

Согласовано

Начальник Вельского ТО Управления

Роспотребнадзора по Архангельской области



Утверждено

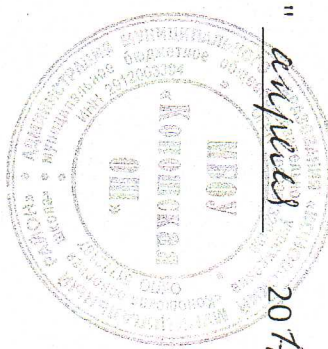
приказом директора

МБОУ "Коношская ОШ"

№ 99/1 от 02.09.2016г.

А.С. Митинский

" 14 " сентября 20 14 г.



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**"Коношская основная школа"**

Примерное 10 - дневное меню на осенне - зимний период

для обучающихся с 7-11 лет

День 1 (понедельник)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
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	Бутерброд 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		
111	Сок	200	1,00		10,20	74,80	0,02	4,00					14,00	14,00	8,00	2,80		
111	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00					16,00			2,20		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,50</b>	<b>15,87</b>	<b>82,44</b>	<b>589,97</b>	<b>0,13</b>	<b>16,24</b>	<b>0,025</b>	<b>0,22</b>			<b>462,10</b>	<b>366,00</b>	<b>73,62</b>	<b>8,59</b>		
<b>Обед</b>																		
20	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		
99	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		
221	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		
111	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		
111	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		
111	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36			9,20	42,40	10,00	1,24		
<b>Итого за обед</b>			<b>23,91</b>	<b>23,05</b>	<b>101,24</b>	<b>705,95</b>	<b>0,39</b>	<b>101,72</b>	<b>0,012</b>	<b>4,87</b>			<b>93,77</b>	<b>398,56</b>	<b>109,51</b>	<b>5,36</b>		
<b>Полдник (уплотненный для группы продленного дня)</b>																		
111	Колдунерские 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	Кисломолочный продукт "Кефир"	200	3,36	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88					150,00	118,75	17,50	0,13		
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,06</b>	<b>9,26</b>	<b>33,50</b>	<b>235,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,90</b>	<b>0,000</b>	<b>0,26</b>			<b>150,28</b>	<b>136,15</b>	<b>20,50</b>	<b>0,33</b>		
<b>Всего за день</b>			<b>48,47</b>	<b>48,18</b>	<b>217,18</b>	<b>1530,92</b>	<b>0,76</b>	<b>118,86</b>	<b>0,037</b>	<b>5,35</b>			<b>706,15</b>	<b>900,71</b>	<b>203,63</b>	<b>14,28</b>		

## 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		
<b>Завтрак</b>																
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	Гурерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	130,00	0,06				11,67			0,77		
222	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00		
222	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00			19,00			2,30		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,07</b>	<b>19,80</b>	<b>86,65</b>	<b>582,77</b>	<b>0,20</b>	<b>7,03</b>	<b>0,026</b>	<b>1,33</b>	<b>361,00</b>	<b>396,11</b>	<b>60,06</b>	<b>6,49</b>		
<b>Обед</b>																
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	Борщ 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		
224	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		
213	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		
222	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,47</b>	<b>23,04</b>	<b>114,58</b>	<b>771,61</b>	<b>0,28</b>	<b>28,73</b>	<b>0,019</b>	<b>4,15</b>	<b>169,99</b>	<b>540,40</b>	<b>144,75</b>	<b>6,68</b>		
<b>Полдник (уплотненный для группы продленного дня)</b>																
241	Сосиски отварные	80	6,20	6,07	0,64	129,60				0,48	15,36	78,88	8,48	0,96		
241	Капуста тушеная	150	4,35	4,05	33,21	148,24	0,06	15,38		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45		
222	Сок	200	1,00		10,20	74,80	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80		
	<b>Итого за полдник</b>		<b>11,55</b>	<b>10,12</b>	<b>44,05</b>	<b>352,64</b>	<b>0,08</b>	<b>19,38</b>	<b>0,000</b>	<b>2,13</b>	<b>143,06</b>	<b>182,13</b>	<b>59,38</b>	<b>7,21</b>		
	<b>Всего за День</b>		<b>56,09</b>	<b>52,96</b>	<b>245,28</b>	<b>1707,02</b>	<b>0,56</b>	<b>55,14</b>	<b>0,045</b>	<b>7,61</b>	<b>674,05</b>	<b>1118,64</b>	<b>264,19</b>	<b>20,38</b>		

