

Согласовано
Начальник Вельского ТО Управления
Роспотребнадзора по Архангельской области


"18" июля 2017 г.
Иванов И.И.
Отдел

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Коношская основная школа"**

Примерное 10 - дневное меню на весенне - летний период
для обучающихся с 7-11 лет

Утверждено
приказом директора
МБОУ "Коношская ОШ"
№ 99/1 от 02.09.2016г.


"14" августа 2017 г.
А.С. Митинский

День 1 (понедельник)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак																				
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,01	0,66	0,008				130,40	109,50	21,34	0,52				
1	Путерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,017				139,20	96,00	9,45	0,49				
179	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	25,20	155,20	0,03	1,47					158,67	132,00	29,33	2,40				
111	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22			3,83	14,50	5,50	0,18				
110	Сок	200	1,00		10,20	74,80	0,02	4,00					14,00	14,00	8,00	2,80				
118	Йогурт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00					16,00			2,20				
Итого за завтрак			16,50	15,87	82,44	589,97	0,13	16,24	0,025	0,22			462,10	366,00	73,62	8,59				
Обед																				
110	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	4,69					16,15	28,62	13,30	0,48				
93	Суп из овощей	250	4,80	7,90	24,30	185,50	0,20	5,83		2,43			29,28	86,98	36,00	2,03				
279	Рыба (треска) тушеная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	0,004	1,48			28,80	176,93	28,53	0,55				
104	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		0,008	0,60			2,61	61,50	19,01	0,53				
101	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	90,00					7,73	2,13	2,67	0,53				
110	Хлеб ржаной пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36			9,20	42,40	10,00	1,24				
Итого за обед			23,91	23,05	101,24	705,95	0,39	101,72	0,012	4,87			93,77	398,56	109,51	5,36				
Полдник (улотненный для группы продленного дня)																				
111	Кондитерские изделия	20	4,70	5,26	28,50	161,25	0,20	0,02		0,26			0,28	17,40	3,00	0,20				
111	Сладкий молочный продукт "Кефир"	200	3,36	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88					150,00	118,75	17,50	0,13				
Итого за полдник			8,06	9,26	33,50	235,00	0,24	0,90	0,000	0,26			150,28	136,15	20,50	0,33				
Итого за день			48,47	48,18	217,18	1530,92	0,76	118,86	0,037	5,35			706,15	900,71	203,63	14,28				

Сведения о санитарно-гигиенических нормативах для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

День 2 (вторник)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
222	Пудинг из творога, запеченный с джемом	150/20	10,83	9,40	32,08	281,66	0,09	0,70	0,026	1,33	197,00	285,00	34,50	1,42					
1	Бурерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	130,00	0,06				11,67			0,77					
227	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00					
228	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00			19,00			2,30					
	Итого за завтрак		18,07	19,80	86,65	582,77	0,20	7,03	0,026	1,33	361,00	396,11	60,06	6,49					
Обед																			
24	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05			24,67	26,22	16,66	0,73					
24	Корш. сибирский	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	0,002	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50					
24	Запеканка картофельная с отварным мясом(говядина)	225	15,89	11,67	30,94	292,36	0,13	1,13	0,017	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25					
249	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96					
229	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	Итого за обед		26,47	23,04	114,58	771,61	0,28	28,73	0,019	4,15	169,99	540,40	144,75	6,68					
Полдник (уплотненный для группы продленного дня)																			
211	Омлетки отварные	80	6,20	6,07	0,64	129,60				0,48	15,36	78,88	8,48	0,96					
221	Книтула тушеная	150	4,35	4,05	33,21	148,24	0,06	15,38		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45					
229	Сок	200	1,00		10,20	74,80	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80					
	Итого за полдник		11,55	10,12	44,05	352,64	0,08	19,38	0,000	2,13	143,06	182,13	59,38	7,21					
	Итого за день		56,09	52,96	245,28	1707,02	0,56	55,14	0,045	7,61	674,05	1118,64	264,19	20,38					

