

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Руководителя  
Управления по надзору  
за соблюдением законодательства

По Исполнению **А. С. Жеребцов**

Дневное меню для организации питания детей от 7 до 11 лет

Дети дошкольного  
и начального  
школьного возраста  
Возрастная категория: 7-11 лет



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель  
Департамента  
образования  
Администрации  
Калининского района  
Республики Башкортостан  
г. Уфа  
Исполнитель  
М. В. Бочкарева

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Рис вареный	1 шт	4,78	4,05	0,35	57,00	19,98	4,18	65,62		0,00	0,24	0,02	0,00	0,18
Суп молочный с макаронными изделиями №160	250	5,00	6,50	20,00	151,00	139,00	18,00	113,00	0,40	30,00	0,04	0,06	0,16	0,65
Колбасные изделия, запеченные в тесте №747	100	3,63	7,40	24,60	239,00	13,00	7,21	68,00	0,88		0,74	0,01	0,05	0,18
Кавказ с молоком № 593	200	3,64	3,61	18,30	117,00	110,90	25,87	101,09	0,89	0,00	0,11	0,03	0,13	0,52
Хлеб витаминизированный	40	3,10	0,39	18,92	93,60	9,02	12,94	34,10	0,78	0,00	0,52	0,06	0,00	0,02
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>20,55</b>	<b>20,95</b>	<b>62,12</b>	<b>657,60</b>	<b>287,89</b>	<b>69,30</b>	<b>383,01</b>	<b>2,85</b>	<b>30,00</b>	<b>1,65</b>	<b>0,17</b>	<b>0,34</b>	<b>1,55</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат "Степной" №25	80	1,21	4,77	5,90	71,00	13,64	14,77	35,20	0,45	0,00	0,01	0,05	0,04	3,41
Рассольник пензенский со сметаной №132	250	2,40	5,70	15,70	126,00	23,14	23,19	68,40	0,67	0,00	0,29	0,08	0,07	6,71
Коллеты №451	50/5	7,80	8,20	6,50	130,00	17,70	13,80	70,60	0,72	0,02		0,03	0,06	0,03
Картофельное пюре №520	150	3,05	4,78	20,10	138,00	35,62	28,50	83,41		0,02	0,02	0,12	0,10	10,42
Фрукты свежие штучные	135	0,54	0,54	13,23	61,00	24,10	12,11	14,80		0,15	0,27	0,04	0,03	13,46
Чай с сахаром № 585	200/15	0,20		13,70	53,00	0,40			0,04					
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,00	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,70	0,09	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	72,00	6,90	9,90	26,10	0,60	0,00	0,39	0,05	0,02	0,00
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>20,88</b>	<b>24,89</b>	<b>106,33</b>	<b>739,00</b>	<b>138,99</b>	<b>125,77</b>	<b>377,51</b>	<b>4,90</b>	<b>0,19</b>	<b>1,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,36</b>	<b>34,03</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>41,43</b>	<b>45,84</b>	<b>168,45</b>	<b>1396,60</b>	<b>426,87</b>	<b>195,07</b>	<b>616,38</b>	<b>7,75</b>	<b>30,19</b>	<b>3,33</b>	<b>0,62</b>	<b>0,69</b>	<b>35,58</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Салат Витаминный № 40	80	1,2	3,6	8,6	71	27,8	14,6	24,1	0,72	0	1,86	0,02	0,03	0,04
Запеканка из творога №366	100/20	8,90	14,00	29,60	316,00	219,80	30,50	239,90	0,58	0,08	0,05	0,06	0,32	0,49
Печенье	30	1,82	5,04	20,60	131,00	6,90	3,00	19,50	0,24	0,03	0,30	0,03	0,02	
Чай с молоком, сахар №655	200	1,46	1,72	2,30	30,00	58,20	6,65	41,85	0,05	0,02	0,05	0,02	0,07	0,26
Хлеб витаминизированный	40	3,10	0,39	18,92	93,60	9,02	12,94	34,10		0,00	0,52	0,06	0,00	0,02
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>18,68</b>	<b>24,75</b>	<b>80,02</b>	<b>641,60</b>	<b>321,32</b>	<b>67,69</b>	<b>359,45</b>	<b>1,59</b>	<b>0,13</b>	<b>2,80</b>	<b>0,18</b>	<b>0,44</b>	<b>0,77</b>
<b>ОБЕД</b>														
Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,23	61,00	24,10	12,11	14,80		0,15	0,27	0,04	0,03	13,46
Суп картофельный с макаронным изделием № 140	200	2,70	2,60	18,90	111,00	13,69	20,92	66,74	0,86	0,01	0,32	0,06	0,05	6,60
Рыба (филе) запеченное с яичом №382	90/30	11,70	13,30	4,20	225,00	55,70	18,60	451,00	0,52	15,30		0,13	0,10	0,25
Капуста тушеная №534	150	3,25	4,90	14,10	113,00	70,66	29,45	99,64		0,30	2,57	0,06	0,06	24,70
Компот из смеси сухофруктов "С" в №639	200/300	2,44	0,13	41,40	171,00	71,00	46,60	63,60	1,40	0,00	2,75	0,04	0,08	28,80
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,00	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,07	0,09	0,04	0,90
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,50	24,20	119,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,06	0,03	0,90
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>27,88</b>	<b>22,57</b>	<b>132,73</b>	<b>869,00</b>	<b>290,44</b>	<b>166,68</b>	<b>767,16</b>	<b>5,73</b>	<b>15,76</b>	<b>6,63</b>	<b>0,51</b>	<b>0,39</b>	<b>73,81</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>44,46</b>	<b>47,32</b>	<b>212,75</b>	<b>1528,60</b>	<b>701,95</b>	<b>154,37</b>	<b>1278,63</b>	<b>7,32</b>	<b>15,89</b>	<b>9,43</b>	<b>0,70</b>	<b>0,83</b>	<b>74,58</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Фрукты свежие различные	135	0,54	0,54	13,23	61	24,1	12,11	14,6	0	0,15	0,27	0,04	0,03	13,45
Нарезное по-домашнему № 436/2	250	17,10	12,40	18,30	292,00	25,80	49,60	214,00	3,21		4,08	0,14	0,15	5,01
Бутерброд с маслом и сыром №3	80	8,40	6,60	26,40	221,00	153,58	24,68	128,83	1,15	0,40	0,20	0,07	0,08	0,04
Кефир № 645	200	5,50	5,60	16,40	140,00	211,00	24,36	165,21	0,20	24,00	0,00	0,06	0,27	0,95
<b>ИТОГО за прием</b>		31,54	27,14	74,33	721,00	414,48	111,15	523,94	4,56	24,55	5,25	0,31	0,53	5,61
<b>ОБЕД</b>														
Салат из белокочанной капусты №437	80	1,50	3,60	7,40	67,00	40,75	12,20	23,00	0,49	0,00	1,93	0,03	0,03	7,47
Борс с капустой и картофелем №110	250	1,60	2,20	12,00	113,00	40,70	2,71	51,60	1,00		0,29	0,04	0,08	7,40
Суфле из кур (цыпленок) с рисом № 506	400	5,00	6,80	1,60	98,00	17,10	5,60	50,80	0,45	29,00		0,01	0,05	0,08
Каша вязкая молочная №302	200/5	8,90	9,10	35,50	260,00	168,70	103,00	206,20	0,00		0,00	0,16	0,20	0,20
Сок фруктовый	300	1,00	0,20	20,20	86,00	40,00	8,00	14,00		0,00	0,20	0,02	0,02	4,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,00	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,70	0,06	0,04	0,00
Хлеб витаминизированный	30	2,32	0,29	14,19	70,20	6,76	9,70	25,58	0,59	0,00	0,39	0,05	0,00	0,02
<b>ИТОГО за прием</b>		23,92	22,79	107,99	782,20	331,51	164,71	460,38	4,48	29,00	3,51	0,42	0,40	19,17
<b>ИТОГО</b>		55,46	49,93	181,92	1503,20	745,99	175,86	974,32	9,04	53,55	8,76	0,73	0,93	24,78

