



СОГЛАСОВАНО :
И.О. Директора МБОУ «Гайнская СОШ»
Носарева О.В.



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

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

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Булочные изделия (Булочка с абрикосом)	75	5,61	14,21	46,91	180,3	0,11	0,26	0,03	0,78	17,91	58,28	20,69	1,14
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого за завтрак:	525	18,74	28,53	110,17	617,25	0,19	1,91	0,11	1,08	305,04	312,44	55,84	2,15

Обед

1.	246/2008	Овощная полгарнировка (Огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	760	22,85	21,39	93,18	657,46	0,72	23,71	0,08	2,06	103,29	299,05	93,09	5,89

		Итого за день:		41,59	49,92	203,35	1274,71	0,91	25,62	0,19	3,14	408,33	611,49	148,93	8,04
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			4	5	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3																	

Вторник

Завтрак:

1.	141/2008	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/30	27,68	11,47	27,57	324,22	0,08	0,58	0,09	0,57	253,65	309,96	41,79	0,86				
2.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03				
3.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9				
4.		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3				
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
		Итого за завтрак:	575	30,47	23,08	71,03	620,04	0,16	18,9	0,09	0,73	294	355,1	64,48	5,39				

Обед:

1.	246/2008	Овощная подгарнировка (Помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,05	21	0,04	0,42	22,2	48	20,4	0,9				
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84				
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные с соусом томатным	100	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1				
4.	241/2008	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99				
5.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15				
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75				
		Итого за обед:	765	19,23	18,68	87,6	602,94	0,72	37,17	0,09	3,62	164,73	461,9	131,72	5,03				

Всего за день:

				49,7	41,76	158,63	1222,98	0,88	56,07	0,18	4,35	458,73	817	196,2	10,42				
--	--	--	--	------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	-----	-------	-------	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ден-ть (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы				В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Среды

Завтрак:

1	ТУ 031	Коллеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8					
2	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36					
3	139/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,92	35,94	2,16					
4	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0					
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5					
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45					
		Итого за завтрак:	500	29,36	25,12	97,71	731,78	0,56	0,19	0,06	1,83	65,68	232,54	50,27					

Обед:

1	1/2008	Овощная поджаренная (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73					
2	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консерв.	200	4,98	6,57	14,71	136,71	0,12	6,24	0,17	1,23	45,01	110,33	33,2					
3	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,68	9,97	5,33	153,79	0,04	0,05	0	0,42	6,59	74,14	14,49					
4	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94					
5	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24					
6		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5					
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45					
		Итого:	765	29,06	28,53	110,76	817,69	0,8	10,8	0,23	4,86	125,01	476,23	132,55					

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

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Четверг

Четверг

Завтрак:

1	11/5/2008	Каша ячневая, молочная вязкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79		
2	28/2/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65		
3		Булочные изделия (Плюшка "Московская")	75	5,85	10,95	41,55	288	0,06	0	0,09	1,05	19,5	54	9	0,75		
4		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
		Итого за завтрак:	505	15,21	17,82	109,38	660,21	0,22	3,88	0,24	1,97	163,05	284,04	67,97	2,49		

Обед:

1.	12/2008	Овощная поджаренная (Салат картофельный с огурцами солеными)	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59		
2.	6/3/2008	Щи из св. капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9		
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91		
4.	22/4/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53		
5.	28/3/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59		
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	765	21,94	26,23	117,23	797,25	0,59	19,48	0,29	5,41	183,35	287,02	89,12	5,57		
		Всего за день:		37,15	44,05	226,61	1457,46	0,81	23,36	0,53	7,38	346,4	571,06	157,09	8,06		

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Пятница

Завтрак:

Пятница

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
2.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
3.	366/2008	Сыр (порциками)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Фрукты (яблока св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	625	15,24	14,24	86,45	543,3	0,6	15,63	0,07	0,25	354,06	336,13	79,34	7,78

Обед:

1.	4/2008	Овощная подгарировка (Салат из св. капусты)	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	765	25,96	31,17	112,93	763,06	0,66	30,95	0,03	6,34	153,42	326,42	97,23	4,15
		Всего за день:		41,2	45,41	199,38	1306,36	1,26	46,58	0,1	6,59	507,48	662,55	176,57	11,93

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы	8	9	В1	С	А	11	12	Са	Р	14	15	Fe
1	2	3	4	5	6	7												

