

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, зимний-летний период.  
МБОУ «Верхне-Матигорская СШ».

1-я неделя/1.понедельник

Утвердил: директор *Вещагина С.А.*  
дата 30.08.2024г (приказ №34/1-ах)



IV п /	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						
1	I- 311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205(200)	5,04	7,63	31,04	214,00	54,10	0,06	0,16	1,30	0,12	126,44	136,29	30,05	0,44	177,75	7,18	21,43	35,50		
2	I - 97.0	Сыр Голландский порция	0,020	5,26	5,32	0,00	70,00	47,60	0,01	0,08	0,14	0,00	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	2,94	0,00	0,00		
3	I- 96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37,00	32,65	0,00	0,00	0,00	0,07	0,60	0,95	0,02	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00		
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80		
5	I - 693.	Какао Витошка с молоком	0,200	5,31	5,40	17,43	141,00	163,60	0,38	0,60	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3,00	13,50	39,55		
6	I - 627.	Яблоки св.	0,1	0,4	0,4	9,8	47	5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8		
Итого по группе			0,570	19,07	23,19	77,99	603,00	302,95	0,52	0,87	34,99	2,51	538,22	454,78	93,66	4,27	825,49	15,82	38,21	88,85		

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак	0,570	19,07	23,19	77,99	603,00	302,95	0,52	0,87	34,99	2,51	538,22	454,78	93,66	4,27	825,49	15,82	38,21	88,85
Итого за день	0,570	19,07	23,19	77,99	603,00	302,95	0,52	0,87	34,99	2,51	538,22	454,78	93,66	4,27	825,49	15,82	38,21	88,85

1-я неделя / 2. вторник

IV п / п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						
1	I - 366.	Запеканка из творога со стуженным молоком	0,15	19,29	16,4	29,33	349	102,63	0,06	0,37	0,3	0,62	258,94	95,91,11	33,53	0,88	277,21	35,19	12,7	55		
3	I - 96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,01	0,05	8,25	0,08	75	65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	0	0	0		
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8		
5	I - 685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0(200/10)	0,1	0,03	9,72	39	60	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20	0	0	0		
6	I - 627.	Яблоки св.	0,1	0,4	0,4	9,8	47	5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8		
Итого по группе			0,510	22,88	25,4	68,61	604	232,93	0,28	0,58	20,35	2,09	294,75	43,02	52,18	3,95	629,61	37,89	15,98	68,8		

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак	0,51	22,88	25,4	68,61	604	232,93	0,28	0,58	20,35	2,09	294,75	43,02	52,18	3,95	629,61	37,89	15,98	68,8
Итого за день	0,51	22,88	25,4	68,61	604	232,93	0,28	0,58	20,35	2,09	294,75	43,02	52,18	3,95	629,61	37,89	15,98	68,8

## 1-я неделя / 3. среда

п / п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
1	I - 499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,07	10,61	7,41	9,41	154	45,8	0,06	0,11	0,55	0,56	27,67	68,64	15,14	1,1	145,1	1,21	16,81	68,68
2	I - 601.	Соус сметанный с томатом	0,03	0,52	0,97	2,89	20	7,55	0,01	0,01	0,32	0,08	7,17	8,11	2,31	0,1	15,19	0	0	0
3	I - 516.	Макаронные изделия отварные	0,15	5,39	5,6	29,11	198	39,18	0,04	0,02	0	0,09	7,01	35,44	7,91	0,59	36	0,6	21,5	11,66
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
5	I - 686	Чай с лимоном	0,217(200/10/7)	0,16	0,03	10,21	42	0,14	0	0	2,85	0,05	14,3	5,66	4,98	0,48	24,11	0	0	0,7
Итого по группе			0,507	19,72	14,33	71,3	508	92,67	0,15	0,15	3,72	1,22	64,15	143,85	35,94	2,71	273,6	4,21	39,59	86,84
Итого по группам питающихся																				
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
Завтрак		0,507	19,72	14,33	71,3	508	92,67	0,15	0,15	3,72	1,22	64,15	143,85	35,94	2,71	273,6	4,21	39,59	86,84	
Итого за день		0,507	19,72	14,33	71,3	508	92,67	0,15	0,15	3,72	1,22	64,15	143,85	35,94	2,71	273,6	4,21	39,59	86,84	

