

Утверждаю:

Директор МКУ «Комбинат школьного питания»

Н.И. Романенко



2023 год

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

1 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Возраст детей 6-10 лет									
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
390 сб. 2005г	<u>Застрака</u> Каша пшеничная жид. мол. со слив. маслом	250/15	9,74	18,12	46,82	388,5	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	247	29	1,13		
209 сб. 2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1		
382 сб. 2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47		
	Доблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57		
	ИТОГО:		22,58	26,89	93,47	695,16	0,562	6,58	0,195	0,949	472,06	495,52	76,19	5,51		
	<u>Обед</u>															
Т.32 сб. 2005г	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31		
218 сб. 2005г	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25		
637 сб. 2005г	Цыпленка отварные	100	11,18	9,8	0,8	109,5	0,01		0,01		20,67	75,8	10,8	0,95		
321 сб. 2011г	Калуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	0,04	25,7		4,01	83,17	60,21	30,97	1,21		
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	Доблоко	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	7,08		
	ИТОГО:		24,15	15,54	79,75	619,6	0,465	49,2	0,27	8,41	290,64	495,41	157,82	12,37		
	<u>Ланч</u>															
	Банан	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16		
410 сб. 2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
385 сб. 2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	ИТОГО		15,22	11,89	44,36	332,2	0,17	3,89	0,09	0,31	304,95	287,93	62,66	1,26		
	ВСЕГО:		61,95	54,32	217,58	1647	1,20	59,7	0,555	9,669	1067,7	1278,86	296,67	19,14		

День

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Выход порция, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг										Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<i>Завтрак</i>																				
15 сб.2011г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15							
510 сб.2005г	Рыбочки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73							
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01							
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4							
	Банан	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85							
	ИТОГО:		22,75	16,5	93,16	642,58	0,361	24	0,11	5,508	395,6	529,97	130,9	5,97							
	<i>Обед</i>																				
52 сб.2011г	Салат из свежеты	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	-	-	21,27	24,37	12,41	0,79							
196 сб.2005г	Рассолник домашний со сметаной на мясном бульоне	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13		0,06	39,75	65,83	28	1,08							
265 сб.2011г	Плов из говядины	200/50	12,1	21,5	51,8	446,1	0,08	0,5	0,08	1,81	32,2	210,1	57,7	1,68							
867 сб.2005г	Компот из изюма	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2							
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85							
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36							
	ИТОГО:		20,54	30,798	136,65	919,39	0,453	24	0,08	1,87	145,52	385,91	152,81	6,53							
	<i>Полдник</i>																				
	Вафли	30	0,96	9,06	23,28	194,04	0,05				84,69	120,92	12,76	0,3							
	Сок персиковый	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2							
	Дюлоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47							
	ИТОГО:		6,64	15,54	36,76	307,44	0,136	3,3	0,04		340,11	313,27	44,14	0,97							
	ВСЕГО:		49,93	62,838	266,57	1869,4	0,95	52	0,23	7,378	881,23	1229,2	327,85	13,47							

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)							Витамины, мг							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<i>Завтрак</i>																				
469 сб.2005г	Запеканка из творога с повидлом или	150/20	23,1	22,18	35,02	370	0,07	0,36	0,14	0,63	220	315	33,3	0,9							
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,4	0,12	1,6	242	376,4	44,8								
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41							
	Апельсин	46	0,32	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76							
	ИТОГО:		42,71	43,85	110,55	1006,3	0,264	24,2	0,27	2,41	610,3	824	110,38	2,18							
	<i>Обед</i>																				
827 сб.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	0,02	11	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6							
	Суп из овощей со сметаной на																				
99 сб.2011г	кур.бульоне	250/5	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5		0,05	32,14	86,84	53,78	0,09							
295 сб.2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1	91,4	0	55,54	97,54	20,8	1,42							
413 сб.2005г	Макаронны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75							
867 сб.2005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2							
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57							
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14							
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,35	0		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155							
	ИТОГО:		22,55	45,08	118,62	1020,1	0,4	21,2	91,471	2,9	198,92	513,53	269,56	6,77							
	<i>Полдник</i>																				
	Печенье слоеное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27							
385 сб.2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2							
	Груша	28	0,112		0,084	12,88	0,03	6		0,26	22,8	19,3	14,4	1,76							
	ИТОГО:		7,272	7,18	20,904	175,68	0,12	7,13	0,06	0,46	279,3	227,66	47,16	2,23							
	ВСЕГО:		72,532	96,11	250,074	2202,1	0,784	52,5	91,801	5,77	1088,5	1565,19	427,1	11,18							

