



Согласовано :
Начальник ВТО Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю
М.М.-С. Шакиров



Согласовано :
Директор МАОУ "Школа №2. Корпус Б"
Д.Р.В. Цамсутдинов

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПИЩЕБЛЮКЕ МАОУ "Школа №2 с кадетскими классами. Корпус Б

День: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
379/2013	Кнели из говядины	90	14,76	11,70	5,04	190,80	0,06	0,18	0,02	0,45	52,20	169,20	21,60	2,16		
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	0,81	0,78		
106/2013	Помидоры свежие	30	0,03	0,01	1,14	7,20	0,018	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27		
106/2013	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18		
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
Итого			22,31	12,58	61,01	455,10	0,17	13,50	0,02	1,71	87,20	242,30	37,41	4,01		
ОБЕД																
21/2013	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,024	0,92	0,00	2,76	18,00	17,40	10,80	0,54		
153/2013	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25		
406/2013	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30		
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10		
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400	0,780		
Итого			29,23	29,79	99,93	785,85	0,23	14,42	0,04	9,61	147,75	376,75	116,25	5,19		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			51,54	42,37	160,94	1240,95	0,41	27,92	0,06	11,32	234,95	619,05	153,66	9,20		

День: 1
Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,20	0,44
105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
111/2013	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112/2013	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого			13,16	21,20	88,34	579,30	0,21	17,84	0,13	1,31	304,30	292,70	65,40	4,44
ОБЕД														
5/2013	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,38	6,60	2,34	74,40	0,02	13,20	0,08	2,82	21,60	27,00	10,20	0,48
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
381/2013	Котлета мясная	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04	0,45	35,10	166,50	23,40	2,52
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого			31,12	35,60	106,46	871,65	0,43	24,00	0,16	6,79	144,45	512,75	214,35	11,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			44,28	56,80	194,80	1450,95	0,64	41,84	0,29	8,10	448,75	805,45	279,75	15,69

День:

1

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	17,09	26,84	26,37	24,65
Обед (30 - 35 %)	40,42	45,06	31,78	37,09
Итого за день (50 -60 %)	57,51	71,90	58,15	61,74

День:

2

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПиН Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	28,98	15,92	18,21	19,37
Обед (30 - 35 %)	37,96	37,71	29,83	33,44
Итого за день (50 - 60 %)	66,94	53,63	48,04	52,81

День:

3

Сезон:

весенне-летний

Возрастная категория:

7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
412/2013	Биточек куриный	90	13,500	9,643	8,357	169,713	0,090	0,770	0,038	0,386	33,429	84,857	16,714	1,028		
415/2013	Рис припущенный	150	3,540	6,045	32,400	198,150	0,03	0,000	0,040	0,270	4,800	68,550	21,75	0,510		
106/2013	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,000	0,060	13,800	25,200	8,400	0,360		
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300		
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
Итого			19,140	15,908	67,097	483,263	0,162	6,770	0,078	0,936	67,029	194,607	50,664	2,418		
ОБЕД																
144/2013	Суп картофельный с горохом	250	2,300	4,250	15,130	108,000	0,200	8,680	0,600	0,230	19,000	65,750	25,500	0,930		
381/2013	Шницель мясной	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04	0,45	35,10	166,50	23,40	2,52		
423/2013	Капуста тушеная	150	5,550	5,400	5,850	94,500	0,060	25,500	0,045	1,050	91,500	82,500	36,000	1,500		
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	70,000	0,000	0,000	12,000	3,000	3,000	1,500		
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400	0,780		
Итого			27,410	26,100	73,170	638,700	0,411	104,180	0,681	2,230	168,600	362,350	100,100	7,450		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			46,550	42,008	140,267	1121,963	0,573	110,950	0,759	3,166	235,629	556,957	150,764	9,868		

День: 3

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПиН Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	24,86	20,14	20,03	20,56
Обед (30 - 35 %)	35,60	33,04	21,84	27,18
Итого за день (50 -60 %)	60,45	53,17	41,87	47,74

