

Примерный рацион питания детей

7-11 лет

Директор МОУ "Средняя школа №14"

Синева Т.А. 02.09.2024

Утверждаю:  
Директор ООО "Эллада" Бекетова Д.А.

Согласовано:

1 Неделя День 1

Понедельник Возрастная категория 7-11 лет Зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
259/2021	ЗАВТРАК: Макаронны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00	0,07	0,20	0,07	1,00	224,00	179,00	21,00	1,40				
460/2021	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,61	0,10	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25				
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,00	0,1	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,84	0,01				
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21				
	Итого завтрак:	560	17,88	19,35	81,33	574,10	0,22	7,81	0,17	1,76	308,95	266,25	45,55	4,42				
	ОБЕД: Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80				
347/2021	Котлета Школьная	90	13,77	9,90	16,22	202,59	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,40	21,07	2,15				
419/2021	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,00	0,33	0,01	0,06	2,10	4,05	1,70	0,09				
224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,08	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,49				
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,10	38,40	0,06	1,98	0,00	1,62	10,80	17,40	8,40	0,30				
457/2021	Чай с сахаром	20	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82				
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28				
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20				
	Итого обед:	855	26,81	24,50	114,24	798,76	0,43	10,72	0,33	4,25	76,55	432,84	117,86	7,06				





1 Неделя День 2 Вторник

возрастная категория 7-11 лет

зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
268/2021	Омлет натуральный	65	5,60	8,50	1,40	104,00	0,03	0,20	0,12	0,50	50,00	97,00	8,00	1,05			
233/2021	Каша кукурузная молочная жидкая	130	3,86	4,19	23,53	147,25	0,05	0,00	0,02	0,20	76,60	77,12	15,60	0,77			
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,03	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65			
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	0,06	0,00	0,00	0,58	8,25	58,50	16,50	1,10			
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28			
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21			
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>545</b>	<b>17,06</b>	<b>16,57</b>	<b>70,86</b>	<b>502,25</b>	<b>0,18</b>	<b>8,89</b>	<b>0,17</b>	<b>1,77</b>	<b>267,25</b>	<b>350,97</b>	<b>74,90</b>	<b>6,06</b>			
	<b>ОБЕД:</b>																
	Борщ из св. капусты со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87			
367/2021	Птица в соусе томатом	100	9,50	11,10	2,21	146,43	0,03	0,40	0,05	0,43	17,90	49,30	12,90	0,83			
227/2008	Макаронны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15			
494/2021	Компот из изюма	200	0,50	0,10	21,50	88,80	0,00	0,00	0,00	0,10	16,00	24,00	8,00	0,60			
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28			
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20			
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>775</b>	<b>23,32</b>	<b>24,10</b>	<b>102,19</b>	<b>718,93</b>	<b>0,31</b>	<b>9,15</b>	<b>0,29</b>	<b>5,31</b>	<b>115,54</b>	<b>308,03</b>	<b>97,85</b>	<b>5,93</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1320</b>	<b>40,38</b>	<b>40,67</b>	<b>173,05</b>	<b>1221,18</b>	<b>0,49</b>	<b>18,04</b>	<b>0,46</b>	<b>7,08</b>	<b>382,79</b>	<b>659,00</b>	<b>172,75</b>	<b>11,99</b>			