4 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<i>Завтрак</i>															
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	80	6,36	9,24	12,56	183,04	0,08	0,16	0,024	0,32	35	133,2	25,6	1,2		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01		
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57		
	Яблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77		
	ИТОГО:		16,71	17,34	90,03	600,5	0,222	23	0,054	0,442	248,32	398,96	103,78	6,52		
	<i>Обед</i>															
таб.32 сб.2005	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31		
187 сб.2005г	Ши из св.кап со картоф. со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7	0,06	18	0	1,37	43,3	47,6	22,2	0,8		
229 сб.2011г	Рыба тушеная с овощами	75/75	14,6	7,2	4,1	138,75	0,09	3,7	0,08	6,7	41,43	221,81	44,06	0,88		
302 сб.2011г	Рис отварной	150	3,65	7,16	36,68	209,4	0,03		0,03	0,24	1,36	60,94	16,33	0,52		
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	Яблоко	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08		
	ИТОГО:		27,51	20,32	125,76	767,9	0,537	37	0,35	11,43	269,29	685,95	191,24	7,54		
410 сб.2011г	<i>Полдник</i>															
	Вагрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067		
386 сб.2011г	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2		
	ИТОГО:		15,22	10,52	38,96	310,96	0,23	15	0,07	0,115	298,4	284	51,84	1,167		
	ВСЕГО:		59,44	48,18	254,75	1679,4	0,989	76	0,474	11,99	816,01	1368,9	346,86	15,227		

Возраст детей 6-10 лет

5 День

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порций, г	Пищевые вещества (г)				Возраст детей 6-10 лет									
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<i>Завтрак</i>															
209 сб.2011г	Ййпо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1		
390 сб.2005г	Капша жид. мол. рисовая с маслом	250/15	6,34	16,9	41,23	330,43	0,12	1,5	0,075	0,012	160,4	162,2	27,51	1,01		
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Апельсин	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11		
	ИТОГО		18,1	25,38	75,88	596,03	0,314	25	0,195	0,902	354,04	394,96	67,23	3,16		
	<i>Обед</i>															
52 сб.2011г	Салат из свежкы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	-	-	21,27	24,37	12,41	0,79		
206 сб.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,75		5,8	0	0,37	38	87	35,3	2,03		
268 сб.2011г	Выпечки рубленые из говядины	80	6,36	9,24	12,56	183,04	0,08	0,16	0,024	0,32	35	133,2	25,6	1,2		
321 сб.2011г	Капустя тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	0,04	26		4,01	83,2	60,21	30,97	1,21		
883 сб.2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржаной - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14		
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,3	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155		
	ИТОГО		20,22	20,256	100,15	694,29	43,54	32	0,024	4,812	194,8	354,36	123,93	6,365		
	<i>Полдник</i>															
	Печенье слоеное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27		
385 сб.2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47		
	ИТОГО		7,16	7,18	20,82	162,8	0,09	1,1	0,06	0,2	256,5	208,36	32,76	0,47		
	ВСЕГО		45,48	52,816	196,85	1453,1	43,94	58	0,279	5,914	805,34	957,68	223,92	9,995		

6 День

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)							Возраст детей 6-10 лет									
			Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
															Витаминны, мг	Минеральные вещества (мг)			
438 сб.2005г	Омлет натуральный со сл.маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25	0,09	0,2	188,3		59,79	130,95	9,36	1,53					
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47					
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57					
	Банан	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26					
	ИТОГО		24,87	30,67	52,27	588,65	0,342	6,2	188,3	0,03	228,23	311,48	67,62	3,4					
г.32 сб.2005г	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31					
218 сб.2005г	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25					
295 сб.2011г	Котлеты из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42					
303 сб.2011г	Каша вязкая перловая	150	3,01	4,16	23,36	135	0,03			1,1	13,4	104	12,8	0,59					
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4					
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85					
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36					
	ИТОГО:		21,68	34,26	87,33	868,8	0,511	28	91,66	4,4	223,84	537,54	135,25	5,14					
410 сб.2011г	Подшик																		
385 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9					
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2					
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067					
	ИТОГО:		14,82	11,88	38,56	306	0,16	1,2	0,07	0,3	302,8	280,2	51,06	1,1					
	ВСЕГО:		61,37	76,81	178,16	1763,5	1,013	35	280	4,73	754,87	1129,2	253,93	9,64					