День: 4
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
1//2013	Салат из капусты белокачанной	60	1,26	6,06	5,58	81,60	0,02	15,36	0,00		2,70	33,60	25,80	12,60	0,48			
407/2013	Рагу из птицы	220	17,35	18,10	19,99	311,77	0,15	13,07	0,03		3,90	31,43	174,74	49,03	2,26			
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01		0,00	127,00	93,00	15,00	0,40			
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
Итого			21,63	25,62	51,31	521,37	0,23	29,73	0,04		6,82	196,03	306,54	79,43	3,36			
ОБЕД																		
65/2013	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,40	0,048	6,12	0,02		2,76	10,80	39,60	10,80	0,54			
134/2013	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,090	7,68	0,00		2,35	15,50	63,00	26,25	0,93			
381/2013	Биточки из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04		0,45	35,10	166,50	23,40	2,52			
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04		0,62	14,25	202,65	135,30	4,55			
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00		0,00	7,00	0,00	0,00	1,40			
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000		0,280	7,000	31,600	9,400	0,780			
Итого			31,82	36,19	88,70	851,90	0,50	15,80	0,09		6,68	93,65	516,35	207,95	10,94			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			53,45	61,81	140,01	1373,27	0,73	45,53	0,13		13,50	289,68	822,89	287,38	14,30			

День:

4

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПиН Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	28,09	32,43	15,32	22,19
Обед (30 - 35 %)	41,32	45,81	26,48	36,25
Итого за день (50 - 60 %)	69,41	78,24	41,79	58,44

День:

5

Сезон:

весенне-летний

Возрастная категория:

7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг						Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
ЗАВТРАК															
106/2013	Помидоры свежие	30	0,03	0,01	1,14	7,20	0,018	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00		
106/2013	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20		
349/2013	Тфтели рыбные	90	7,830	4,770	8,640	108,90	0,063	0,630	0,009	2,34	26,10	112,50	22,50		
429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50		
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00		
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800		
Итого			12,87	11,57	51,92	366,30	0,25	19,03	0,06	2,95	94,40	235,40	66,00		
ОБЕД															
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,060	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25		
55/2013	Салат из свежкы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,80	0,012	3,30	0,01	2,70	53,40	49,20	11,40		
412/2013	Котлета куриная	90	13,500	9,643	8,357	169,713	0,090	0,770	0,038	0,386	33,429	84,857	16,714		
294/2013	Макароны отварные с овощами	150	3,00	7,80	23,03	174,00	0,06	1,73	0,06	0,83	10,50	45,00	19,50		
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00		
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800		
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400		
Итого			23,27	30,28	82,14	690,31	0,31	35,88	0,10	6,90	161,33	283,16	90,06		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			36,14	41,85	134,06	1056,61	0,57	54,91	0,16	9,85	255,73	518,56	156,06		

День:

5

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весене-летний период

из
Fe
0,27
0,18
0,63
1,05
0,40
0,220
2,75

0,80
0,72
1,028
0,90
0,80
0,220
0,780
5,25
8,00

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	16,72	14,64	15,50	15,59
Обед (30 - 35 %)	30,22	38,33	24,52	29,38
Итого за день (50 -60 %)	46,94	52,97	40,02	44,96

День: 6

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
305/2013	Омлет с колбасой	160	13,93	28,42	2,82	321,88	0,13	0,38	0,28	1,13	109,18	237,18	20,70	2,45				
106/2013	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,000	0,420	8,400	15,600	1,200	0,540				
493/2013	кофейный напиток	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300				
100/2013	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,005	0,10	0,03	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
Итого			20,05	32,62	29,94	494,73	0,19	15,48	0,31	1,85	267,58	357,28	33,20	3,65				
ОБЕД																		
143/2013	Суп овощной с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,110	15,70	0,04	0,25	49,75	100,25	33,50	1,45				
404/2013	Птица отварная	90	21,21	14,66	0,51	218,57	0,051	4,24	0,026	0,51	32,14	142,71	20,57	1,41				
5/2013	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,38	6,60	2,34	74,40	0,02	13,20	0,08	2,82	21,60	27,00	10,20	0,48				
414/2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53				
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400	0,780				
Итого			33,10	32,34	93,56	797,87	0,28	36,44	0,19	4,47	130,59	392,36	104,27	6,07				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			53,15	64,96	123,50	1292,60	0,48	51,92	0,50	6,32	398,17	749,64	137,47	9,72				

