

« Утверждено »

Директор школы: *Л.М. Полкачева*

Л.М. Полкачева

31.08.20



Примерное двенадцатидневное меню питания учащихся

МБОУ « Покровско-Селищенская основная

общеобразовательная школа » на 2023 -2024 учебный год.

Сезон:осенне-зимний. Возрастная категория 7-11 лет.

4.5.2.107-03
 2.2.1

Доп. 1
 Показатели
 Отчетный период (7-11 лет)

Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			клетчатка	Витамины			Минеральные вещества													
	брутто	нетто	Белок	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	K										
Запекан																							
Каши рисовые молочная	200,5		2,82	9,191	21,893	199,75	0,054	0,20	0,093	147,416	173,2	19,8	0,23										
рис дробленый	44,4	44,4																					
сахарный песок	6	6																					
масло	164	164																					
масло сливочное	3	3																					
соль йодированная	0,3	0,3																					
№108 CP 2010 Сыр Голландский	15		3,48	4,43	0	64,6	0,01	0,11	0,0548	132	75	6,29	0,19										
№142 CP 2025 Сыр Голландский	15,9	15																					
№189 CP 2005 Каши на молоке	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,2	0,01	121	90	14	0,94										
молоко	4	4																					
молоко	180	180																					
сахарный песок	20	20																					
№194 CP 2005 Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,5	0,8										
Яйца	100		0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		13,05	11	9	2,2										
№124 CP 2005 Яйца отварные	1 шт		0,1	5,2	0,34	75,36	0,03	0	120	41	95,16	6,64	1,27										
Всего за завтрак			21,12	23,711	82,423	635,13	0,214	11,8	120,11	468,486	485,9	72,2	5,26										
Обед																							
№11 CP 2005 Салат из свеклы	40		0,86	3,45	9,68	86,34	0,01	5,7	0	21,00	24,50	12,5	0,8										
свекла столовая	75,78,1	57																					
масло подсолнечное	5	5																					
№11 CP 2005 Суп картофельный с рыбными консервами	200		4,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,2	37,9	1,01										
картофель	74,7-93,3	56																					
картофель	16-17,3	13																					
суп	7,6	6																					
масло растительное	3	3																					
консервы "сайра"	32	32																					
рис дробленый	4	4																					
№167 CP 2010 Соль йодированная	0,5	0,5																					
№194 CP 2005 Шницель говяжий	80		12,44	9,24	12,56	182	0,08	0,12	23	30	133,1	25,7	1,2										
говядина	45	51																					
молоко	14	10																					
хлеб пшеничный	14	14																					
суп	7	7																					
суп	8	8																					
супари консервные	0,5	0,5																					
соль йодированная	0,5	0,5																					
№108 CP 2005 масло подсолнечное	5	5																					
№108 CP 2005 Макaronные изделия отварные	150		4,82	4,82	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	27,17	31,1	1,11										
соль	0,3	0,3																					
макаронные изделия	51	51																					
№189 CP 2005 масло сливочное	3,3	3,3																					
№189 CP 2005 Компот из сухофруктов + якт. С	200		0,84	0	24,78	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18										
сухофрукты	20	20																					
№194 CP 2005 сахарный песок	20	20																					
№194 CP 2005 Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,5	0,8										
Хлеб ржаной	50		2,75	0,8	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,9	1,8										
Всего за обед			31,44	21,42	117,14	777,67	0,4	7,578	54	106,02	443,6	121	5,1										
Всего за завтрак и обед			82,56	45,141	199,543	1412,8	0,614	19,378	176,11	574,506	928,4	203	11,4										
Валдино																							
Сум	200		1	0,81	29,7	128	0,8	0,06	46		23	23	8,5										

Печенье	30													
Всего за подзаказ		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	37	0,63		
Всего за день		3,25	2,98	92,02	253,1	0,62	0,09	46	3	31,7	50	1,13		
		55,81	48,091	351,583	1665,9	1,234	10,458	323,11	577,806	861,1	153	12,5		

2

День 2
Вторник
Освежительный период (7-11 лет)

Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эк. ценно	Витамины			Минеральные вещества					
	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
№469 CP 2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным		150/20		27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84
	творог	141	141												
	кр. яичная	10	10												
	сахарный песок	10	10												
	яйцо столовое	4	1/10												
	масло сливочное	5	5												
	сметана	5	5												
	сухари пшеничные	5	5												
	молоко сгущенное	20	20												
№1 CP 2007	Бутерброд с маслом и сыром		50		13,78	12,64	60,11	394,55	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74
	сыр	16	16												
	хлеб пшеничный	30	30												
	масло сливочное	7	5												
№941 CP 2005	Чай с сахаром и лимоном		200/157		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовый	2	2												
	сахарный песок	15	15												
	лимон свеж.	7	7												
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
№11 CP 2005	Салат из свежих огурцов		60		0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	34,01	7,98	0,34
	огурец	71,3	57												
	растительное масло	3,6	3,6												
	Всего за завтрак			46,314	34,74	131,565	873,783	0,38	6,52	0,48	471,614	630,215	117,89	3,722	
Обед															
№25 CP 2005	Салат витаминный		60		1,37	4,08	8,84	52,34	0,16	11,37	0,16	44,88	7,47	25,67	2,08
	капуста свежая	23	18,8												
	морковь	12	11,3												
	лук	8	7,5												
	перец сладкий	17	15												
	яблоко	20	18,5												
	сахарный песок	3	3												
	лимонная кислота	0,9	0,9												
	масло подсолнечное	3,6	3,6												
	соль йодированная	1,2	1,2												
	Щи из кв. капусты	200		1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	39,1	17,8	0,64	

День 3
Среда
Осенне-зимний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/ккал эк. белков	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№94 СР 2005	Суп молочный (гречневый)	200		5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,91	38,6	160,88	165,66	46,46	1,13
	молоко	140	140											
	крупа гречневая	16	16											
	сахар	1,6	1,6											
	масло сливочное	2	2											
№41 СР 2005	Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
	масло сливочное	10	10											
№943 СР 2005	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Чай с сахаром и лимон	200/15		0,434		12,725	46,033	0,02	0,08		3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон сок	7	7											
№38 СР 2005	Салат из моркови	50		0,481	2,3	4,996	41,364	0,024	0,709	0,028	28,229	33,275	12,35	0,193
	морковь	45	43											
	масло подсолнечное	5	5											
	сахарный песок	3	3											
	Всего за завтрак			10,685	16,43	59,801	417,217	0,234	1,699	89,628	206,223	245,23	76,89	2,125
Обед														
№42 СР 2005	Салат из б/к капусты	60		0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	9,1	16,57	0,31
	капуста	59,4	47,4											
	морковь	6	5											
	сахарный песок	2,5	2,5											
	масло растительное	2,5	2,5											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№206 СР 2005	Суп картофельный с грибами	200		4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
	картофель	80-100	60											
	грибы	16,2	16											
	морковь	10-10,7	10											
	лук	9,6	8											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	масло сливочное	4	4											
	Цыплята тушеные в соусе	75/75		15,522	18,56	4,204	252,82	0,074	9,64	0,109	26,095	13,619	16,646	1,928
	цыплята (филе)	112	109											
	Масло сливочное	3	3											

	укс	1,5	1,5														
	томатная паста	1	1														
	мука	3,5	3,5														
	сахарный песок	1	1														
	масло растительное	1,5	1,5														
№104 СР 2005	соль йодированная	0,2	0,2														
	Максимальные издательства открытые	150		5,52	4,52	26,45	168,45	0,86	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11			
	маринованные издательства	51	51														
№188 СР 2005	соль йодированная	0,3	0,3														
	масло сливочное	5,3	5,3														
	Канюки из сухофруктов + вкл. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18			
	сухофрукты	20	20														
№104 СР 2005	сахарный песок	20	20														
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,88	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8			
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8			
	Всего за обеда			32,872	31,3	115,784	873,93	0,514	33,928	21,109	113,755	261,729	128,606	7,748			
	Всего за завтрак и обед			43,557	47,73	175,585	1291,147	0,748	35,627	110,74	319,978	506,959	285,496	9,873			
				Полдник													
	Погурт	200		0,8	0,3	2,86	18	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02			
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02	0	3	8,7	27	0,63			
	Всего за полдник			3,05	3,24	25,18	143,1	0,03	0,05	0,1	5	31,1	44,2	0,65			
	Всего за день			46,607	50,97	200,765	1434,247	0,778	35,677	110,84	324,978	538,059	249,696	10,523			

