

Утверждаю:

И. о. директора МКУ «Комбинат школьного питания»

Н.А. Е.А. Носовец

«01» ноября 2023 год

**Дифференцированное меню Муниципального казенного учреждения «Комбинат школьного питания»
рационов питания общеобразовательных школ г.Ачинска
по возрастным нормам питания**

4 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
390 сб. 2005г	<u>Завтрак</u>													
	Каша пшеничная.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	Яйцо 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	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77
	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:		22,58	26,89	93,47	695,16	0,562	6,58	0,195	0,949	472,06	495,52	76,19	5,51
	<u>Обед</u>													
1.32 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
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	Цыплята 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	113	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
	Яблоко	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	7,08
	ИТОГО:		24,15	15,54	79,75	619,6	0,465	49,2	0,27	8,41	290,64	495,41	157,82	12,37
	<u>Полдник</u>													
	Банан	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16
сб.2011г	Булочка в ассортименте	50	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	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	ИТОГО		15,22	11,89	44,36	332,2	0,17	3,89	0,09	0,31	304,95	287,93	62,66	1,26
	ВСЕГО:		61,95	54,32	217,58	1647	1,20	59,7	0,555	9,669	1067,7	1278,86	296,67	19,14

2 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
15 сб.2011г	Сыр порционный	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15
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
413 сб.2005г	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4
	Банан	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26
	Хлеб пшеничный	30	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:		25,2	16,21	99,2	674,03	0,361	6,4	0,101	6,51	373,4	647,22	241,1	6,71
	<u>Обед</u>													
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
196 сб.2005г	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13		0,06	39,75	65,83	28	1,08
265 сб.2011г	Плов из говядины	200/50	12,1	21,5	51,8	446,1	0,08	0,5	0,08	1,81	32,2	210,1	57,7	1,68
867 сб.2005г	Компот из изюма	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	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36
	ИТОГО:		20,54	30,798	136,65	919,39	0,453	24	0,08	1,87	145,52	385,91	152,81	6,53
	<u>Полдник</u>													
	вафли	30	0,96	9,06	23,28	194,04	0,05				84,69	120,92	12,76	0,3
	Сок персиковый	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47
	ИТОГО:		6,64	15,54	36,76	307,44	0,136	3,3	0,04		340,11	313,27	44,14	0,97
	ВСЕГО:		52,38	62,548	272,61	1900,9	0,95	34	0,221	8,38	859,03	1346,4	438,05	14,21

3 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		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
	<u>Завтрак</u>													
459 сб.2005г	Запеканка из творога с повидлом или	150/20	23,1	22,18	35,02	370	0,07	0,36	0,14	0,63	220	315	33,3	0,9
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	
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
	Апельсин	46	0,32	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76
	ИТОГО:		42,71	43,85	110,55	1006,3	0,264	24,2	0,27	2,41	610,3	824	110,38	2,18
	<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 на кур.бульоне	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
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
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
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,35	0		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155
	ИТОГО:		20,1	45,37	112,58	988,66	0,4	39,3	91,48	1,898	221,12	396,28	159,36	6,03
	<u>Полдник</u>													
	Печенье	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
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
	Груша	28	0,112		0,084	12,88	0,03	6		0,26	22,8	19,3	14,4	1,76
	ИТОГО:		7,272	7,18	20,904	175,68	0,12	7,13	0,06	0,46	279,3	227,66	47,16	2,23
	ВСЕГО:		70,082	96,4	244,034	2170,6	0,784	70,6	91,81	4,768	1110,7	1447,94	316,9	10,44

4 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		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
	<u>Завтрак</u>													
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	80	6,36	9,24	12,56	183,04	0,08	0,16	0,024	0,32	35	133,2	25,6	1,2
413 сб.2005г	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57
	Яблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77
	ИТОГО:		19,16	17,05	96,07	631,95	0,222	5,1	0,045	1,444	226,12	516,21	213,98	7,26
	<u>Обед</u>													
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
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	75/75	14,6	7,2	4,1	138,75	0,09	3,7	0,08	6,7	41,43	221,81	44,06	0,88
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
	Яблоко	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08
	ИТОГО:		27,51	20,32	125,76	767,9	0,537	37	0,35	11,43	269,29	685,95	191,24	7,54
	<u>Полдник</u>													
410 сб.2011г	выпечка (булочка)	50	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067
386 сб.2011г	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	ИТОГО:		15,22	10,52	38,96	310,96	0,23	15	0,07	0,115	298,4	284	51,84	1,167
	ВСЕГО:		61,89	47,89	260,79	1710,8	0,989	57	0,465	12,99	793,81	1486,2	457,06	15,967