Суббота

Завтрак:

1.	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
2.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
3.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	500	19,75	14,78	102,87	624,06	0,59	0,69	0,07	0,37	374,58	382,64	80,09	4,18

обед

1.	139/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,92	35,94	2,16	0,51
2.	47/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	0,01	0,32	16,62	43,35	17,5	0,74
3.	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	100	10,93	14,98	7,61	209,33	0,05	0,81	0,03	0,5	25,92	87,04	13,24	0,99
4.	222/2008	Каша пшеничная вязкая	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,17	0,21	0,02	0,26	20,52	134,97	57,01	4,04
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	755	31,34	31,06	102,04	816,8	0,71	5,11	0,09	1,44	92,82	367,93	110,16	8,05
		Всего за день:		51,09	45,84	204,91	1440,86	1,3	5,8	0,16	1,81	467,4	750,57	190,25	12,23

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Энцен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
2.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
3.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Мучные изделия (Манник)	40	1,6	7,89	21,33	162,67	0,02	0	0,06	0,32	9,6	21,87	4,8	0,43
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак	515	17,43	20,93	98,33	655,18	0,54	0,62	0,12	1,12	345,49	388,08	77,92	3,21

Обед:

1.	16/2008	Овощная подгариновка (Салат из св. огурцов)	60	0,43	6,05	1,8	62,16	0,02	2,73	0,03	2,72	12,56	22,93	7,64	0,33
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,7	10,11	0,53
5.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	760	22,07	26,44	113,15	783,51	0,65	5,56	0,04	3,83	81,4	290,11	77,27	4,33

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

№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Вторые

Вторник

Завтрак:

1.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
2.	241/2008	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
3.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
4.		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого за завтрак:	625	17,01	18,58	84,93	586,2	0,26	21,69	0,03	2,53	147,27	236,84	69,39	7,11

Обед:

1.	213/2008	Овощная поджаренная (Икра морковная)	60	1,36	4,54	8,17	71,75	0,05	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	219/2008	Салат гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,2	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	770	29,04	31,94	127,32	827,15	0,79	20,68	0,05	4,96	140,18	454,41	140,26	8,9
		Всего за день:		46,05	50,52	212,25	1413,35	1,05	42,37	0,08	7,49	287,45	691,25	209,65	16,01

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Р	Мг	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16

Средн

Завтрак:

1	2/2008	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	9,99	0,01	2,75	15,46	17,34	10,85	0,52		
2	132/2008	Омлет натуральный	195	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	0,12	0,87	108,39	138,78	15,03	1,17		
3	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08		
4	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22		
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
		Итого за завтрак:	500	26,15	40,84	42,13	643,6	0,13	11	0,19	3,75	379,31	315,61	44,63	2,29		

Обед:

1.	247/2008	Овощная поджаренная (Огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72		
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84		
3.	163/2008	Рыба (филе) отварная с соусом томатным	90	11,07	4,32	0,39	90,09	0,05	0,26	0,01	0,97	17,1	126,89	17,91	0,44		
4.	241/2008	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99		
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72		
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	755	20,23	16,24	71,18	520,08	0,61	18,38	0,04	3,27	123,49	320,91	100,1	4,76		

		Всего за день:		46,38	57,08	113,31	1163,68	0,74	29,38	0,23	7,02	502,8	636,52	144,73	7,95		
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	-------	--------	--------	------	--	--

№ рецепта, по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Четверг

Завтрак:

1	11/2/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49	
2	29/4/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9	
3	3/6/2008	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03	
4		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3	
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за завтрак :	625	10,7	19,15	89,87	582,48	0,59	18,61	0,02	0,33	161,14	234,34	71,73	7,77	

обед

1	1/2008	Овощная поджаренная (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4	
2	5/9/2008	Суп-пюре из разных овощей	200/15	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	47,26	0,52	
3	21/1/2008	Плов из отварной птицы	190	33,66	41,01	37,14	675,94	0,14	4,05	0,08	1,5	45,25	314,29	44,61	3,11	
4	28/7/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08	
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3	
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за обед	715	41,97	53,16	95,32	1053,94	0,62	8,88	0,16	4,52	174,17	480,39	93,8	5,16	

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

№ рецептурной карты	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Питание

Завтрак:

1	10/4/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
2	10/4/2008	Наштук яблочный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
3	10/4/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4		Мучные изделия (булочка обыкновенная со стущ.)	50	3,93	3,06	29,42	160,83	0,08	0,02	0	0,6	10,68	39,53	15,26	0,76
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого за завтрак:	500	18,59	17,37	98,92	629,19	0,26	1,46	0,07	1,17	371,17	353,37	67,44	3,8

обед

1	31/2008	Омлет поджаренный (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2	6/3/2008	Щи из св. капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
3	10/030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4	2/7/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5	2/8/2008	Компот из сухофруктов витамин.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	765	24,09	29,38	109,35	806,3	0,64	18,54	0,26	4,89	183,36	317,82	101,13	5,83
		Всего за день:		42,68	46,75	208,27	1435,49	0,9	20	0,33	6,06	554,53	671,19	168,57	9,63

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12		13	14	15	16	

Суббота

Завтрак:

1	9/2008	Пудинг овощной	180/5	7,72	16,39	21,17	0,09	10,61	0,09	0,67		95,73	99,79	36,41	1,03	
		Кондитерские изделия (Коржик молочный)	75	5,11	8,78	50,75	0,08	0,17	0	0		20,4	51,16	18,1	0,92	
2	270/2008	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	0,03	0,32	0,02	0,02		131,72	122,34	17,02	0,66	
3		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	0,03	0	0	0		5	16	3,5	0,3	
4		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	0,38	0	0	0		9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за завтрак:	510	21,52	30,68	130,07	0,61	11,1	0,11	0,69		262,42	333,49	88,48	3,66	

Обед:

1	119/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	0,02	0	0,03	0,36		10,95	35,94	2,16	0,51	
2	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	0,12	6,24	0,17	1,23		45	110,33	33,2	1,14	
3	TV 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	100	10,93	14,98	7,61	0,05	0,81	0,03	0,5		25,92	87,04	13,24	0,99	
4	221/2008	Каша пшеничная вязкая	150	9,27	5,33	36,87	0,12	0,05	0	0,26		20,79	120,21	26,49	3,2	
5	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	0	0,02	0	0		4,27	6,43	3,3	0,72	
6		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	0,03	0	0	0		5	16	3,5	0,3	
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	0,38	0	0	0		9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за обед:	755	36,76	34,25	97,07	0,72	7,12	0,23	2,35		121,5	420,15	95,34	7,61	

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

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

Пит. вещества (г/г)	Энцен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16
41,59	49,92	203,35	0,91	25,62	0,19	3,14	408,33	611,49	148,93	8,04
49,7	41,76	158,63	0,88	56,07	0,18	4,35	458,73	817	196,2	10,42
58,42	53,65	208,47	1,36	10,99	0,29	6,69	190,69	708,77	182,82	12,11
37,15	44,05	226,61	0,81	23,36	0,53	7,38	346,4	571,06	157,09	8,06
41,2	45,41	199,38	1,26	46,58	0,1	6,59	507,48	662,55	176,57	11,93
51,09	45,84	204,91	1,3	5,8	0,16	1,81	467,4	750,57	190,25	12,23
39,5	47,37	211,48	1,19	6,18	0,16	4,95	426,89	678,19	155,19	7,54
46,05	50,52	212,25	1,05	42,37	0,08	7,49	287,45	691,25	209,65	16,01
46,38	57,08	113,31	0,74	29,38	0,23	7,02	502,8	636,52	144,73	7,05
52,67	72,31	185,19	1,21	27,49	0,18	4,85	335,31	714,73	165,53	12,93
42,68	46,75	208,27	0,9	20	0,33	6,06	554,53	671,19	168,57	9,63
58,28	64,93	227,14	1,33	18,22	0,34	3,04	383,92	753,64	183,82	11,27
564,71	619,59	2358,99	12,94	312,06	2,77	63,37	4869,93	8266,96	2079,35	127,22
47,06	51,63	196,58	1,08	26,01	0,23	5,28	405,83	688,91	173,28	10,60
38,5	39,4	167,5	0,6	30	350	6	550	550	125	6
122,23	131,05	117,36	179,72	86,68	0,07	88,01	73,79	125,26	138,62	176,69

1 день

2 день

3 день

4 день

5 день

6 день

7 день

8 день

9 день

10 день

11 день

12 день

Итого

Среднесуточное

покрытие 40

Выполнение %

Информация о питании

Сведения о питании: рецептурный бланк и кулинарные изделия для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, школ-детских и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.