День 4
четверг
Осесезонный период (7-11 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эк. пищевое	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто, г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№438 СР 2005	Омлет натуральный	150/5		14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	260,5	19,5	2,94
	яйцо	60	60											
	молоко	22	22											
	масло сливочное	6	6											
	соль йодированная	0,1	0,1											
№42 СР 2005	Сыр	15		3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
	сыр "голландский"	15	15											
№951 СР 2005	Кофейный напиток	200		1,767	1,363	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,055	4,55	0,059
	кофейный напиток	8	8											
	молоко	100	100											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Помидор	50		1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	14	20	26	0,5
	Всего за завтрак			24,417	28,603	55,13	565,01	0,262	25,5	384,01	340,12	452,06	72,83	4,449
Обед														
№38 СР 2005	Салат из моркови	60		0,65	0,11	5,17	24,24	0,03	3,75	0	14,57	26,4	18,45	0,65
	морковь	70	56,63											
	яблоко	20	17											
	сахарный песок	0,6	0,6											
	Борщ из свежей капусты	200		1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95
	свекла	40-42,6	32											
	капуста	20	16											
	картофель	20-26,7	16											
	лук	9,6	8											
	томатная паста	6	6											
	масло сливочное	4	4											
	сахарный песок	4	2											
	лимонная кислота	3,2	3,2											
	соль йодированная	0,15	0,15											
	говядина	32,4	32,4											

9

№170 СР 2005	морковь	10-10,7	8												
	Жаркое по-домашнему	230		21,29	23,78	21,79	387,7	0,13	8,88	15	16,1	109,63	59,83	5,07	
	говядина	140,6	103,83												
	картофель	174,8	131,4												
	лук	15,8	13,14												
	томатная паста	7,89	7,89												
	масло растительное	7,89	7,89												
№436 СР 2005	соль йодированная	0,2	0,2												
	Сок фруктовый + Вит. С	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	18,89	23,4	0,216	
	сок фруктовый	200	200												
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,82	41,5	17,83	0,8	
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
	Всего за обед			30,68	28,77	190,62	790,64	0,402	20,98	15	92,56	419	164,71	6,686	
	Всего за завтрак и обед			55,097	57,373	245,75	1345,65	0,664	46,48	299,03	432,68	871,86	237,54	13,905	
Поддник															
№870 СР 2005	Кисель	200		1,36		29,02	116,19					9,9	18,48		0,83
	кисель концентрат	24	24												
	сахарный песок	10	10									3	8,7	0,63	
	Печенье	30		30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		9,9	21,48	8,7	0,66
	Всего за поддник			31,36	2,25	31,96	138,51	125,1	0,02	0,02		9,9	21,48	8,7	0,66
Всего за день			86,457	59,623	277,71	1484,16	125,764	46,5	299,03	442,58	892,54	246,24	14,995		

Дети 5
Питание
Осенне-зимний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эк. ценне	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№467 CP 2005	Пудинг из творога (шпечени)	160		22,24	15,36	32,16	179,2	0,05	0,2	65,26	104	32,42	291,57	0,72
	творог	125,7	123											
	крупа манная	12	12											
	сахар	12	12											
	яйца	8	8											
	масло сливочное	4	4											
	сметана	4	4											
	сладари	4	4											
№434 CP 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/157		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
№434 CP 2005	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Яйца вареные	1шт		6,1	5,52	0,34	75,36	0,03		120	41,12	95,16	6,64	1,32
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		13,05	11	9	2,2
	Всего за завтрак			32,574	21,33	70,125	460,813	0,18	0,28	185,26	161,234	171,875	316,29	2,842
Обед														
№45 CP 2005	Винегрет овощной	60		0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51
	картофель	20,6-25,8	15											
	свекла	15,3-16,3	12											
	морковь	11,3-12,1	11,3											
	огурцы соленые	15	12											
	лук	11,3-10,7	10,7											
	масло растительное	3,6	3,6											
	Суп из овощей	200		1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	0	25,71	69,47	43,02	0,07
№102 CP 2005	капуста	20	16											
	картофель	50-66,7	40											
	морковь	10-10,7	8											
	лук	9,6	8											
	зеленый горошек	9,2	6											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	глюкоза	32,4	32,4											
	масло растительное	4	4											
	Котлета куриная под соусом	75/50		13,59	12,999	10,949	218,087	0,082	0,646	0,061	123,257	263,309	15,75	0,385
	бульонное филе	89,6	44											