## 1-я неделя / 4. четверг

п / п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
1	I - 397.	Фрикадельки рыбные	0,07	8,60	1,35	5,56	69,00	15,58	0,05	0,07	0,42	0,24	34,52	120,20	26,24	0,63	191,93	10,97	88,28	333,74
2	I - 587.	Соус томатный	0,03	0,33	1,55	1,96	24,00	57,32	0,00	0,00	0,57	0,03	4,00	6,24	3,36	0,12	32,69	0,30	5,55	1,18
3	I - 518	Картофель отварной	0,15	2,89	6,64	20,14	160,00	48,08	0,15	0,09	20,79	0,11	16,40	79,24	29,18	1,16	717,77	1,20	34,22	44,55
4	I - 576	Горошек зеленый консервированный	0,03	0,93	0,06	1,95	12,00	1,20	0,01	0,01	1,40	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,12	1,20	6,80
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
6	I - 692.	Кофейный напиток с сахаром	0,20	4,70	4,84	19,07	138,00	33,00	0,06	0,22	1,95	0,20	190,48	144,90	31,63	0,44	319,80	3,00	13,50	30,00
Итого по группе			0,520	20,49	14,76	68,36	497,00	155,18	0,31	0,40	25,13	1,02	260,20	388,58	101,61	2,99	1393,79	17,99	144,03	422,07
Итого по группам питающихся																				
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
Завтрак		0,52	20,49	14,76	68,36	497	155,18	0,31	0,4	25,13	1,02	260,2	388,58	101,61	2,99	1393,79	17,99	144,03	422,07	
Итого за день		0,52	20,49	14,76	68,36	497	155,18	0,31	0,4	25,13	1,02	260,2	388,58	101,61	2,99	1393,79	17,99	144,03	422,07	

## 1-я неделя / 5. пятница

п / п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
1	1- 311.	Каша пшениная (жидкая) с маслом	0,200/5	6,31	8,31	29,09	218,00	55,55	0,13	0,13	1,30	0,12	131,32	159,46	39,19	0,93	207,98	2,50	22,35	28,40
2	1- 337	Яйцо отварное	0,04	5,08	4,60	0,28	63,00	104,00	0,03	0,18	0,00	0,88	22,00	76,80	4,80	1,00	56,00	12,68	8,00	22,00
3	1- 96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,01	0,02	4,12	0,04	37,00	32,65	0,00	0,00	0,00	0,07	0,60	0,95	0,02	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	1- 685.	Чай витаминизированный	0(200/10)	0,10	0,03	9,72	39,00	60,00	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20,00	0,00	0,00	0,00
6	1- 627	Банан	0,10	1,50	0,50	21,00	96,00	20,00	0,04	0,05	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	1,00	0,00	2,20
Итого по группе			0,595	16,05	17,88	79,81	547	272,2	0,39	0,54	21,35	2,39	180,53	295,33	95,62	3,39	685,78	18,58	31,63	58,4

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак	0,595	16,05	17,88	79,81	547	272,2	0,39	0,54	21,35	2,39	180,53	295,33	95,62	3,39	685,78	18,58	31,63	58,4
Итого за день	0,595	16,05	17,88	79,81	547	272,2	0,39	0,54	21,35	2,39	180,53	295,33	95,62	3,39	685,78	18,58	31,63	58,4

2-я неделя/6. понедельник

п / п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак																				
1	1- 311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,205(200/4)	5,62	5,67	30,16	196,00	36,95	0,08	0,14	1,30	0,08	127,46	146,61	34,13	0,66	191,17	4,48	21,88	31,70
2	1- 96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37,00	32,65	0,00	0,00	0,00	0,07	0,60	0,95	0,02	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00
3	1- 97.0	Сыр Голландский порция	0,020	5,26	5,32	0,00	70,00	47,60	0,01	0,08	0,14	0,00	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	2,94	0,00	0,00
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	1- 693.	Какао Витошка с витамином, и молоком	0,200	5,31	5,40	17,43	141,00	163,60	0,38	0,60	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3,00	13,50	39,55
6	1- 627.	Яблоки св.	0,1	0,4	0,4	9,8	47	5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
Итого по группе			0,570	19,65	21,23	77,11	585,00	285,80	0,54	0,85	34,99	2,47	539,24	465,10	97,74	4,49	838,91	13,12	38,66	85,05