День 3 (среда)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
215	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	11,04	10,52	12,16	182,51	0,06	0,19	0,072	0,53	84,68	186,75	14,26	2,05				
6	Гутерброд с колбасой	50	4,30	8,26	14,82	155,00	0,09				11,20	59,90	9,20	0,77				
179	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	25,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40				
608	Бананы	100	1,20	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00			8,00			0,60				
	Итого за завтрак		20,14	21,95	73,18	587,71	0,22	11,66	0,072	0,53	262,55	378,65	52,79	5,82				
Обед																		
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00			40,40	48,80	23,40	1,02				
96	Рис-солынка Ленинградский с крупой	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30			16,55	34,95	28,00	1,03				
760	Бифстроганов из мяса отварного	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	0,003	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47				
102	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01				
112	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18				
117	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				9,20	42,40	10,00	1,24				
	Итого за обед		24,79	25,97	110,23	773,73	0,51	29,11	0,003	5,81	104,28	399,88	217,47	9,95				
Полдник (уплотненный для группы продленного дня)																		
214	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5,20	3,00	11,80	107,01	0,06	1,20			248,00			0,20				
111	Линия с повидлом	80	5,00	5,37	38,37	150,00	0,23	1,63	0,007		162,00	201,00	50,00	2,03				
	Итого за полдник		10,20	8,37	50,17	257,01	0,29	2,83	0,007	0,00	410,00	201,00	50,00	2,23				
	Итого за день		55,13	56,29	233,58	1618,45	1,02	43,60	0,082	6,34	776,83	979,53	320,26	18,00				

Соблюдение технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

День 4 (четверг)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
III.1	Каша манная молочная жидкая	150	8,02	14,05	20,37	154,01	0,04	0,36	0,009	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26				
✓	Бурерброд с повидлом	55	2,40	3,87	17,83	156,00	0,04	0,10	0,006		10,00	22,80	5,60	0,60				
III.2	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00				
III	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22	3,83	14,50	5,50	0,18				
III	Сок	200	1,00		10,20	74,80	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80				
III.1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	8,80	44,00	0,03	10,00			16,00			2,20				
	Итого за завтрак		16,92	19,69	91,25	592,89	0,15	15,79	0,015	0,32	309,80	272,15	61,72	8,04				
Обед																		
IV	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,02	19,81		2,31	52,24	33,95	16,00	0,52				
III.2	Суп картофельный с бобовыми	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83				
III.1	Печень, тушеная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70		1,580	1,00	30,00	239,00	17,00				
III	Макаронны отварные с маслом	150	2,10	6,50	16,50	136,42	0,06			0,95	12,00	34,50	7,50	0,75				
III	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86				
III	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Итого за обед		25,74	26,55	117,22	814,35	0,49	39,34	1,580	8,07	185,40	524,23	114,95	10,20				
Полдник (уплотненный для группы продленного дня)																		
III.2	Пудинг из творога, запеченный с джемом	150	15,12	11,28	40,50	194,00	0,11	0,84	0,032	1,60	236,40	342,00	41,40	1,70				
IV.1	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13				
	Итого за полдник		15,65	11,28	50,37	235,60	0,11	2,97	0,032	1,60	251,73	365,20	53,67	3,83				
	Итого за день		58,31	57,52	258,84	1642,84	0,75	58,10	1,627	9,99	746,93	1161,58	230,34	22,07				

День 5 (пятница)