7 День

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг										Минеральные вещества (мг)				
			Белки	жиры	Углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<i>Завтрак</i>																				
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,4	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24							
469 сб.2005 г	Запеканка из творога с повидлом	150/20	23,1	22,18	35,02	370	0,07	0,36	0,14	220	315	33,3	0,9								
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76							
	Яблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77							
	ИТОГО:		44,47	45,09	119,91	1065,6	0,24	2,2	0,26	221,6	724,2	575,3	88,23	4,4							
	<i>Обед</i>																				
г.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,03	10		0,1	23	42	14	0,9							
170 сб.2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной на мясном бульоне	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	0,03	11	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81	1,07							
590 сб.2005г	Жаркое по-домашнему	50/250	19,02	10,18	35,4	361,36	0,28	12	0,09	0,31	35,51	278,02	65,69	3,23							
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8			6,8	4,4	3,6	0,18							
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9							
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14							
	Груша	65	0,26	0,26	6,37	28,3	0,019	6,5		0,26	10,32	7,1	5,8	1,42							
	ИТОГО:		27,35	16,37	115,79	785,94	0,28	41	0,11	4,28	145,9	459,22	136,4	8,84							
	<i>Полдник</i>																				
	Печенье слоеное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27							
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,6	0,04	4			40	24	18	0,8							
	Банан	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16							
	ИТОГО:		2,16	1,18	44,02	195,4	0,05	4	0,02	0	44,5	42,36	21,3	1,07							
	ВСЕГО:		73,98	62,64	279,72	2046,9	0,57	47	0,39	225,9	914,6	1076,9	245,93	9,91							

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)							Витамины, мг							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
А	2	3	<i>Завтрак</i>																				
			Сыр голландский	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
			Тертелли из говядины с соусом	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15								
			Картофельное пюре	60/50	6,44	7,15	8,15	143,6	0,08	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17							
			Какао с молоком	312 сб, 2011г	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01						
			Хлеб пшеничный	382 сб, 2011г	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47						
			Хлеб ржано-пшеничный		40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76						
			Апельсин		20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57						
			ИТОГО:		46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22			0,08	12,5	6,2	3,68	0,11					
			<i>Обед</i>			20,93	20,42	72,91	586,1	0,252	20	0,29	0,558	401,09	489,81	104,69	4,13						
			т.32 сб, 2005г	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	0,061	5,58			11,19	34,66	11,72	0,39						
			197 сб, 2005г	Рассольник петербур. со сметаной	250/5	2,01	5,1	11,98	107,25	0,09	8,3			0,06	29,15	63,3	26,4	0,94					
			510 сб, 2005г	Виточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73						
			716 сб, 2005г	Рагу овощное	150	2,81	11,52	27,46	188,6	0,07	11	0,17	0,16	46,6	69,9	31,95	1,19						
			868 сб, 2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2						
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85									
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,3	0,02			0,112	17,7	8,7	5,2	0,155								
	ИТОГО:		20,14	25,17	116,33	768,03	0,434	25	0,19	5,68	164,44	415,41	131,57	6,2									
<i>Полдник</i>																							
469 сб, 2005 г	Запеканка из творога с повидлом	100/15	12,52	14,16	22,37	236,71	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27									
385 сб, 2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2									
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47									
	ИТОГО		5,6	6,4	9,4	340,71	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2									
	ВСЕГО:		46,67	51,99	198,64	1694,8	0,766	47	0,52	6,438	817,53	1095,2	265,72	10,53									

