

**Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период
для организации питания учащихся 7-11 лет
Кунгурский муниципальный округ Пермского края**

Для составления меню использован Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Издание 5 с дополнениями 2013 год. Уральский региональный центр питания 2013 год. СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: День 1
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ЗАВТРАК												
106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	13,80	25,20	8,40	0,36
345	Котлеты или биточки рыбные	70	10,85	2,13	6,94	87,44	0,08	0,69	0,01	31,54	125,66	17,30	0,65
430	Картофельное пюре с морковью	150	2,99	5,35	18,45	135,25	0,15	19,13	0,00	45,38	43,07	17,09	1,28
495	Чай с молоком	200	1,66	1,60	17,36	88,76	0,02	0,76	0,00	72,32	0,00	1,54	0,92
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	0,06	0,00	0,00	10,85	48,98	14,57	1,21
112	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		641	21,21	9,95	77,46	487,29	0,407	86,571	0,03	213,88	285,409	76,099	5,045
Суточная норма ЗАВТРАК			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	275,00	275,00	62,50	3,00
Процент выполнения ЗАВТРАК (от сут. нормы)			110,18	50,38	92,49	82,94	135,67	577,14	17,14	77,77	103,79	121,76	168,17
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			27,55	12,59	23,12	20,74	33,92	144,29	4,29	19,44	25,95	30,44	42,04

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 1			
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	60
		Огурец свежий	63/60
345	ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	70
		Минтай	91,7/56
		Масло сливочное	1,4/1,4
		Яйцо	4,2/4,2
		Молоко	9,8/9,8
		Хлеб пшеничный	13,3/13,3
430	ЗАВТРАК	Картофельное пюре с морковью	150
		Морковь	103,5/82,5
		Картофель	99/74,25
		Масло сливочное	7,5/7,5
		Молоко	12/11,25
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200
		Вода	100/100
		Молоко	50/50
		Сахарный песок	15/15
		Вода	54/54
		Чай высшего сорта	1/1
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	31
		Хлеб ржаной	31/31
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	100
		Апельсин	143/100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			641
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			641

День: День 2
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ЗАВТРАК												
96	Бутерброд с повидлом	40	1,35	3,22	7,33	60,34	0,03	0,00	0,00	4,90	0,00	0,00	0,30
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,04	8,82	9,58	164,45	0,09	2,70	0,00	52,18	13,34	3,36	1,86
429	Картофельное пюре	75	1,63	2,68	10,85	74,36	0,08	12,75	0,00	20,78	36,54	14,49	0,59
423	Капуста тушеная	75	1,71	2,18	7,31	56,32	0,03	38,30	0,02	44,72	28,45	14,51	0,59
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	15,42	110,30	0,04	1,30	0,00	125,70	0,00	1,20	0,14
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	22,61	21,06	65,25	536,27	0,307	55,045	0,015	254,278	97,828	37,755	3,8
Суточная норма ЗАВТРАК			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	275,00	275,00	62,50	3,00
Процент выполнения ЗАВТРАК (от сут.нормы)			117,45	106,63	77,91	91,28	102,33	366,97	8,57	92,46	35,57	60,41	126,67
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			29,36	26,66	19,48	22,82	25,58	91,74	2,14	23,12	8,89	15,10	31,67

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 2			
96	ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	40
		Повидло	20,2/20
		Масло сливочное	5/5
		Хлеб пшеничный	15/15
388	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины в молочном соусе	100
		Лук репчатый	27/23
		Вода	14/14
		Хлеб пшеничный	9,4/9,4
		Масло сливочное	2,3/2,3
		Говядина (котлетное мясо)	67/49
		Мука пшеничная	2,4/2,4
		Молоко	30/30
		Масло сливочное	2,4/2,4
429	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	75
		Картофель	84,75/63
		Масло сливочное	3,38/3,38
		Молоко	12/11,25
423	ЗАВТРАК	Капуста тушеная	75
		Морковь	3,75/3
		Мука пшеничная	0,9/0,9
		Лук репчатый	5,32/4,5
		Капуста белокочанная	98,48/78,75
		Сахарный песок	2,25/2,25
		Томат-пюре	6/6
		Масло сливочное	3,38/3,38
		Петрушка	2,03/1,5
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200
		Сахарный песок	10/10
		Кофейный напиток	5/5
		Вода	120/120
		Молоко	100/100
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			520

День: День 3

Возрастная

категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ЗАВТРАК												
22	Салат из свежих помидоров	100	0,55	10,17	3,82	108,01	0,14	40,95	0,18	18,20	23,66	18,20	2,09
343	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	140	14,42	8,36	5,78	156,13	0,13	4,48	0,01	49,38	219,83	50,93	1,02
414	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	0,05	0,00	0,00	20,85	81,02	30,24	0,57
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	24,96	144,48	0,04	1,30	0,00	129,38	19,66	13,86	0,82
109	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	0,06	0,00	0,00	10,85	48,98	14,57	1,21
108	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		651	26,87	27,51	100,24	753,44	0,447	46,73	0,194	234,858	413,293	132,142	6,052
Суточная норма ЗАВТРАК			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	275,00	275,00	62,50	3,00
Процент выполнения ЗАВТРАК (от сут.нормы)			139,58	139,29	119,69	128,25	149,00	311,53	110,86	85,40	150,29	211,43	201,73
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			34,90	34,82	29,92	32,06	37,25	77,88	27,71	21,35	37,57	52,86	50,43

