

Согласовано:



Директор
МБОУ СОШ №14

Тряпичкина А.Н.

Утверждаю:



Директор
ОО "Трест Общественного Питания"
Афоничев И.Д.

**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ)
КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МБОУ СОШ №14
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред.Ф.А.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2021 г.



ДЕТИ 7-11 ЛЕТ



№ рецептур ы	Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая и ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Cu, мг.	Na, мг.	Re, мг.	
				Б	Ж	У																		
День 1																								
101	завтрак	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,036	0	15	0,54	8,4	0	12	0	0	15,6	0	0	0	0	0	0	0
	завтрак	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	0,5	0,15	1,18	1,72	11,67	0	23,83	0	284,05	198,47	0,01	0	0,05	0	0	0	0
	завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0	0,018	0,959	6,04	0	9,72	0	0	4,284	0	0	0	0	0	0	0
	завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,086	14,58	0	2,04	0	0,44	0	0	0	0,2	0	0	0	0
	завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,6	0	0	13	0	0	0	0	0	0	0
101	завтрак	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,034	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	22,1	28,1	75,1	552,07	0,68	0,15	16,3	5,45	56	0	64,5	0	284	239	0,01	0	0,26	0	0	0	0
115	обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,012	0,006	5,16	0,162	9,912	0	4,116	0	74,26	6,502	0	0	0,048	0	0	0	0
139	обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,30	0,05	0,025	21,5	0,675	41,3	0	17,15	0	309,5	35,8	0	0	0,2	0	0	0	0
405	обед	Плов из отварной птицы	200	26,44	34,10	36,12	556,78	0,14	0,22	3,04	2,64	34,36	0,1	48,42	0	306,9	283,5	0	0	0,28	0	0	0	0
507	обед	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	0	4,3	1,1	22	0	14	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0
108	обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0	0	0	0	0
	обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	35,4	45,6	104	971,08	0,34	0,25	34,8	6,58	130	0,1	108	0	693	433	0	0	0,53	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	57,5	73,7	179	1523,15	1,02	0,4	51,1	12	186	0,1	173	0	977	672	0,01	0	0,79	0	0	0	0



ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

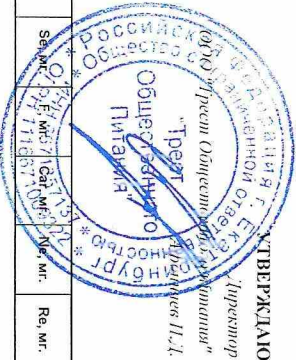


№ рецептур	Примечание пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	Cu, мг.	Mn, мг.	Zn, мг.	Re, мг.		
				Б	Ж	У																			
День 2																									
418	ЗАВТРАК	Квашенная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,80	0,012	0,012	18	0,31	28,8	0	9,6	0	110	18,6	0	0	0	0	0	0	0	
354	ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	90	13,32	1,88	5,20	89,80	0,108	0,135	6,72	0,828	144,744	0,078	40,284	0,064	363,492	179,622	0,108	0	0,513	0	0	0	0	
174	ЗАВТРАК	Картофель отварной в молоке	150	22,20	3,13	8,67	149,67	0,18	0,225	1,2	1,38	107,344	0,03	67,205	0,01	515,47	299,37	0,18	0	0,455	0	0	0	0	
616	ЗАВТРАК	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80,00	0,3	0	20	1	6	0,12	6	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0	0	0	0	0	
101	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	40,5	5,59	432,47	0,68	0,37	39,9	4,96	222	0,17	140	0,14	1006	568	0,29	0	1,37	0	0	0	0	
119	ОБЕД	Икра свекольная	60	0,42	1,28	3,19	26,10	0,024	0,012	4,02	0,204	5,202	0	4,886	0	106,44	11,832	0	0	0,048	0	0	0	0	
132	ОБЕД	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	0,1	0	12,475	1,025	28,25	0	27,75	0	0	84,75	0	0	0	0	0	0	0	
389	ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	100	13,80	12,70	8,70	204,00	0,08	0	2,5	2,2	19	0,02	21	0	0	153	0	0	0	0	0	0	0	
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	0,282	0	0	5,454	17,1	0,054	16,236	0	0	243,18	0	0	0	0	0	0	0	
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0	0,5	1,5	28	0	7	0	0	19	0	0	0	0	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,55	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0	0	0	0	0	
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			870	32,7	29,4	913,61	0,55	0,01	19,5	12,4	118	0,07	247	0	106	581	0	0	0,05	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	73,2	35	185	1346,08	1,23	0,38	59,4	17,3	340	0,24	388	0,14	1112	1149	0,29	0	1,42	0	0	0	0