## 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				
<b>Завтрак</b>																		
115	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	Бутерброд с колбасой	50	4,30	8,26	14,82	155,00	0,09				11,20	59,90	9,20	0,77				
171	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				
108	Бананы	100	1,20	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00			8,00			0,60				
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,14</b>	<b>21,95</b>	<b>73,18</b>	<b>587,71</b>	<b>0,22</b>	<b>11,66</b>	<b>0,072</b>	<b>0,53</b>	<b>262,55</b>	<b>378,65</b>	<b>52,79</b>	<b>5,82</b>				
<b>Обед</b>																		
17	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				
116	Рассольник ленинградский с крупой	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30			16,55	34,95	28,00	1,03				
210	Бефстроганов 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				
142	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				
111	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>Итого за обед</b>		<b>24,79</b>	<b>25,97</b>	<b>110,23</b>	<b>773,73</b>	<b>0,51</b>	<b>29,11</b>	<b>0,003</b>	<b>5,81</b>	<b>104,28</b>	<b>399,88</b>	<b>217,47</b>	<b>9,95</b>				
<b>Полдник (уплотненный для группы продленного дня)</b>																		
114	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5,20	3,00	11,80	107,01	0,06	1,20			248,00			0,20				
111	Блины 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				
	<b>Итого за полдник</b>		<b>10,20</b>	<b>8,37</b>	<b>50,17</b>	<b>257,01</b>	<b>0,29</b>	<b>2,83</b>	<b>0,007</b>	<b>0,00</b>	<b>410,00</b>	<b>201,00</b>	<b>50,00</b>	<b>2,23</b>				
	<b>Всего за день</b>		<b>55,13</b>	<b>56,29</b>	<b>233,58</b>	<b>1618,45</b>	<b>1,02</b>	<b>43,60</b>	<b>0,082</b>	<b>6,34</b>	<b>776,83</b>	<b>979,53</b>	<b>320,26</b>	<b>18,00</b>				

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				
<b>Завтрак</b>																		
ИВ1	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				
ИВ2	БурбурБорд 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				
ИВ3	Каша с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00				
ИВ4	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22	3,83	14,50	5,50	0,18				
ИВ5	Сок	200	1,00		10,20	74,80	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80				
ИВ6	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	8,80	44,00	0,03	10,00			16,00			2,20				
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,92</b>	<b>19,69</b>	<b>91,25</b>	<b>592,89</b>	<b>0,15</b>	<b>15,79</b>	<b>0,015</b>	<b>0,32</b>	<b>309,80</b>	<b>272,15</b>	<b>61,72</b>	<b>8,04</b>				
<b>Обед</b>																		
ИВ7	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52				
ИВ8	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				
ИВ9	Печень, тушёная 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	5,00				
ИВ10	Макаронные отварные с маслом	150	2,10	6,50	16,50	136,42	0,06			0,95	12,00	34,50	7,50	0,75				
ИВ11	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				
ИВ12	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,37</b>	<b>27,63</b>	<b>117,29</b>	<b>822,77</b>	<b>0,49</b>	<b>43,96</b>	<b>1,580</b>	<b>8,07</b>	<b>176,16</b>	<b>518,60</b>	<b>114,95</b>	<b>10,20</b>				
<b>Полдник (уплотненный для группы продленного дня)</b>																		
ИВ13	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				
ИВ14	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13				
	<b>Итого за полдник</b>		<b>15,65</b>	<b>11,28</b>	<b>50,37</b>	<b>235,60</b>	<b>0,11</b>	<b>2,97</b>	<b>0,032</b>	<b>1,60</b>	<b>251,73</b>	<b>365,20</b>	<b>53,67</b>	<b>3,83</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>57,94</b>	<b>58,60</b>	<b>258,91</b>	<b>1651,26</b>	<b>0,75</b>	<b>62,72</b>	<b>1,627</b>	<b>9,99</b>	<b>737,69</b>	<b>1155,95</b>	<b>230,34</b>	<b>22,07</b>				

(Формы технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях.)