Возраст детей 6-10 лет

9 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порций, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<i>Завтрак</i>															
252 сб.2010г	Минтай запеченный в смет. соусе	80/80	8,28	9,84	3,88	178	0,06	0,3	0,062	6,7	94,2	231,4	29	0,8		
302 сб.2011г	Рис отварной	150	3,65	7,16	36,68	209,4	0,03		0,03	0,24	1,36	60,94	16,33	0,52		
379 сб.2011г	Корфейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57		
	Яблоко	46 гр	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77		
	ИТОГО		19,22	20,3	97,63	667,86	0,202	1,8	0,092	6,95	266,26	467,64	92,56	4,86		
	<i>Обед</i>															
г.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,03	10		0,1	23	42	14	0,9		
208 сб.2005г	Суп картоф. с вермишелью	250	2,6	2,8	17,1	118,25	0,11	8,2	0,1	0,21	29,2	67,57	27	0,65		
288 сб.2010г	Фрикадельки из гов. в смет. томатн. соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,5	0,033	0,8	27,9	100,5	19,6	3,37		
302 сб.2011г	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,86	6,09	38,64	243,8	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	1,1			16	18	10	0,4		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	Яблоко	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08		
	ИТОГО:		27,58	19,46	127,58	802,5	0,375	35	0,154	2,229	139	506,47	241,5	9,9		
	<i>Полдник</i>															
425 сб.2011г	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06		0,02		9,3	32,1	13,1	0,6		
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2		
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067		
	ИТОГО		9,39	12,02	30,87	269,46	0,21	15	0,06	0,015	256,9	225,9	43,34	0,867		
	ВСЕГО		56,19	51,78	256,08	1739,8	0,787	51	0,306	9,194	662,16	1200	377,4	15,627		

10 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порций, г	Пищевые вещества (г)							Витамины, мг									
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	<i>Завтрак</i>																		
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,016	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1					
413 сб.2005г	Макаронны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75					
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63					8,05	2,5	1,3	0,28					
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57					
	Апельсин	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11					
	ИТОГО		23,7	17,29	64,08	555,65	0,124	23	0,038	1,69	63,42	361,95	180,08	3,81					
827 сб.2005г	<i>Обед</i>																		
	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	0,02	11	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6					
201 сб.2005г	Суп крестьян. со сметаной на мясном бульоне	250/5	3,1	5	20,8	121,13	0,05	20	0,03	1,65	27,87	35,3	12,87	0,51					
511 сб.2005г	Пшеницель рьонный	100	12	4,9	10,26	145	0,1	3,3	0,18	5,36	48,62	205,75	36,12	1,05					
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01					
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2					
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9					
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14					
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36					
	ИТОГО		25,83	18,598	139,27	850,09	0,5	59	0,33	8,988	219,43	487,61	167,17	6,77					
410 сб.2011г	<i>Полдник</i>																		
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9					
385 сб.2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2					
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47					
	ИТОГО		14,9	11,96	42,64	315,4	0,166	3,3	0,07	0,308	306,22	282,55	52,98	1,57					
	ВСЕГО		64,43	47,848	245,99	1721,1	0,79	85	0,438	10,99	589,07	1132,1	400,23	12,15					

1 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Возраст детей 11-18 лет									
			Белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Са	P	Mg	Fe		
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<u>Завтрак</u>															
390 с6 2005г	Каша пшениная жид. мол. с маслом	250/15	9,74	18,12	46,82	388,5	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	247	29	0,13		
209 с6 2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1		
382 с6 2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47		
	Яблоко	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47		
	Хлеб пшеничный	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77		
	ИТОГО:	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	<u>Обед</u>															
132 с6 2005г	Зеленый горошек	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	1,31		
218 с6 2005г	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,8	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25		
637 с6 2005г	Щипыта отварные	100	11,18	9,8	0,8	109,5	0,01		0,01		20,67	75,8	10,8	0,95		
321 с6 2011г	Сок абрикосовый	180	3,7	5,82	16,9	135	0,048	30,8		4,8	99,8	72,2	37,1	1,45		
	Хлеб пшеничный	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4		
	Хлеб ржано-пшенич.	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33		
	ИТОГО:	70	4,46	0,73	28,1	141,8	0,11				23,1	63,35	28	1,99		
	<u>Полдник</u>															
410 с6 2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
385 с6 2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	Банан	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16		
	ИТОГО		15,22	11,89	44,38	332,2	0,17	3,93	0,09	0,31	305	287,9	62,66	1,26		
	ВСЕГО:		68,76	55,85	247,19	1826	1,31	64,81	0,555	10,459	1099	1354	326,2	12,96		