День: четверг

Неделя: переезд

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Салат из моркови с курткой (маслом) № 011	80	1,60	0,10	14,60	65,00	36,90	34,40	49,00	0,80			0,04	0,06	1,50
Плов из птицы № 492	210	14,00	20,50	34,00	404,60	23,20	42,80	215,00	1,80	0,35	0,24	0,06	0,17	0,85
Сок виноградный	200	0,60	0,40	33,00	140,00	40,00	16,00	24,00			0,40	0,04	0,02	4,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	68,00	17,50	23,50	43,50	1,00	0,00	0,70	0,09	0,04	0,00
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>19,40</b>	<b>21,60</b>	<b>98,50</b>	<b>687,60</b>	<b>117,60</b>	<b>118,70</b>	<b>331,50</b>	<b>2,90</b>	<b>0,35</b>	<b>1,34</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>6,15</b>
<b>ОБЕД</b>														
Фрукты свежие шугиные	135	0,84	0,94	13,29	61,00	24,10	12,11	14,80	0,00	0,15	0,27	0,04	0,03	13,46
Суп молочный с овощами №162	250	5,00	6,30	16,00	141,00	247,00	33,20	188,00		0,33	0,27	0,10	0,20	8,60
Азу №62, сб. 2009 г.	50/50	14,60	20,10	3,30	252,00	14,70	21,86	155,40	2,30	0,00	4,38	0,05	0,10	1,16
Слоеный гарнир: макароны отварные №332, овощи припущенные №524	75/75	3,80	4,50	23,00	145,00	23,00	28,30	57,70	0,85	0,18	0,78	0,60	0,04	0,54
Кашель "заштук" № 202	200	0,00	0,00	34,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,30	0,30	20,00
Хлеб витаминизированный	40	3,10	0,39	18,90	63,60	9,02	12,94	34,10	0,78	0,00	0,52	0,06	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,20	119,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,85	0,08	0,03	0,00
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>30,89</b>	<b>32,33</b>	<b>122,65</b>	<b>905,60</b>	<b>329,32</b>	<b>124,91</b>	<b>494,50</b>	<b>4,93</b>	<b>0,79</b>	<b>6,87</b>	<b>1,23</b>	<b>0,70</b>	<b>43,78</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>50,39</b>	<b>53,93</b>	<b>221,15</b>	<b>1604,40</b>	<b>446,92</b>	<b>243,61</b>	<b>826,00</b>	<b>7,83</b>	<b>1,14</b>	<b>8,21</b>	<b>1,46</b>	<b>0,94</b>	<b>49,93</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сырники из творога №358	100/10	14,80	16,40	18,80	288,00	134,77	20,26	171,91	0,63	0,05	0,02	0,04	0,21	0,06
Бутерброд с маслом и сыром №13	80	6,40	6,60	26,40	221,00	163,58	24,88	129,93	1,35	0,40	0,90	0,07	0,08	0,04
Корейский салат № 682	200	2,50	1,80	20,30	109,00	173,00	6,10	39,10	0,10	9,00	0,00	0,01	0,05	0,25
Фрукты свежие штук/кг	135	0,54	0,54	13,23	61,00	24,10	12,11	14,80		0,15	0,27	0,04	0,03	13,46
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>26,24</b>	<b>27,34</b>	<b>78,73</b>	<b>673,00</b>	<b>485,45</b>	<b>63,38</b>	<b>365,74</b>	<b>1,78</b>	<b>9,60</b>	<b>1,19</b>	<b>0,16</b>	<b>0,38</b>	<b>13,84</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из сырых овощей № 37	80	0,50	4,90	2,60	57,00	11,70	9,90	17,60	0,33		0,16	0,02	0,02	8,80
Уха с крупой № 181	250/30	8,20	4,00	14,00	125,00	11,70	8,00	213,60	0,60	10,70		0,05	0,04	0,48
Котлеты № 451	60/5	7,60	8,20	6,50	130,00	17,70	13,80	70,60	0,72	1,30	1,60	0,03	0,06	0,03
Морковь тушенная с рисом № 219	200	3,60	10,20	34,00	243,00	29,20	49,80	97,20	0,96	47,60	0,18	0,06	0,08	2,05
Напиток из плодов шиповника №705	200	0,60	0,30	27,00	111,00	11,00	3,00	3,00	0,57	0,00		0,01	0,05	80,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,00	17,50	23,50	79,00	1,85	0,00	0,70	0,08	0,04	0,00
Хлеб пшенично-зеркальный	20	1,55	0,20	9,46	46,80	4,51	6,47	17,05	0,30	0,00	0,26	0,03	0,00	0,01
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>25,55</b>	<b>28,40</b>	<b>110,26</b>	<b>600,80</b>	<b>303,31</b>	<b>114,47</b>	<b>498,05</b>	<b>5,52</b>	<b>59,60</b>	<b>2,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,29</b>	<b>91,27</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>51,79</b>	<b>55,74</b>	<b>188,99</b>	<b>1473,80</b>	<b>588,76</b>	<b>177,85</b>	<b>853,79</b>	<b>7,30</b>	<b>69,40</b>	<b>4,09</b>	<b>0,46</b>	<b>0,67</b>	<b>105,21</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Йогурт вареный № 337	1шт	4,78	4,05	0,3	57	19,96	4,18	68,82	0,87		0,24	0,02		0,18