## День 5 (пятница)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	B1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
<b>Завтрак</b>																								
111	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	БулгурБрод с сыром	50	5,80	8,30	9,83	147,00	0,04	0,11		139,20	96,00	9,45	0,49											
111	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											
111	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97			0,22	3,83	14,50	5,50	0,18											
111	Апельсины	100	0,60	0,14	12,00	66,00	0,03	40,00		24,00			0,24											
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,32</b>	<b>18,61</b>	<b>83,28</b>	<b>587,17</b>	<b>0,26</b>	<b>41,58</b>	<b>0,018</b>	<b>2,02</b>	<b>349,70</b>	<b>386,50</b>	<b>142,28</b>	<b>6,51</b>										
<b>Обед</b>																								
111	Салат из свежлы 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										
111	Щи 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										
111	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										
111	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										
111	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										
111	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24										
<b>Итого за обед</b>			<b>24,44</b>	<b>26,80</b>	<b>114,12</b>	<b>714,33</b>	<b>1,20</b>	<b>32,27</b>	<b>0,014</b>	<b>6,90</b>	<b>215,57</b>	<b>428,20</b>	<b>133,54</b>	<b>6,34</b>										
<b>Полдник (уплотненный для группы продленного дня)</b>																								
111	Пирожки печеные (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										
111	Кисломолочный продукт "Кефир"	200	3,36	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88		0,66	163,43	166,17	25,44	1,24										
<b>Итого за полдник</b>			<b>7,84</b>	<b>8,81</b>	<b>44,89</b>	<b>267,56</b>	<b>0,11</b>	<b>3,23</b>	<b>0,000</b>	<b>0,66</b>	<b>163,43</b>	<b>166,17</b>	<b>25,44</b>	<b>1,24</b>										
<b>Всего за день</b>			<b>49,60</b>	<b>54,22</b>	<b>242,29</b>	<b>1569,06</b>	<b>1,57</b>	<b>77,08</b>	<b>0,032</b>	<b>9,58</b>	<b>728,70</b>	<b>980,87</b>	<b>301,26</b>	<b>14,09</b>										

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	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
1/1	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	10,31	8,98	29,20	186,00	0,69	1,17				162,26	241,21	36,51	0,94			
1	Сурреброд с маслом	50	3,06	8,43	8,27	150,00	0,06					11,67			0,77			
1/11	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			
1/11	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97					0,22	3,83	14,50	5,50	0,18			
1/11	Сок	200	1,00		10,20	74,80	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80			
1/11	Мандарины	100	0,56	0,14	15,20	64,00	0,04	26,60				24,80			0,10			
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,77</b>	<b>19,60</b>	<b>86,82</b>	<b>594,77</b>	<b>0,85</b>	<b>33,10</b>	<b>0,003</b>	<b>0,22</b>	<b>343,16</b>	<b>362,51</b>	<b>65,41</b>	<b>5,20</b>				
<b>Обед</b>																		
1/1	Салат из овощей	100	2,60	5,00	3,10	67,80	0,04	15,90	0,018	0,40		46,00	55,00	15,00	0,80			
1/2	Суп вермишелевый	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			
1/11	Котлеты рубленые 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			
1/11	Рис отварной	150	3,67	5,42	26,67	210,11	0,03		0,008	0,60		2,61	61,50	19,01	0,53			
1/2	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			
1/11	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,13</b>	<b>26,20</b>	<b>119,51</b>	<b>810,33</b>	<b>0,28</b>	<b>18,36</b>	<b>0,038</b>	<b>1,96</b>	<b>296,71</b>	<b>407,00</b>	<b>93,31</b>	<b>5,01</b>				
<b>Полдник (уплотненный для группы продленного дня)</b>																		
1/11	Кондитерское изделие (пряники)	20	4,29	7,64	13,66	110,60	0,02	0,00				3,42	12,14	4,12	0,24			
1/11	Каша с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33				133,33	111,11	25,56	2,00			
	<b>Итого за полдник</b>		<b>8,07</b>	<b>8,31</b>	<b>39,66</b>	<b>235,71</b>	<b>0,04</b>	<b>1,33</b>	<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>136,75</b>	<b>123,25</b>	<b>29,68</b>	<b>2,24</b>			
	<b>Итого за День</b>		<b>51,97</b>	<b>54,11</b>	<b>245,99</b>	<b>1640,81</b>	<b>1,17</b>	<b>52,79</b>	<b>0,041</b>	<b>2,18</b>	<b>776,62</b>	<b>892,76</b>	<b>188,40</b>	<b>12,45</b>				

(Информация о технических нормативах для обучающихся во всех образовательных учреждениях.)

