



Примерное десятидневное меню (осенне-зимний период)

для обучающихся 1 - 4 классов для организации питания школьников

МАОУ «Кондратовская средняя школа» Пермского муниципального района.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2018 год Пермская государственная медицинская академия.

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», 2008 год.

осенне-зимний период (7-10 лет)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	200	5,20	7,19	28,27	198,55	0,10	0,17	1,33	40,40	131,60	142,18	31,13	0,60
72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,63	4,29	22,88	136,59	0,03	0,02	0,10	20,00	8,00	16,30	4,20	0,49
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
112/2012	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:			8,75	12,04	80,77	466,34	0,18	0,22	11,43	60,40	159,91	182,49	47,13	3,54
ОБЕД														
4/2012	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,08	6,00	3,41	67,97	0,00	0,00	0,30	0,00	1,71	3,42	2,28	0,05
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,07	3,89	15,37	120,80	0,24	0,06	5,09	16,00	50,00	105,92	36,61	2,13
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	15,00	13,69	13,07	235,50	0,09	0,16	3,29	38,40	59,13	174,45	24,41	2,16
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,36	4,28	31,81	187,21	0,10	0,05	7,76	18,00	25,19	61,19	18,71	1,12
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			31,37	28,64	104,89	802,86	0,50	0,31	20,44	72,40	160,93	403,78	100,31	9,41

Всего за день: 40,12 40,68 185,66 1269,2 0,68 0,53 31,87 132,8 320,84 586,27 147,44 12,95

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6

ИП Банникова Т.Н.

Осенне-зимний период (7-10 лет)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	1,70	1,63	2,25	28,70	0,07	0,03	6,01	12,00	12,74	38,16	12,62	0,43
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	13,78	15,45	3,40	209,17	0,09	0,53	0,80	278,15	133,57	246,89	20,69	2,57
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,02	0,00	4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			24,82	24,22	68,89	592,67	0,27	0,75	8,11	314,15	289,28	452,77	71,11	4,94
ОБЕД														
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,90	3,30	5,05	53,40	0,01	0,02	5,76	0,00	21,75	25,58	12,70	0,81
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	0,04	23,90	0,00	26,11	33,38	15,52	0,58
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,88	8,60	7,97	164,50	0,10	0,15	1,66	25,05	50,27	153,12	21,21	1,45
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	6,00	9,15	102,00	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	0,00	3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			23,43	50,59	166,00	959,91	0,37	0,36	59,69	56,75	154,88	354,33	92,88	5,25

Всего за день: 49,26 92,19 146,08 1611 0,64 1,11 67,8 370,9 444,16 807,1 163,99 10,19

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,9 : 3,0

Осенне - зимний период (7-10 лет)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	90	13,23	9,99	11,43	189,00	0,07	0,12	0,74	11,16	31,03	138,79	18,22	1,63
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	0,68	29,04	144,90	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	2,80	0,00	3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,84	0,72	29,37	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			26,02	11,50	79,34	514,90	0,23	0,17	3,54	37,96	66,64	227,60	36,17	3,26
ОБЕД														
9/2018	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,66	4,95	56,56	0,01	0,01	15,21	0,00	25,33	18,65	8,63	0,35
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/10	1,80	4,00	10,88	98,88	0,05	0,05	16,00	15,00	41,27	46,94	20,48	0,95
310/2018	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	13,83	1,19	8,87	101,92	0,10	0,12	6,34	19,61	56,36	210,79	48,45	0,93
386/2018	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,69	6,10	33,81	204,60	0,04	0,03	0,00	26,80	14,94	81,44	26,40	0,60
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			24,38	15,57	88,47	645,04	0,25	0,24	37,95	61,41	171,30	418,02	120,26	5,21

Всего за день: 50,4 27,07 167,81 1159,94 0,48 0,41 41,49 99,37 237,94 645,62 156,43 8,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

Осенне - зимний период (7-10 лет)