Каша молочная ячменная Дружба с маслом сливочным №311	150г	4,60	6,40	24,30	174,00	192,20	26,38	106,44	0,58	46,70	0,21	0,07	0,11	0,16
Пшеница (двойная) оладьи № 487	50	11,80	1,00	0,18	137,00	9,80	10,00	64,10		25,00		0,02	0,02	0,46
Молоко цельнокоровое № 644	200	5,80	6,90	9,00	116,00	265,00	26,70	165,00	0,18	37,90	0,21	0,06	0,25	1,10
Хлеб витаминизированный	40	3,10	0,39	18,92	93,60	9,02	12,94	34,10	0,78	0,00	0,02	0,06	0,00	0,02
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>30,08</b>	<b>18,24</b>	<b>52,68</b>	<b>577,60</b>	<b>465,36</b>	<b>78,20</b>	<b>491,46</b>	<b>2,42</b>	<b>109,60</b>	<b>1,16</b>	<b>0,23</b>	<b>0,38</b>	<b>1,74</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат картофельный № 52	80	2,60	3,00	7,40	113,00	12,58	14,64	53,13	0,62	0,01	3,95	0,07	0,07	2,53
Рассольник домашний со сметаной №131	250	2,40	5,70	13,90	118,00	31,20	24,80	82,25	0,93	26,70	0,26	0,08	0,07	10,50
Тертая (1а) № 461	60/50	8,20	8,90	10,10	190,00	21,10	17,20	73,80	0,74	4,00	0,30	0,04	0,07	0,81
Рагу из овощей №224	150	2,90	7,50	13,10	131,00	57,00	33,70	172,10	1,14	0,01	2,88	0,09	0,07	10,60
Сок	200	0,60	0,40	33,00	140,00	40,00	18,00	24,00		0,00		0,04	0,02	4,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,00	17,50	23,50	79,00	1,98	0,00	0,70	0,08	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,20	118,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,03	0,00
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>23,95</b>	<b>26,60</b>	<b>118,40</b>	<b>899,00</b>	<b>190,69</b>	<b>148,34</b>	<b>507,78</b>	<b>6,38</b>	<b>30,72</b>	<b>6,45</b>	<b>0,48</b>	<b>0,37</b>	<b>28,44</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>54,03</b>	<b>44,84</b>	<b>171,08</b>	<b>1476,60</b>	<b>676,27</b>	<b>227,54</b>	<b>964,24</b>	<b>8,80</b>	<b>140,32</b>	<b>7,63</b>	<b>0,72</b>	<b>0,75</b>	<b>30,18</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Салат Пестрый № 021 2009г.	80	0,60	3,50	7,80	66,00	15,70	10,90	20,00	1,00	1,50	1,80	0,01	0,01	0,06
Рыба (филе)трюссенная №371	90	11,20	6,30	0,40	143,00	20,80	29,90	293,00	0,61	17,80	1,50	0,15	0,14	0,57
Картофель в молоке №205	1500	3,70	4,20	12,90	105,00	156,00	23,80	91,70	0,92	0,03	0,27	0,01	0,11	0,43
Сок фруктовый № 707	200	0,60	0,40	33,00	140,00	40,00	18,00	24,00	0,80			0,04	0,02	4,00
Хлеб ржаной	50	3,10	0,39	18,92	93,80	9,02	12,94	34,10	0,78	0,00	0,52	0,06	0,00	0,02
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>19,40</b>	<b>14,89</b>	<b>73,02</b>	<b>547,80</b>	<b>344,52</b>	<b>95,54</b>	<b>462,80</b>	<b>4,11</b>	<b>18,33</b>	<b>4,15</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>5,88</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из моркови № 49	80	0,70	4,70	6,50	71,00	14,60	18,40	26,40	0,63	0,00	0,00	0,03	0,03	1,68
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной №124	290	2,40	5,70	15,70	128,00	23,14	23,19	68,40	0,87	0,00	0,28	0,08	0,07	6,71
Колбасные изделия отварные № 413	50	4,90	10,30	0,40	114,00	21,20	6,53	60,80	0,79	7,10	0,27	0,01	0,04	0,00
Каша рисовая молочная №	20005	8,90	9,10	35,50	250,00	188,70	30,00	208,20	3,30	60,30	0,84	0,18	0,20	0,20
Кефир с/с № 645	200	5,50	5,60	16,40	140,00	211,00	24,30	155,00	0,20	24,00		0,06	0,30	0,58
Фрукты свежие штучные	135	0,54	0,54	13,23	61,00	24,10	12,11	14,80	2,98	0,15	0,27	0,04	0,13	13,45
Хлеб пшеничный	40	3,10	0,39	18,92	93,80	9,02	12,94	34,10	0,78		0,52	0,06		0,02
Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,20	118,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,03	0,00
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>29,99</b>	<b>32,13</b>	<b>130,85</b>	<b>884,80</b>	<b>483,26</b>	<b>143,97</b>	<b>619,20</b>	<b>3,74</b>	<b>91,55</b>	<b>2,84</b>	<b>0,54</b>	<b>0,80</b>	<b>22,83</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>49,39</b>	<b>47,02</b>	<b>203,87</b>	<b>1532,20</b>	<b>727,78</b>	<b>239,51</b>	<b>1232,00</b>	<b>7,85</b>	<b>110,88</b>	<b>6,99</b>	<b>0,82</b>	<b>1,08</b>	<b>28,32</b>