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 3			
22	ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров	100
		Помидоры (томаты)	108/91
		Масло растительное	10/10
343	ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	140
		Морковь	32/25
		Минтай	112,99/87
		Лук репчатый	17/14
		Сахарный песок	2,51/2,51
		Томат-пюре	9/9
		Петрушка (корень)	5/4
		Вода	25/25
		Масло растительное	7,5/7,5
414	ЗАВТРАК	Рис отварной	150
		Соль пищевая йодированная	2,16/2,16
		Крупа рисовая	54/54
		Масло сливочное	6,75/6,75
		Вода	324/324
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200
		Сахарный песок	20/20
		Какао-порошок	3/3
		Вода	110/110
		Молоко	100/100
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	31
		Хлеб ржаной	31/31
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			651
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			651

День: День 4
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ЗАВТРАК												
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,52	9,50	9,74	148,00	0,05	0,14	0,06	196,03	135,99	10,00	0,58
412	Котлеты,биточки,шницели припущенные	70	11,01	10,28	7,13	162,33	0,07	1,17	0,04	32,91	85,81	9,36	1,10
195	Рагу из овощей	150	2,89	9,23	14,29	153,36	0,11	28,02	0,00	55,86	48,18	19,56	1,02
494	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,16	0,00	2,90	0,00	17,38	1,54	2,88	0,90
564	Булочка домашняя	75	6,03	7,79	47,35	281,20	0,10	0,00	0,01	14,95	51,96	9,23	0,76
112	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	27,31	37,4	108,43	876,55	0,366	47,229	0,1	341,124	339,972	64,531	7,652
Суточная норма ЗАВТРАК			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	275,00	275,00	62,50	3,00
Процент выполнения ЗАВТРАК (от сут.нормы)			141,87	189,37	129,47	149,20	122,00	314,86	57,14	124,05	123,63	103,25	255,07
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			35,47	47,34	32,37	37,30	30,50	78,72	14,29	31,01	30,91	25,81	63,77

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 4			
90	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45
		Сыр "Советский"	21/20
		Масло сливочное	5/5
		Хлеб пшеничный	20/20
412	ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70
		Курица, 1 категории	145/52
		Молоко	18/18
		Хлеб пшеничный	13/13
195	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	150
		Лук репчатый	14,25/12
		Репка	14,25/12
		Капуста белокочанная	37,5/30
		Картофель	64,5/48
		Морковь	30/24
		Масло растительное	6/6
		Сметана	22,5/22,5
		Мука пшеничная	1,12/1,12
		Отвар овощной	24,75/24,75
		Масло сливочное	1,12/1,12
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200
		Вода	150/150
		Лимон	8/7
		Сахарный песок	15/15
		Вода	54/54
		Чай высшего сорта	1/1
564	ЗАВТРАК	Булочка домашняя	75
		Соль пищевая йодированная	0,5/0,5
		Пшеничная мука, высшего сорта	48,75/48,75
		Пшеничная мука, высшего сорта	2,5/2,5
		Сахарный песок	8,75/8,75
		Сахарный песок	2,5/2,5
		Масло сливочное	11,25/11,25
		Дрожжи прессованные	1,25/1,25
		Яйцо	1,5/1,5
		Вода	21,25/21,25
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	150
		Яблоки	171/150
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			690
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			690

День: День 5
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ЗАВТРАК												
301	Омлет натуральный	155	14,00	20,21	3,67	253,08	0,09	0,78	0,25	127,46	183,15	11,44	2,48
260	Каша "Дружба"	200	5,40	9,92	28,36	224,32	0,10	1,32	0,00	132,78	22,50	8,20	0,60
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	24,96	144,48	0,04	1,30	0,00	129,38	19,66	13,86	0,82
109	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	0,06	0,00	0,00	10,85	48,98	14,57	1,21
108	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
589	Кондитерское изделие	32	1,89	1,50	24,00	117,12	0,03	0,00	0,00	3,52	16,00	2,88	0,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		648	29,32	35,91	106,59	865,79	0,36	3,40	0,25	410,19	310,44	55,29	5,71
Суточная норма ЗАВТРАК			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	275,00	275,00	62,50	3,00
Процент выполнения ЗАВТРАК (от сут. нормы)			152,31	181,82	127,27	147,37	118,33	22,63	141,71	149,16	112,89	88,46	190,20
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			38,08	45,46	31,82	36,84	29,58	5,66	35,43	37,29	28,22	22,12	47,55

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 5			
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	155
		Масло сливочное	5,97/5,97
		Масло сливочное	5,97/5,97
		Яйцо	95,39/95,39
		Молоко	59,61/59,61
260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200
		Пшено	11/11
		Крупа рисовая	15/15
		Сахарный песок	5/5
		Масло сливочное	10/10
		Вода	70/70
		Молоко	102/102
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200
		Сахарный песок	20/20
		Какао-порошок	3/3
		Вода	110/110
		Молоко	100/100
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	31
		Хлеб ржаной	31/31
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30
589	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	32
		Пряники заварные	32/32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			648
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			648

День: День 6
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ЗАВТРАК												
293	Макаронник с мясом	200	44,98	26,82	102,08	828,94	0,48	1,42	0,02	69,20	198,58	69,34	7,90
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	5,14	3,27	61,80	0,08	28,70	0,10	29,65	27,18	14,50	1,43
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	15,42	110,30	0,04	1,30	0,00	125,70	0,00	1,20	0,14
109	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	0,06	0,00	0,00	10,85	48,98	14,57	1,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		531	51,35	36,25	131,12	1054,98	0,662	31,42	0,12	235,4	274,74	99,61	10,679
Суточная норма ЗАВТРАК			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	275,00	275,00	62,50	3,00
Процент выполнения ЗАВТРАК (от сут. нормы)			266,75	183,54	156,56	179,57	220,67	209,47	68,57	85,60	99,91	159,38	355,97
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			66,69	45,89	39,14	44,89	55,17	52,37	17,14	21,40	24,98	39,84	88,99