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак	0,570	19,65	21,23	77,11	585	285,8	0,54	0,85	34,99	2,47	539,24	465,1	97,74	4,49	838,91	13,12	38,66	85,05
Итого за день	0,570	19,65	21,23	77,11	585	285,8	0,54	0,85	34,99	2,47	539,24	465,1	97,74	4,49	838,91	13,12	38,66	85,05

2-я неделя / 7. вторник

№ П/П	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак																				

1	I - 366.	Запеканка из творога	0,12	17,85	14,70	18,23	283,00	93,23	0,05	0,29	0,28	0,61	197,54	252,11	26,73	0,84	204,21	35,13	11,30	48,00
2	I- 1025	Повидло яблочное	0,03	0,10	0,00	16,25	62,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	3,50	2,25	1,75	0,32	32,25	0,00	0,00	0,00
3	I- 96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,01	0,05	8,25	0,08	75,00	65,30	0,00	0,01	0,00	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02	1,20	0,00	0,00	0,00
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	I- 627.	Яблоки св.	0,1	0,4	0,4	9,8	47	5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
6	I - 685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200)	0,10	0,03	9,72	39,00	60,00	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20,00	0,00	0,00	0,00
Итого по группе			0,505	21,54	23,70	73,76	600,00	223,53	0,27	0,50	20,45	2,08	236,85	297,38	47,13	4,23	588,86	37,83	14,58	61,80

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак	0,505	21,54	23,7	73,76	600,00	223,53	0,27	0,5	20,45	2,08	236,85	297,38	47,13	4,23	588,86	37,83	14,58	61,8
Итого за день	0,505	21,54	23,7	73,76	600,00	223,53	0,27	0,5	20,45	2,08	236,85	297,38	47,13	4,23	588,86	37,83	14,58	61,8

2-я неделя /8. среда

№ П/П	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
1	I-469	Фрикадельки мясные	0,07	9,37	9,63	9,52	163	41,86	0,05	0,09	0,69	0,23	20,51	94,81	15,39	0,73	1249,46	2,54	5,32	37,6
2	I- 516.	Макаронные изделия отварные	0,15	5,39	5,60	29,11	198,00	39,18	0,04	0,02	0,00	0,09	#####	35,44	7,91	0,59	36,00	0,60	21,50	11,66
3	I- 576	Гарнир из соевых огурцов	0,04	0,28	0,04	0,76	4,00	1,20	0,01	0,01	1,40	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,12	1,20	6,80
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	I- 685	Чай с сахаром	210(200/1)	0,10	0,02	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,04	#####	4,12	4,14	0,44	12,70	0,00	0,00	0,00
Итого по группе			0,51	18,18	15,61	69,07	499,00	82,24	0,14	0,13	2,14	0,80	#####	172,37	38,64	2,40	1429,76	5,66	29,30	61,86

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак	0,51	18,18	15,61	69,07	499	82,24	0,14	0,13	2,14	0,8	53,82	172,37	38,64	2,4	1429,76	5,66	29,3	61,86
Итого за день	0,51	18,18	15,61	69,07	499	82,24	0,14	0,13	2,14	0,8	53,82	172,37	38,64	2,4	1429,76	5,66	29,3	61,86

2-я неделя /9. четверг

№ П/П	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
1	I - 437.	Гуляш из цыплят бройлеров	0,10	12,55	15,48	4,10	203,00	227,17	0,06	0,11	3,82	0,35	#####	122,29	17,79	1,36	190,03	0,21	31,71	100,90
2	I- 587.	Соус томатный	0,04	0,46	2,06	2,63	31,00	76,41	0,00	0,00	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
3	I - 520.	Пюре картофельное	0,15	3,11	7,12	15,77	152,00	54,85	0,14	0,11	5,16	0,20	38,24	81,59	27,72	0,99	644,48	0,00	0,00	0,00