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Пудинг из творога (запеченный) №382	125/30	16,10	8,60	41,70	305,00	212,20	17,60	155,00	0,64	18,50		0,03	0,15	0,03
Бутерброд с маслом и сыром №3	80	8,40	8,60	26,40	221,00	153,58	24,88	129,93	1,15	0,40	0,90	0,07	0,08	0,04
Печенье сдобное	30	1,50	5,04	20,60	131,00	6,90	3,00	19,50	0,24	35,00	0,30	0,03	0,02	0,00
Чай с лимоном № 688	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55,00	2,86	0,73	1,34	0,08		0,00			1,12
ИТОГО за прием		26,62	22,34	102,60	712,00	375,54	46,21	305,77	2,11	54,90	1,20	0,13	0,25	1,19
<b>ОБЕД</b>														
Винегрет овощной № 71	80	1,08	1,86	6,10	46,00	20,63	14,98	32,34	0,61	0,00	0,11	0,04	0,03	10,20
Суп крестьянский с крупой № 134	250/10	2,40	6,40	11,70	115,00	38,70	12,90	51,30	0,46	9,00		0,09	0,03	6,00
Валенок № 451	50/5	7,60	8,20	6,50	120,00	17,70	13,80	70,60	0,72	1,30	1,60	0,03	0,06	0,03
Картофель тушеный № 216	150	3,30	9,20	22,70	189,00	24,20	37,00	142,90	1,44	0,00	0,30	0,13	0,10	12,40
Компот из свежих плодов №631	200	0,15	0,10	25,00	99,00	6,30	3,13	3,80	0,80			0,01	0,01	2,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,80	16,70	68,50	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,70	0,09	0,04	0,00
Хлеб витаминизированный	30	2,32	0,29	14,19	70,20	6,75	6,70	25,58	0,59	0,00	0,39	0,05	0,00	0,02
ИТОГО за прием		20,35	26,65	102,89	737,20	131,79	114,99	405,52	6,57	0,03	3,10	0,38	0,27	30,65
<b>ИТОГО</b>		<b>46,97</b>	<b>48,99</b>	<b>205,49</b>	<b>1449,20</b>	<b>507,33</b>	<b>160,80</b>	<b>712,29</b>	<b>8,68</b>	<b>0,03</b>	<b>4,30</b>	<b>0,51</b>	<b>0,52</b>	<b>31,84</b>