№ рецептур и наименование пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая и ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Cu, мг.	Mn, мг.	Zn, мг.	Co, мг.	Ni, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж																					
День 3																									

№ рецептур и ДЕНЬ 3	Примечание пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая я ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	Cu, мг.	Mn, мг.	Zn, мг.	Co, мг.	
				Б	Ж	У																		
412	завтрак	Котлеты, биточки, шинцели припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0	0,774	1,026	33,426	0,036	10,713	0	0	84,631	0	0	0	0	0	0	0
265	завтрак	Каша речневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,40	0,09	0	1,016	6,9	125,25	0,03	27,9	0	0	187,95	0	0	0	0	0	0	0
617	завтрак	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,03	0	30	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100	завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	0,003	0,03	0,28	0,09	100,5	0,04	5	0	10	54	0	0	0	0	0	0	0
101	завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0	0	0	0	0
101	завтрак	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,024	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	500	24,4	21,4	73,8	581,87	0,32	0,03	32,1	9,41	274	0,64	66,5	0	10	387	0	0	0	0	0	0	0
107	обед	Овощи натуральные соевые (отруцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,012	0	3	0,35	13,8	0	8,4	0	0	14,4	0	0	0	0	0	0	0
121	обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,70	0,05	0,05	18,625	1,025	41,95	0	20	0	301,375	40,8	0	0	0,225	0	0	0	0
407	обед	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	0,14	0	11,88	2,05	20,58	0,02	44,58	0	0	158,86	0	0	0	0	0	0	0
509	обед	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0	0	3,3	1,2	11	0	5	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0
101	обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	29	0	0	0	0	0	0	0
109	обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,59	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	790	23,9	22,7	89,2	658,52	0,32	0,05	36,8	6,65	117	0,02	102	0	306	310	0	0	0,23	0	0	0	0
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	48,3	44,1	163	1240,39	0,64	0,08	68,9	16,1	391	0,66	169	0	316	697	0	0	0,23	0	0	0	0



Катерина: ДЕМ-111111

№ прием- ных пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мкг.	Cu, мг.	Mn, мг.	Re, мг.	
			Б	Ж	У																	
День 4																						
301	ЗАВТРАК Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	0,09	0	0,005	2,31	122,31	0,3	18,465	0	0	290,775	0	0	0	0	0	
105	ЗАВТРАК Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,003	0,03	0,29	0,09	100,5	0,04	5	0	10	54	0	0	0	0	0	
1/1	ЗАВТРАК Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,20	0,035	0,03	5,88	0,42	12,468	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
4/5	ЗАВТРАК Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0	1,3	0,6	124	0,02	27	0	0	110	0	0	0	0	0	
111	ЗАВТРАК Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,6	0	2,6	0	0	13	0	0	0	0	0	
109	ЗАВТРАК Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	21,9	34,8	52,7	611,22	0,28	0,06	7,93	5,03	374	0,36	67,2	0	10	455	0	0	0	0	0	
107	ОВОЩ. натуральные солёные (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,006	0	9	0,46	9	0	9	0	0	21	0	0	0	0	0	
161	ОВОЩ. суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	0,1	0,125	18,775	0,75	80,325	0	12,45	0	220,3	26,6	0	0,2	0	0	0	
372	ОВОЩ. Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250,00	0,08	0	24,6	3	68	0,04	42	0	0	20,6	0	0	0	0	0	
512	ОВОЩ. Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0	0	0,8	0,6	10	0	3	0	0	6	0	0	0	0	0	
108	ОВОЩ. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	9	0	5,6	0	0	26	0	0	0	0	0	
109	ОВОЩ. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	26,7	22	76,3	613,02	0,3	0,13	53,4	6,83	186	0,04	90,9	0	220	349	0	0	0,2	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	48,7	56,7	129	1224,24	0,58	0,19	61,3	11,9	560	0,4	158	0	230	804	0	0	0,2	0	0	

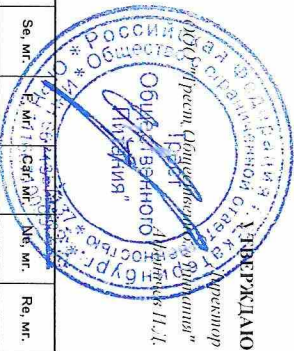


Категория: ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

№ рецептур пищи	Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	Cu, мг.	Mn, мг.	Zn, мг.	Re, мг.
				Б	Ж	У																	