	хлеб пшеничный	11	11													
	масло	16	16													
	сладка сахарозаменитель	6	6													
	масло сливочное	2+0,3	2+0,3													
	мука	0,52	0,52													
	томатная паста	0,1	0,1													
	маргарин	0,1	0,1													
	лук	0,24	0,24													
	соль пищевая	0,1	0,1													
№017 СР 2005	сахарный песок	0,15	0,15													
	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01		
	картофель	160,4-214	171													
	молоко	23,7	23,7													
	соль пищевая	0,15	0,15													
№004 СР 2005	масло сливочное	5,3	5,3													
	Концентрат из сульфуратов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18		
	сульфураты	20	20													
№004 СР 2005	сахарный песок	20	20													
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8		
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8		
	Всего за оба			25,74	28,439	112,469	803,007	0,582	31,934	25,561	229,787	519,609	207,85	4,325		
	Всего за завтрак и обед			58,314	49,769	182,594	1263,82	0,732	32,214	210,82	391,021	691,484	524,14	7,167		
				Подпись												
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5		
	Пряники	25		0,98	7,65	15,63	135,25									
	Всего за подложку			1,98	7,66	45,33	263,25	0,6	0,06	46	0	23	23	0,5		
	Всего за день			60,294	57,429	227,924	1527,07	1,332	32,274	256,82	391,021	714,484	547,14	7,667		

Доп. 6
суббота
Описание пищевой группы (7-11 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			ккал. в 100г	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Каша рисовая молочная	2005		3,82	9,191	21,893	198,75	0,054	0,29	0,073	147,416	173,2	19,5	0,23
	рис длиннозерный	44,4	—	44,4										
	сахарный песок	6	6											
	молоко	164	164											
	масло сливочное	5	5											
№129 СР 2010	соль йодированная	0,3	0,3											
№142 СР 2010	Сыр Голландский	15		3,48	4,43	0	94,6	0,01	0,11	0,0048	132	78	6,28	0,18
	сыр Голландский	15,9	15											
	Каша на молоке	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	123	98	14	0,56
	каша	4	4											
	молоко	188	188											
№193 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,5	0,8
	Хлеб пшеничный	100		0,4	0,4	3,8	47	0,02	10		13,05	11	9	2,2
№124 СР 2005	Яйцо куриное	1 шт		6,1	5,82	0,34	75,36	0,03	0	120	41	98,18	6,64	1,32
	Всего за завтрак			21,12	23,711	82,423	635,13	0,214	11,8	120,11	468,486	489,9	72,2	4,26
		Обед												
	Салат из свеклы	60		0,86	3,65	6,88	66,34	0,01	5,7	0	21,89	24,58	12,5	0,8
	свекла столовая	73-78,1	37											
№11 СР 2005	масло подсолнечное	3	3											
	Суп картофельный с рыбными консервами	200		6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,2	37,9	1,01
	картофель	74,7-81,3	50											
	морковь	16-17,5	13											
	лук	7,6	6											
	масло растительное	3	3											
	консервы "супы"	32	32											
	рис длиннозерный	4	4											
№17 СР 2010	соль йодированная	0,3	0,3											
	Шницель говяжий	80		12,44	9,24	12,86	183	0,08	0,12	23	38	133,1	25,7	1,2
	говядина	85	51											
	картофель	14	10											
	молоко	14	14											
	соль поваренная	7	7											
	лук	8	8											
	овощи замороженные	0,5	0,5											
№103 СР 2005	соль поваренная	3	3											
	масло подсолнечное	150		5,52	4,52	24,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,3	1,11
	Максимальные значения втвареные	0,3		0,3										
	соль	51	51											
№188 СР 2005	максимальные значения	5,3	5,3											
	масло сливочное	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,188	0	6,4	3,6	0	0,18
	Конфет из сушеных фруктов + вкл. С	20												
	сушеные фрукты	20	20											
№101 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,5	0,8
	Хлеб пшеничный	100		0,4	0,4	3,8	47	0,02	10		13,05	11	9	2,2
	Хлеб ржаной	50		2,76	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Хлеб ржаной	100		2,76	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			31,44	21,43	117,14	777,67	0,4	7,878	96	106,02	443,6	131	6,3
	Всего за завтрак и обед			52,56	45,141	199,563	1412,8	0,614	19,678	176,11	574,506	620,4	200	11,4
		Полдник												
	Всего за завтрак и обед	200		1	0,01	20,7	128	0,6	8,06	46		23	33	0,5
	Сум	200		1	0,01	20,7	128	0,6	8,06	46		23	33	0,5

