67	84	77	65	73	70	70	71	76	64	69	72	60-75%	60-75

Таблица распределения объемов блюд по приемам пищи

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	суточный объем блюд по приемам пищи	среднедневная
завтрак	507	555	497	500	495	500	527	490	532	500	485	590	507	450	512	490	510	440	487	475	не менее 500	502
обед	790	725	810	860	735	850	810	825	790	790	895	815	830	820	780	820	790	815	860	820	не менее 700	812
полдник	290	345	405	265	350	355	390	320	265	265	450	405	300	345	350	370	790	350	350	350	не менее 300	366
общее	1587	1625	1712	1625	1580	1705	1727	1635	1587	1555	1830	1810	1637	1615	1642	1680	2090	1605	1697	1645	не менее 1500	1679



Таблица распределения среднесуточных наборов пищевых продуктов

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	среднедневная	суточная	60-75 кг от	
хлеб пшеничный	40,0	65,0	90,0	40,0	50,0	100,0	50,0	75,0	40,0	40,0	75,0	90,0	50,0	40,0	40,0	50,0	100,0	75,0	40,0	40,0	59,70	80	48 - 60	
хлеб пшеничный	129,0	130,0	90,0	90,0	100,0	80,0	150,0	90,0	115,0	115,0	80,0	90,0	120,0	120,0	90,0	69,0	90,0	90,0	80,0	90,0	100,40	150	90 - 112,5	
мука пшеничная		128,8	4,1	35,0	13,0	1,3	3,6	4,1		30,0	2,8	128,0	30,0	5,0	13,0	1,3	2,3	141,0	2,3	5,0	27,52	15	9 - 11,25	
крупа, бобовые	29,0	18,0	45,0	54,0	50,0	70,0		40,0	45,0	35,0	56,6	37,5		84,3	33,0	72,5	49,0		8,0	64,6	87,94	45	27 - 33,75	
макаронные изделия		60,0					51,0						60,0		8,0		51,0			51,0	14,05	15	9 - 11,25	
картофель	260,0	66,0	22,0	203,0	239,0	80,0	334,0	66,0	32,0	234,0	130,9	106,0	152,7	32,0	293,0	22,0	80,0	289,0	251,0	293,8	159,31	187	112,2 - 140,25	
овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая соленные и квашеные в т.ч. томат-пюре, зелень	97,0	31,2	405,0	175,5	104,5	138,2	179,2	334,0	191,0	120,0	276,0	141,8	300,3	205,0	138,0	157,0	153,0	54,5	156,2	126,5		174,19	280	168 - 210
фрукты свежие	30,0	100,0	8,0		72,0		138,0		108,0	72,0	100,0	100,0	8,0	122,0	8,0	100,0		100,0	108,0		58,70	185	111 - 138,75	
сухофрукты		20,0	20,0	20,0			20,0	30,0	20,0		20,0	20,0			20,0	20,0				20,0	13,50	15	9 - 11,25	
сок плодовые, напитки витаминизированные в т.ч. Инстантные					60,0	200,0	60,0					200,0	60,0		200,0	200,0	60,0			200,0	62,00	200	120 - 150	
мясо 1-й категории	70,0	79,1	70,0			70,0	145,0	90,0			90,0	157,0		33,0	34,0	90,0	90,0				50,91	70	42 - 52,5	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	72,0															72,0					7,20	30	18 - 22,5	
Птица (выплетя-бройлеры потратенные [кг])				74,0	70,0			70,0	68,5				118,0					68,5	70,0	90,0		31,45	35	21 - 26,25
рыба (филе) в т.ч. Филе слабо или малосоленое				146,0	25,0					118,0		25,0		146,0						118,0	118,0	34,80	88	34,8 - 43,5
молоко	319,0		43,0	336,0	246,0	193,5	50,0	231,0		294,0	196,0	87,5	302,7	56,0	182,6	158,0			361,0		170,0	160,99	300	170 - 225
Кисломолочная пищевая продукция		200,0				200,0			200,0		200,0			200,0		200,0				200,0	70,00	150	90 - 112,5	
творог (5% - 9% м.д.ж)					101,0			75,0			95,3			101,0				101,0		95,3	28,43	50	30 - 37,5	
сыр	16,0	20,0		4,0		34,8				21,6		18,8	20,0	20,0		16,0					8,56	10	6 - 7,5	
сметана	10,0	10,0	17,5	10,0			7,5	10,5	10,0	10,0	11,5	10,0	10,0	10,0		20,0	17,5	10,0	17,5	4,0	9,80	10	6 - 7,5	
масло сливочное	22,7	14,0	19,0	32,4	8,8	19,3	16,3	22,0	14,0	12,3	22,5	16,0	16,0	18,0	17,3	18,7	18,0	23,8	15,3	22,3	18,43	30	18 - 22,5	
масло растительное	5,0	3,0	16,3	9,0	4,0	4,8	6,1	9,3	5,0	9,0	8,9	2,5	12,6	12	9,0	3,3	2,0	4,0	11,6		6,87	15	9 - 11,25	
яйцо кур (гр)		31,0	130,0	5,3	43,0	100,0		5,0		5,3	3,0	100,0	25,3	3,7	6,7		40,0	54,0		3,0	27,77	40	24 - 30	
сахар (в т.ч. в продуктах)	44,0	35,0	59,0	31,0	55,0	49,3	55,3	43,0	35,0	61,0	53,6	35,0	49,0	39,0	50,0	40,3	39,0	50,0	35,7	45,0	45,21	30	18 - 22,5	
ванилин (крем)	30,0	5,0	40,0						80,0		40,0				50,0		20,0		50,0	20,0	16,75	10	6 - 7,5	
чай	1,0	1,0	1,0	1,0			1,0	1,0	1,0	1,0		1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		1,0	1,0	0,80	1	0,6 - 0,75	
какао					4,0					4,0			4,0					4,0			0,80	1	0,6 - 0,75	
кофейный напиток						8,0	8,0			8,0											1,20	2	1,2 - 1,5	
дрожжи хлебопекарные				1,00						1,00			1,00								0,15	0,2	0,12 - 0,15	
крахмал			10,0			10,0							10,0								2,00	3	1,8 - 2,25	
соль пищевая поваренная йодированная	2,50			2,00	1,50	2,00			1,80												0,49	3	1,8 - 2,25	
Специи	0,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	1,0	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,3	1,3	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,4	1,3	0,90	2	1,2 - 1,5