День:

6

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПиН Таблицы № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	26,04	41,29	8,94	21,05
Обед (30 - 35 %)	42,99	40,94	27,93	33,95
Итого за день (50 - 60 %)	69,03	82,23	36,87	55,00

День: 7

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg			
ЗАВТРАК																
106/2013	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20			
106/2013	Помидоры свежие	30	0,03	0,01	1,14	7,20	0,018	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00			
372/2013	Голубцы ленивые	90	7,65	7,47	3,60	112,50	0,036	11,16	0,018	0,27	30,60	92,70	18,90			
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	0,81			
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00			
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800			
Итого			16,60	9,65	60,27	396,80	0,18	22,98	0,03	1,53	178,40	254,80	47,71			
ОБЕД																
156/2013	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,90	111,00	0,032	0,38	0,01	2,50	9,00	29,75	4,50			
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90	9,90	10,53	7,02	162,00	0,045	0,09	0,009	0,54	9,00	90,90	11,70			
2/2013	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,024	0,92	0,00	2,76	18,00	17,40	10,80			
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30			
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00			
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800			
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400			
Итого			25,00	30,42	107,88	800,65	0,38	1,89	0,06	6,92	89,25	404,30	181,50			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			41,60	40,07	168,15	1197,45	0,56	24,87	0,09	8,45	267,65	659,10	229,21			

День:

7

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПиН Таблицы № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	21,56	12,21	17,99	16,89
Обед (30 - 35 %)	32,47	38,51	32,20	34,07
Итого за день (50 -60 %)	54,03	50,72	50,19	50,96

из	
Fe	
0,18	
0,27	
1,35	
0,78	
0,40	
0,220	
3,20	
0,40	
1,44	
0,54	
4,55	
1,50	
0,220	
0,780	
9,43	
12,63	

День: 8

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория:

7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг						Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		
ЗАВТРАК															
260/2013	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60		
589/2013	Пирожники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,040	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50		
496/2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00		
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00		
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800		
Итого			13,83	17,57	97,50	646,20	0,19	4,62	0,10	1,62	267,10	288,40	64,90		
ОБЕД															
134/2013	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,090	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25		
1/2013	Салат из капусты белокочанной	60	1,26	6,06	5,58	81,60	0,02	15,36	0,00	2,70	33,60	25,80	12,60		
377/2013	Картофельная запеканка с мясом	200	23,30	23,50	18,90	380,00	0,21	4,00	0,07	0,80	25,00	291,00	56,00		
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00		
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800		
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400		
Итого			29,95	35,41	79,45	757,65	0,41	38,64	0,07	6,45	104,10	436,40	115,05		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			43,78	52,98	176,95	1403,85	0,60	43,26	0,17	8,07	371,20	724,80	179,95		

мг

Fe

0,56
0,40
0,80
1,40
0,220
3,38

0,93
0,48
3,50
0,80
0,220
0,780
6,71
10,09

День: 8

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся
в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весение-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	17,96	22,24	29,10	27,50
Обед (30 - 35 %)	38,90	44,82	23,72	32,24
Итого за день (50 -60 %)	56,86	67,06	52,82	59,74

День:
Сезон:
Возрастная категория:

весенне-летний
7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
106/2013	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,000	0,420	8,400	15,600	1,200	0,540				
410/2013	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	178,80	0,05	0,72	0,06	0,48	37,20	90,00	14,40	1,08				
241/2013	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,63	8,12	36,63	246,00	0,17	0,00	0,05	0,26	16,50	133,50	47,55	1,56				
501/2013	Чай с лимоном	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,040	1,300	0,020	0,000	126,000	90,000	14,000	0,100				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
Итого			24,85	22,26	71,49	565,20	0,32	17,02	0,13	1,38	192,10	342,10	79,95	3,50				
ОБЕД																		
107/2013	Огулец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36				
131/2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,065	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,53				
347/2013	Фрикадельки рыбные	90	13,23	1,89	6,84	97,20	0,07	0,27	0,027	0,45	45,00	152,10	24,30	0,72				
423/2013	Капуста тушеная	75	2,78	2,70	2,93	47,25	0,03	12,75	0,02	0,53	45,75	41,25	18,00	0,75				
429/2013	Картофельное пюре	75	1,58	3,30	8,18	69,00	0,07	2,55	0,02	0,08	19,50	42,75	14,25	0,53				
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400	0,780				
Итого			23,38	13,00	72,61	503,05	0,32	31,05	0,11	1,96	183,80	371,35	113,15	6,08				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48,23	35,26	144,10	1068,25	0,63	48,07	0,23	3,34	375,90	713,45	193,10	9,58				