1 Неделя День 3 \*

Среда

Зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:*</b>																	
375/2021	Плов из отварной птицы	150	9,22	6,15	18,6	167,25	0,03	0	0,01	0,45	15	65,25	21	0,54				
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75,00	5,25	0,15				
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00				
574/2021	Хлеб ржаной	30	2,40	0,46	12,03	61,80	0,07	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32				
573/2021	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,44				
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82				
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>545</b>	<b>18,82</b>	<b>19,11</b>	<b>69,54</b>	<b>527,45</b>	<b>0,17</b>	<b>7,10</b>	<b>0,05</b>	<b>1,76</b>	<b>184,49</b>	<b>248,95</b>	<b>63,45</b>	<b>5,48</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
26/2021	Салат из свежлы отварной	70	0,98	4,27	5,32	63,70	0,01	5,40	0,00	1,89	23,80	39,00	20	0,91				
63/2008	Щи из св капусты с картофелем сметаной	250	2,90	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77				
307/2021	Биточки рыбные	90	11,57	1,41	9,00	95,14	0,06	0,00	0,02	1,29	45,60	158,14	23,14	0,54				
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0	0,00				
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00				
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,4	0,69				
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,5	0,28				
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33	2,20				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>845</b>	<b>25,22</b>	<b>26,37</b>	<b>100,83</b>	<b>738,72</b>	<b>0,44</b>	<b>29,03</b>	<b>0,30</b>	<b>5,44</b>	<b>195,43</b>	<b>491,57</b>	<b>143,44</b>	<b>6,39</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1390</b>	<b>44,04</b>	<b>45,48</b>	<b>170,37</b>	<b>1266,17</b>	<b>0,61</b>	<b>35,35</b>	<b>0,35</b>	<b>7,20</b>	<b>379,92</b>	<b>740,52</b>	<b>206,85</b>	<b>11,87</b>				



1 Неделя

День 4

Четверг

возрастная категория 7-11 лет

зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
279/2021	ЗАВТРАК: Запеканка из творога	70	11,13	5,40	10,50	135,80	0,06	0,00	0,04	0,42	107,10	148,40	15,40	0,52		
406/2021	Соус молочный сладкий	30	0,72	1,45	2,37	25,38	0,01	0,07	0,01	0,03	22,38	15,80	2,73	0,04		
214/2021	Каша манная вязкая	100	3,60	3,18	17,27	112,00	0,04	0,62	0,00	0,35	62,15	61,56	10,44	0,27		
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61		
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00		
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21		
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>535</b>	<b>18,50</b>	<b>18,15</b>	<b>70,67</b>	<b>522,78</b>	<b>0,18</b>	<b>87,69</b>	<b>0,05</b>	<b>2,09</b>	<b>224,87</b>	<b>256,51</b>	<b>44,27</b>	<b>3,93</b>		
	<b>ОБЕД:</b>															
140/2021	Суп молочный с рисом	200	4,80	5,00	16,44	130,00	0,06	0,92	0,04	0,06	160,00	138,20	23,20	0,18		
341/2021	Котлеты "Пермские"	90	14,4	13,95	10,8	227,7	0,13	0	0,04	1,3	45	153	20,7	2,47		
419/2021	Соус томатный	25	0,24	0,80	1,10	12,97	0,00	0,27	0,01	0,05	1,75	3,37	1,42	0,08		
239/2008	Картофель отварной	150	3,14	7,03	27,21	182,46	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	0,03		
284/2008	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2		
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,58	8,25	58,50	16,50	1,10		
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>715</b>	<b>26,73</b>	<b>27,61</b>	<b>103,22</b>	<b>767,20</b>	<b>0,43</b>	<b>14,375</b>	<b>0,13</b>	<b>2,58</b>	<b>271,36</b>	<b>464,41</b>	<b>98,48</b>	<b>5,34</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>45,23</b>	<b>45,76</b>	<b>173,89</b>	<b>1289,98</b>	<b>0,61</b>	<b>102,07</b>	<b>0,18</b>	<b>4,67</b>	<b>496,23</b>	<b>720,92</b>	<b>142,75</b>	<b>9,27</b>		