5 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		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
	<u>Завтрак</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 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	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57
	Апельсин	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11
	ИТОГО		18,1	25,38	75,88	596,03	0,314	25	0,195	0,902	354,04	394,96	67,23	3,16
	<u>Обед</u>													
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 рубленные из говядины	80	6,36	9,24	12,56	183,04	0,08	0,16	0,024	0,32	35	133,2	25,6	1,2
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
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,3	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155
	ИТОГО		20,22	20,256	100,15	694,29	43,54	32	0,024	4,812	194,8	354,36	123,93	6,365
	<u>Полдник</u>													
	Печенье	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
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
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47
	ИТОГО		7,16	7,18	20,82	162,8	0,09	1,1	0,06	0,2	256,5	208,36	32,76	0,47
	ВСЕГО		45,48	52,816	196,85	1453,1	43,94	58	0,279	5,914	805,34	957,68	223,92	9,995

День

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
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
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
	Банан	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26
	ИТОГО		24,87	30,67	52,27	588,65	0,342	6,2	188,3	0,03	228,23	311,48	67,62	3,4
	<u>Обед</u>													
132 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
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
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
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
	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
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36
	ИТОГО:		21,73	34,9	84,37	870,8	0,501	46	91,69	3,398	247,44	520,14	150,25	5,56
	<u>Полдник</u>													
сб.2011г	Выпечка (булочка)	50	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	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067
	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:		61,42	77,45	175,2	1765,5	1,003	53	280,1	3,728	778,47	1111,8	268,93	10,06

7 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		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
	<u>Завтрак</u>													
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
469 сб.2005 г	Запеканка из творога с повидлом	150/20	23,1	22,18	35,02	370	0,07	0,36	0,14	220	315	33,3	0,9	
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76
	Яблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77
	ИТОГО:		44,47	45,09	119,91	1065,6	0,24	2,2	0,26	221,6	724,2	575,3	88,23	4,4
	<u>Обед</u>													
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
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,016	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1
303сб2011	Каша вязкая перловая	150	3,01	4,16	23,36	135	0,03			1,1	13,4	104	12,8	0,59
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	65	0,26	0,26	6,37	28,3	0,019	6,5		0,26	10,32	7,1	5,8	1,42
	ИТОГО:		26,86	22,77	107,71	799,58	0,28	29	0,036	5,58	144,96	409,4	110,71	7,3
	<u>Полдник</u>													
	Печенье	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
	Банан	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16
	ИТОГО:		2,16	1,18	44,02	195,4	0,05	4	0,02	0	44,5	42,36	21,3	1,07
	ВСЕГО:		73,49	69,04	271,64	2060,6	0,57	36	0,316	227,2	913,66	1027,1	220,24	8,37

M

4

8 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
15 сб.2011г	Сыр порционный	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	Тефтели из говядины с соусом	60/50	6,44	7,15	8,15	143,6	0,08	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17
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
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	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
	Апельсин	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11
	ИТОГО:		20,96	20,47	66,65	562,1	0,272	28	0,26	4,47	447,29	463,42	107,86	4,33
	<u>Обед</u>													
132 сб.2005г	Кукуруза 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	Рассольник 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
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	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,3	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155
	ИТОГО:		20,39	18,45	109,27	716,43	0,384	33	0,05	5,618	154,84	432,11	127,42	6,02
	<u>Полдник</u>													
231 сб.2010 г	Сырники из творога с повидлом	100/15	19,2	13,6	18,9	276	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
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
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47
	ИТОГО		24,8	6,4	9,4	380	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	ВСЕГО:		66,15	45,32	185,32	1658,5	0,736	62	0,35	10,29	854,13	1085,5	264,74	10,55

9 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		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
	<u>Завтрак</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
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
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57
	Яблоко	46 гр	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77
	ИТОГО		19,22	20,3	97,63	667,86	0,202	1,8	0,092	6,95	266,26	467,64	92,56	4,86
	<u>Обед</u>													
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
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
288 сб.2010г	Фрикадельки из гов.в смет.томатн. соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,5	0,033	0,8	27,9	100,5	19,6	3,37
302 сб.2011г	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,86	6,09	38,64	243,8	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75
	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
	Яблоко	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08
	ИТОГО:		27,58	19,46	127,58	802,5	0,375	35	0,154	2,229	139	506,47	241,5	9,9
	<u>Полдник</u>													
сб.2011г	выпечка (булочка)	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06		0,02		9,3	32,1	13,1	0,6
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067
	ИТОГО		9,39	12,02	30,87	269,46	0,21	15	0,06	0,015	256,9	225,9	43,34	0,867
	ВСЕГО		56,19	51,78	256,08	1739,8	0,787	51	0,306	9,194	662,16	1200	377,4	15,627