День: 9

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	32,27	28,18	21,34	24,05
Обед (30 - 35 %)	30,36	16,46	21,67	21,41
Итого за день (50 -60 %)	62,64	44,63	43,01	45,46

День: 10
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг						Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		
ЗАВТРАК															
411/2013	Кнели из кур с рисом	90	15,56	15,81	6,69	230,14	0,08	0,90	0,06	0,26	20,57	97,71	18,00		
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	0,81		
106/2013	Отруец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,000	0,060	13,800	25,200	8,400		
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000		
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800		
Итого			23,32	16,71	62,07	490,44	0,18	6,92	0,06	1,34	55,07	174,61	31,01		
ОБЕД															
154/2013	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,055	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50		
412/2013	Шницель куриный	90	13,500	9,643	8,357	169,713	0,090	0,770	0,038	0,386	33,429	84,857	16,714		
423/2013	Капустя тушеная	150	5,550	5,400	5,850	94,500	0,060	25,500	0,045	1,050	91,500	82,500	36,000		
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00		
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800		
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400		
Итого			24,52	20,54	72,28	568,51	0,28	36,72	0,08	4,37	190,18	297,96	91,41		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			47,84	37,25	134,35	1058,95	0,45	43,64	0,14	5,71	245,25	472,57	122,42		

№2	
Fe	
	1,29
	0,78
	0,360
	0,300
	0,220
	2,95
	0,73
	1,028
	1,500
	1,50
	0,220
	0,780
	5,76
	8,71

День: 10

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии общающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весене-летний период

СанПин Табллица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	30,29	21,15	18,53	20,87
Обед (30 - 35 %)	31,84	26,00	21,58	24,19
Итого за день (50 - 60 %)	62,13	47,16	40,10	45,06

День: 11

Сезон: осенне-летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийный основ, ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
267/2013	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,20	0,44				
105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02				
100/2013	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,005	0,10	0,03	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14				
111/2013	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
Итого			14,70	23,12	73,64	562,25	0,17	2,94	0,15	1,09	416,30	367,70	60,40	1,58				
ОБЕД																		
1/2013	Салат из капусты белокачанной	60	1,26	6,06	5,58	81,60	0,02	15,36	0,00	2,70	33,60	25,80	12,60	0,48				
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20				
364/2013	Азу с говядиной	200	16,31	17,48	20,80	305,84	0,17	8,86	0,04	0,62	29,54	185,84	50,46	3,38				
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400	0,780				
Итого			22,740	29,040	53,650	610,240	0,308	36,520	0,040	6,220	115,640	309,240	101,510	7,460				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			37,440	52,160	127,290	1172,490	0,474	39,460	0,193	7,310	531,940	676,940	161,910	9,040				

День: 11

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПиН Таблицы № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	19,09	29,27	21,98	23,93
Обед (30 - 35 %)	29,53	36,76	16,01	25,97
Итого за день (50 - 60 %)	48,62	66,03	38,00	49,89

День:

12

Сезон:

Весенне-летний

Возрастная категория:

7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
405/2013	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,13	3,08	144,00	0,02	1,73	0,02	0,38	25,50	67,50	12,00	0,75				
415/2013	Рис припущенный	150	3,540	6,045	32,400	198,150	0,03	0,000	0,040	0,270	4,800	68,550	21,75	0,510				
106/2013	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,000	0,060	13,800	25,200	8,400	0,360				
493/2013	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
Итого			15,84	16,40	61,82	457,55	0,09	7,73	0,06	0,93	59,10	177,25	45,95	2,14				
ОБЕД																		
157/2013	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,40	120,75	0,040	0,95	0,00	2,58	9,75	29,75	9,00	0,45				
55/2013	Салат из свежих с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,80	0,012	3,30	0,01	2,70	53,40	49,20	11,40	0,72				
398/2013	Печень говяжья по-строгановски	90	14,73	11,29	3,52	174,27	0,24	6,95	6,58	4,42	18,82	285,55	14,73	5,48				
429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05				
507/2013	Компот из ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400	0,780				
Итого			25,28	30,83	80,15	699,62	0,51	20,60	6,64	10,54	153,97	510,60	89,83	9,80				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			41,12	47,22	141,97	1157,17	0,60	28,33	6,70	11,47	213,07	687,85	135,78	11,94				