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 6			
293	<u>ЗАВТРАК</u>	Макаронник с мясом	200
		Сухари	4,28/4,28
		Макароны из муки 1 сорта	50/143
		Лук репчатый	17,14/14,28
		Говядина (котлетное мясо)	184,28/135,72
		Масло сливочное	2,86/2,86
		Яйцо	7,14/7,14
		Масло растительное	5,72/5,72
		Масло растительное	2,86/2,86
19	<u>ЗАВТРАК</u>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100
		Лук зеленый	15/12
		Помидоры (томаты)	57/48
		Огурец свежий	44/35
		Масло растительное	5/5
501	<u>ЗАВТРАК</u>	Кофейный напиток с молоком	200
		Сахарный песок	10/10
		Кофейный напиток	5/5
		Вода	120/120
		Молоко	100/100
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	31
		Хлеб ржаной	31/31
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			531
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			531

День: День 7
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ЗАВТРАК												
95	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	4,53	2,85	31,14	162,48	0,08	0,30	0,01	99,00	65,70	10,20	0,63
347	Котлета школьная	80	16,98	11,02	14,46	220,31	0,10	0,24	0,00	56,08	22,00	4,40	2,50
294	Макароны отварные с овощами	150	6,46	6,43	31,62	209,25	0,14	1,80	0,00	28,26	0,71	0,53	1,74
18	Салат из огурцов,маслом	50	0,31	5,03	0,95	50,27	0,01	3,80	0,01	8,74	15,96	5,32	0,23
495	Чай с молоком	200	1,66	1,60	17,36	88,76	0,02	0,76	0,00	72,32	0,00	1,54	0,92
109	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	0,06	0,00	0,00	10,85	48,98	14,57	1,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		571	31,99	27,3	105,88	785,01	0,409	6,9	0,017	275,25	153,345	36,555	7,225
Суточная норма ЗАВТРАК			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	275,00	275,00	62,50	3,00
Процент выполнения ЗАВТРАК (от сут.нормы)			166,18	138,23	126,42	133,62	136,33	46,00	9,71	100,09	55,76	58,49	240,83
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			41,55	34,56	31,61	33,40	34,08	11,50	2,43	25,02	13,94	14,62	60,21

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 7			
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с вареной сгущенкой	60
		Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30/30
		Хлеб пшеничный	30/30
347	ЗАВТРАК	Котлета школьная	80
		Сухари	8,8/8,8
		Говядина (котлетное мясо)	92,8/68,8
		Масло сливочное	5,6/5,6
		Молоко	18,4/18,4
		Хлеб пшеничный	15,2/15,2
294	ЗАВТРАК	Макаронны отварные с овощами	150
		Макаронные изделия	36,75/36,75
		Морковь	26,25/21
		Горошек зеленый консервированный	11,85/8,25
		Укроп	1,12/0,75
		Томат-пюре	9/9
		Масло сливочное	9/9
18	ЗАВТРАК	Салат из огурцов,маслом	50
		Огурец свежий	47,5/38
		Масло растительное	5/5
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200
		Вода	100/100
		Молоко	50/50
		Сахарный песок	15/15
		Вода	54/54
		Чай высшего сорта	1/1
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	31
		Хлеб ржаной	31/31
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			571
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			571

День: День 8
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ЗАВТРАК												
366	Бефстроганов из филе курицы	100	17,45	19,24	18,85	326,24	0,02	1,47	0,00	23,51	2,71	0,86	0,14
429	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	0,17	25,50	0,00	41,55	73,08	28,98	1,17
107	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,00	1,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,12
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
109	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	0,06	0,00	0,00	10,85	49,98	14,57	1,21
108	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		531	26,28	25,25	86,7	688,8	0,305	31,97	0	100,71	159,92	56,75	5,78
Суточная норма ЗАВТРАК			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	275,00	275,00	62,50	3,00
Процент выполнения ЗАВТРАК (от сут. нормы)			136,52	127,85	103,52	117,24	101,67	213,13	0,00	36,62	58,15	90,80	192,67
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			34,13	31,96	25,88	29,31	25,42	53,28	0,00	9,16	14,54	22,70	48,17

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 8			
366	<u>ЗАВТРАК</u>	Бефстроганов из филе курицы	100
		Лук репчатый	4/3
		Петрушка (корень)	2/1,33
		Морковь	13/10
		Куриное филе	113/113
		Вода	15/15
		Мука пшеничная	1,5/1,5
		Молоко	15/15
		Масло сливочное	1,5/1,5
		Сахарный песок	0,3/0,3
429	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофельное пюре	150
		Картофель	169,5/126
		Масло сливочное	6,75/6,75
		Молоко	24/22,5
107	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20
		Огурцы соленые	21/20
518	<u>ЗАВТРАК</u>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
		Сок яблочный	200/200
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	31
		Хлеб ржаной	31/31
108	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			531
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			531