День 5																							
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.018	0	6	0.36	13.8	0	8.4	0	0	25.2	0	0	0	0	0	0
178	ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	150	2.10	6.00	5.70	82.50	0.03	0	36.45	0.9	121.5	0.045	10.5	0	0	30	0	0	0	0	0	0
381	ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.081	0	0	2.52	35.1	0.036	23.4	0	0	16.5	0	0	0	0	0	0
410	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	0	0	0.1	0.65	14.56	0	2.04	0	0.44	0	0	0.2	0	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.022	0	0	0.22	4	0	2.8	0	0	13	0	0	0	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.054	0	0	1.17	10.5	0	14.1	0	0	47.4	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	22.3	22.3	55	506.26	0.21	0	42.6	6.03	199	0.08	70.2	0	0.44	288	0	0	0.2	0	0	0
119	ОБЕД	Икра свекольная	60	0.42	1.28	3.19	26.10	0.024	0.012	4.02	0.204	5.202	0	4.812	0	1.0544	11.832	0	0	0.048	0	0	0
146	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10.03	5.95	18.03	166.12	0.15	0.15	21.75	1.85	20.65	0	25.025	0.05	502.475	69.1	0	0.025	0	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	34.85	173.88	0.072	0	0.018	0.936	6.84	0	8.72	0	0	4.284	0	0	0	0	0	0
367 (1)	ОБЕД	Гуляш (1-й вариант)	100	10.94	26.67	3.04	205.83	0.5	0.15	1.18	1.72	11.67	0	23.83	0	204.05	158.47	0.01	0	0.08	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.044	0	0	0.44	8	0	5.6	0	0	26	0	0	0	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	0	43.2	0	0	0	0	0	0
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0	0	0.5	1.5	28	0	7	0	0	18	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			870	34.4	35.5	119	845.53	0.86	0.31	27.5	8.31	94.4	0	94.9	0.05	983	352	0.01	0	0.13	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	56.7	57.8	174	1351.79	1.07	0.31	70	14.3	294	0.08	165	0.05	984	640	0.01	0	0.33	0	0	0





ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Co, мг.	Mn, мг.	Re, мг.
			Б	Ж	У																	

День 6																							
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0	5	2,2	19	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
237	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	0,252	0	0	5,454	17,1	0,054	16,236	0	0	0	0	0	0	0	0	0
405	ЗАВТРАК	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,024	0	2,304	0,064	33,936	0,024	15,648	0	0	0	0	0	0	0	0	0
414	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,4	0,4	14,2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	27,9	23,7	94	702,86	0,37	0	10,1	10,4	98,8	0,08	209	0	0	0	0	0	0	0	0	0
103	ОВЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,036	0	15	0,54	8,4	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
142	ОВЕД	Ци из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	0,3	0,05	18,475	0,8	34	0	22,25	0	33,6	3,875	0	0	0,025	0	0	0
319	ОВЕД	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	0,14	0	6,0	3,1	31,82	0,04	50,9	0	0	241,12	0	0	0	0	0	0
501	ОВЕД	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0	0	3,3	1,2	13	0	5	0	0	7	0	0	0	0	0	0
108	ОВЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0	0	0	0
109	ОВЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	32	27,2	83,3	701,29	83,3	0,05	43,7	7,64	107	0,04	115	0	33,8	357	0	0	0,03	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1440	59,9	50,9	177	1404,15	83,7	0,05	53,8	18,1	206	0,12	324	0	33,8	871	0	0	0,03	0	0	0





№ п/п рецептур и паци	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Стр. мг.	Mn, мг.	Re, мг.
			Б	Ж	У																	

	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,012	0,005	5,16	0,102	9,112	0	4,116	0	74,28	11,592	0	0	0,048	0	0	0	0
115	ЗАВТРАК Шницель рыбный	90	13,12	4,71	1,80	102,42	0,016	0,117	6,113	0,002	53,351	0,045	47,104	0,072	371,121	201,134	0,117	0	0,54	0	0	0	0
256	ЗАВТРАК Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	0	5,1	1,05	38	0,045	28,5	0	0	16,5	0	0	0	0	0	0	
421	ЗАВТРАК																						
510	ЗАВТРАК Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0	0	70	1,5	12	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	
101	ЗАВТРАК Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0	0	0	0	
109	ЗАВТРАК Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																							
	Икра морковная	60	21,6	17,5	65,4	508,02	0,32	0,12	87,3	4,98	129	0,09	99,9	0,07	453	359	0,12	0	0,59	0	0	0	0
110	ОБЕД		60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,018	0	4,74	1,02	25,4	0	18	0	0	34,8	0	0	0	0	0	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)																						
144	ОБЕД	250	5,72	3,77	21,93	144,90	0,25	0,1	14,875	2,1	45,225	0	17,05	0	311,05	43,175	0	0	0,175	0	0	0	0
403	ОБЕД	200	26,44	34,10	36,12	556,78	0,14	0,22	3,64	2,14	34,30	0,1	48,42	0	308,9	210,5	0	0	0,21	0	0	0	0
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)																						
507	ОБЕД	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	0	4,3	1,1	22	0	14	0	0	16	0	0	0	0	0	0	
108	ОБЕД	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	28	0	0	0	0	0	0	
101	ОБЕД	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,56	14	0	11,8	0	0	43,2	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	39,8	43,1	120	1030,28	0,54	0,32	27,8	8,86	150	0,1	123	0	690	467	0	0	0,46	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	61,4	60,6	186	1538,3	0,87	0,44	115	13,8	279	0,19	223	0,07	1143	827	0,12	0	1,04	0	0	0	0