10 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет													
		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	
	<u>Завтрак</u>														
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,016	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1	
413 сб.2005г	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	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	
	Апельсин	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11	
	ИТОГО		23,7	17,29	64,08	555,65	0,124	23	0,038	1,69	63,42	361,95	180,08	3,81	
	<u>Обед</u>														
827 сб.2005г	Маринад овощной или (овощи конс)	60	0,72	3	7,2	77,4	0,02	11	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6	
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	
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36	
	ИТОГО		25,83	18,598	139,27	850,09	0,5	59	0,33	8,988	219,43	487,61	167,17	6,77	
	<u>Полдник</u>														
сб.2011г	Выпечка (булочка)	50	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	
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47	
	ИТОГО		14,9	11,96	42,64	315,4	0,166	3,3	0,07	0,308	306,22	282,55	52,98	1,57	
	ВСЕГО		64,43	47,848	245,99	1721,1	0,79	85	0,438	10,99	589,07	1132,1	400,23	12,15	

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей школьного возраста 6-10 лет

Дни	Возраст детей 6-10 лет											
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	61,95	54,32	217,58	1647	1,2	59,7	0,555	9,669	1067,7	1278,9	296,7	19,74
2	52,38	62,838	272,61	1900,9	0,95	52	0,23	7,378	881,2	1229	328	13,47
3	70,082	96,4	244,034	2170,6	0,784	52,5	91,8	5,77	1088,5	1565,2	427,1	11,18
4	61,89	47,89	260,79	1710,8	0,989	76	0,474	11,99	816,01	1368,9	346,86	15,227
5	45,48	52,816	196,85	1453,1	43,9	58	0,279	5,914	805,3	957,7	224	9,995
6	61,42	77,45	175,2	1765,5	1,01	35	280	4,73	754,9	1129	254	9,64
7	73,49	69,04	271,64	2060,6	0,57	47	0,39	225,9	914,6	1077	246	9,91
8	66,15	45,32	185,32	1658,5	0,77	47	0,52	6,438	817,5	1095	266	10,53
9	56,19	51,78	256,08	1739,8	0,79	51	0,306	9,194	662,2	1200	377	15,627
10	64,43	47,848	245,99	1721,1	0,79	85	0,438	10,99	589,1	1132	400	12,15
Итого за 10 дней	613,46	605,70	2326,09	17827,90	51,75	563,20	374,99	297,97	8397,01	12032,70	3165,66	127,47
Средняя дневная Факт.норма	59,19	60,53	234,4	1781,7	5,17	56,32	37,49	29,79	839,7	1203,20	316,50	12,74

1 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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	Яйцо 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	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	ИТОГО:		22,11	26,85	94,82	700,9	0,56	6,58	0,195	0,949	470,9	494,2	74,79	4,27
	<u>Обед</u>													
г.32 сб.2005г	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	1,31
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	Цыплята 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	180	3,7	5,82	16,9	135	0,048	30,8		4,8	99,8	72,2	37,1	1,45
	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:		31,43	17,11	107,99	793,2	0,578	54,3	0,27	9,2	323	571,8	188,8	7,43
	<u>Полдник</u>													
410 сб.2011г	Выпечка (булочка в ассортименте)	50	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
	Банан	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16
	ИТОГО		15,22	11,89	44,38	332,2	0,17	3,93	0,09	0,31	305	287,9	62,66	1,26
	ВСЕГО:		68,76	55,85	247,19	1826	1,31	64,81	0,555	10,459	1099	1354	326,2	12,96