День 7 (вторник)

№	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				
<b>Завтрак</b>																		
117	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			
118	Пучок брокколи с колбасой	50	5,30	10,26	8,82	155,00	0,09					11,20	59,90	9,20	0,77			
119	Латте из кофейный на молоке	200	3,60	2,67	19,20	155,20	0,03	1,47				158,67	132,00	29,33	2,40			
120	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22		3,83	14,50	5,50	0,18			
121	Сок	200	1,00		10,20	34,80	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80			
122	Йогурт свежий	100	0,40	0,40	9,80	24,00	0,03	10,00				16,00			2,20			
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,44</b>	<b>19,86</b>	<b>84,34</b>	<b>592,97</b>	<b>0,38</b>	<b>16,64</b>	<b>0,000</b>	<b>0,22</b>		<b>356,46</b>	<b>450,71</b>	<b>112,69</b>	<b>10,06</b>			
<b>Обед</b>																		
123	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95		2,49		21,19	33,98	24,00	1,32			
124	Карри 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			
125	Пюре картофельная	80	14,90	0,70		65,90	0,05	0,50	0,001	0,90		19,60	151,90	20,90	0,40			
126	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			
127	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			
128	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36		9,20	42,40	10,00	1,24			
<b>Итого за обед</b>			<b>24,07</b>	<b>23,89</b>	<b>105,77</b>	<b>706,27</b>	<b>1,14</b>	<b>22,30</b>	<b>0,011</b>	<b>6,50</b>		<b>128,53</b>	<b>404,26</b>	<b>140,80</b>	<b>5,96</b>			
<b>Полдник (уплотненный для группы продленного дня)</b>																		
129	Компот 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			
130	Кисель молочный напиток "Снежок"	200	2,00	4,00	22,00	128,00	0,06	1,80				242,00			0,20			
131	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52		9,2	34,8	13,2	0,44			
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,88</b>	<b>11,10</b>	<b>44,20</b>	<b>348,20</b>	<b>0,18</b>	<b>2,06</b>	<b>0,096</b>	<b>1,23</b>		<b>364,11</b>	<b>283,80</b>	<b>32,21</b>	<b>3,38</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>53,39</b>	<b>54,85</b>	<b>234,31</b>	<b>1647,44</b>	<b>1,70</b>	<b>41,00</b>	<b>0,107</b>	<b>7,95</b>		<b>849,10</b>	<b>1138,77</b>	<b>285,70</b>	<b>19,40</b>			

Справочник технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях.



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				
<b>Завтрак</b>																		
111	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				
112	Бурбурод 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				
113	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				
114	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00			19,00			2,30				
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,32</b>	<b>15,32</b>	<b>83,23</b>	<b>485,00</b>	<b>0,27</b>	<b>6,43</b>	<b>0,009</b>	<b>1,80</b>	<b>179,60</b>	<b>259,60</b>	<b>119,00</b>	<b>6,51</b>				
<b>Обед</b>																		
115	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				
116	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				
117	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				
118	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				
119	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,93</b>	<b>25,66</b>	<b>106,61</b>	<b>747,56</b>	<b>0,55</b>	<b>113,57</b>	<b>0,000</b>	<b>4,72</b>	<b>118,72</b>	<b>580,58</b>	<b>109,29</b>	<b>7,49</b>				
<b>Полдник (уплотненный для группы продленного дня)</b>																		
120	Чай с лимоном	200	2,53		9,87	91,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13				
121	Плины 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				
	<b>Итого за полдник</b>		<b>7,53</b>	<b>8,37</b>	<b>48,24</b>	<b>241,60</b>	<b>0,23</b>	<b>3,76</b>	<b>0,007</b>	<b>0,00</b>	<b>177,33</b>	<b>224,20</b>	<b>62,27</b>	<b>4,16</b>				
	<b>Итого за День</b>		<b>53,78</b>	<b>49,35</b>	<b>238,08</b>	<b>1474,16</b>	<b>1,05</b>	<b>123,76</b>	<b>0,016</b>	<b>6,52</b>	<b>475,65</b>	<b>1064,38</b>	<b>290,56</b>	<b>18,16</b>				