4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	I - 692.	Кофейный напиток с молоком	0,20	4,70	4,84	19,07	138,00	33,00	0,06	0,22	1,95	0,20	190,48	144,90	31,63	0,44	319,80	3,00	13,50	30,00
6	I - 627.	Яблоки св.	0,10	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	0,30	2,00	8,00
Итого по группе			0,63	24,26	30,22	71,05	665,00	396,43	0,33	0,47	21,69	1,23	278,86	394,06	96,20	5,60	1529,09	6,33	54,56	146,27
Итого по группам питающихся																				
Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F		
Завтрак	0,63	24,26	30,22	71,05	665,00	396,43	0,33	0,47	21,69	1,23	278,86	394,06	96,2	5,6	1529,09	6,33	54,56	146,27		
Итого за день	0,63	24,26	30,22	71,05	665,00	396,43	0,33	0,47	21,69	1,23	278,86	394,06	96,2	5,6	1529,09	6,33	54,56	146,27		

2-я неделя / 10 пятница

№ П/П	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
1	I- 333	Макароны с тертым сыром	0,15	9,89	12,47	24,93	261,00	99,84	0,05	0,10	0,14	0,12	206,32	150,89	17,79	0,66	51,16	3,74	18,01	9,99
2	I- 337	Яйцо отварное	0,04	5,08	4,60	0,28	63,00	104,00	0,03	0,18	0,00	0,88	22,00	76,80	4,80	1,00	56,00	12,68	8,00	22,00
3	I- 96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,01	0,02	4,12	0,04	37,00	32,65	0,00	0,00	0,00	0,07	0,60	0,95	0,02	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	I - 686	Чай с лимоном	17(200/10)	0,16	0,03	10,21	42,00	0,14	0,00	0,00	2,85	0,05	14,30	5,66	4,98	0,48	24,11	0,00	0,00	0,70
6	I - 627.	Банан	0,10	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	0,10	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00
Итого по группе			0,552	19,69	22,04	76,14	593,00	236,63	0,12	0,39	12,99	1,56	259,22	288,30	75,19	###	533,07	18,82	27,29	38,49
Итого по группам питающихся																				
Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F		
Завтрак	0,552	19,69	22,04	76,14	593	236,63	0,12	0,39	12,99	1,56	259,22	288,3	75,19	3,19	533,07	18,82	27,29	38,49		
Итого за день	0,552	19,69	22,04	76,14	593	236,63	0,12	0,39	12,99	1,56	259,22	288,3	75,19	3,19	533,07	18,82	27,29	38,49		
Итого за период			5,469	201,53	208,36	733,2	5701	2280,6	3,05	4,88	197,8	17,37	2705,84	2942,8	733,91	37,22	8727,96	176,25	433,83	1118,43

Распределение калорийности по приемам пищи, 7-11 лет, зимний-летний период.

5701,00

1-я неделя

завтрак	2759,00
Итого:	2759,00

2-я неделя

завтрак	2942,00
Итого:	2942,00

Суммарные объемы блюд завтраков, 7-11 лет, зимний-летний период.

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph
Завтрак 1 день	0,570	19,07	23,19	77,99	603,00	302,95	0,52	0,87	34,99	2,51	538,22	454,78
Завтрак 2 день	0,510	22,88	25,40	68,61	604,00	232,93	0,28	0,58	20,35	2,09	294,75	43,02
Завтрак 3 день	0,507	19,72	14,33	71,30	508,00	92,67	0,15	0,15	3,72	1,22	64,15	143,85
Завтрак 4 день	0,520	20,49	14,76	68,36	497,00	155,18	0,31	0,40	25,13	1,02	260,20	388,58
Завтрак 5 день	0,595	16,05	17,88	79,81	547,00	272,20	0,39	0,54	21,35	2,39	180,53	295,33