2 день

№ рецепт	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
14 с6.2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7		14	0,02
510 с6.2005г	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
413 с62005г	Макароны отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26		0,028	1,47	19,73	272	184	2,33
379 с62011г	Кофейный напиток 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	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	Банан	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26
	ИТОГО:		24,13	20,19	113,99	765,9	0,661	6,28	0,088	6,86	229,6	648,8	301,9	7,49
	<u>Обед</u>													
52 с6.2011г	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 с62005г	Рассольник 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
265 с6.2011г	Глов из говядины	200/50	12,1	21,5	51,8	446,1	0,08	0,5	0,08	1,81	32,2	210,1	57,7	1,68
867 с62005г	Компот из изюма	200	0,4		27,7	113	0,002	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
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36
	ИТОГО:		21,87	33,55	154,63	985,5	0,359	20,65	0,08	1,87	166,2	418,6	148,2	7,62
	<u>Полдник</u>													
	Вафли	30	0,96	9,06	23,28	194,04	0,05				84,69	120,9	12,76	0,3
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
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47
	ИТОГО:		6,56	15,46	32,68	298	0,13	1,13	0,04	0,2	336,7	310,9	42,22	0,5
	ВСЕГО:		52,56	69,2	301,3	2049	1,15	7,41	0,208	8,73	732,5	1378	492,3	15,61

3 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
А	2	3	4	5	6	0	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
469 с62005г	Запеканка из творога с повидлом или	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
236с6.2010г	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
378 с6.2011г	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
	Апельсин	46	0,32	0,07	3,01	14,9	0,014	22,08		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76
	ИТОГО:		50,41	51,27	122,23	1130	0,284	24,27	0,31	2,62	683,6	929	121,5	3,72
	Обед													
827 с6.2005г	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	0,02	11,28	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
312 с6.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,9	33,3	1,1
867 с62005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	0,002	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
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,35	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155
	ИТОГО:		25,33	48,854	148,49	1201	43,822	34,66	0,13	1,98	226,2	378,1	133,5	7,205
	Полдник													
	Печенье	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
385 с6.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	Груша	28	0,112		0,084	12,88	0,03	6		0,26	22,8	19,3	14,4	1,76
	ИТОГО:		5,712	6,4	9,484	175,7	0,11	7,13	0,04		274,8	209,3	43,86	1,96
	ВСЕГО:		81,45	106,52	280,20	2507	44,216	66,06	0,48	4,6	1185	1516	298,8	12,885

4 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
15сб2011г	Сыр порционный	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,032	0,05	0,028	20	108	10	0,2
258 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	100	7,9	11,55	15,7	228,8	0,1	0,15	0,028	0,4	43,75	166,4	32,13	1,5
413 сб.2005г	Макароны отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26		0,028	1,47	19,73	272	184	2,33
577 сб.2011	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	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	Яблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77
	ИТОГО:		27,73	28,57	106,23	740,1	8,596	15,58	10,119	12,912	127,1	633,8	273,7	21,45
	<u>Обед</u>													
25б.32сб.2005	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	1,31
187 сб.2005г	Щи из св.кап. с картоф.со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7	0,06	18,4	0	1,37	43,3	47,6	22,2	0,8
129 сб.2011г	Рыба тушеная с овощами	75/75	14,6	7,2	4,1	138,8	0,09	3,67	0,08	6,7	41,43	221,8	44,06	0,88
300 сб.2011г	Рис отварной	180	1,23	5,7	39,6	225,9	0,027		0,027	0,24	1,46	65,8	17,64	0,56
868 сб.2005г	Компог из сухих фруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			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	50	3,19	0,55	20,7	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4
	Яблоко	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08
	ИТОГО:		27,65	19,18	137,34	824,9	0,563	42,37	0,107	8,329	275,2	708,9	200,6	8,13
	<u>Полдник</u>													
410 сб.2011г	Выпечка (булочка в ассортименте)	50	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13,4		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4
	ИТОГО:		10,42	5,52	56,38	316,5	0,21	21,44	0,03	1,215	98,4	130	43,84	1,367
	ВСЕГО:		65,8	53,27	299,95	1881	9,369	79,39	10,256	22,456	500,6	1473	518,1	30,947

5 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		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
	<u>Завтрак</u>													
390 сб.2005г	Каша жид.мол.рисовая со сл..маслом	250/15	6,34	16,9	41,23	330,4	0,12	1,5	0,075	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	1,58	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
	Апельсин	46	0,32	0,07	3,01	14,9	0,014	22,08		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11
	ИТОГО		18,89	25,56	85,54	642,2	0,344	25,16	0,195	0,902	358,6	411,8	73,83	3,49
	<u>Обед</u>													
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
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		0,025	0,42	17,66	145,8	29	1,48
321 сб.2011г	Капуста тушенная	180	3,7	5,82	16,9	135	0,048	30,8		4,8	99,8	72,25	37,1	1,45
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
	Фрукт свежий	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,35	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155
	ИТОГО		25,02	29,502	126,76	912	0,235	43,45	0,025	5,59	222,2	445,9	163,6	8,97
	<u>Полдник</u>													
	Печенье	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
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
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47
	ИТОГО		7,16	7,18	20,82	162,8	0,09	1,13	0,06	0,2	256,5	208,4	32,76	0,47
	ВСЕГО		51,07	62,24	233,12	1717	0,669	69,74	0,28	6,692	837,4	1066	270,1	12,93