День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда/блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mo	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сметаногорный № 340	110	0,20	13,20	1,59	162,00	95,40	9,10	120,00	1,30	11,20	0,61	0,02	0,21	0,02
Фрикадельки из кур или цыпленок № 87	402	5,60	6,20	13,00	91,00	14,00	6,60	48,30	0,46	17,00		0,02	0,04	0,11
Кисель из концентрата плом- "С" №848	200/005			10,00	119,00	0,20			0,03					28,80
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,00	17,50	23,50	78,00	1,95		0,70	0,09	0,04	
Фрукты свежие штучные	135	0,54	0,54	13,23	61,00	24,10	12,11	40,00		0,15	0,27	0,04	0,13	13,46
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>9,64</b>	<b>20,54</b>	<b>54,52</b>	<b>521,00</b>	<b>151,20</b>	<b>51,31</b>	<b>287,10</b>	<b>3,74</b>	<b>88,35</b>	<b>1,56</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>42,39</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свеклы с маслом №018	80	1,05	4,28	12,20	89,00	19,50	11,40	22,40	0,73			0,01	0,02	0,53
Суп картофельный № 133	250	2,49	2,90	19,00	113,00	35,90	29,60	71,90	1,14	0,02		0,12	0,08	9,64
Рыба тушеная в томате с соусом № 374	90/50	18,20	9,50	4,60	184,00	22,90	31,53	239,00	0,80	14,85	1,65	0,12	0,11	1,03
Каша гречневая/пшеничная № 302	150/5	3,30	5,70	20,80	199,00	53,30	71,00	187,00	4,00	29,70		0,15	0,12	0,85
Молоко кефирное №844	200	5,80	6,50	9,00	116,00	290,00	29,70	165,00	0,18	37,90		0,06	0,25	1,10
Хлеб отрубчатый/пшеничный	40	3,10	0,39	18,92	93,00	9,02	12,94	34,10	0,76	0,00	0,32	0,06	0,00	0,02
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,20	119,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,03	0,00
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>37,89</b>	<b>29,77</b>	<b>108,72</b>	<b>913,00</b>	<b>426,12</b>	<b>156,67</b>	<b>762,90</b>	<b>6,63</b>	<b>82,27</b>	<b>2,82</b>	<b>0,60</b>	<b>0,61</b>	<b>13,17</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>47,53</b>	<b>50,31</b>	<b>163,24</b>	<b>1434,00</b>	<b>577,32</b>	<b>248,98</b>	<b>1050,00</b>	<b>12,37</b>	<b>170,62</b>	<b>4,40</b>	<b>0,77</b>	<b>1,03</b>	<b>55,56</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Са	Ма	Р	Fe	А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Орехи свежие шпунтовые	135	0,54	0,54	13,23	61	24,1	12,11	40		0,15	0,27	0,04	0,03	13,46
Маринад овощной Б/т № 613	80	1,2	7,1	8,4	106	19,5		39,7	0,5			0,03	0,04	1,76
Макаронки с мясом № 470	120	9,50	8,80	28,80	195,00	9,40	11,30	67,20	0,80	15,00		0,03	0,05	
Бутерброд с маслом и сыром №3	80	8,40	8,60	26,40	321,00	153,58	24,88	125,93	1,15	0,40	0,60	0,07	0,08	0,04
Какао с молоком № 603	200	3,64	3,61	18,30	117,00	205,00	27,00	101,00	0,80	0,18		0,03	0,13	0,52
Итого за прием		23,28	26,65	96,13	700,00	411,58	75,29	377,83	3,35	15,73	1,17	0,20	0,33	0,56
<b>ОБЕД</b>														
Салат Здоровье № 25/01	80	1,30	5,90	4,80	76,00	16,60	0,00	34,60	0,52			0,04	0,04	1,65
Борщ № 109	250/10	1,83	6,12	10,40	103,00	44,90	20,50	45,20	0,99	0,05		0,03	0,05	8,50
Печень по-строгановски № 431/2	40/25	10,50	8,00	11,80	122,00	20,90	11,60	182,00	3,90			0,13	1,10	6,50
Картофель отварной № 203	150/5	2,82	4,45	20,20	135,00	13,30	28,90	73,70	1,14	0,03		0,05	0,07	1,24
Напиток Валетек № 168	200			4,00	15,00	0,06			0,01			0,12		6,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,00	17,50	23,50	78,00	1,95	0,00	0,70	0,09	0,04	0,00
Хлеб витаминизированный	30	2,32	0,28	14,19	70,20	6,76	9,70	25,58	0,59	0,00	0,39	0,05	0,00	0,02
ИТОГО за прием		22,07	25,39	61,89	609,20	119,84	94,20	440,08	9,10	0,08	1,09	0,55	1,30	23,51
<b>ИТОГО</b>		45,35	54,04	178,02	1309,20	531,42	169,49	817,91	12,45	15,81	2,26	0,75	1,63	24,47

Выполнение норм продуктов питания для детей от 7 до 11 лет при 2-х разовом питании

продукты	1 д	2 д	3 д	4 д	5 д	6 д	7 д	8 д	9 д	10 д	Общие	Средние	Норма	Анализ
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	48	2
Хлеб пшеничный	85	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	90	90	норма
Мука пшеничная	39	8,3	0	3	13	7,4	0	11,4	0	5	87,1	9	9	норма
Крупы, бобовые	0	12	53	60	40	27	44	10	37,5	0	283,5	28	27	1
Макар изд	20	10	0	26	0	0	0	0	0	36	92	9	9	норма
Картофель	250	107	210	90	77	213	43	214	175	209	1588	159	160	9
Овощи свежие	128	340	263	260	217	173	100	104	157	321	2043	204	210	-6
Ягоды свежие	135	156	135	135	135	0	169	53	130	135	1165	119	120	-1
Фрукты сушен	0	20	0	17	20	0	0	12	34		100	10	9	1
Сок и напитки instantные	0	0	200	400	0	200	200	0	0	200	1200	120	120	норма
Сахар	38	38	4	4	47	34	4	45	12	12	238	24	24	норма
Кондитер изд	0	30	0	0	0	0	0	30	0	0	60	6	6	норма
Какао	4	0	0	0	0	0	0	0	0	4	8	0,8	0,72	0,08
Май	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	3	0,3	0,24	0,06
Мясо свк, субпрд	37	0	79	79	37	38	0	37	0	99	406	41	42	-1
Цыпленок потрош	0	0	65	58	0	68	0	0	49	0	238	24	24	норма
Рыба филе трески, минт	0	107	0	0	37	0	110	0	110	0	364	36	36	норма
Колбасные изд	51	0	0	0	0	0	51	0	0	0	102	10	9	1
Молоко и кисломолоч	464	60	367	250	222	338	414	15	241	210	2571	257	270	13
Творог	0	94	0	0	101	0	0	95	0	0	290	29	30	1
Сметана	10	4	10	0	0	10	10	14	0	16,3	74,3	7	6	1
Сыр	0	0	17	0	17	0	17	0	17	0	68	7	6	1
Масло сливочное	18	14	15	13	16	30	17	15	18	20	175	18	18	норма
Масло растительное	12	11	14	8	9	10	9	7	4	12	96	9,6	9	0,6
Рис	43,4	24	4,3	0	4,3	40	0	3,7	99	4,5	273,2	22	24	-2
Дрожжи	0	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0,11	0,8	-0,69
Соль йодированной	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	3	норма