№ индентур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак																				
101	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,00	6,80	24,20	180,00	0,16				1,80	24,00	144,00	98,00	3,20					
I	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	9,83	147,00	0,04	0,11	0,018			139,20	96,00	9,45	0,49					
170	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			0,22	158,67	132,00	29,33	2,40					
III	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97						3,83	14,50	5,50	0,18					
168	Апельсины	100	0,60	0,14	12,00	66,00	0,03	40,00				24,00			0,24					
	Итого за завтрак		17,32	18,61	83,28	587,17	0,26	41,58	0,018	2,02	349,70	386,50	142,28	6,51						
Обед																				
101	Салат из свежкл с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56			2,32	34,40	37,13	19,70	1,72					
102	Циц из свежей капусты с картофелем	250	1,80	13,98	8,13	84,48	0,08	18,48			2,38	33,98	47,43	22,20	0,83					
114	Котлеты или биточки рыбные (треска)	110	14,71	4,81	10,31	143,41	0,10	0,48	0,004		0,69	59,26	187,69	28,74	0,83					
112	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,93	3,75	0,010		0,15	38,25	76,95	26,70	0,86					
148	Компот из изюма	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00			1,00	40,48	36,60	26,20	0,86					
III	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	Итого за обед		24,44	26,80	114,12	714,33	1,20	32,27	0,014	6,90	215,57	428,20	133,54	6,34						
Полдник (уплотненный для группы продленного дня)																				
106	Пирожки печенье (с яблоком)	80	4,48	4,81	39,89	193,81	0,07	2,35			0,66	13,43	47,42	7,94	1,11					
III	Кисломолочный продукт "Кефир"	200	3,36	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88				150,00	118,75	17,50	0,13					
	Итого за полдник		7,84	8,81	44,89	267,56	0,11	3,23	0,000	0,66	163,43	166,17	25,44	1,24						
	Всего за День		49,60	54,22	242,29	1569,06	1,57	77,08	0,032	9,58	728,70	980,87	301,26	14,09						

День 6 (понедельник)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
1	Каша жидкая молочная (рычеван)	200	10,31	8,98	29,20	186,00	0,69	1,17					162,26	241,21	36,51	0,94			
2	Пюре:брод. с маслом	50	3,06	8,43	8,27	150,00	0,06						11,67			0,77			
3	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,003				126,60	92,80	15,40	0,41			
4	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22			3,83	14,50	5,50	0,18			
5	Сок	200	1,00		10,20	74,80	0,02	4,00					14,00	14,00	8,00	2,80			
6	Миндальны	100	0,56	0,14	15,20	64,00	0,04	26,60					24,80			0,10			
7	Итого за завтрак		17,77	19,60	86,82	594,77	0,85	33,10	0,003	0,22			343,16	362,51	65,41	5,20			
Обед																			
8	Салат "Летний"	100	2,50	7,25	4,61	101,50	0,04	15,90	0,018	0,40			46,00	55,00	15,00	0,80			
9	Суп крем-шелковый	250	7,30	6,30	40,30	153,10	0,10	0,50	0,007	0,30			197,30	166,90	24,90	0,50			
10	Котлеты, дробленые из птицы	80	10,16	8,88	8,80	189,76	0,06	0,16	0,005	0,30			35,20	76,80	20,80	1,76			
11	Чай сливочной	150	3,67	5,42	26,67	210,11	0,03		0,008	0,60			2,61	61,50	19,01	0,53			
12	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,88	97,60	0,01	1,80					6,40	4,40	3,60	0,18			
13	Хлеб ржанно-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36			9,20	42,40	10,00	1,24			
14	Итого за обед		26,03	28,45	121,02	844,03	0,28	18,36	0,038	1,96			296,71	407,00	93,31	5,01			
Полдник (уплотненный для группы продленного дня)																			
15	Котлетное изделие (праники)	20	4,29	7,64	13,66	110,60	0,02	0,00					3,42	12,14	4,12	0,24			
16	Чай с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33					133,33	111,11	25,56	2,00			
17	Итого за полдник		8,07	8,31	39,66	235,71	0,04	1,33	0,000	0,00			136,75	123,25	29,68	2,24			
18	Итого за день		51,87	56,36	247,50	1674,51	1,17	52,79	0,041	2,18			776,62	892,76	188,40	12,45			