День: День 9
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ЗАВТРАК												
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,84	12,50	10,00	155,92	0,04	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,44
313	Запеканка из творога	200	34,54	22,60	31,06	461,24	0,12	0,96	0,16	339,08	449,08	49,78	1,22
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	15,42	110,30	0,04	1,30	0,00	125,70	0,00	1,20	0,14
108	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	43,78	40,97	82,83	865,91	0,246	2,46	0,17	542,78	513,03	62,12	2,181
Суточная норма ЗАВТРАК			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	275,00	275,00	62,50	3,00
Процент выполнения ЗАВТРАК (от сут.нормы)			227,43	207,44	98,90	147,39	82,00	16,40	97,14	197,37	186,56	99,39	72,70
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			56,86	51,86	24,73	36,85	20,50	4,10	24,29	49,34	46,64	24,85	18,18

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 9			
93	<u>ЗАВТРАК</u>	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40
		Масло сливочное	20/20
		Хлеб пшеничный	20/20
313	<u>ЗАВТРАК</u>	Запеканка из творога	200
		Сухари	6,94/6,94
		Сметана	6,94/6,94
		Крупа манная	12,94/12,94
		Творог	188/186
		Сахарный песок	12,94/12,94
		Масло сливочное	6,94/6,94
		Ванилин	0,02/0,02
		Яйцо	6/6
		Вода	48/48
481	<u>ЗАВТРАК</u>	Молоко сгущенное	20
		Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20/20
501	<u>ЗАВТРАК</u>	Кофейный напиток с молоком	200
		Сахарный песок	10/10
		Кофейный напиток	5/5
		Вода	120/120
		Молоко	100/100
108	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			490
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			490

День: День 10
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ЗАВТРАК												
90	Бутерброды с сыром	45	6,52	9,50	9,74	148,00	0,05	0,14	0,06	196,03	135,99	10,00	0,58
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	7,43	17,47	194,42	0,10	2,28	0,00	221,20	9,65	2,40	1,98
258	Каша пшеничная вязкая	200	8,90	11,12	38,30	290,00	0,26	1,36	0,00	143,54	0,00	0,52	1,48
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
112	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		875	25,83	28,9	110,48	834,53	0,488	18,875	0,058	605,549	182,286	32,799	8,532
Суточная норма ЗАВТРАК			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	275,00	275,00	62,50	3,00
Процент выполнения ЗАВТРАК (от сут.нормы)			134,18	146,33	131,92	142,05	162,67	125,83	33,14	220,20	66,29	52,48	284,40
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			33,55	36,58	32,98	35,51	40,67	31,46	8,29	55,05	16,57	13,12	71,10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	Суточная норма ЗАВТРАК		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	275,00	275,00	62,50	3,00
	Норма за 10 дней ЗАВТРАК		30,66	29,05	97,50	774,86	0,40	33,06	0,10	321,40	273,03	65,37	6,27
	% отклонения		62,80	67,99	85,90	75,82	75,15	45,37	183,82	85,56	100,72	95,62	47,88

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 10			
90	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45
		Сыр "Советский"	21/20
		Масло сливочное	5/5
		Хлеб пшеничный	20/20
165	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250
		Макароны из муки в/с	5/5
		Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	5/5
		Сахарный песок	2/2
		Вермишель	5/5
		Масло сливочное	2,5/2,5
		Лапша	5/5
		Вода	75/75
		Молоко	175/175
258	ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200
		Пшено	50/50
		Масло сливочное	10/10
		Вода	52/52
		Молоко	104/104
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	200
		Вода	150/150
		Сахарный песок	15/15
		Вода	54/54
		Чай высшего сорта	1/1
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	150
		Яблоки	171/150
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			875
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			875

День: День 1
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ОБЕД												
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,15	3,15	24,77	148,28	0,15	21,50	0,00	18,20	63,80	24,40	1,25
345	Котлеты или биточки рыбные	70	10,85	2,13	6,94	87,44	0,08	0,69	0,01	31,54	125,66	17,30	0,65
430	Картофельное пюре с морковью	150	2,99	5,35	18,45	135,25	0,15	19,13	0,00	45,38	43,07	17,09	1,28
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	1,90	0,04
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
543	Пирожки печеные из слобного теста с фаршем	60	9,28	4,39	23,78	171,60	0,16	11,43	2,77	11,53	133,88	11,45	2,71
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		760	30,65	15,26	108,1	686,87	0,573	52,741	2,786	121,642	385,913	76,343	6,252
Суточная норма ОБЕД			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	0,25	385,00	385,00	87,50	4,20
Процент выполнения ОБЕД (от сут.нормы)			113,73	55,19	92,20	83,51	136,43	251,15	1137,14	31,60	100,24	87,25	148,86
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			39,81	19,32	32,27	29,23	47,75	87,90	398,00	11,06	35,08	30,54	52,10