ДЕП 7-1 ЛЕТ



№ п/п	Наименование приема пищи	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	Cu, мг.	Zn, мг.	Ne, мг.	Re, мг.
			Б	Ж	У																	
День 8																						
175	Завтрак (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	0,114	0	0	1,818	15,87	0,012	38,352	0	0	117,428	0	0	0	0	0	0
404	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	0,046	0	3,748	1,251	28,548	0,024	18,248	0	0	120,058	0	0	0	0	0	0
211	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0	0,078	0,535	6,84	0	9,72	0	0	4,204	0	0	0	0	0	0
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,00	0	30	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	Завтрак Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0	0	0	0
108	Завтрак Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	34,5	17,7	111	741,11	0,37	0	33,8	5,4	65,8	0,54	83,2	0	0	309	0	0	0	0	0	0
107	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,012	0	3	0,35	13,8	0	8,4	0	0	14,4	0	0	0	0	0	0
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,70	0,05	0,05	111,25	1,025	41,95	0	20	0	308,175	40,8	0	0,225	0	0	0	0
372	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250,00	0,08	0	24,8	3	48	0,04	42	0	0	208	0	0	0	0	0	0
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0	0	0,8	0,6	10	0	3	0	0	6	0	0	0	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	28	0	0	0	0	0	0
108	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	113,2	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	25,1	22,6	74,1	603,1	0,26	0,05	47,2	6,99	156	0,04	97,8	0	0	306	0	0	0,23	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	59,6	40,4	185	1344,21	0,63	0,05	81	12,4	222	0,58	181	0	0	666	0	0	0,23	0	0	0



ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

рецептур №	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	E, мг.	Cat, мг.	Ne, мг.	Re, мг.	
				Б	Ж	У																		
День 9																								
317	ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362,00	0,09	0	0,3	1,395	113	0,105	31,995	0	0	293,995	0	0	0	0	0	0	
481	ЗАВТРАК	Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,001	0	0,15	0,03	46,05	0,003	5,1	0	0	32,05	0	0	0	0	0	0	
105	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,003	0,03	0,29	0,09	100,5	0,04	5	0	10	54	0	0	0	0	0	0	
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0	1,3	0,1	120	0,02	14	0	0	10	0	0	0	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,15	0	0	13	0	0	0	0	0	0	
105	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				425	28,7	29,5	669,6	0,22	0,03	2,03	3,03	470	0,17	72,8	0	10	521	0	0	0	0	0	0	
107	ОБЕД	Овощи натуральные соленьые (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12,00	0,003	0	9	0,48	6	0	9	0	0	21	0	0	0	0	0	0	
141	ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	200	1,32	4,14	9,52	80,56	0,04	0,04	14,1	0,82	33,56	0	16	0	245,1	32,64	0	0	0,18	0	0	0	
337	ОБЕД	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	0,15	0,26	0,92	1,46	41,5	0,06	51,52	0,57	406	261,12	0,14	0,01	0,63	0	0	0	
173 1	ОБЕД	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,50	0,15	0	20,16	1,2	16,5	0,045	30	0	0	79,5	0	0	0	0	0	0	
501	ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0	0	3,3	1,2	11	0	5	0	0	7	0	0	0	0	0	0	
101	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	9	0	5,6	0	0	26	0	0	0	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0	0	1,56	14	0	14,8	0	0	63,2	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				790	29,2	22,5	700,15	0,46	0,3	48,7	7,16	151	0,13	136	0,57	651	490	0,14	0,01	0,81	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1215	57,9	52	172	1369,75	0,68	0,33	50,7	10,2	620	0,3	209	0,57	661	1012	0,14	0,01	0,81	0	0	0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022276

Владелец Тряпочкина Анна Николаевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024