2 день

Возраст детей 11-18 лет

№ рецепта	Прем пищ. наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)				В1	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	к/кал		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<u>Завтрак</u>															
14 сб 2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7		14	0,02		
510 сб 2005г	Виточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,3	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73		
312 сб 2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,9	33,3	1,1		
379 сб 2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	Банан	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26		
	ИТОГО:		21,19	20,54	106,75	728,5	0,561	28,06	0,091	5,508	254,3	480,7	151,2	6,26		
	<u>Обед</u>															
52 сб 2011г	Салат из свежлы	100	1,04	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65			35,46	40,63	20,69	1,35		
196 сб 2005г	Рассольник домашний со сметаной на мясном бульоне	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13,1		0,06	39,75	65,83	28	1,08		
265 сб 2011г	Шлов из говядины	200/50	12,1	21,5	51,8	446,1	0,08	0,5	0,08	1,81	32,2	210,1	57,7	1,68		
867 сб 2005г	Компот из изюма	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2		
	Хлеб пшеничный	60	3,7	0,54	38,18	138,6	0,1				13,8	50,4	19,8	1,08		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,54	0,41	16	80,5	0,06				13,2	36,2	16	1,23		
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36		
	ИТОГО:		21,87	33,55	154,63	985,5	0,359	20,65	0,08	1,87	166,2	418,6	148,2	7,62		
	<u>Ланч</u>															
	Вафли	30	0,96	9,06	23,28	194,04	0,05				84,69	120,9	12,76	0,3		
385 сб 2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	Долоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47		
	ИТОГО:		6,56	15,46	32,68	298	0,13	1,13	0,04	0,2	336,7	310,9	42,22	0,5		
	ВСЕГО:		49,62	69,55	294,06	2012	1,05	29,19	0,211	7,378	757,2	1210	341,6	14,38		

3 день

Возраст детей 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порций, шт	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
А	2	3	4	5	6	0	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
469 с62005г	Запеканка из творога с повидлом или	200/20	30,8	29,6	46,7	493,3	0,09	0,48	0,18	0,84	293,3	420	44,4	1,2			
236с6,2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,38	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24			
378 с6,2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41			
	Апельсин	46	0,32	0,07	3,01	14,9	0,014	22,08		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76			
	ИТОГО:		50,41	51,27	122,23	1130	0,284	24,27	0,31	2,62	683,6	929	121,5	3,72			
	Обед																
827 с6,2005г	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	0,02	11,28	0,05	1,75	46,12	48,5	25,08	0,6			
99 с6,2011г	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,1	7,48	11,69	123		0,14	0,15		0,05						
295 с6,2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42			
413 с62005г	Макаронны отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26		0,028	1,47	19,73	272	184	2,33			
867 с62005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33			
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4			
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,35	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155			
	ИТОГО:		28,27	48,504	155,73	1239	43,922	12,88	0,13	3,332	201,5	546,2	284,2	8,435			
	Полдник																
	Печенье сладкое	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27			
385 с6,2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2			
	Груша	28	0,112		0,084	12,88	0,03	6		0,26	22,8	19,3	14,4	1,76			
	ИТОГО:		5,712	6,4	9,484	175,7	0,11	7,13	0,04		274,8	209,3	43,86	1,96			
	ВСЕГО:		84,39	106,174	287,44	2544	44,316	44,28	0,48	5,952	1160	1684	449,5	14,115			