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 1			
147	<u>ОБЕД</u>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
		Макаронные изделия	10/10
		Морковь	12,5/10
		Лук репчатый	12/10
		Картофель	100/100
		Бульон мясной	175/175
		Масло растительное	2,5/2,5
345	<u>ОБЕД</u>	Котлеты или биточки рыбные	70
		Минтай	91,7/56
		Масло сливочное	1,4/1,4
		Яйцо	4,2/4,2
		Молоко	9,8/9,8
		Хлеб пшеничный	13,3/13,3
430	<u>ОБЕД</u>	Картофельное пюре с морковью	150
		Морковь	103,5/82,5
		Картофель	99/74,25
		Масло сливочное	7,5/7,5
		Молоко	12/11,25
508	<u>ОБЕД</u>	Компот из смеси сухофруктов	200
		Смесь сухофруктов	25/30,5
		Сахарный песок	15/15
		Вода	190/190
108	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30
543	<u>ОБЕД</u>	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	60
		Пшеничная мука, высшего сорта	0,9/0,9
		Масло растительное	0,9/0,9
		Яйцо	1,3/1,3
		Лук репчатый	2,98/2,5
		Петрушка	0,23/0,18
		Печень говяжья	39,85/33,08
		Мука пшеничная	0,25/0,25
		Масло сливочное	2/2
		Пшеничная мука, высшего сорта	27,22/27,22
		Вода	12,9/12,9
		Соль пищевая йодированная	0,43/0,43
		Дрожжи прессованные	0,82/0,43
		Масло сливочное	0,82/0,82
		Сахарный песок	1,89/1,89
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			760

День: День 2
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ОБЕД												
91	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	50	7,01	11,27	10,47	168,72	0,06	0,15	0,07	210,59	145,73	10,72	0,62
153	Суп с рыбными консервами	250	2,18	2,68	17,05	101,35	0,10	17,35	0,03	28,20	54,38	22,95	0,90
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	11,01	10,28	7,13	162,33	0,07	1,17	0,04	32,91	85,81	9,36	1,10
195	Рагу из овощей	150	2,89	9,23	14,29	153,36	0,11	28,02	0,00	55,86	48,18	19,56	1,02
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	8,86	0,00	1,90	0,04
109	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	0,06	0,00	0,00	10,85	48,98	14,57	1,21
112	Плоды свежие (бананы)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,03	12,00	42,00	63,00	0,90
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		901	27,39	34,58	100,77	821,6	0,452	61,689	0,155	359,262	425,066	142,054	5,788
Суточная норма ОБЕД			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	0,25	385,00	385,00	87,50	4,20
Процент выполнения ОБЕД (от сут.нормы)			101,63	125,06	85,94	99,89	107,62	293,76	63,27	93,31	110,41	162,35	137,81
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			35,57	43,77	30,08	34,96	37,67	102,82	22,14	32,66	38,64	56,82	48,23

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 2			
91	<u>ОБЕД</u>	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	50
		Сыр "Советский"	22,15/21,43
		Масло сливочное	7,14/7,14
		Хлеб пшеничный	21,43/21,43
153	<u>ОБЕД</u>	Суп с рыбными консервами	250
		Морковь	20/16
		Лук репчатый	9,5/8
		Крупа рисовая	5/5
		Картофель	93,25/70
		Укроп	1,8/1,75
		Масло сливочное	3,75/3,75
		Вода	200/200
		Консервы из рыбы	40/40
412	<u>ОБЕД</u>	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70
		Курица, 1 категории	145/52
		Молоко	18/18
		Хлеб пшеничный	13/13
195	<u>ОБЕД</u>	Рагу из овощей	150
		Лук репчатый	14,25/12
		Репа	14,25/12
		Капуста белокочанная	37,5/30
		Картофель	64,5/48
		Морковь	30/24
		Масло растительное	6/6
		Сметана	22,5/22,5
		Мука пшеничная	1,12/1,12
		Отвар овощной	24,75/24,75
		Масло сливочное	1,12/1,12
503	<u>ОБЕД</u>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
		Сахарный песок	10/10
		Концентрат киселя	24/24
		Вода	190/190
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной	31
		Хлеб ржаной	31/31
112	<u>ОБЕД</u>	Фрукты свежие (бананы)	150
		Банан	214,5/150
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			901
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			901

День: День 3
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ОБЕД												
106	Овощи натуральные (помидоры)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	0,06	18,00	0,08	8,00	10,40	8,00	0,92
159	Суп-пюре из картофеля	250	5,17	6,32	24,30	176,25	0,18	21,43	0,00	124,00	58,00	24,38	1,10
343	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	140	14,42	8,36	5,78	156,13	0,13	4,48	0,01	49,38	219,83	50,93	1,02
170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,16	7,61	33,64	0,03	0,00	0,00	3,62	0,00	0,00	0,30
414	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	0,05	0,00	0,00	20,85	81,02	30,24	0,57
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	1,90	0,04
108	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
109	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	0,06	0,00	0,00	10,85	48,98	14,57	1,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		852	29,45	20,24	124,45	792,6	0,537	43,905	0,094	231,902	438,375	134,355	5,499
Суточная норма ОБЕД			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	0,25	385,00	385,00	87,50	4,20
Процент выполнения ОБЕД (от сут.нормы)			109,28	73,20	106,14	96,36	127,86	209,07	38,37	60,23	113,86	153,55	130,93
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			38,25	25,62	37,15	33,73	44,75	73,18	13,43	21,08	39,85	53,74	45,83

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 3			
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры)	40
		Помидоры (томаты)	42,8/40
159	<u>ОБЕД</u>	Суп-пюре из картофеля	250
		Морковь	6,25/5
		Мука пшеничная	5/5
		Картофель	133,25/100
		Масло сливочное	5/5
		Вода	137,5/137,5
		Молоко	87,5/87,5
343	<u>ОБЕД</u>	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	140
		Морковь	32/25
		Минтай	112,99/87
		Лук репчатый	17/14
		Сахарный песок	2,51/2,51
		Томат-пюре	9/9
		Петрушка (корень)	5/4
		Вода	25/25
		Масло растительное	7,5/7,5
170	<u>ОБЕД</u>	Гренки из пшеничного хлеба	10
		Хлеб пшеничный	18,75/15,75
414	<u>ОБЕД</u>	Рис отварной	150
		Соль пищевая йодированная	2,16/2,16
		Крупа рисовая	54/54
		Масло сливочное	6,75/6,75
		Вода	324/324
508	<u>ОБЕД</u>	Компот из смеси сухофруктов	200
		Смесь сухофруктов	25/30,5
		Сахарный песок	15/15
		Вода	190/190
108	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный	31
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	31/31
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной	31
		Хлеб ржаной	31/31
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			852
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			852