День:

12

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПиН Таблицы № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	20,57	20,75	18,45	19,47
Обед (30 - 35 %)	32,82	39,02	23,93	29,77
Итого за день (50 - 60 %)	53,40	59,77	42,38	49,24

День: 13
Сезон: осенне-летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90	9,90	10,53	7,02	162,00	0,045	0,09	0,009	0,54	9,00	90,90	11,70	1,44				
423/2013	Калюста тушенная	75	2,78	2,70	2,93	47,25	0,03	12,75	0,02	0,53	45,75	41,25	18,00	0,75				
429/2013	Картофельное пюре	75	1,58	3,30	8,18	69,00	0,07	2,55	0,02	0,08	19,50	42,75	14,25	0,53				
106/2013	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18				
106/2013	Помидоры свежие	30	0,03	0,01	1,14	7,20	0,018	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27				
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
	Итого		16,14	16,73	44,85	396,65	0,19	25,89	0,05	1,60	100,35	211,30	57,95	3,69				
ОБЕД																		
144/2013	Суп картофельный с горохом	250	2,300	4,250	15,130	108,000	0,200	8,680	0,600	0,230	19,000	65,750	25,500	0,930				
2/2/2013	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,024	0,92	0,00	2,76	18,00	17,40	10,80	0,54				
412/2013	Биточки куриные	90	13,500	9,643	8,357	169,713	0,090	0,770	0,038	0,386	33,429	84,857	16,714	1,028				
264/2013	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,50	6,96	38,52	242,70	0,13	0,00	0,05	1,10	24,45	159,30	35,25	2,70				
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400	0,780				
	Итого		26,10	27,51	109,99	788,01	0,51	13,67	0,69	5,08	116,88	378,91	105,46	7,40				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42,24	44,24	154,84	1184,66	0,71	39,56	0,74	6,68	217,23	590,21	163,41	11,08				

День: 13

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на осенне-летний период

СанПин Табллица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	20,96	21,17	13,39	16,88
Обед (30 - 35 %)	33,90	34,83	32,83	33,53
Итого за день (50 - 60 %)	54,86	56,00	46,22	50,41

День: 14
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорий ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
390/2013	Тфтели из говядины "Ёжики"	90	8,55	13,77	10,26	198,90	0,05	0,72	0,099	0,45	18,90	97,20	14,40	1,35				
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	0,81	0,78				
25/2013	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,66	2,22	39,00	0,02	8,10	0,00	1,74	15,60	20,40	11,40	0,36				
494/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
Итого			16,49	18,27	66,56	490,80	0,15	11,64	0,10	3,21	58,40	170,30	31,41	3,11				
ОБЕД																		
155/2013	Суп картофельный с рисом	250	1,60	5,08	17,05	120,25	0,025	0,75	0,00	2,35	7,50	41,50	15,25	0,35				
106/2013	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,000	0,420	8,400	15,600	1,200	0,540				
381/2013	Шницель мясной	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04	0,45	35,10	166,50	23,40	2,52				
196/2013	Рагу из овощей	150	2,78	8,03	12,60	133,50	0,07	10,65	0,02	2,93	38,25	65,25	23,25	0,83				
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	70,000	0,000	0,000	12,000	3,000	3,000	1,500				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400	0,780				
Итого			24,60	29,68	84,12	704,35	0,28	96,40	0,06	6,65	112,25	336,45	78,30	6,74				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			41,09	47,95	150,68	1195,15	0,43	108,04	0,16	9,86	170,65	506,75	109,71	9,85				

День: 14

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии общающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПиН Таблицы № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	21,42	23,13	19,87	20,89
Обед (30 - 35 %)	31,95	37,56	25,11	29,97
Итого за день (50 - 60 %)	53,36	60,69	44,98	50,86