«Полдник» 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		
<b>Завтрак</b>																
1.1	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		
1	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,018		139,20	96,00	9,45	0,49		
1.7	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		
1.8	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	55,00	0,04	10,00			8,00			0,60		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,92</b>	<b>15,52</b>	<b>83,40</b>	<b>561,21</b>	<b>0,15</b>	<b>11,94</b>	<b>0,027</b>	<b>0,10</b>	<b>438,51</b>	<b>337,74</b>	<b>55,84</b>	<b>3,75</b>		
<b>Обед</b>																
1.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52		
1.6	Уха ростовская	250	6,71	2,54	14,56	115,96	0,15	0,25		0,15	49,23	250,53	38,50	1,19		
1.10	Фрикадельки 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		
1.14	Рис отварной	150	3,67	5,42	26,67	190,11	0,03		0,008	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53		
1.17	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		
1.18	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
<b>Итого за обед</b>			<b>26,43</b>	<b>24,71</b>	<b>117,64</b>	<b>816,66</b>	<b>0,34</b>	<b>26,48</b>	<b>0,014</b>	<b>4,82</b>	<b>124,62</b>	<b>648,05</b>	<b>143,39</b>	<b>7,78</b>		
<b>Полдник (уплотненный для группы продленного дня)</b>																
1.17	Пудинг из творога, запеченный 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		
1.18	Сок	200	1,00		10,20	74,80	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80		
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,12</b>	<b>11,28</b>	<b>50,70</b>	<b>268,80</b>	<b>0,13</b>	<b>4,84</b>	<b>0,032</b>	<b>1,60</b>	<b>250,40</b>	<b>356,00</b>	<b>49,40</b>	<b>4,50</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>54,47</b>	<b>51,51</b>	<b>251,74</b>	<b>1646,67</b>	<b>0,62</b>	<b>43,26</b>	<b>0,073</b>	<b>6,52</b>	<b>813,53</b>	<b>1341,79</b>	<b>248,63</b>	<b>16,03</b>		

День 10 (пятница)

№ 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				
<b>Завтрак</b>																		
1/1	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				
1	БурбурБрод с маслом	50	3,06	9,43	19,27	170,00	0,06				11,67			0,77				
1/1	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13				
1/8	Мандарины	100	0,56	0,14	15,20	64,00	0,04	26,60			24,80			0,10				
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,45</b>	<b>18,17</b>	<b>67,54</b>	<b>479,00</b>	<b>0,50</b>	<b>30,63</b>	<b>0,022</b>	<b>0,40</b>	<b>144,10</b>	<b>151,20</b>	<b>38,97</b>	<b>4,30</b>				
<b>Обед</b>																		
2/3	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30			17,21	32,12	17,62	0,83				
1/2	Борщ 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				
1/4	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				
1/13	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				
1/11	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,37</b>	<b>23,27</b>	<b>111,75</b>	<b>745,92</b>	<b>0,34</b>	<b>32,73</b>	<b>0,017</b>	<b>4,60</b>	<b>169,12</b>	<b>362,43</b>	<b>132,61</b>	<b>6,36</b>				
<b>Полдник (уплотненный для группы продленного дня)</b>																		
1/11	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				
1/11	Кисломолочный продукт "Кефир"	200	3,36	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88			150,00	118,75	17,50	0,13				
	<b>Итого за полдник</b>		<b>8,06</b>	<b>9,26</b>	<b>33,50</b>	<b>235,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,90</b>	<b>0,000</b>	<b>0,26</b>	<b>150,28</b>	<b>136,15</b>	<b>20,50</b>	<b>0,33</b>				
	<b>Итого за День</b>		<b>48,88</b>	<b>50,70</b>	<b>212,79</b>	<b>1459,92</b>	<b>1,08</b>	<b>64,26</b>	<b>0,039</b>	<b>5,26</b>	<b>463,50</b>	<b>649,78</b>	<b>192,08</b>	<b>10,99</b>				

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

(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 7-11 ЛЕТ)

п/н дня	Пищевые вещества (г)			Энергетич еска ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	57,94	58,60	258,91	1 651,26	0,75	62,72	1,627	9,99	737,69	1 155,95	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	51,97	54,11	245,99	1 640,81	1,17	52,79	0,041	2,18	776,62	892,76	188,40	12,45		
7	53,39	54,85	234,31	1 647,44	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	54,47	51,51	251,74	1 646,67	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	529,72	530,77	2 380,15	15 945,71	10,28	682,47	2,099	67,30	7 001,82	10 223,18	2 525,05	165,85		
Средн. колич.	52,97	53,08	238,02	1 594,57	1,03	68,25	0,210	6,73	700,18	1 022,32	252,51	16,59		