Завтрак 6 день	0,570	19,65	21,23	77,11	585,00	285,80	0,54	0,85	34,99	2,47	539,24	465,10
Завтрак 7 день	0,505	21,54	23,70	73,76	600,00	223,53	0,27	0,50	20,45	2,08	236,85	297,38
Завтрак 8 день	0,510	18,18	15,61	69,07	499,00	82,24	0,14	0,13	2,14	0,80	53,82	172,37
Завтрак 9 день	0,630	24,26	30,22	71,05	665,00	396,43	0,33	0,47	21,69	1,23	278,86	394,06
Завтрак 10 день	0,552	19,69	22,04	76,14	593,00	236,63	0,12	0,39	12,99	1,56	259,22	288,30
Итого	5,469	201,53	208,36	733,20	5701,00	2280,56	3,05	4,88	197,80	17,37	2705,84	2942,77

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое		1день	2день	3день	4день	5день	6 день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. Суг.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	80,00	80,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	500,00	50,00
2	Хлеб пшеничный	г	#####	150,00	90,00	90,00	131,20	129,80	120,00	120,00	90,00	104,91	120,50	90,00	1086,41	108,64
3	Мука пшеничная	г	15,00	15,00	80,00	55,59	5,24	3,27	1,80	7,80	2,99	11,91	1,80	56,08	226,48	22,65
4	Крупы, бобовые	г	45,00	45,00	47,00	7,20	68,07	0,00	39,60	48,30	11,20	0,00	51,00	0,00	272,37	27,24
5	Макаронные изделия	г	15,00	15,00	0,00	10,40	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	50,40	0,00	43,75	154,95	15,50
6	Картофель	г	#####	187,00	154,00	167,50	24,00	164,50	92,40	181,90	245,45	188,50	151,50	137,00	1506,75	150,68
7	Овощи свежие, зелень	г	#####	280,00	115,40	74,00	121,40	363,20	141,50	102,10	100,00	157,00	160,09	167,80	1502,49	150,25
8	Фрукты (плоды) свежие		#####	185,00	100,00	100,00	129,00	100,00	200,00	200,00	220,50	100,00	100,00	107,00	1356,50	135,65
9	Фрукты, (плоды) сухие	г	15,00	15,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	0,00	80,00	8,00
10	Соки плодовоовощные, напитки инстатные	г	#####	200,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	600,00	60,00
11	Мясо 1 категории	г	70,00	70,00	80,00	0,00	0,00	100,00	0,00	45,00	0,00	0,00	133,50	80,00	438,50	43,85
12	Субпродукты	г	30,00	30,00	0,00	0,00	87,50	0,00	0,00	0,00	68,75	0,00	0,00	0,00	156,25	15,63
13	Цыплята 1 кат. потрошённые	г	35,00	35,00	0,00	19,20	68,20	0,00	76,36	0,00	19,20	90,20	0,00	0,00	273,16	27,32
14	Рыба-филе	г	58,00	58,00	0,00	73,50	0,00	46,20	0,00	28,00	0,00	61,46	0,00	0,00	209,16	20,92
15	Молоко (мдж2,5%, 3,2%)	г	#####	300,00	290,00	222,50	16,80	164,00	100,00	272,50	0,00	23,86	186,50	200,00	1476,16	147,62
16	Кисломолочные продукты	г	#####	150,00	200,00	0,00	200,00	200,00	0,00	200,00	200,00	0,00	200,00	0,00	1200,00	120,00
17	Творог (мдж не более 9%)	г	50,00	50,00	0,00	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	110,40	0,00	0,00	39,86	260,66	26,07