День: День 4
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ОБЕД												
50	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	5,02	50,91	0,01	5,70	0,00	21,09	24,51	12,54	0,80
144	Суп картофельный с бобовыми	200	5,88	3,02	17,54	121,12	0,20	11,90	0,00	30,34	35,10	13,06	1,68
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,04	8,82	9,58	164,45	0,09	2,70	0,00	52,18	13,34	3,36	1,86
429	Картофельное пюре	75	1,63	2,68	10,85	74,36	0,08	12,75	0,00	20,78	36,54	14,49	0,59
423	Капуста тушеная	75	1,71	2,18	7,31	56,32	0,03	38,30	0,02	44,72	28,45	14,51	0,59
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,26	0,20	25,06	101,68	0,02	7,80	0,00	19,50	7,04	7,14	1,20
108	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
109	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	0,06	0,00	0,00	10,85	48,98	14,57	1,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		772	26,78	20,57	100,96	695,63	0,53	79,145	0,015	205,658	214,108	84,005	8,258
Суточная норма ОБЕД			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	0,25	385,00	385,00	87,50	4,20
Процент выполнения ОБЕД (от сут.нормы)			99,37	74,39	86,11	84,58	126,19	376,88	6,12	53,42	55,61	96,01	196,62
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			34,78	26,04	30,14	29,60	44,17	131,91	2,14	18,70	19,46	33,60	68,82

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 4			
50	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	60
		Свекла	72,6/57
		Масло растительное	3/3
144	<u>ОБЕД</u>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200
		Горох шлифованный	16,2/16
		Морковь	10/8
		Лук репчатый	9,6/8
		Картофель	66,6/50
		Масло сливочное	4/4
		Петрушка (корень)	2,6/2
		Бульон мясной	130/130
388	<u>ОБЕД</u>	Тефтели из говядины в молочном соусе	100
		Лук репчатый	27/23
		Вода	14/14
		Хлеб пшеничный	9,4/9,4
		Масло сливочное	2,3/2,3
		Говядина (котлетное мясо)	67/49
		Мука пшеничная	2,4/2,4
		Молоко	30/30
		Масло сливочное	2,4/2,4
429	<u>ОБЕД</u>	Картофельное пюре	75
		Картофель	84,75/63
		Масло сливочное	3,38/3,38
		Молоко	12/11,25
423	<u>ОБЕД</u>	Капуста тушеная	75
		Морковь	3,75/3
		Мука пшеничная	0,9/0,9
		Лук репчатый	5,32/4,5
		Капуста белокочанная	98,48/78,75
		Сахарный песок	2,25/2,25
		Томат-пюре	6/6
		Масло сливочное	3,38/3,38
		Петрушка	2,03/1,5
509	<u>ОБЕД</u>	Компот из яблок с лимонами	200
		Яблоки	56/50
		Лимон	16/7
		Сахарный песок	20/20
		Вода	180/180
108	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный	31
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	31/31
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной	31
		Хлеб ржаной	31/31
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			772
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			772

День: День 5
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ОБЕД												
106	Овощи натуральные (огурцы)	25	0,20	0,03	0,62	3,50	0,01	2,50	0,00	5,75	10,50	3,50	0,15
132	Рассольник домашний	250	4,00	5,35	14,92	124,85	0,10	26,25	0,00	26,35	49,30	18,65	1,03
366	Бефстроганов из филе курицы	100	17,45	19,24	18,85	326,24	0,02	1,47	0,00	23,51	2,71	0,86	0,14
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	6,40	38,91	248,59	0,30	0,00	0,00	20,21	0,00	1,02	4,61
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	18,90	75,64	0,02	4,00	0,00	14,60	4,40	5,32	0,92
109	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	0,06	0,00	0,00	10,85	48,98	14,57	1,21
108	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		787	34,92	31,8	117,8	905,61	0,543	34,22	0,002	107,465	136,04	48,26	8,39
Суточная норма ОБЕД			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	0,25	385,00	385,00	87,50	4,20
Процент выполнения ОБЕД (от сут. нормы)			129,57	115,01	100,47	110,10	129,29	162,95	0,82	27,91	35,34	55,15	199,76
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			45,35	40,25	35,16	38,54	45,25	57,03	0,29	9,77	12,37	19,30	69,92

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 5			
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (огурцы)	25
		Огурец свежий	26,25/25
132	<u>ОБЕД</u>	Рассольник домашний	250
		Морковь	12,5/10
		Огурцы соленые	16,75/15
		Лук репчатый	12/10
		Картофель	100/75
		Капуста свежая	25/20
		Бульон мясной	175/175
		Масло растительное	5/5
366	<u>ОБЕД</u>	Бефстроганов из филе курицы	100
		Лук репчатый	4/3
		Петрушка (корень)	2/1,33
		Морковь	13/10
		Куриное филе	113/113
		Вода	15/15
		Мука пшеничная	1,5/1,5
		Молоко	15/15
		Масло сливочное	1,5/1,5
		Сахарный песок	0,3/0,3
237	<u>ОБЕД</u>	Каша гречневая рассыпчатая	150
		Масло сливочное	6,75/6,75
		Крупа гречневая	69/69
		Вода	102/102
507	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200
		Яблоки	45,4/40
		Сахарный песок	15/15
		Лимонная кислота	0,2/0,2
		Вода	172/172
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной	31
		Хлеб ржаной	31/31
108	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный	31
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	31/31
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			787
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			787