Utworzenie	30	2,25	2,04	22,21	125,1	0,02	0,02		3	0,7	27	0,62
Rezerwa na świadczenia		3,25	2,95	52,02	253,3	0,62	0,06	46	3	31,7	90	1,13
Rezerwa na zyski		55,81	48,091	251,583	1665,9	1,254	15,458	222,11	577,506	901,1	283	12,5

12

День 7
 Пятидневное
 Основное питательное вещество (7-11 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			с/ж/к э. в/б/ж	Витамины			Минеральные вещества			
		Брутто	Чистый	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак												
	Каша геркулесовая молочная	200/5		6,209	10,156	31,45	231,612	0,171	0,25	0,072	172,689	297,03	4,694	0,176
	геркулес	50,8	30,8											
	молоко	176	176											
	сахарный песок	4	4											
	масло сливочное	5	5											
	Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
	масло сливочное	10	10											
	Вяленое мясо	40		3,759	3,542	0,235	49,612	0,023	0	0,0102	34,31	89,54	14,04	0,583
	мясо вяленое	40	40											
	Буженина из мяса	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	мясо	4	4											
	молоко	180	180											
	сахарный песок	20	20											
	Чай заварочный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Сахар из маршмелло	40		0,65	0,11	5,17	24,24	0,03	3,75	0	14,57	26,4	18,45	0,65
	маршмелло	20	56,61											
	мясо	20	17											
	сахарный песок	0,6	0,6											
	Вяленое мясо			17,938	26,178	87,345	628,884	0,314	5,3	59,0982	347,589	546,47	68,714	2,769
		Обед												
	Пюре из картофеля консервированное	50		0,74	3,465	3,612	48,19	0,012	1		22,653	40,535	11,375	1,89
	пюре из картофеля консервированное	30	50											
	Укс "Рыболов"	200		6,6	2,4	9,9	67,8	0,1	6,5	22,5	35,4	97,1	24	0,9
	рыба свежая	32	31,3											
	картофель	59,5	59,5											
	укс	7,5	7,5											
	масло сливочное	2,5	2,5											
	укс яблочный	2,8	2,8											
	укс виноградный	0,2	0,2											
	Гуляш мясной	80/75		19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	129	0	34,36	194,69	26,01	2,32
	говядина	139	102,6											
	картофель	15	15											
	укс	18	15											
	укс	4	5											
	масло растительное													

	мука	4	4															
	соль поваренная	0,3	0,3															
№451 СР 2005	томатная паста	12	12															
	Каши рисовая (гречка)	150		7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0	12,98	208,5	67,5	3,95				
	крупа гречневая	60,6	60,6															
	соль поваренная	0,3	0,3															
№479 СР 2005	масло сливочное	5,3	5,3															
	Сок фруктовый + Вит. С	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216				
	сок фруктовый	200	200															
	Хлеб овсяный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8				
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8				
	Всего за обед			41,81	30,315	117,572	801,34	0,664	128,62	22,5	127,783	680,22	198,315	11,876				
	Всего за завтрак и обед			89,748	56,493	304,917	1440,224	0,978	140,92	81,5982	475,372	1226,7	267,029	14,645				
				Подпись														
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434	0	12,725	46,833	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002				
	чай листовой	2	2															
	сахарный песок	15	15															
№443 СР 2005	лимон свеж	7	7															
	Пирожки	25		0,98	7,65	15,63	135,25											
	Всего за полдник			1,414	7,65	28,355	181,283	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002				
	Всего за день			81,162	64,143	333,272	1621,507	0,998	141	81,5982	478,466	1229,5	267,579	14,647				