	B	Ж	У	Сл	Са	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
ПОНЕДЕЛЬНИК	41,43	45,64	188,45	1398,60	426,57	198,82	816,38	7,53	30,19	3,33	0,62	0,69	35,58
ВТОРНИК	44,46	47,32	212,75	1529,60	701,96	154,37	1276,63	7,32	15,89	9,43	0,70	0,83	74,58
СРЕДА	55,46	48,93	181,32	1503,20	745,99	175,86	974,32	9,04	53,55	8,76	0,73	0,93	24,78
ЧЕТВЕРГ	60,39	53,93	221,15	1604,40	446,52	243,61	826,00	7,83	1,14	8,21	1,46	0,94	48,93
ПЯТНИЦА	51,79	56,74	189,99	1473,80	588,76	177,85	853,79	7,30	69,40	4,09	0,46	0,67	105,21
ПОНЕДЕЛЬНИК	54,03	44,94	171,08	1476,60	676,27	227,54	994,24	8,80	140,32	9,63	0,72	0,75	30,18
ВТОРНИК	49,38	47,02	203,87	1532,20	727,78	239,51	1232,00	7,85	110,88	8,99	0,82	1,08	28,32
СРЕДА	46,97	48,99	205,49	1449,20	507,33	180,80	712,29	8,68	0,03	4,30	0,51	0,52	31,64
ЧЕТВЕРГ	47,53	50,31	183,24	1434,60	577,32	249,98	1050,00	12,37	170,62	4,40	0,77	1,03	55,56
ПЯТНИЦА	45,33	54,04	178,02	1309,20	531,42	189,49	817,91	12,45	15,81	2,26	0,79	1,63	24,47
<b>Сумма</b>	<b>486,78</b>	<b>498,06</b>	<b>1915,95</b>	<b>14709,40</b>	<b>6338,31</b>	<b>1666,08</b>	<b>9623,57</b>	<b>89,17</b>	<b>607,83</b>	<b>61,39</b>	<b>7,54</b>	<b>9,07</b>	<b>469,45</b>
Среднее в день	48,68	49,81	191,60	1470,94	633,83	166,61	962,36	8,92	60,78	6,14	0,75	0,91	46,95
норма	46,20	47,46	201,50	1416,50	660,00	190,00	990,00	7,20	0,42	6,00	0,72	0,84	36,00

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Яйцо вареное	1 шт	4,78	4,05	0,3	57	19,38	4,18	66,62			0,24	0,02		0,18
Суп молочный с макаронными изделиями № 160	300	6,60	6,60	24,00	182,00	463,00	22,00	136,00	0,50	35,00		0,07	0,19	0,78
Колбас копчен. варен в масле № 747	100	3,53	7,40	24,60	239,00	13,00	7,21	68,00	0,85	0,00	0,74	0,01	0,05	0,18
Какао с молоком № 603	200	3,64	3,61	18,30	117,00	110,50	26,97	101,09	0,89	0,16	0,11	0,03	0,13	0,52
Хлеб витаминизированный	60	3,87	0,49	23,56	117,00	11,27	96,17	42,63	0,98	0,00	0,85	0,06	0,00	0,03
<b>ИТОГО за прием</b>		22,42	22,15	90,76	712,00	617,13	76,53	414,54	3,25	35,16	1,74	0,21	0,37	1,51
<b>ОБЕД</b>														
Салат "Столичный" №25	100	1,61	5,90	7,30	89,00	17,05	18,45	44,00	0,56	0,00	0,17	0,06	0,05	4,26
Рассольник Ленинградский со сметаной №132	310	2,84	6,53	18,80	148,00	26,26	27,66	81,01	1,04	0,03	0,33	0,10	0,06	8,05
Котлеты №451	60г	8,40	8,80	7,80	1,56	21,20	16,50	84,70	0,86	0,02	1,80	0,04	0,07	0,03
Картофельное пюре №520	150	3,06	4,78	20,10	138,00	35,62	28,50	83,41	1,04	0,02	0,20	0,32	0,10	10,42
Фрукты свежие цитрусы	135	0,54	0,54	13,23	61,00	24,10	12,11	14,80	2,96	0,15	0,27	0,04	0,03	13,46
Чай с сахаром № 685	200/15	0,20		13,70	53,00	0,40			0,04					
Хлеб ржаной	72	4,75	0,85	24,10	127,00	25,20	33,84	113,76	2,81	0,00	1,01	0,13	0,06	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,50	24,20	119,00	11,50	18,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,03	0,00
<b>ИТОГО за прием</b>		26,26	28,97	129,23	736,56	161,32	153,90	465,58	10,30	0,22	4,43	0,57	0,41	26,22
<b>ИТОГО</b>		48,67	51,12	219,99	1448,56	778,45	140,13	879,73	13,55	35,40	6,18	0,78	0,78	37,73