6 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		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													
438сб.2005г	Омлет натуральный с маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,3	0,09	0,15	188,25		59,79	131	9,36	1,53
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	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	Банан	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26
	ИТОГО		26,31	30,94	65,66	655,1	0,391	6,23	188,3	0,03	235,7	337,3	78,22	4,01
	Обед													
таб.32сб.2005	Зелёный горошек(овощи конс.)	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	1,31
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
295 сб.2011г	Котлеты из цыплят	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	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	50	3,19	0,55	20,7	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36
	ИТОГО:		28,86	36,498	129,33	1091	0,89	55,62	91,731	3,448	274,7	607	203,8	7,32
	Полдник													
410 сб.2011г	Выпечка (булочка в ассортименте)	50	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13,4		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067
386 сб.2011г	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	ИТОГО:		15,22	10,52	38,98	311	0,23	14,84	0,03	0,115	298,4	284	51,84	1,167
	ВСЕГО:		70,39	77,958	233,97	2058	1,511	76,69	280,06	3,593	808,8	1228	333,8	12,497

7 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
236сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом или	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,38	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24
469 сб.2005г	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
379 сб.2011г	Кофейный напиток 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	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76
	Яблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77
	ИТОГО:		52,17	52,51	131,59	1189	0,26	2,34	0,3	2,45	702,5	962	131,7	5,6
	<u>Обед</u>													
8 сб.2010г	Сельдь с луком ,маслом раст.	25/20/10	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	10,53	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81	1,07
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,02	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1
303сб2011г	Каша вязкая перловая	180	4,01	5,54	28,48	180	0,04			1,46	17,86	138,6	17,06	0,78
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
	Яблоко	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08
	ИТОГО:		37,85	28,68	142,61	985,5	0,364	17,83	0,04	7,599	177,8	570,9	134,9	7,6
	<u>Полдник</u>													
	Печенье	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
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
	Банан	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16
	ИТОГО:		6	6,41	15,2	189	0,09	3,89	0,06	0,21	254,2	197,7	41,06	0,36
	ВСЕГО:		96,02	87,6	289,4	2363	0,714	24,06	0,4	10,259	1134	1731	307,7	13,56

8 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
14сб2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7		14	0,02
15сб2011г	Сыр порционный	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,032	0,05	0,028	20	108	10	0,2
619сб.2005г	Тефтели из говядины с соусом	60/50	6,44	7,15	8,15	143,6	0,079	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17
321 сб.2011г	Капуста тушеная	180	3,7	5,82	16,9	135	0,048	30,8		4,8	99,8	72,25	37,1	1,45
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-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	Апельсин	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22,08		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11
	ИТОГО:		23,67	30,39	81,25	726,4	0,442	54,69	0,29	5,348	348,3	523,8	143,1	5,17
	<u>Обед</u>													
т.32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	100	2,88	6,1	8,03	99,3	0,061	5,58			11,19	34,66	11,72	0,39
197 сб2005г	Рассольник петербур.с цыпл. со смет.	250/20	4,81	7,55	12,18	134,6	0,092	8,25	0,002	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
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,9	33,3	1,1
868 сб.2005г	Компот из изюма	200	0,4		27,7	113	0,002	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
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,3	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155
	ИТОГО:		26,05	18,604	130,4	819,3	43,824	30,75	0,053	5,65	184,3	477,6	143,7	7,085
	<u>Полдник</u>													
231СБ.2010 г	Сырники из творога с повидлом	100/15	19,2	13,6	18,9	276	0,01				4,5	18,36	3,3	0,27
	Сок персиковый	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47
	ИТОГО		24,88	20,08	32,38	389,4	0,096	3,26			259,9	210,7	34,68	0,94
	ВСЕГО:		74,6	69,074	244,03	1935	44,36	88,70	0,343	10,998	792,5	1212	321,5	13,195