4 День

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)							Возраст детей 11-18 лет										
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Са	Р	Мg	Fe						
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	<i>Завтрак</i>																			
15662011г	Сыр голландский	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,032	0,05	0,028	20	108	10	0,2						
268 сб.2011г	Коллеты рубленые из говядины	100	7,9	11,55	15,7	228,8	0,1	0,15	0,028	0,4	43,75	166,4	32,13	1,5						
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,9	33,3	1,1						
377 сб.2011г	Чай с лимоном	200	0,07		15,31	61,62	0,035	2,9	0,013	0	8,05	9,78	5,24	0,04						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85						
	Яблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5	0,014	5,62	3,86	3,15	12	0,77						
	ИТОГО:		24,79	28,92	98,99	702,7	8,496	37,362	10,122	11,56	151,7	465,6	123	20,22						
	<i>Обед</i>																			
таб.32 сб.2005	Зеленый горошек	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	1,31						
187 сб.2005г	Пи из св.кап. с картофф.со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7	0,06	18,4	0	1,37	43,3	47,6	22,2	0,8						
229 сб.2011г	Рыба тушеная с овощами	75/75	14,6	7,2	4,1	138,8	0,09	3,67	0,08	6,7	41,43	221,8	44,06	0,88						
302 сб.2011г	Рис отварной	180	1,23	5,7	39,6	225,9	0,027		0,027	0,24	1,46	65,8	17,64	0,56						
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2						
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,19	0,55	20,7	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4						
	Яблоко	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08						
	ИТОГО:		27,65	19,18	137,34	824,9	0,563	42,37	0,107	8,329	275,2	708,9	200,6	8,13						
410 сб.2011г	<i>Полдник</i>																			
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9						
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13,4		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067						
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4						
	ИТОГО:		10,42	5,52	56,38	316,5	0,21	21,44	0,03	1,215	98,4	130	43,84	1,367						
	ВСЕГО:		62,86	53,62	292,71	1844	9,269	101,17	10,259	21,104	525,3	1305	367,4	29,717						

5 День

Возраст детей 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<i>Завтрак</i>															
209 с6.2011г	Дйно вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1		
390 с6.2005г	Каша жид. мол. рисовая со сл. маслом	250/15	6,34	16,9	41,23	330,4	0,12	1,5	0,075	0,012	160,4	162,2	27,51	1,01		
382 с6.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Апельсин	46	0,32	0,07	3,01	14,9	0,014	22,08		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11		
	ИТОГО		23,97	30,16	85,82	705	0,424	25,16	0,295	1,702	380,6	488,6	78,63	4,49		
	<i>Обед</i>															
52 с6.2011г	Салат из свеклы	100	1,04	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65			35,46	40,63	20,69	1,35		
206 с6.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,8		5,8	0	0,37	38	87	35,3	2,03		
268 с6.2011г	Биточки руб. из говядины	100	7,9	11,23	14,95	220	0,08		0,025	0,42	17,66	145,8	29	1,48		
321 с6.2011г	Капустя тушеная	180	3,7	5,82	16,9	135	0,048	30,8		4,8	99,8	72,25	37,1	1,45		
883 с6.2005г	Кисель	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,82	0,62	24,08	121,5	0,01				17,4	54,3	24	1,7		
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,35	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155		
	ИТОГО		25,02	29,502	126,76	912	0,235	43,45	0,025	5,59	222,2	445,9	163,6	8,97		
	<i>Полдник</i>															
	Печенье сладкое	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27		
385 с6.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	Дюлоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47		
	ИТОГО		7,16	7,18	20,82	162,8	0,09	1,13	0,06	0,2	256,5	208,4	32,76	0,47		
	ВСЕГО		56,15	66,84	233,4	1780	0,749	69,74	0,38	7,492	859,4	1143	274,9	13,93		

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порций, шт	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															8	9
А	<u>Завтрак</u>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
438сб.2005г	Омлет натуральный с маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,3	0,09	0,15	188,25	0,01	11,5	42	12	131		
382сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,08	1,58	0,02	8,7	27,15	12	124,6	9,36		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,051	4,5	0,03	3,5	12,67	19,02	21,34	16,5		
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,12	6,23	188,3	0,02	8,7	27,15	12	131		
	Банан	46	0,65	0,02	9,5	43	0,391	0,03	0,03	3	123,3	265,7	69,75	10,6		
	ИТОГО		26,31	30,94	65,66	655,1	0,391	6,23	188,3	0,03	235,7	337,3	78,22	4,01		
таб.32сб.2005	Зеленый горошек	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	10,6		
218 сб.2005г	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	250	2,57	5,54	11,62	388	0,1	1,04	91,4	1,46	16	18	10	18		
295 сб.2011г	Коллеты из пыллит	100	8,99	29,4	15,46	180	0,04	11			16,1	58,8	23,1	1,33		
303 сб.2011г	Каша вязкая перловая	180	4,01	5,54	28,48	180	0,02	11			16,1	58,8	23,1	1,33		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,11				14,5	45,25	20	0,36		
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	20,7	101,3	0,08	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	17,06	0,78		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,19	0,55	13,4	60,06	0,16	33,84	91,7	4,79	246,2	641,7	187,5	7		
	Банан	65	0,92	0,028	133,33	1107	0,77				50,8	90,2	21,6	0,9		
	ИТОГО:		29,2	36,278	133,33	1107	0,77				50,8	90,2	21,6	0,9		
410 сб.2011г	<u>Полдник</u>	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
	Варушка с творогом	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	1,4	0,04	0,015	7,6	3,8	2,24	0,067		
	Апельсин	200	5,8	5	8	311	0,23	14,84	0,03	0,115	298,4	284	51,84	1,167		
386 сб.2011г	<u>Ужин</u>	70,73	15,22	10,52	38,98	2073	1,391	54,91	280,03	4,935	782,3	1263	317,6	12,177		
	Снежок		70,73	77,738	237,97	2073	1,391	54,91	280,03	4,935	782,3	1263	317,6	12,177		
	ИТОГО:		70,73	77,738	237,97	2073	1,391	54,91	280,03	4,935	782,3	1263	317,6	12,177		
	ВСЕГО:		70,73	77,738	237,97	2073	1,391	54,91	280,03	4,935	782,3	1263	317,6	12,177		