День: День 6
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ОБЕД												
96	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,35	3,22	21,65	115,54	0,03	0,48	0,01	7,30	3,60	1,80	0,38
156	Суп-лапша домашняя	250	5,17	5,82	13,93	126,48	0,05	1,00	0,03	9,15	30,45	4,83	0,43
369	Жаркое по-домашнему	150	17,04	8,11	13,59	195,78	0,15	16,58	0,00	19,14	193,29	35,96	2,84
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	24,96	144,48	0,04	1,30	0,00	129,38	19,66	13,86	0,82
108	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		671	29,54	21,06	89,38	655,13	0,306	19,355	0,037	171,17	267,15	60,78	4,801
Суточная норма ОБЕД			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	0,25	385,00	385,00	87,50	4,20
Процент выполнения ОБЕД (от сут. нормы)			109,61	76,17	76,23	79,65	72,86	92,17	15,10	44,46	69,39	69,46	114,31
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			38,36	26,66	26,68	27,88	25,50	32,26	5,29	15,56	24,29	24,31	40,01

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 6			
96	ОБЕД	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40
		Повидло	20,2/20
		Масло сливочное	5/5
		Хлеб пшеничный	15/15
156	ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250
		Мука пшеничная	1,2/1,2
		Соль пищевая йодированная	0,3/0,3
		Лук репчатый	12/10
		Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5
		Яйцо	5/5
		Бульон куриный	237,5/237,5
		Вода	3,5/3,5
		Масло растительное	5/5
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150
		Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	102,96/75,68
		Лук репчатый	11,92/10,23
		Картофель	103,63/77,73
		Томат-пюре	4,77/4,77
		Масло сливочное	4,77/4,77
496	ОБЕД	Какао с молоком (1-й вариант)	200
		Сахарный песок	20/20
		Какао-порошок	3/3
		Вода	110/110
		Молоко	100/100
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	31
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	31/31
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			671
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			671

День: День 7
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ОБЕД												
154	Суп крестьянский с крупой	250	4,45	5,38	13,70	121,20	0,08	20,00	0,00	31,45	57,85	18,05	0,78
370	Плов из филе птицы	150	20,67	22,78	48,30	489,20	0,05	1,35	0,00	10,92	64,68	21,24	0,59
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
108	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
109	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	0,06	0,00	0,00	10,85	48,98	14,57	1,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		662	30,53	28,78	107,8	821,63	0,236	25,35	0	73,42	205,66	66,2	5,71
Суточная норма ОБЕД			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	0,25	385,00	385,00	87,50	4,20
Процент выполнения ОБЕД (от сут.нормы)			113,28	104,09	91,94	99,89	56,19	120,71	0,00	19,07	53,42	75,66	135,95
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			39,65	36,43	32,18	34,96	19,67	42,25	0,00	6,67	18,70	26,48	47,58

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 7			
154	<u>ОБЕД</u>	Суп крестьянский с крупой	250
		Морковь	12,5/10
		Лук репчатый	12/10
		Крупа овсяная	2/2
		Крупа перловая	2/2
		Крупа рисовая	2/2
		Крупа ячневая	2/2
		Капуста белокочанная	37,5/30
		Картофель	33,25/25
		Крупа пшеничная	2/2
		Бульон мясной	212,5/212,5
		Масло растительное	5/5
370	<u>ОБЕД</u>	Плов из филе птицы	150
		Морковь	18,6/15
		Лук репчатый	7,2/6
		Крупа рисовая	40,8/40,8
		Масло сливочное	6/6
		Курица (филе)	118,5/118,5
518	<u>ОБЕД</u>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200
		Сок яблочный	200/200
108	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный	31
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	31/31
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной	31
		Хлеб ржаной	31/31
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			662
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			662

День: День 8
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ОБЕД												
106	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	0,08	22,50	0,10	10,00	13,00	10,00	1,15
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,80	5,20	8,92	98,52	0,08	30,13	0,00	33,48	38,70	16,30	0,73
381	Котлеты, биточки, шницели	70	14,85	9,64	12,66	192,77	0,09	0,21	0,00	49,07	19,25	3,85	2,18
291	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62	0,09	0,00	0,00	27,98	0,02	3,06	1,10
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	18,90	75,64	0,02	4,00	0,00	14,60	4,40	5,32	0,92
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
108	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		781	29,3	20,93	103,46	714,55	0,445	56,835	0,1	151,82	142,915	56,97	7,585
Суточная норма ОБЕД			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	0,25	385,00	385,00	87,50	4,20
Процент выполнения ОБЕД (от сут.нормы)			108,72	75,70	88,24	86,88	105,95	270,64	40,82	39,43	37,12	65,11	180,60
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			38,05	26,49	30,88	30,41	37,08	94,73	14,29	13,80	12,99	22,79	63,21