День: 15
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг						Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
ЗАВТРАК															
345/2013	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70	0,06	0,36	0,02	0,90	31,50	144,00	20,70		
429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50		
107/2013	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40		
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00		
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800		
Итого			17,76	8,71	51,05	355,50	0,24	11,26	0,07	1,33	102,50	260,90	62,40		
ОБЕД															
153/2013	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25		
11/2013	Салат из капусты белокочанной	60	1,26	6,06	5,58	81,60	0,02	15,36	0,00	2,70	33,60	25,80	12,60		
102/2013	Колбаса отварная	90	9,36	16,83	0,18	189,90	0,20	0,00	0,00	0,27	27,90	134,10	16,20		
453/2013	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75		
241/2013	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,63	8,12	36,63	246,00	0,17	0,00	0,05	0,26	16,50	133,50	47,55		
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00		
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800		
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400		
Итого			30,36	40,71	101,53	894,35	0,57	28,34	0,10	4,79	177,00	527,45	154,55		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48,12	49,42	152,58	1249,85	0,81	39,60	0,16	6,12	279,50	788,35	216,95		

№2

Fe

0,54
1,05
0,36
0,40
0,220
2,57
1,25
0,48
1,44
0,19
1,56
1,10
0,220
0,780
7,02
9,59

День: 15

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на осенне-летний период

СанПиН Табл.та № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	23,06	11,03	15,24	15,13
Обед (30 - 35 %)	39,43	51,53	30,31	38,06
Итого за день (50 - 60 %)	62,49	62,56	45,55	53,19

День: 16
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, кккл	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
319/2013	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,70	387,00	0,10	0,30	0,10	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40				
100/2013	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,005	0,10	0,03	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14				
111/2013	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
493/2013	Кофейный напиток	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300				
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40				
Итого			27,39	24,59	62,22	623,05	0,15	2,40	0,13	1,29	387,70	392,00	45,40	3,60				
ОБЕД																		
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,060	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80				
17/2013	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30				
406/2013	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30				
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400	0,780				
Итого			21,51	27,54	85,60	678,00	0,20	34,38	0,01	11,08	107,80	256,90	81,25	4,20				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48,90	52,13	147,82	1301,05	0,35	36,78	0,14	12,37	495,50	648,90	126,65	7,80				

День:

16

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПиН Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	35,57	31,13	18,57	26,51
Обед (30 - 35 %)	27,94	34,86	25,55	28,85
Итого за день (50 - 60 %)	63,51	65,99	44,13	55,36

День:

17

Сезон:

весенне-летний

Возрастная категория:

7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
381/2013	Котлета мясная	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04	0,45	35,10	166,50	23,40	2,52				
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	0,81	0,78				
106/2013	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,000	0,420	8,400	15,600	1,200	0,540				
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
Итого			23,96	16,71	69,03	523,70	0,20	15,02	0,04	1,89	64,20	233,80	29,21	4,36				
ОБЕД																		
134/2013	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,090	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93				
19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	0,024	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,42				
372/2013	Голубцы ленивые	90	7,65	7,47	3,60	112,50	0,036	11,16	0,018	0,27	30,60	92,70	18,90	1,35				
442/2013	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	57,65	0,001	0,04	0,03	0,11	21,20	24,70	2,40	0,06				
429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05				
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400	0,780				
Итого			17,50	28,10	83,57	659,60	0,36	32,94	0,10	4,94	155,50	348,70	104,85	6,31				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			41,46	44,81	152,60	1183,30	0,56	47,95	0,14	6,83	219,70	582,50	134,06	10,67				

День:

17

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПиН Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	31,12	21,15	20,61	22,29
Обед (30 - 35 %)	22,73	35,57	24,95	28,07
Итого за день (50 - 60 %)	53,84	56,72	45,55	50,35