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 15-18 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Салат Витаминный № 40	100	1,5	4,0	10,8	69	34,6	18,2	30,1	0,9			0,03	0,04	6,3
Запеканка творожная со стухеным маслом №305	120/25	22,30	16,40	32,70	363,00	248,46	34,96	277,00	0,68	0,10	0,05	0,07	0,37	0,54
Печенье	40	2,55	6,70	27,40	174,00	9,20	4,00	25,50	0,32	47,90	0,40	0,04	0,03	
Чай с молоком и сахаром №055	200	1,95	1,72	2,30	30,00	58,20	5,55	41,85	0,05	0,02	0,05	0,02	0,07	0,26
Хлеб витаминизированный	50	3,87	0,48	23,66	117,00	31,27	16,17	42,63	0,98	0,00	0,05	0,08	0,00	0,03
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>31,68</b>	<b>29,91</b>	<b>98,76</b>	<b>773,00</b>	<b>351,62</b>	<b>79,98</b>	<b>417,48</b>	<b>2,93</b>	<b>48,02</b>	<b>1,15</b>	<b>0,24</b>	<b>0,51</b>	<b>0,83</b>
<b>ОБЕД</b>														
Фрукты свежие штучные	135	0,54	0,54	13,23	61,00	24,10	12,11	14,80	2,96	0,15	0,27	0,04	0,03	13,46
Суп картофельный с макаронными изделиями № 140	300	3,30	3,10	22,60	134,00	16,43	25,11	66,89	1,03	0,01	0,38	0,10	0,07	7,92
Рыба (филе) запеченная с картофелем №362	100/40	12,40	15,30	4,80	256,00	17,50	20,60	169,00	0,58	17,00	2,21	0,14	0,12	0,28
Колбаса тушеная №534	150	3,25	4,90	14,10	113,00	75,95	29,45	59,64	1,13	0,00	2,37	0,05	0,06	24,70
Компот из смеси сухофруктов "С" №639	200/100	2,44	0,13	41,40	171,00	71,00	45,60	63,50	1,40	0,00	2,75	0,04	0,06	29,00
Хлеб ржаной	72	4,75	0,85	24,10	127,00	20,20	33,64	113,76	2,81	0,00	1,01	0,13	0,05	0,00
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,80	167,00	18,10	23,10	60,90	1,40	0,00	0,91	0,11	0,04	0,00
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>32,21</b>	<b>29,53</b>	<b>154,03</b>	<b>1026,00</b>	<b>247,28</b>	<b>189,81</b>	<b>548,49</b>	<b>11,31</b>	<b>17,16</b>	<b>10,10</b>	<b>0,61</b>	<b>0,46</b>	<b>75,38</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>63,89</b>	<b>59,44</b>	<b>252,79</b>	<b>1802,00</b>	<b>608,90</b>	<b>269,79</b>	<b>965,97</b>	<b>14,24</b>	<b>65,18</b>	<b>11,25</b>	<b>0,85</b>	<b>0,97</b>	<b>75,19</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Фрукты свежие шпинат	135	0,54	0,54	13,23	61,00	24,10	12,11	14,80	2,98	0,15	0,27	0,04	0,03	13,46
Жаркое по-домашнему №436/2	250	17,10	12,40	18,30	259,00	25,80	49,80	214,00	3,21		4,08	0,14	0,16	5,01
Кефир № 645	200	5,50	3,60	35,40	140,00	211,50	24,36	185,21	0,20	24,00	0,00	0,04	0,27	0,56
Булочка с маслом сыром № 3	60	8,40	8,60	26,40	221,00	150,58	24,88	128,93	1,15	0,40	0,50	0,07	0,08	0,04
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>31,54</b>	<b>27,14</b>	<b>74,33</b>	<b>721,00</b>	<b>414,48</b>	<b>111,15</b>	<b>523,94</b>	<b>7,52</b>	<b>24,55</b>	<b>5,25</b>	<b>0,29</b>	<b>0,53</b>	<b>19,07</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из белокочанной капусты №103	100	1,90	4,50	8,20	84,00	50,94	15,26	28,86	0,61	0,00	2,41	0,02	0,04	9,34
Варш с капустой и картофелем № 110	310	2,90	2,60	15,30	133,00	47,30	27,00	60,60	1,30	0,10		0,06	0,07	8,60
Суджук из кур (целая) № 505	505	6,50	7,90	2,00	124,00	21,60	7,30	64,30	0,57	38,90		0,02	0,06	0,10
Каша овсяная молочная № 302	2305	10,20	10,50	40,80	259,00	211,60	119,00	237,20	3,80	69,30		0,21	0,23	0,23
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	40,00	6,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	0,02	4,00
Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,10	127,00	25,20	33,84	113,76	2,81	0,00	1,01	0,13	0,06	0,00
Хлеб витаминизированный	60	4,64	0,59	28,36	140,40	13,52	19,40	51,16	1,18	0,00	0,78	0,10	0,00	0,04
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>31,29</b>	<b>26,56</b>	<b>139,96</b>	<b>993,40</b>	<b>410,16</b>	<b>229,79</b>	<b>969,68</b>	<b>13,07</b>	<b>108,30</b>	<b>4,40</b>	<b>0,56</b>	<b>0,48</b>	<b>23,21</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>62,83</b>	<b>53,70</b>	<b>214,31</b>	<b>1714,40</b>	<b>824,64</b>	<b>340,94</b>	<b>1093,62</b>	<b>20,59</b>	<b>132,85</b>	<b>9,65</b>	<b>0,85</b>	<b>1,01</b>	<b>42,28</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Салат из морепродуктов с курицей (желе) №011	100	1,90	0,10	18,50	81,00	48,10	43,10	61,20	1,03			0,05	0,07	1,82
Плов из пшеницы № 452	260	17,40	25,20	41,80	498,00	28,60	52,70	288,00	2,40	0,43		0,08	0,15	0,80
Сок виноградный	200	0,60	0,40	33,00	140,00	40,00	18,00	24,00	0,80	37,50	0,40	0,04	0,02	4,00
Хлеб ржаной	72	4,75	0,85	24,10	127,00	25,20	33,84	113,78	2,81	0,00	1,01	0,13	0,06	0,60
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>24,65</b>	<b>26,58</b>	<b>117,40</b>	<b>846,00</b>	<b>136,90</b>	<b>147,64</b>	<b>463,98</b>	<b>7,04</b>	<b>38,33</b>	<b>1,41</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>6,62</b>
<b>ОБЕД</b>														
Фрукты свежие штучные	135	0,54	0,54	13,23	61,00	24,10	12,11	14,80	2,98	0,15	0,27	0,04	0,03	13,48
Суп молочный овощной № 162	300	6,00	7,50	19,20	168,00	276,00	40,00	187,00	0,90	40,00		0,12	0,24	10,30
Азу №62, об. 2009 г	75/50	21,70	26,10	3,30	335,00	18,00	30,20	226,80	3,30	0,00	4,54	0,06	0,15	1,45
Сложный гарнир: Макароны отварные №332, овощи припущенные №624	100/100	5,05	5,90	30,90	193,00	30,50	37,60	76,70	1,13	24,10	1,04	0,80	0,05	0,71
Кисель Вальтек № 210	250			24,00	96,00					0,13		0,30	0,30	20,00
Хлеб витаминный	50	3,87	0,48	23,96	117,00	11,27	16,17	42,63	0,88		0,65	0,08		0,03
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,80	167,00	16,10	23,10	80,90	1,40	0,00	0,91	0,11	0,04	0,00
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>42,69</b>	<b>41,22</b>	<b>147,59</b>	<b>1137,00</b>	<b>375,97</b>	<b>159,18</b>	<b>588,83</b>	<b>10,67</b>	<b>64,38</b>	<b>7,41</b>	<b>1,51</b>	<b>0,81</b>	<b>45,95</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>67,34</b>	<b>67,78</b>	<b>264,99</b>	<b>1983,00</b>	<b>516,87</b>	<b>306,82</b>	<b>1052,79</b>	<b>17,71</b>	<b>102,71</b>	<b>8,82</b>	<b>1,81</b>	<b>1,11</b>	<b>52,57</b>