9 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет													
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
252 сб.2010г	Минтай запеченный в смет.соусе	80/80	8,28	9,84	3,88	178	0,06	0,32	0,062	6,7	94,2	231,4	29	0,8	
302 сб.2011г	Рис отварной	180	1,23	5,7	39,6	225,9	0,027		0,027	0,24	1,46	65,8	17,64	0,56	
379 сб.2011г	Кофейный напиток 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-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85	
	Яблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77	
	ИТОГО		18,24	19,11	113,94	750,8	0,258	5,3	0,089	6,964	279,5	502,2	107,6	6,28	
	Обед														
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	0,03	14	0,03	10		0,1	23	42	14	0,9	
208 сб.2005г	Суп картофельный с вермишелью с мясом цыплят	250/20	2,6	2,8	17,1	118,3	0,11	8,2	0,1	0,21	29,2	67,57	27	0,65	
288 сб.2010г	Фрикадельки из гов.в сметан.томат.соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	0,033	0,8	27,9	100,5	19,6	0,91	
302 сб.2011г	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,6	7,3	46,3	292,6	0,23		0,025	1,32	17,7	244,8	165,6	2,097	
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	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	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08	
	ИТОГО:		32,56	21,06	161,92	980,6	0,626	23,97	0,158	2,449	168,1	579,7	279,7	9,57	
	Полдник														
425 сб.2011г	Выпечка (булочка в ассортименте)	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	
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13,4		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067	
	ИТОГО		9,19	13,42	32,27	273,5	0,23	14,53	0,06	0,215	268,9	225,9	44,8	0,867	
	ВСЕГО		59,99	53,59	308,13	2005	1,114	43,8	0,307	9,63	716,5	1308	432,1	16,71	

10 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 11-18 лет													
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,02	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1	
413 сб.2005г	Макароны отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26		0,028	1,47	19,73	272	184	2,33	
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	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	0,051				8,7	27,15	12	0,85	
	Апельсин	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22,08		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11	
	ИТОГО		27,51	18,68	90,78	696,3	0,445	22,68	0,049	2,06	81,65	474,1	244,7	5,57	
	<i>Обед</i>														
827 сб.2005г	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	0,02	11,3	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6	
201 сб.2005г	Суп крестьянский со сметаной	250/5	3,1	5	20,8	121,1	0,05	20,01	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	21,78	0,031	0,118	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	0,051				8,7	27,15	12	0,85	
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36	
	ИТОГО		29,12	20,578	142,32	889,3	0,651	73,01	0,331	8,908	203	474,1	172,1	5,98	
	<i>Полдник</i>														
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	
	Банан	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16	
410.сб.2011г	Выпечка (булочка в ассортименте)	50	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9	
	ИТОГО		15,22	5,49	34,98	228,2	0,09	2,8	0,05	0,11	52,95	97,93	33,2	1,06	
	ВСЕГО		72,65	56,138	283,68	2021	1,276	108,2	0,5	1,95	633,6	1277	492,9	13,25	

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей школьного возраста 11-18 лет

Дни	Возраст детей 11-18 лет											
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	68,76	55,85	247,19	1826	1,31	64,81	0,555	10,459	1099	1354	326,2	12,96
2	52,56	69,2	301,3	2049	1,05	29,19	0,211	7,378	757,2	1210	342	14,38
3	81,45	106,7	280,2	2507	44,316	44,28	0,48	5,952	1160	1684	449,5	14,115
4	65,8	53,27	299,95	1881	9,269	101,17	10,259	21,104	525,3	1305	367,4	29,717
5	51,07	62,24	233,12	1717	0,749	69,74	0,38	7,492	859,4	1143	274,9	13,93
6	70,39	77,958	233,97	2058	1,391	54,91	280	4,935	782,3	1263	318	12,177
7	96,02	87,6	289,4	2363	0,914	35,69	0,47	8,599	1131	1746	329	14,91
8	74,6	69,074	244,03	1935	44,39	70,95	0,343	6,378	748,6	1224	313,2	13,175
9	59,99	53,59	308,13	2005	1,114	43,8	0,307	9,63	716,5	1308	432	16,71
10	72,65	56,138	283,69	2021	1,276	108,2	0,5	1,95	633,6	1277	493	13,25
Итого за 10 дней	693,29	691,62	2720,98	20362,00	105,78	622,74	293,51	83,88	8412,90	13514	3645,20	155,32
Средняя дневная факт. норма	68,8	69,7	274	2039	10,57	62,2	29,35	8,38	841,2	1351,0	364,5	15,52

Пронумеровано,
прошнуровано,
скреплено
печатью листов
Начато

И.о. директора
Е.А. Носовец