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,46	6,20	25,82	181,00	0,11	0,17	1,17	38,00	119,72	147,83	27,62	1,22
544/2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5,73	5,66	47,06	270,60	0,09	0,06	0,09	34,72	21,55	58,02	9,31	0,74
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			16,83	15,38	111,56	660,60	0,28	0,39	2,56	92,77	269,83	322,03	56,56	2,53
ОБЕД														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,40	2,40	16,59	99,20	0,12	0,07	17,18	0,00	19,94	63,42	24,04	1,01
376/2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,77	16,45	18,17	283,40	0,20	0,21	22,88	34,56	32,04	206,97	46,59	2,24
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			23,11	19,61	69,86	551,70	0,39	0,31	43,06	34,56	78,99	336,10	90,73	4,90

Всего за день: 39,94 34,99 181,42 1212,30 0,67 0,7 45,62 127,33 348,82 658,13 147,29 7,43

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,3

ИП Банникова Т.Н.

Осенне - зимний период (7-10 лет)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	13,88	8,60	7,97	164,50	0,10	0,15	1,66	25,05	50,27	153,12	21,21	1,45
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	6,00	9,15	102,00	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,03	0,02	0,00	4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			21,19	16,25	81,72	556,50	0,33	0,31	27,23	60,75	113,06	311,02	67,12	3,97
ОБЕД														
65/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ	60	0,48	3,66	1,56	41,40	0,06	0,06	8,16	15,00	10,43	40,66	11,36	0,56
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,09	0,11	13,19	12,00	30,82	122,06	33,92	1,24
341/2018	КОТЛЕТА "ПЕРМСКАЯ"	90	13,98	10,38	14,13	205,86	0,06	0,10	1,08	0,00	18,34	135,19	17,66	1,99
380/2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5,55	5,40	5,85	94,50	0,07	0,09	78,81	27,20	92,29	68,17	34,64	1,30
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,10	0,10	10,90	45,00	0,01	0,01	5,50	0,00	6,70	4,20	2,50	0,31
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			30,99	25,84	65,14	618,96	0,34	0,39	106,74	54,20	169,48	415,08	110,38	6,55

Всего за день: 52,18 42,09 146,86 1175,46 0,67 0,7 133,97 114,95 282,54 726,1 177,5 10,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,4

Осенне - зимний период (7-10 лет)

Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
233/20018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,00	6,86	28,54	199,80	0,16	0,15	1,17	38,00	121,05	152,45	37,47	0,95
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого:			14,82	17,02	67,38	481,80	0,24	0,26	11,31	104,00	326,56	308,96	62,07	3,81
ОБЕД														
150/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,00	4,20	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	0,04	23,90	0,00	26,11	33,38	15,52	0,58
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,07	0,15	0,27	29,34	36,41	170,38	21,53	2,21
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,80	4,10	31,40	178,00	0,10	0,05	3,75	0,00	22,27	115,86	40,40	1,12
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			27,36	30,64	95,37	766,50	0,30	0,28	36,12	29,34	134,29	400,62	104,75	8,28

Всего за день: 42,18 47,66 162,75 1248,30 0,54 0,54 47,43 133,34 460,85 709,58 166,82 12,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,9

Осенне - зимний период (7-10 лет)

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	1,70	1,63	2,25	28,70	0,07	0,03	6,01	12,00	12,74	38,16	12,62	0,43
371/2018	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	90	11,80	13,50	4,70	187,00	0,09	0,15	1,84	50,52	26,49	159,27	21,83	1,22
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,60	5,76	9,80	173,55	0,19	0,10	3,24	24,00	36,20	141,15	91,54	3,23
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	2,80	0,00	3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			22,50	21,31	45,96	523,25	0,39	0,29	13,89	86,52	86,54	366,13	132,43	5,39
ОБЕД														
9/2018	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,66	4,95	56,56	0,01	0,01	15,21	0,00	25,33	18,65	8,63	0,35
98/2018	СВЕКОЛЬНИК.	200	1,74	3,56	9,62	77,60	0,07	0,06	14,50	7,50	38,08	57,64	25,54	1,28
345	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ*	90	12,51	1,89	8,64	101,70	0,17	0,16	0,82	44,23	36,43	176,85	26,36	0,76
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	6,00	9,15	102,00	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,00	2,00	0,00	3,50	2,20	1,80	0,47
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			21,96	15,73	63,32	483,06	0,47	0,38	58,10	83,43	156,98	396,04	104,94	5,20