День 8
 Вторник
 Осенне-зимний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эк. ценное	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№467 СР 2005	Пудинг из творога (запеченный)	160		22,24	15,36	32,16	179,2	0,05	0,2	65,26	104	32,42	291,57	0,72
	творог	125,7	123											
	крупа манная	12	12											
	сахар	12	12											
	яйца	8	8											
	масло сливочное	4	4											
	сметана	4	4											
№441 СР 2005	сухари	4	4	-										
	Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
№941 СР 2005	чай с сахаром и лимоном	200/15/17		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж.	7	7											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		13,05	11	9	2,2	
Всего за завтрак				26,874	24,41	79,685	460,453	0,18	10,28	124,3	134,16	89,715	318,65	3,722
Обед														
№15 СР 2005	Салат из свежих помидоров с луком	60		0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	10,55	19,73	10,67	0,5
	помидоры	50,8	43,2											
	лук	17,3	14,5											
	масло растительное	3,6	3,6											
№15 СР 2005	Рисовый суп пetersбургский	200		1,06	4,09	13,54	97,4	0,08	6,03	0	19,96	50,64	21,12	0,75
	картофель	80-100	60											
	рис	4	4											
	лук	4,8	4,8											
	морковь	10-10,7	10											
	огурцы соленые	15	13,4											
	масло растительное	4	4											
	сметана	4	4											

№157 СР 2005	говядина	32,4	32,4											
	соль водированная	0,2	0,2											
	Плов из отины	210		20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45	199,3	47	2,19
	шпатель бройлер	139,7	100,3											
	масло сливочное	8	8											
	морковь	16-17,3	13											
	лук	11	9											
	томатная паста	7	7											
	рис	46	46											
№304 СР 2005	соль водированная	0,2	0,2											
	Кисель яблочный+ Вит. С	200		0	0	26,06	95,96	0	0,153	0	0	0	0	0
	кисель концентрат	24	24											
№870 СР 2005	сахарный песок	10	10											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	14,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			28,59	25,75	120,02	816,04	0,35	19,443	48	99,03	398,17	124,82	6,04
	Всего за завтрак и обед			55,464	50,16	199,705	1276,493	0,53	29,723	172,3	233,19	487,89	443,47	9,762
				Полдник										
	Снежок	200		5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	Всего за полдник			8,05	7,94	30,32	231,1	0,1	0,36	1,4	43	248,7	207	0,83
	Всего за день			63,514	58,1	230,025	1507,593	0,63	30,083	173,7	276,19	736,59	650,47	10,592

День 9
Средн
Осозна-тельный период (7-11 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал. эк. пептос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№390 CP 2005	Каша мякная (молочная)	200		4,29	3,87	33,69	187,15	0,04	0	0,04	10,16	36,67	7,5	0,45
	крупа манная	30,8	30,8											
	молоко	100	100											
	масло сливочное	5	5											
	сахар	7	7											
№943 CP 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
№38 CP 2005	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Салат из моркови	50		0,481	2,3	4,996	41,364	0,024	0,709	0,028	28,229	33,275	12,35	0,193
	морковь	45	43											
	масло подсолнечное	5	5											
	сахарный песок	3	3											
Всего за завтрак				9,005	6,62	76,311	387,767	0,164	0,789	0,068	54,503	114,24	37,93	1,445
Обед														
№15 CP 2005	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0	11,21	20,77	9,76	0,44
	помидоры	33,9	28,8											
	огурцы	26,3	21											
	лук	9	7,6											
	масло растительное	3,6	3,6											
№210 CP 2005	Суп с консервиров. бобовыми(фасолью)	200		4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
	картофель	80	80											
	фасоль	16,2	16,2											
	морковь	12	10											
	лук	9,6	8											
	соль Водированная	0,2	0,2											
	говядина	32,4	32,4											
	масло сливочное	4	4											
	Рыба припущенная с овощами	80		6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3	10,3	67,4	8	0,43
минтай	42,1	42,1												

№344 CP 2005	ирригация	40-42,7	40											
	лук	5	4											
	масло растительное	4	4											
	соль йодированная	0,1	0,1											
	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01
№654 CP 2005	картофель	160,4-214	128,3											
	молоко	23,7	22,5											
	соль йодированная	0,15	0,15											
	масло сливочное	5,3	5,3											
	Сок фруктовый+ Вит. С	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216
сок фруктовый	200	200												
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,21	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
Всего за обед			21,45	14,47	101,75	618,27	0,592	33,77	28,5	121,34	325,05	202,03	5,316	
Всего за завтрак и обед			30,455	21,09	178,061	1006,037	0,756	34,559	28,568	175,84	439,29	239,96	6,761	
Подник														
Йогурт	200		0,8	0,3	2,86	18	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02	
Приник	25		0,98	7,65	15,63	135,25								
Всего за подник			1,78	7,95	18,49	153,25	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02	
Всего за день			32,235	29,04	196,551	1159,287	0,766	34,589	28,668	177,84	461,69	257,16	6,781	