День 7 (вторник)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
111	Каша жидкая молочная (овсяная)	150	7,82	5,83	28,27	185,00	0,21	1,17				152,76	230,31	60,66	1,71			
112	Пудинг с колбасой	50	5,30	10,26	8,82	155,00	0,09					11,20	59,90	9,20	0,77			
113	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	19,20	155,20	0,03	1,47				158,67	132,00	29,33	2,40			
114	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22		3,83	14,50	5,50	0,18			
115	Сок	200	1,00		10,20	34,80	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80			
116	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	24,00	0,03	10,00				16,00			2,20			
Итого за завтрак			19,44	19,86	84,34	592,97	0,38	16,64	0,000	0,22	356,46	450,71	112,69	10,06				
Обед																		
117	Салат из соевых стручков с луком	100	0,84	5,04	2,57	59,10	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24,00	1,32				
118	Корж с капустой и картофелем	250	1,83	14,90	11,75	160,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18				
119	Гречка отварная	80	14,90	0,70		65,90	0,05	0,50	0,001	0,90	19,60	151,90	20,90	0,40				
120	Кнур картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,93	3,75	0,010	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86				
121	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
122	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
Итого за обед			24,05	23,71	100,47	683,47	1,14	22,30	0,011	6,50	128,53	404,26	140,80	5,96				
Полдник (уплотненный для группы продленного дня)																		
123	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	4,72	6,70	2,88	126,68	0,08	0,26	0,10	0,71	112,91	249,00	19,01	2,74				
124	Кипиломолочный напиток "Снежок"	200	2,00	4,00	22,00	128,00	0,06	1,80			242,00			0,20				
125	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
Итого за полдник			9,88	11,10	44,20	348,20	0,18	2,06	0,096	1,23	364,11	283,80	32,21	3,38				
Итого за день			53,37	54,67	229,01	1624,64	1,70	41,00	0,107	7,95	849,10	1138,77	285,70	19,40				

День 8 (среда)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
1/1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	16,00	9,80	29,20	202,00	0,16			1,80	24,00	144,00	98,00	3,20				
2	Бурбурброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	0,01		10,00	22,80	5,60	0,60				
1/1	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,003		126,60	92,80	15,40	0,41				
1/1	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00			19,00			2,30				
	Итого за завтрак		20,32	15,32	83,23	485,00	0,27	6,43	0,009	1,80	179,60	259,60	119,00	6,51				
Обед																		
2/1	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	4,69		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48				
2/1	Суп крестьянский с крупой	250	2,70	2,78	49,58	140,68	0,06	10,00			49,25	222,50	26,50	0,78				
2/1	Жаркое по - Домашнему из говядины	230	19,92	16,08	18,26	377,47	0,41	8,88		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46				
2/1	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	90,00			7,73	2,13	2,67	0,53				
1/1	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Итого за обед		25,93	25,66	106,61	747,56	0,55	113,57	0,000	4,72	118,72	580,58	109,29	7,49				
Полдник (уплотненный для группы продленного дня)																		
1/1	Чай с лимоном	200	2,53		9,87	91,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13				
1/1	Линзы с повидлом	80	5,00	8,37	38,37	150,00	0,23	1,63	0,007		162,00	201,00	50,00	2,03				
	Итого за полдник		7,53	8,37	48,24	241,60	0,23	3,76	0,007	0,00	177,33	224,20	62,27	4,16				
	Всего за день		53,78	49,35	238,08	1474,16	1,05	123,76	0,016	6,52	475,65	1064,38	290,56	18,16				

Информация технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

День 9 (четверг)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
131	Каша манная молочная жидкая	150	6,02	4,05	28,37	194,01	0,04	0,36	0,009	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26				
132	Пюре творожное с сахаром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,018		139,20	96,00	9,45	0,49				
133	Пудинг кофеинный на молоке	200	3,60	2,67	19,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40				
134	Паначе	100	1,50	0,50	21,00	55,00	0,04	10,00			8,00			0,60				
	Итого за завтрак		16,92	15,52	83,40	561,21	0,15	11,94	0,027	0,10	438,51	337,74	55,84	3,75				
Обед																		
135	Каша из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,02	19,81		2,31	52,24	33,95	16,00	0,52				
136	Утка тушенная	250	6,71	2,54	14,56	115,96	0,15	0,25		0,15	49,23	250,53	38,50	1,19				
137	Пюре картофельное в соусе	100	11,32	9,93	0,87	128,13	0,08	1,00	0,006	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34				
138	Пюре картофельное	150	3,67	5,42	26,67	190,11	0,03		0,008	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53				
139	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
140	Каша рисово-пшеничная	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Итого за обед		26,80	23,63	117,57	808,24	0,34	21,86	0,014	4,82	133,86	653,68	143,39	7,78				
Полдник (уплотненный для группы продленного дня)																		
141	Пудинг из творога, заправленный с джемом	150	10,12	11,28	40,50	194,00	0,11	0,84	0,032	1,60	236,40	342,00	41,40	1,70				
142	Салат	200	1,00		10,20	74,80	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80				
	Итого за полдник		11,12	11,28	50,70	268,80	0,13	4,84	0,032	1,60	250,40	356,00	49,40	4,50				
	Итого за день		54,84	50,43	251,67	1638,25	0,62	38,64	0,073	6,52	822,77	1347,42	248,63	16,03				

Сведения о соответствии нормативов для обучающихся по всем образовательным учреждениям.