День: 18
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
412/2013	Пшеница куринный	90	13,500	9,643	8,357	169,713	0,090	0,770	0,038		0,386	33,429	84,857	16,714	1,028			
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04		0,62	14,25	202,65	135,30	4,55			
106/2013	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,000		0,060	13,800	25,200	8,400	0,360			
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01		0,00	127,00	93,00	15,00	0,40			
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
Итого			25,55	19,01	72,68	559,16	0,38	8,07	0,09		1,28	192,48	418,71	178,21	6,56			
ОБЕД																		
131/2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,065	9,18	0,04		0,25	37,75	69,25	31,00	1,53			
25/2013	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,66	2,22	39,00	0,02	8,10	0,00		1,74	15,60	20,40	11,40	0,36			
407/2013	Рагу из птицы	220	17,35	18,10	19,99	311,77	0,15	13,07	0,03		3,90	31,43	174,74	49,03	2,26			
507/2013	Компот из ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00		0,20	22,00	16,00	14,00	1,10			
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000		0,280	7,000	31,600	9,400	0,780			
Итого			23,53	26,81	73,86	625,57	0,32	34,65	0,06		6,59	117,78	324,99	117,63	6,25			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,08	45,83	146,54	1184,73	0,70	42,72	0,15		7,87	310,26	743,70	295,84	12,80			

День: 18

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПиН Таблицы № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	33,18	24,07	21,69	23,79
Обед (30 - 35 %)	30,56	33,94	22,05	26,62
Итого за день (50 - 60 %)	63,74	58,01	43,74	50,41

День:
Сезон:
Возрастная категория:

весенне-летний
7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
345/2013	Биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,70	0,06	0,36	0,02	0,90	31,50	144,00	20,70	0,54			
415/2013	Рис припущенный	150	3,540	6,045	32,400	198,150	0,03	0,000	0,040	0,270	4,800	68,550	21,75	0,510			
106/2013	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,000	0,060	13,800	25,200	8,400	0,360			
503/2013	Чай с сахаром	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10			
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
Итого			19,45	8,16	81,38	477,25	0,13	6,36	0,06	1,45	55,10	250,75	53,65	1,73			
ОБЕД																	
156/2013	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,90	111,00	0,032	0,38	0,01	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40			
55/2013	Салат из свежлы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,80	0,012	3,30	0,01	2,70	53,40	49,20	11,40	0,72			
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90	9,90	10,53	7,02	162,00	0,045	0,09	0,009	0,54	9,00	90,90	11,70	1,44			
241/2013	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,63	8,12	36,64	162,60	0,17	0,00	0,05	0,26	16,50	133,50	47,55	1,56			
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10			
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400	0,780			
Итого			24,10	32,09	101,43	785,60	0,34	8,07	0,08	6,70	120,90	363,95	101,35	6,22			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			43,55	40,25	182,81	1262,85	0,47	14,43	0,14	8,15	176,00	614,70	155,00	7,95			

День: 19

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблиця № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	2,5,26	10,32	24,29	20,31
Обед (30 - 35 %)	31,30	40,62	30,28	33,43
Итого за день (50 - 60 %)	56,56	50,94	54,57	53,74

День:

20

Сезон:

осенне-летний

Возрастная категория:

7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
406/2013	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30				
106/2013	Помидоры свежие	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,000	0,420	8,400	15,600	1,200	0,540				
500/2013	Чай с сахаром	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
Итого			21,08	18,18	70,92	533,40	0,11	16,70	0,02	6,04	174,40	248,60	48,00	2,86				
ОБЕД																		
143/2013	Суп овощной с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,110	15,70	0,04	0,25	49,75	100,25	33,50	1,45				
381/2013	Котлета мясная	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04	0,45	35,10	166,50	23,40	2,52				
423/2013	Капуста тушеная	150	5,550	5,400	5,850	94,500	0,060	25,500	0,045	1,050	91,500	82,500	36,000	1,500				
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20				
108/2013	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,024	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,800	0,036	0,000	0,000	0,280	7,000	31,600	9,400	0,780				
Итого			28,39	26,15	75,62	652,20	0,32	44,50	0,12	2,35	198,35	400,85	110,10	7,67				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,47	44,33	146,54	1185,60	0,43	61,20	0,14	8,39	372,75	649,45	158,10	10,53				

День: 20

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблица № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	27,38	23,01	21,17	22,70
Обед (30 - 35 %)	36,87	33,10	22,57	27,75
Итого за день (50 - 60 %)	64,25	56,11	43,74	50,45