1 Неделя

День 5

Пятница

возрастная категория 7-11 лет

зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность,	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг															
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
<b>ЗАВТРАК:</b>																												
213/2021	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,50	31,40	227,70	0,18	0,60	0,04	0,40	112,80	217,18	108,3	3,34														
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5	0,87														
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,00	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55														
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75,00	5,25	0,15														
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9	2,21														
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0	0,00														
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>													<b>570</b>	<b>16,72</b>	<b>16,46</b>	<b>75,37</b>	<b>518,45</b>	<b>0,27</b>	<b>8,70</b>	<b>0,08</b>	<b>1,25</b>	<b>279,07</b>	<b>344,93</b>	<b>134,55</b>	<b>7,12</b>			
<b>ОБЕД:</b>																												
44/2008	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	1,43														
204/2008	Фрикадельки из говядины																											
204/2008	тушенные в соусе	100	12,63	13,54	9,16	208,6	0,1	0,52	0,05	0,49	129,71	203,3	29,74	1,79														
227/2008	Макаронны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15														
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82														
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33														
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20														
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>													<b>780</b>	<b>26,56</b>	<b>25,78</b>	<b>101,18</b>	<b>746,13</b>	<b>0,44</b>	<b>15,43</b>	<b>0,32</b>	<b>3,19</b>	<b>178,19</b>	<b>463,05</b>	<b>110,25</b>	<b>7,72</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>													<b>1350</b>	<b>43,28</b>	<b>42,24</b>	<b>176,55</b>	<b>1264,58</b>	<b>0,71</b>	<b>24,13</b>	<b>0,40</b>	<b>4,44</b>	<b>457,26</b>	<b>807,98</b>	<b>244,9</b>	<b>14,86</b>			



2 Неделя

День 1

Понедельник

возрастная категория 7-11 лет

зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тическая я	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ЗАВТРАК:</b>																			
	Каша из овсяных хлопьев "Тертулес" вязкая	200	8,26	8,84	30,92	236,30	0,18	0,70	0,04	0,74	140,30	224,4	68,88	1,66						
212/2021	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	0,02	0,00	108,30	76,50	12,60	0,12						
465/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,00	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55						
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75,00	5,25	0,15						
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21						
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>565</b>	<b>18,74</b>	<b>16,57</b>	<b>78,92</b>	<b>542,00</b>	<b>0,35</b>	<b>8,50</b>	<b>0,10</b>	<b>1,57</b>	<b>406,85</b>	<b>419,4</b>	<b>102,73</b>	<b>4,69</b>						
	<b>ОБЕД:</b>																			
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,40	0,02	1,98	0,00	1,62	10,80	17,40	8,40	0,29						
47/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13						
200/2008	Тфтели из говядины в молочном соусе	100	12,85	14,60	8,40	177,00	0,09	2,16	0,05	0,51	135,50	182,5	29,25	1,61						
235/2008	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,07	51,2	0,15	0,3	86,2	71,5	29,73	1,36						
481/2021	Кисель витаминный	200	0,2	0,2	24,8	102,00	0,00	32,00	0,00	0,40	9,00	8,40	1,20	0,28						
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28						
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117	33,00	2,20						
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>835</b>	<b>26,13</b>	<b>27,05</b>	<b>108,56</b>	<b>734,54</b>	<b>0,47</b>	<b>97,46</b>	<b>0,44</b>	<b>4,66</b>	<b>285,83</b>	<b>482,94</b>	<b>134,17</b>	<b>7,15</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1400</b>	<b>44,87</b>	<b>43,62</b>	<b>187,48</b>	<b>1276,54</b>	<b>0,82</b>	<b>106</b>	<b>0,56</b>	<b>6,22</b>	<b>692,68</b>	<b>902,3</b>	<b>236,9</b>	<b>11,84</b>						