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 8			
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры)	50
		Помидоры (томаты)	53,5/50
142	<u>ОБЕД</u>	Щи из свежей капусты с картофелем	250
		Морковь	15,75/12,5
		Лук репчатый	12/10
		Капуста белокочанная	62,5/50
		Картофель	40/30
		Томат-пюре	2,5/2,5
		Бульон мясной	200/200
		Масло растительное	5/5
381	<u>ОБЕД</u>	Котлеты, биточки, шницели	70
		Сухари	7,7/7,7
		Говядина (котлетное мясо)	81,2/60,2
		Масло сливочное	4,9/4,9
		Молоко	16,1/16,1
		Хлеб пшеничный	13,3/13,3
291	<u>ОБЕД</u>	Макаронные изделия отварные	150
		Макаронные изделия	51/51
		Соль пищевая йодированная	2,55/2,55
		Масло сливочное	6,75/6,75
		Вода	306/306
507	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200
		Яблоки	45,4/40
		Сахарный песок	15/15
		Лимонная кислота	0,2/0,2
		Вода	172/172
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной	30
		Хлеб ржаной	30/30
108	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный	31
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	31/31
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			781
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			781

День: День 9
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ОБЕД												
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	7,43	17,47	194,42	0,10	2,28	0,00	221,20	9,65	2,40	1,98
377	Картофельная запеканка с печенью	200	22,72	14,96	34,48	364,10	0,52	66,98	8,64	35,48	434,30	58,48	8,76
442	Соус сметанный	50	0,82	3,28	1,86	41,00	0,02	0,13	0,00	22,86	0,00	0,00	0,05
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
108	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
109	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	0,06	0,00	0,00	10,85	48,98	14,57	1,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		762	35,38	23,01	97,75	769,75	0,736	73,26	8,64	287,73	527,08	87,79	15,09
Суточная норма ОБЕД			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	0,25	385,00	385,00	87,50	4,20
Процент выполнения ОБЕД (от сут. нормы)			131,28	83,22	83,37	93,59	175,24	348,86	3526,53	74,74	136,90	100,33	359,29
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			45,95	29,13	29,18	32,76	61,33	122,10	1234,29	26,16	47,92	35,12	125,75

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 9			
165	ОБЕД	Суп молочный с макаронными изделиями	250
		Макароны из муки в/с	5/5
		Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	5/5
		Сахарный песок	2/2
		Масло сливочное	2,5/2,5
		Вермишель	5/5
		Лапша	5/5
		Вода	75/75
		Молоко	175/175
377	ОБЕД	Картофельная запеканка с печенью	200
		Сухари	3/3
		Печень говяжья	126/103
		Картофель	220/165
		Яйцо	4/4
		Масло растительное	10/10
442	ОБЕД	Соус сметанный	50
		Сметана	25/25
		Мука пшеничная	1,25/1,25
		Масло сливочное	1,25/1,25
		Отвар овощной	27,5/27,5
518	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
		Сок яблочный	200/200
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	31
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	31/31
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	31
		Хлеб ржаной	31/31
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			762
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			762

День: День 10
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	ОБЕД												
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128	Борщ с капустой и картофелем	250	3,65	5,17	11,90	108,70	0,05	18,63	0,00	41,95	40,80	20,00	1,03
258	Каша пшеничная вязкая	200	8,90	11,12	38,30	290,00	0,26	1,36	0,00	143,54	0,00	0,52	1,48
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	20,46	83,16	0,02	5,60	0,00	18,50	6,16	7,06	1,28
108	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	0,03	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
109	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	0,06	0,00	0,00	10,85	48,98	14,57	1,21
589	Кондитерское изделие	32	1,89	1,50	24,00	117,12	0,03	0,00	0,00	3,52	16,00	2,88	0,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		784	19,07	18,63	120,26	725,77	0,452	25,585	0	224,56	132,09	49,37	5,591
Суточная норма ОБЕД			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	0,25	385,00	385,00	87,50	4,20
Процент выполнения ОБЕД (от сут.нормы)			70,76	67,38	102,57	88,24	107,62	121,83	0,00	58,33	34,31	56,42	133,12
Суточная потребность			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент выполнения суточной потребности			24,77	23,58	35,90	30,88	37,67	42,64	0,00	20,41	12,01	19,75	46,59

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Р, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У								
	Суточная норма ОБЕД		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	0,25	385,00	385,00	87,50	4,20
	Норма за 10 дней ОБЕД		29,30	23,49	107,07	758,91	0,48	47,21	1,18	193,46	287,44	80,61	7,30
	% отклонения		91,98	117,73	109,50	108,38	87,32	44,48	20,71	199,00	133,94	108,54	57,56

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 10			
115	<u>ОБЕД</u>	Икра кабачковая (промышленного производства)	40
		Икра кабачковая	40/40
128	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	250
		Морковь	15,75/12,5
		Свекла	50/40
		Лук репчатый	12/10
		Капуста белокочанная	25/20
		Картофель	26,75/20
		Сахарный песок	2,5/2,5
		Томат-пюре	7,5/7,5
		Бульон мясной	200/200
		Вода	200/200
		Масло растительное	5/5
258	<u>ОБЕД</u>	Каша пшеничная вязкая	200
		Пшено	50/50
		Масло сливочное	10/10
		Вода	52/52
		Молоко	104/104
512	<u>ОБЕД</u>	Компот из плодов или ягод сушеных	200
		Яблоки	15/56
		Сахарный песок	15/15
		Вода	202/202
108	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный	31
		Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	31/31
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной	31
		Хлеб ржаной	31/31
589	<u>ОБЕД</u>	Кондитерское изделие	32
		Пряники заварные	32/32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			784
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			784