Возраст детей 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порций, г	Пищевые вещества (г)							Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
																		8	9
А	Завтрак	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,38	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24					
	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	30,8	29,6	46,7	493,3	0,09	0,48	0,18	0,84	293,3	420	44,4	1,2					
236сб.2010г	Запеканка из творога с повидлом	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,06			0,01	158	132	29,33	2,4					
469 сб.2005г	Кофейный напиток с молоком	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,01	3,5		2,45	702,5	962	131,7	5,6					
379 сб.2011г	Хлеб пшеничный	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,26	2,34	0,3		40	135	20	0,32					
	Яблоко		52,17	52,51	131,59	1189				2	40	135	20	0,32					
	ИТОГО:	50	8	4,26		72	0,02				47,17	49,5	14,81	1,07					
	Обед										35,51	278	65,69	3,23					
8 сб.2010г	Сельдь порц.	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	0,03	10,53	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81	1,07					
	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной на мясном бульоне	50/250	19,02	10,18	35,4	361,4	0,28	12,23	0,09	0,31	35,51	278	65,69	3,23					
170 сб.2005г	Жаркое по-домашнему	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8			6,8	4,4	3,6	0,18					
590 сб.2005г	Компот из свежих яблок	60	3,7	0,54	38,18	138,6	0,11				13,8	50,4	19,8	1,99					
342 сб.2011г	Хлеб пшеничный	70	4,46	0,73	28,1	141,8	0,014	4,9			23,1	63,35	28	1,08					
	Хлеб ржано-пшеничный	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,564	29,46	0,11		7,9	5,4	4,4	1,08					
	Яблоко		37,34	20,9	145,57	926,9					4,5	18,36	3,3	0,27					
	ИТОГО:	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01				252	190	29,46	0,16					
	Полдник																		
	Печенье слоёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	2,15	7,73	11,6	0,36					
	Молоко кипячёное	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	254,2	197,7	41,06	0,36					
385 сб.2011г	Банан		6	6,41	15,2	189	0,09	3,89	0,06	0,21	8,599	1131	1746	329,1	14,91				
	ИТОГО:		95,51	79,82	292,36	2305	0,914	35,69	0,47	8,599	1131	1746	329,1	14,91					
	ВСЕГО:																		

Возраст детей 11-18 лет.

8 День

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порций, г	Пищевые вещества (г)					Возраст детей 11-18 лет					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<i>Завтрак</i>																
14сб2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7			14	0,02		
15сб2011г	Сыр голландский	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,032	0,05	0,028	20	108	10	0,2			
619сб.2005г	Тертые из говядины с соусом	60/50	6,44	7,15	8,15	143,6	0,079	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17			
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,9	33,3	1,1			
382сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85			
	Ангельсин	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22,08		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11			
	ИТОГО:		23,64	30,33	88,83	756,1	0,554	45,672	0,321	0,666	292,9	555,4	139,3	4,82			
	<i>Обед</i>																
т.32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	100	2,88	6,1	8,03	99,3	0,061	5,58			11,19	34,66	11,72	0,39			
197 сб2005г	Рассольник петербург с цыпл. со смет.	250/20	4,81	7,55	12,18	134,6	0,092	8,25	0,002	0,06	34,31	82,55	29,1	1,17			
510 сб2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,3	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73			
716сб.2005г	Рату овощное	180	3,37	13,8	32,9	226,3	0,08	13,05		0,18	55,89	83,8	28,8	1,43			
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33			
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4			
	Ангельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,3	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155			
	ИТОГО:		25,75	26,644	138,82	880,9	43,744	22,02	0,022	5,712	195,8	457,5	139,2	7,415			
	<i>Полдник</i>																
469 сб2005г	Затеканка из творога с повидлом	100/15	12,52	14,16	22,37	236,7	0,01				4,5	18,36	3,3	0,27			
	Сок персиковый	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	25,2	190	29,46	0,2			
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47			
	ИТОГО		18,2	20,64	35,85	350,1	0,096	3,26			259,9	210,7	34,68	0,94			
	ВСЕГО:		67,59	77,614	263,5	1987	44,39	70,95	0,343	6,378	748,6	1224	313,2	13,175			