2 Неделя

День 2

Вторник возрастная категория 7-11 лет

зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тическая я	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
	Омлет с зеленым горошком	150	10,00	15,00	4,80	194,00	0,08	1,00	0,20	0,80	116,00	188,00	20,00	1,78				
269/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82				
457/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
573/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,58	8,25	58,50	16,50	1,10				
574/2021	Банан	100	1,50	0,40	21,00	96,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21				
9.1.5.2/2012	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>525</b>	<b>17,5</b>	<b>16,28</b>	<b>69,72</b>	<b>496,5</b>	<b>0,22</b>	<b>8,00</b>	<b>0,20</b>	<b>2,13</b>	<b>155,45</b>	<b>297,7</b>	<b>56,7</b>	<b>6,46</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
26/2021	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,70	4,60	54,60	0,01	4,62	0,00	1,62	20,40	23,40	12,00	0,78				
	Рассольник домашний со сметаной	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,11	9,81	0,21	2,4	35,37	70,98	28,19	1,03				
41/2008	Котлета рыбная	90	11,57	1,41	9,00	95,14	0,06	0,00	0,02	1,29	45,60	158,14	23,14	0,54				
307/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00				
79/2021	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00				
241/2008																		
284/2008	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104,70	0,02	3,3	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16				
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28				
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,58	8,25	58,50	16,50	1,10				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>805</b>	<b>24,82</b>	<b>26,93</b>	<b>117,01</b>	<b>707,54</b>	<b>0,42</b>	<b>23,12</b>	<b>0,27</b>	<b>6,48</b>	<b>168,32</b>	<b>423,62</b>	<b>117,05</b>	<b>5,89</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1330</b>	<b>42,32</b>	<b>43,21</b>	<b>186,79</b>	<b>1204,04</b>	<b>0,64</b>	<b>31,12</b>	<b>0,47</b>	<b>8,61</b>	<b>323,82</b>	<b>721,3</b>	<b>173,75</b>	<b>12,35</b>				



2 Неделя

День 3

Среда

возрастная категория 7-11 лет

зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энерге тическая я	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод ы	Энерге тическая я		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
контр.прораб	Греча по купчески	150	14,4	12,95	33,06	298,44	0,2	0,01	0,01	0,3	168,95	137	92	3,15			
148/2021	Огурец порционный	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	0,70	0,00	0,02	3,60	6,06	2,82	0,10			
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00			
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87			
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21			
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>505</b>	<b>17,56</b>	<b>17,34</b>	<b>67,57</b>	<b>490,89</b>	<b>0,27</b>	<b>8,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,88</b>	<b>202,67</b>	<b>182,81</b>	<b>113,02</b>	<b>6,67</b>			
	<b>ОБЕД:</b>																
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,40	0,02	1,98	0,00	1,62	10,80	17,4	8,40	0,29			
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87			
359/2021	Печень тушеная в соусе сметанном	100	16,6	8,00	11,36	176,00	0,09	2,5	5,32	2,2	29	347	16	7,35			
224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,08	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,49			
282/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,6	13,20	1,65			
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28			
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,02	51,50	0,06	0,00	0,00	0,58	8,25	58,5	16,50	1,10			
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>810</b>	<b>26,87</b>	<b>23,92</b>	<b>100,84</b>	<b>721,33</b>	<b>0,38</b>	<b>23,23</b>	<b>5,57</b>	<b>7,53</b>	<b>125,65</b>	<b>575,88</b>	<b>101,70</b>	<b>12,03</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1315</b>	<b>44,43</b>	<b>41,26</b>	<b>168,41</b>	<b>1212,2</b>	<b>0,65</b>	<b>31,94</b>	<b>5,58</b>	<b>8,4</b>	<b>328,32</b>	<b>758,7</b>	<b>215,1</b>	<b>18,7</b>			



2 Неделя

День 4

Четверг возрастная категория 7-11 лет

зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тическа я	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
	Пудинг творожный запеченный	75	11,3	4,00	15,50	143,00	0,06	0,15	0,03	0,45	109,50	157	18,50	0,77					
285/2021																			
406/2021	Соус молочный сладкий	30	0,72	1,45	2,37	25,38	0,01	0,07	0,01	0,03	22,38	15,81	2,73	0,04					
214/2021	Каша манная вязкая	100	3,60	3,18	17,27	112,00	0,04	0,62	0,00	0,35	62,15	61,56	10,44	0,27					
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87					
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00					
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33					
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>545</b>	<b>18,68</b>	<b>16,62</b>	<b>69,33</b>	<b>503,68</b>	<b>0,17</b>	<b>8,84</b>	<b>0,04</b>	<b>1,39</b>	<b>224,56</b>	<b>274,27</b>	<b>49,87</b>	<b>4,49</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
14/2021	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,40	0,02	1,98	0,00	1,62	10,80	17,4	8,40	0,29					
	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	1,43					
44/2008																			
367/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,10	2,30	146,50	0,03	0,40	0,05	0,43	17,90	49,3	12,90	0,83					
227/2008	Макаронны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15					
494/2021	Компот из изюма	200	0,50	0,10	21,50	88,80	0,00	0,00	0,00	0,10	16,00	24	8,00	0,60					
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28					
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117	33,00	2,20					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>835</b>	<b>23,77</b>	<b>26,9</b>	<b>105,14</b>	<b>761,53</b>	<b>0,43</b>	<b>17,29</b>	<b>0,32</b>	<b>4,80</b>	<b>87,08</b>	<b>339,5</b>	<b>109,11</b>	<b>6,78</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1380</b>	<b>42,45</b>	<b>43,52</b>	<b>174,47</b>	<b>1265,21</b>	<b>0,6</b>	<b>26,13</b>	<b>0,36</b>	<b>6,19</b>	<b>311,64</b>	<b>613,8</b>	<b>158,98</b>	<b>11,27</b>					