Всего за день: 44,46 37,04 109,28 1006,31 0,86 0,67 71,99 169,95 243,52 762,17 237,37 10,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,8

Осенне - зимний период (7-10 лет)

д.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
234/2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,54	6,88	32,60	214,60	0,07	0,20	1,53	43,60	147,22	153,68	31,83	0,46
75/2018	СЫР ПОРЦИЯ	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,26	6,50	45,20	264,00	0,11	0,07	0,00	42,55	19,31	71,06	11,16	0,97
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			21,28	20,80	116,48	739,05	0,27	0,48	2,94	140,70	430,09	429,42	70,12	2,14
ОБЕД														
47/2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,83	3,71	5,13	57,58	0,03	0,03	6,30	0,00	14,14	26,98	12,01	0,51
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,64	4,20	13,00	97,00	0,10	0,06	13,41	7,50	20,69	60,94	24,70	0,87
372/2018	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,88	8,60	7,97	164,50	0,10	0,15	1,66	25,05	50,27	153,12	21,21	1,45
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,65	0,68	29,04	144,90	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,20	78,00	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			26,20	18,01	93,20	641,18	0,38	0,35	221,37	59,35	128,80	337,50	80,33	5,51
Всего за день:			47,48	38,81	209,68	1380,23	0,65	0,83	224,31	200,05	558,89	766,92	150,45	7,65

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,4

Осенне - зимний период (7-10 лет)

д.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	28,80	30,24	28,67	510,00	0,11	0,52	0,92	48,18	270,31	365,55	49,85	0,90
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,05	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,00	3,92	29,76	166,80	0,04	0,03	0,00	5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			37,20	37,13	104,06	907,20	0,21	0,61	1,22	60,68	388,22	505,26	75,65	2,48
ОБЕД														
34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,90	6,06	5,10	78,60	0,00	0,00	0,06	0,00	0,22	0,24	0,12	0,01
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,24	0,06	5,09	16,00	50,00	105,92	36,61	2,13
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	12,36	12,84	9,60	204,00	0,09	0,16	3,29	38,40	59,13	174,45	24,41	2,16
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,60	5,76	9,80	173,55	0,19	0,10	3,24	24,00	36,20	141,15	91,54	3,23
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			24,80	28,68	76,58	725,75	0,57	0,35	12,08	78,40	178,95	481,96	168,98	9,91

Всего за день: 62,00 65,81 180,64 1632,95 0,78 0,96 13,3 139,08 567,17 987,22 244,63 12,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9

ИП Банникова Т.Н.

Осенне - зимний период (7-10 лет)

Осенне - зимний период (7-10 лет)														
№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,46	6,20	25,82	181,00	0,11	0,17	1,17	38,00	119,72	147,83	27,62	1,22
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41
267/2018	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1 шт	6,37	5,75	0,40	78,75	0,03	0,18	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:			21,60	21,78	69,80	562,75	0,23	0,45	1,31	204,00	337,37	389,63	52,22	3,23
ОБЕД														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С/С	60	0,69	6,05	2,10	66,00	0,03	0,04	2,64	0,00	14,31	29,16	20,06	0,38
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/10	1,80	4,00	10,88	98,88	0,05	0,05	16,00	15,00	41,27	46,94	20,48	0,95
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	13,70	13,60	32,40	307,70	0,11	0,14	5,01	27,35	26,56	194,96	41,86	1,63
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,10	0,10	10,90	45,00	0,01	0,01	5,50	0,00	6,70	4,20	2,50	0,31
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,64	0,48	13,36	69,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			20,45	24,39	79,48	634,18	0,25	0,26	29,15	42,35	99,74	320,06	95,20	4,42

Всего за день: 42,05 46,17 149,28 1196,93 0,48 0,71 30,46 246,35 437,11 709,69 147,42 7,65

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,6