9 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)						Витаминный состав						Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/квл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
252 с6.2010г	Минтай запеченный в смет. соусе	80/80	8,28	9,84	3,88	178	0,06	0,32	0,062	6,7	94,2	231,4	29	0,8					
302 с6.2011г	Рис отварной	180	1,23	5,7	39,6	225,9	0,027		0,027	0,24	1,46	65,8	17,64	0,56					
379 с6.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4					
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9					
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85					
	Яблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5			0,014	5,62	3,86	3,15	0,77				
	ИТОГО		18,24	19,11	113,94	750,8	0,258	5,3	0,089	6,964	279,5	502,2	107,6	6,28					
т.32 с6.2005г	Обед																		
	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	0,03	14	0,03	10											
208 с6.2005г	Суп картофельный с вермишелью с мясом сыплет	250/20	2,6	2,8	17,1	118,3	0,11	8,2	0,1	0,21	29,2	67,57	27	0,65					
288 с6.2010г	Фрикадельки из гов. в сметан. томат. соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	0,033	0,8	27,9	100,5	19,6	0,91					
302 с6.2011	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,6	7,3	46,3	292,6	0,23			1,32	17,7	244,8	165,6	2,097					
868 с6.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2					
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33					
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4					
	Яблоко	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9			7,9	5,4	4,4	1,08					
	ИТОГО:		32,56	21,06	161,92	980,6	0,626	23,97	0,158	2,449	168,1	579,7	279,7	9,57					
425с6.2011г	Полдник																		
	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06				9,3	32,1	13,1	0,6					
385 с6.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2					
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13,4		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067					
	ИТОГО		9,19	13,42	32,27	273,5	0,23	14,53	0,06	0,215	268,9	225,9	44,8	0,867					
	ВСЕГО		59,99	53,59	308,13	2005	1,114	43,8	0,307	9,63	716,5	1308	432,1	16,71					

Возраст детей 11-18 лет

10 день

№ рецептуры	Присем пищи, наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)							Возраст детей 11-18 лет						
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<i>Завтрак</i>															
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,02	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1		
413 сб.2005г	Макаронны отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26		0,028	1,47	19,73	272	184	2,33		
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63			0,001		8,05	2,5	1,3	0,28		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	Апельсин	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22,08		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11		
	ИТОГО		27,51	18,68	90,78	696,3	0,445	22,68	0,049	2,06	81,65	474,1	244,7	5,57		
	<i>Обед</i>															
827 сб.2005г	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	0,02	11,3	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6		
201 сб.2005г	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	250/5	3,1	5	20,8	121,1	0,05	20,01	0,03	1,65	27,87	35,3	12,87	0,51		
511 сб.2005г	Пшеница, рыбный	100	12	3,92	8,21	116	0,08	2,62	0,18	5,36	38,9	164,6	28,9	0,83		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,9	33,3	1,1		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4		
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36		
	ИТОГО		29,12	20,578	142,32	889,3	0,651	73,01	0,331	8,908	203	474,1	172,1	5,98		
	<i>Полдник</i>															
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	Банан	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16		
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
	ИТОГО		15,22	5,49	34,98	228,2	0,09	2,8	0,05	0,11	52,95	97,93	33,2	1,06		
	ВСЕГО		72,65	56,138	283,68	2021	1,276	108,16	0,5	1,95	633,6	1277	492,9	13,25		