День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Наименование блюда	Выход блюд	Липиды (жирности)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сырники из творога №358	150/10	21,80	24,30	27,20	413,00	188,65	28,95	248,34	0,79	0,07	0,03	0,05	0,29	0,10
Бутерброд с маслом и сыром №10	80	8,40	8,50	28,40	221,00	153,68	24,88	129,93	1,15	0,40	0,90	0,07	0,08	0,04
Кофейный напиток № 682	200	2,50	1,80	20,30	103,00	173,00	8,10	39,10	0,10	0,00		0,01	0,06	0,25
Фрукты свежие цитрусы	135	0,54	0,54	13,23	61,00	24,10	12,11	14,80	2,86	0,15	0,27	0,04	0,03	13,48
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>33,24</b>	<b>35,24</b>	<b>87,13</b>	<b>798,00</b>	<b>539,53</b>	<b>72,04</b>	<b>432,17</b>	<b>5,00</b>	<b>0,62</b>	<b>1,20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,46</b>	<b>13,86</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из сырых овощей № 37	100	0,70	6,10	3,30	71,00	14,60	12,40	22,00	0,40			0,03	0,03	11,00
Уха с крупой № 181	300/40	10,70	5,00	16,80	156,00	14,40	9,90	260,00	0,77	13,40		0,07	0,06	0,58
Котлеты № 451	60/5	8,40	9,80	7,80	156,00	31,20	16,50	84,70	0,88			0,04	0,07	0,03
Морковь тушеная с рисом № 219	250	4,50	12,80	42,50	304,00	36,50	62,30	121,50	1,20	59,80		0,08	0,10	2,66
Напиток из плодов шиповника №706	200	0,80	0,30	27,00	111,00	11,00	3,00	3,00	0,57			0,10	0,05	80,00
Хлеб ржаной	72	4,75	0,85	24,10	127,00	25,20	33,64	113,76	2,81	0,60	1,01	0,13	0,08	0,00
Хлеб витаминизированный	60	4,64	0,59	28,38	140,40	13,52	19,40	51,36	1,18	0,00	0,78	0,10	0,00	0,04
<b>ИТОГО за прием</b>		<b>35,28</b>	<b>35,45</b>	<b>149,88</b>	<b>1055,40</b>	<b>136,42</b>	<b>157,34</b>	<b>686,12</b>	<b>7,79</b>	<b>73,20</b>	<b>1,79</b>	<b>0,55</b>	<b>0,37</b>	<b>94,31</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>68,53</b>	<b>70,69</b>	<b>237,01</b>	<b>1853,40</b>	<b>675,75</b>	<b>229,38</b>	<b>1088,29</b>	<b>12,79</b>	<b>82,82</b>	<b>2,99</b>	<b>0,72</b>	<b>0,83</b>	<b>108,17</b>

Для составления примерного меню МОУ СОШ использована действующая на территории Российской Федерации нормативная, технологическая документация, регламентирующая в целом организацию питания детей.

- Сборник технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (учебных заведениях), под редакцией В. Т. Лапиной, 2004 г.;
- Химический состав Российских пищевых продуктов под редакцией член –корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина г. Москва ДеЛи принт 2002 г.;
- САНПИН 2.4.5.2409-08

11.01.2016г. Исполнитель: бухгалтер ЦБ Калининского р-на  Рощина Г.В.