день 10
четверг

Осенне-зимний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эк. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№438 СР 2005	Омлет натуральный	150/5		14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	114,2	260,5	19,5	2,94
	яйцо	60	60											
	молоко	22	22											
	масло сливочное	6	6											
	соль йодированная	0,1	0,1											
№442 СР 2005	Сыр	15		3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
	сыр "голландский"	15,9	15											
№551 СР 2005	Кофейный напиток	200		1,767	1,363	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,06	4,55	0,059
	кофейный напиток	8	8											
	молоко	100	100											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Помидор	50		1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	14	20	26	0,5
	Всего за завтрак			24,417	28,603	55,13	565,01	0,262	25,502	384,012	340,117	452,1	72,83	4,449
Обед														
№ 33 СР 2005	Салат из свеклы	60		0,86	3,65	5,05	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	свекла столовая	73-78,1	57											
	масло подсолнечное	3,6	3,6											
№208 СР 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87
	картофель	75-100	60											
	макаронные изделия	8	8											
	морковь	10-10,7	8											
	лук	9,6	8											
	масло растительное	2	2											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	Шницель говяжий	80		12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
говядина	65	59												
молоко	19	19												
хлеб пшеничный	14	14												

№600 СР 2005	лук	7	7													
	сахари шпоровочные	8	8													
	соль водированная	0,5	0,5													
	масло подсолнечное	5	5													
	Капустя тушеная	180		3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	26,35	143,5	52,79	2,88		
№336 СР 2005	капуста	258	206,3													
	масло растительное	6,3	6,3													
	морковь	4,5-4,7	3,6													
	лук	8,6	7,2													
	томатная паста	10,8	10,8													
	мука	2,2	2,2													
	сахарный песок	5,4	5,4													
	соль водированная	0,2	0,2													
	№668 СР 2005	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18	
		сухофрукты	20	20												
сахарный песок		20	20													
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8		
	Хлеб рисовой	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8		
	Всего за обед			25,37	23,88	139,4	871,79	0,64	50,388	60,8	132,04	486,6	158,66	7,73		
	Всего за завтрак и обед			49,787	52,483	194,53	1436,8	0,902	75,89	444,812	472,157	938,7	231,49	12,179		
				Полдник												
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5		
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63		
	Всего за полдник			3,25	2,95	52,02	253,1	0,62	0,08	46	3	31,7	50	1,13		
	Всего за день			53,037	55,433	246,55	1689,9	1,522	75,97	490,812	475,157	970,4	281,49	13,309		

Tiparea	28	0,98	7,65	15,80	120,20								
Scara de incalzire		1,04	7,65	44,25	251,44			9,9	18,40			0,60	
Scara de apa		66,545	59,85	143,501	1530,737	6,564	7,437	22,378	279,863	685,22	287,1	7,866	

dd

День 12
суббота
Осенне-зимний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эк.-equiv	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белок	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№100 CP 2005	Каша геркулесовая молочная	200/5		6,209	16,156	31,45	231,612	0,171	0,25	0,072	172,689	297,03	4,694	0,176
	геркулес	30,8	30,8											
	молоко	176	176											
	сахарный песок	4	4											
	масло сливочное	5	5											
№41 CP 2005	Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
	масло сливочное	10	10											
№424 CP 2005	Яйцо вареное	40		3,759	3,542	0,235	49,612	0,023	0	0,0162	24,31	89,54	14,04	0,583
	яйцо вареное	40	40											
№059 CP 2005	Какао на молоке	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	какао	4	4											
	молоко	180	180											
	сахарный песок	20	20											
№18 CP 2005	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Салат из моркови	60		0,65	0,11	5,17	24,24	0,03	3,75	0	14,57	26,4	18,45	0,65
	морковь	70	56,63											
№18 CP 2005	яблоко	20	17											
	сахарный песок	0,6	0,6											
	Всего за завтрак			17,938	26,178	87,345	638,884	0,314	5,3	59,0982	347,589	546,47	68,714	2,769
Обед														
	Щи из кабачков консервированные	50		0,74	3,465	3,612	48,19	0,012	1		22,653	40,535	11,275	1,89
	квас из кабачков консервированные	50	50											
№029 CP 2005	Уха "Ростовская"	200		6,6	2,4	9,9	67,8	0,1	6,5	22,5	35,4	97,1	24	0,9
	рыба свежая	32	31,3											
	картофель	59,5	59,5											
	лук	7,5	7,5											
	масло сливочное	2,5	2,5											
	лук зеленый	2,8	2,8											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	Всего за обед		80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	128	0	24,36	194,69	26,01	2,32
	Гуляш мясной	139		102,6										
	говядина	15	15											
	морковь	18	15											
	лук	5	5											
	масло растительное													