День 10 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
174	Каша из пшена и риса молочная	150	13,30	8,60	23,20	203,40	0,40	1,90	0,022	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30			
175	Пюре картофельное с маслом	50	3,06	9,43	19,27	170,00	0,06				11,67		0,77				
177	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13			
180	Минеральная вода	100	0,56	0,14	15,20	64,00	0,04	26,60			24,80		0,10				
	Итого за завтрак		17,45	18,17	67,54	479,00	0,50	30,63	0,022	0,40	144,10	151,20	38,97	4,30			
Обед																	
181	Салат из свежих помидоров с луком печеным	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30			17,21	32,12	17,62	0,83			
182	Суп с капустой и картофелем	250	2,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18			
183	Валеконка картофельная с отварным мясом (говядина)	225	15,89	11,67	30,94	292,36	0,13	1,13	0,017	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25			
184	Компот из яблок	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86			
185	Кисель рисово-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Итого за обед		23,37	23,27	111,75	745,92	0,34	32,73	0,017	4,60	169,12	362,43	132,61	6,36			
Полдник (уплотненный для группы продленного дня)																	
186	Кондитерские изделия	20	4,70	5,26	28,50	161,25	0,20	0,02		0,26	0,28	17,40	3,00	0,20			
187	Пюре картофельное пюре "Кефир"	200	3,36	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88			150,00	118,75	17,50	0,13			
	Итого за полдник		8,06	9,26	33,50	235,00	0,24	0,90	0,000	0,26	150,28	136,15	20,50	0,33			
	Итого за день		48,88	50,70	212,79	1459,92	1,08	64,26	0,039	5,26	463,50	649,78	192,08	10,99			

**СВОДНАЯ НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ПИТАНИЯ ЗА 10 ДНЕЙ**

(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 7 -11 ЛЕТ)

п/п Дня	Пищевые вещества (г)			Энергетич еска	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	48,47	48,18	217,18	1 530,92	0,76	118,86	0,037	5,35	706,15	900,71	203,63	14,28		
2	56,09	52,96	245,28	1 707,02	0,56	55,14	0,045	7,61	674,05	1 118,64	264,19	20,38		
3	55,13	56,29	233,58	1 618,45	1,02	43,60	0,082	6,34	776,83	979,53	320,26	18,00		
4	58,31	57,52	258,84	1 642,84	0,75	58,10	1,627	9,99	746,93	1 161,58	230,34	22,07		
5	49,60	54,22	242,29	1 569,06	1,57	77,08	0,032	9,58	728,70	980,87	301,26	14,09		
6	51,87	56,36	247,50	1 674,51	1,17	52,79	0,041	2,18	776,62	892,76	188,40	12,45		
7	53,37	54,67	229,01	1 624,64	1,70	41,00	0,107	7,95	849,10	1 138,77	285,70	19,40		
8	53,78	49,35	238,08	1 474,16	1,05	123,76	0,016	6,52	475,65	1 064,38	290,56	18,16		
9	54,84	50,43	251,67	1 638,25	0,62	43,26	0,073	6,52	813,53	1 341,79	248,63	16,03		
10	48,88	50,70	212,79	1 459,92	1,08	64,26	0,039	5,26	463,50	649,78	192,08	10,99		
Итого	530,34	530,68	2 376,22	15 939,77	10,28	677,85	2,099	67,30	7 011,06	10 228,81	2 525,05	165,85		
Средн. колич.	53,03	53,07	237,62	1 593,98	1,03	67,79	0,210	6,73	701,11	1 022,88	252,51	16,59		