2 Неделя

День 5

Пятница

возрастная категория 7-11 лет

зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод	ы		я	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
229/2021	Каша "Дружба"	200	5,08	6,44	26,92	185,96	0,08	1,28	0,04	0,14	126,82	136,58	29,86	0,42					
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,5	7,00	0,55					
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,12	0,12	0,15	0,00	0,00					
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75	5,25	0,15					
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,03	0,02	111,30	91,1	22,30	0,65					
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11	9,00	2,21					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>570</b>	<b>16,10</b>	<b>18,20</b>	<b>75,19</b>	<b>530,71</b>	<b>0,20</b>	<b>9,08</b>	<b>0,11</b>	<b>1,00</b>	<b>396,49</b>	<b>346,33</b>	<b>73,41</b>	<b>3,98</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
148/2021	Огурец порционный*	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	18,18	8,40	0,31					
43/2008	Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,4	45,65	73,11	21,66	1,49					
339/2021	Котлеты из говядины*	90	15,84	11,07	13,92	218,7	0,14	0,00	0,00	1,26	47,70	155,7	23,40	2,52					
239/2008	Картофель отварной	150	3,14	7,03	27,21	182,46	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	0,03					
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,2	14,40	0,69					
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,5	4,20	0,33					
574/2021	Хлеб ржаной	30	2,40	0,46	12,03	61,80	0,07	0,00	0,00	0,69	9,90	70,2	19,80	1,32					
419/2021	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,00	0,33	0,01	0,06	2,10	4,05	1,70	0,09					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>840</b>	<b>26,90</b>	<b>26,28</b>	<b>100,59</b>	<b>743,49</b>	<b>0,48</b>	<b>19,4</b>	<b>0,29</b>	<b>5,4</b>	<b>182,09</b>	<b>447,99</b>	<b>121,38</b>	<b>6,78</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1410</b>	<b>43,00</b>	<b>44,08</b>	<b>175,78</b>	<b>12742</b>	<b>0,68</b>	<b>28,8</b>	<b>0,4</b>	<b>6,4</b>	<b>578,58</b>	<b>794,3</b>	<b>194,81</b>	<b>10,76</b>					
	<b>ИТОГО ЗА 10 Дней</b>	<b>13545</b>	<b>434,84</b>	<b>432,95</b>	<b>1778,07</b>	<b>12610,5</b>	<b>6,46</b>	<b>421,8</b>	<b>9,15</b>	<b>65,6</b>	<b>4365,6</b>	<b>7390,6</b>	<b>1904,2</b>	<b>124,6</b>					
	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла	1354,5	43,48	43,3	177,80	1261	0,65	42,20	0,91	6,56	436,6	739,1	190,4	12,46					

Меню разработано на основе: Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

ГОУ ВПО "Пермская государственная педагогическая академия" им. Акад. Е.А.Вагнера Пермь 2008 год

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий ФГБОУ ВО "Пермский государственный

медицинский университет" им. Акад. Е.А. Вагнера Минздрава России Пермь 2021 год

Химический состав и калорийность продуктов Тутельян В.А.2012 год