23

	мука	4	4														
	соль йодированная	0,3	0,3														
№101 СР 2005	томатная паста	12	12														
	Каши рассыпчатая (гречка)	150		7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0	12,98	208,5	67,5	3,95			
	крупа гречневая	60,6	60,6														
	соль йодированная	0,3	0,3														
№179 СР 2005	масло сливочное	5,3	5,3														
	Сок фруктовый + Вит. С	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216			
	сок фруктовый	200	200														
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8			
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	16,5	87	28,5	1,8			
	Всего за обед			41,81	20,315	117,572	801,34	0,664	135,62	22,5	127,783	680,22	198,315	11,876			
	Всего за завтрак и обед			59,748	56,493	204,917	1440,224	0,978	140,92	81,5982	475,372	1226,7	267,029	14,645			
				Полдник													
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002			
	чай листовый	2	2														
	сахарный песок	15	15														
№183 СР 2005	лимон свежий	7	7														
	Привки	25		0,98	7,65	15,63	135,25										
	Всего за полдник			1,414	7,65	28,355	181,283	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002			
	Всего за день			61,162	64,143	233,272	1621,507	0,998	141	81,5982	478,466	1229,5	267,579	14,647			

наименование продуктов	норма за 1													сумма за 12 дней
	день.	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	
Хлеб пшеничный	150	114	140	100	100	111	114	100	100	100	114	100	100	1293
Хлеб ржаной	80	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600
Масло сливочное	30	10,3	25	10	24,3	11,6	10,3	22,8	22	14,05	6	10,3	22,8	189,9
Масло растительное	15	13	18,2	7,89	9	7,6	13	5	7,6	12,6	18,3	12,6	5	129,79
Сахар	40	44	28	32,6	43,1	47,15	44	39,6	35	22,75	45,4	58	39,6	479,2
Соль йодированная	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Молоко и кисломолочные продукты	300	366	222	122	340	39,7	366	356	200	379,5	132		356	2879,2
Макаронные изделия	15	51			51		51		32,4		8	51		244,4
Сухофрукты	20	20			20	20	20				20	20		120
Говядина	95	51	32,4	173		32,4	51	110		32,4	51		110	643,2
Колбасные изделия	15											81,6		81,6
Рыба филе и консерва	60	32	74				32	31,3		42,1			31,3	242,7
Курица	51				109	89,6			139,7			36,7		375
Крупы, бобовые	45	34,8	10		32,2	12	34,8	91,4	56,6	42,2			91,4	405,4
Картофель	250	74,7	160	196,1	80	244,9	74,7	59,5	80	251	80	18	59,5	1378,4
Овощи свежие	350	217	193,5	202,03	108,6	101,4	217	96,93	123,3	176,8	402,9	26,6	96,93	1963,03
Яйцо	40		24	60		41,5		40	8		60	163,9	40	437,4
Чай	0,4		2		2	2		2	2	2		2	2	16
Какао и кофейный напиток	1,2	4		8			4	4			8		4	34
Сыр	10	15	16	15			15				15			76
Фрукты свежие	200	100	25,5	17	7	107	100	24	107	7		7	24	525,5
Сок	200	200	200	200		200	200	200		200	200		200	1800
Творог	60		141			125,7			125,7			141		533,4
Сметана	10		5			4			8			5		22
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6
Кондитерские изделия	30	38	37	30	30	35	38	25	34	25	38	30	25	385

средний за 12 дней	%
107,75	71,8
50	62,5
15,8	52,6
10,81	72,06
39,9	99,75
3	60
239,9	79,9
20,3	135,3
10	50
53,6	56,4
6,8	45,3
20,2	33,6
31,2	73,5
33,7	61,17
114,86	45,9
163,58	46,7
36,45	91,1
1,33	332,5
2,83	235
6,33	63,3
43,79	21,8
150	75
44,45	74,08
1,83	18,3
0,05	100
32,08	106,9