18	Сыр	г	10,00	10,00	20,00	4,50	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	64,50	6,45
19	Сметана	г	10,00	10,00	0,00	17,80	22,50	5,00	0,00	0,00	19,80	15,00	5,00	5,00	90,10	9,01
20	Масло сливочное	г	30,00	30,00	10,00	23,78	19,17	14,40	11,80	17,52	21,62	13,50	13,80	15,26	160,85	16,09
21	Масло растительное	г	15,00	15,00	10,00	12,34	2,00	7,60	11,45	5,00	7,64	10,96	10,00	4,32	81,31	8,13
22	Яйцо диетическое	г	1,00	40,00	0,00	14,30	0,00	5,60	40,00	6,00	4,80	0,00	0,00	43,76	114,46	11,45
23	Сахар	г	30,00	30,00	28,00	13,03	20,00	10,30	15,00	25,40	19,60	13,00	20,40	14,85	179,58	17,96
24	Кондитерские изделия	г	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	40,00	0,00	0,00	70,00	7,00
25	Чай	г	1,00	1,00	0,00	0,83	0,50	0,00	0,83	0,00	0,83	0,50	0,00	0,50	3,99	0,40
26	Какао	г	1,00	1,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,80
27	Кофейный напиток	г	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	10,00	1,00
28	Дрожжи хлебопекарные	г	0,2	0,2	0,96	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,48	3,92	0,39
29	Соль	г	3,00	3,00	2,26	2,63	1,10	3,30	1,56	1,74	1,55	2,37	1,84	1,75	20,10	2,01
30	Смесь сухая для напитка с вит.- Витощка-	г	10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	20,00	50,00	5,00

Разработано ООО "Технологии питания".  
Архангельск 2021г.

Количество продуктов, используемых для приготовления завтраков

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	Эдень	10день	ВСЕГО	Сред. Сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб пшеничный	г	150,00	150,00	40,00	40,00	51,20	49,80	40,00	40,00	40,00	40,00	50,50	40,00	431,50	43,15
2	Мука пшеничная	г	15,00	15,00	0,00	0,00	2,25	1,35	0,00	0,00	0,00	3,00	1,80	0,00	8,40	0,84
3	Крупы, бобовые	г	45,00	45,00	31,00	7,20	0,00	0,00	30,00	30,00	7,20	0,00	0,00	0,00	105,40	10,54
4	Макаронные изделия	г	15,00	15,00	0,00	0,00	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	50,40	0,00	43,75	144,55	14,46
5	Картофель	г	187,00	187,00	0,00	0,00	0,00	148,50	0,00	0,00	0,00	0,00	127,50	0,00	276,00	27,60
6	Овощи свежие, зелень	г	280,00	280,00	0,00	0,00	3,00	57,00	0,00	0,00	0,00	64,00	14,69	0,00	138,69	13,87
7	Фрукты (плоды) свежие	г	185,00	185,00	100,00	100,00	7,00	0,00	100,00	100,00	100,00	0,00	0,00	107,00	614,00	61,40
8	Мясо 1 категории	г	70,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53,50	0,00	53,50	5,35
9	Цыплята 1кат. потрошённые	г	35,00	35,00	0,00	0,00	49,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,00	0,00	0,00	120,00	12,00

10	Рыба-филе	г	58,00	58,00	0,00	0,00	0,00	46,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,20	4,62
11	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	г	300,00	300,00	250,00	0,00	16,80	164,00	100,00	250,00	0,00	0,00	186,50	0,00	967,30	96,73
12	Творог (мдж не более 9%)	г	50,00	50,00	0,00	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	110,40	0,00	0,00	0,00	220,80	22,08
13	Сыр	г	10,00	10,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	60,00	6,00
14	Сметана	г	10,00	10,00	0,00	4,80	7,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	17,10	1,71
15	Масло сливочное	г	30,00	30,00	10,00	14,80	8,00	9,60	10,00	7,22	14,80	6,00	13,80	13,00	107,22	10,72
16	Масло растительное	г	15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	3,00	0,30
17	Яйцо диетическое	г	1,00	40,00	0,00	4,80	0,00	5,60	40,00	0,00	4,80	0,00	0,00	40,00	95,20	9,52
18	Сахар	г	30,00	30,00	14,00	9,60	10,00	10,30	5,00	15,00	9,60	10,00	10,40	10,00	103,90	10,39
19	Чай	г	1,00	1,00	0,00	0,83	0,50	0,00	0,83	0,00	0,83	0,50	0,00	0,50	3,99	0,40
20	Какао	г	1,00	1,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,80
21	Кофейный напиток	г	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	10,00	1,00
22	Соль	г	3,00	3,00	0,30	0,25	0,30	1,20	0,30	0,30	0,25	0,66	1,04	0,00	4,60	0,46
23	Смесь сухая для напитка с вит.- Витошка-	г	10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	30,00	3,00

Разработано ООО "Технологии питания"

Архангельск 2021 г.