

ООО "ЭЛЛАДА"

Примерный рацион питания детей 7-11 лет

Согласовано: Директор МОУ "Основная школа №32" Хинверова М.В. 22.01.2024

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

1 Неделя День 1 Понедельник возрастная категория 7-11 лет.

зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г				Энергетич еская	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	кислоты		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
259/2021	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:																
45/2008	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	Коллета 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	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	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			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1415	44,69	43,85	195,57	1372,86	0,65	18,53	0,50	6,01	385,50	699,09	163,41	11,48			

1 Неделя День 2

Вторник

возрастная категория 7-11 лет

зимне-весенний период

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г				Энергетич еская	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
268/2021	ЗАВТРАК: 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	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31			
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	0,01	0,00	0,00	0,90	2,30	10,60	2,50	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			
	Итого завтрак:	545	17,06	16,57	70,86	502,25	0,21	8,89	0,17	2,10	313,15	361,72	78,05	6,72			
	ОБЕД:																
26/2021	Салат из свежлы 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			
63/2008	Щи из св капусты с сметаной	250	3,23	9,78	11,40	142,94	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	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,12	0,15	0,42	0,01			
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	14,40	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	3,50	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:	830	25,37	25,63	100,81	731,68	0,74	28,68	0,33	4,68	182,29	474,89	136,83	6,42			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1375	42,43	42,20	171,67	1233,93	0,95	37,57	0,5	6,78	495,44	836,61	214,88	13,14			

1 Неделя День 3

Среда возрастная категория 7-11 лет

зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
375/2021	Плов из отварной пшеницы	150	9,22	6,15	18,6	167,25	0,03	0	0,01	0,45	15	65,25	21	0,54					
574/2021	Хлеб ржаной	30	2,40	0,46	24,06	123,60	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20					
70/2021	Бутерброд с маслом (2 вариант)	25	1,20	7,40	7,50	101,00	0,02	0,00	0,04	0,27	6,00	13,00	3,00	0,18					
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					
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,00	0,14	0,03	0,09	157,50	157,5	7,43	0,18					
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:	520	16,90	18,94	69,26	530,55	0,21	7,14	0,08	2,16	216,20	371,45	77,63	6,13					
	ОБЕД:																		
	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	2,30	146,50	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					
	ИТОГО ОБЕД:	775	23,32	24,10	102,28	719,00	0,31	9,15	0,29	5,31	115,54	308,03	97,85	5,93					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1295	40,22	43,04	171,54	1249,55	0,52	16,29	0,37	7,47	331,74	679,48	175,48	12,06					

1 Неделя День 4

Четверг

возрастная категория 7-11 лет

зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	ЗАВТРАК:																
279/2021	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	0,70	0,30	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			
	ИТОГО ЗАВТРАК:	535	18,53	18,18	70,67	522,78	0,17	87,69	0,05	2,09	224,87	256,51	44,27	3,93			
	ОБЕД:																
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	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			
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			
487/2021,	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,1	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	8	5,9	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	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20			
	ИТОГО ОБЕД:	720	26,83	27,64	102,38	777,23	0,50	9,935	0,13	3,15	282,06	524,55	115,82	6,41			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1255	45,36	45,82	173,05	1300,01	0,68	97,625	0,18	5,24	506,93	781,06	160,09	10,34			

1 Неделя День 5

Пятница

возрастная категория 7-11 лет зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
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	108,30	3,34				
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	8,19	1,53	2,34	0,29				
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				
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,00	0,14	0,03	0,09	157,50	157,5	7,43	0,18				
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				
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,12	0,15	0,42	0,01				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	570	16,72	16,46	75,37	518,45	0,31	8,74	0,07	1,26	304,71	419,86	134,5	6,58				
	ОБЕД:																	
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				
	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	Макароньы 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				
	ИТОГО ОБЕД:	780	26,56	25,78	101,18	746,13	0,44	15,43	0,32	3,19	178,19	463,05	110,25	7,72				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	43,28	42,24	176,55	1264,58	0,75	24,17	0,39	4,45	482,90	882,91	244,75	14,3				

2 Неделя

День 1

Понедельник

возрастная категория 7-11 лет зимне-весенний период

№ реч.	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			
	ЗАВТРАК:																
21/2/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" 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			
465/2021	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			
573/2021	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			
	ИТОГО ЗАВТРАК:	565	18,74	16,57	78,92	542,00	0,35	8,50	0,10	1,57	406,85	419,4	102,73	4,69			
	ОБЕД:																
14/2021	Салат из свежих овощей	60	0,42	3,60	1,10	38,40	0,02	1,98	0,00	1,62	10,80	17,40	8,40	0,30			
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	Капустя 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	16,00	0,00	0,20	4,50	4,20	0,60	0,14			
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			
	ИТОГО ОБЕД:	855	26,13	27,05	108,58	734,54	0,47	81,46	0,44	4,46	281,33	478,74	133,57	7,02			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	44,87	43,62	187,5	1276,54	0,82	89,96	0,56	6,03	688,18	898,1	236,33	11,71			

2 Неделя

День 2

Вторник

возрастная категория 7-11 лет

зимне-весенний период

№ реч.	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	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
	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	0,10	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55					
573/2021	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					
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	ИТОГО ЗАВТРАК:	525	17,5	16,28	69,73	496,5	0,27	8,00	0,20	2,13	155,45	297,7	56,7	6,46					
	ОБЕД:																		
26/2021	Салат из свежлы отварной Рассольник домашний со сметаной	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					
41/2008	Котлета рыбная	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					
307/2021	Масло сливочное	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	Пюре картофельное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,12	0,15	0,42	0,01					
241/2008	Компот из яблок и лимона	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					
487/2021,	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					
573/2021	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					
574/2021	ИТОГО ОБЕД:	830	26,87	27,14	115,88	714,34	0,53	23,55	0,267	6,56	166,83	481,04	134,94	7,15					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1355	44,37	43,42	185,61	1210,84	0,80	31,55	0,50	8,69	322,28	778,7	191,60	13,61					

2 Неделя

День 3

Среда

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тическая	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
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	0,01	0,12	0,15	0,42	0,01					
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	8,19	1,53	2,34	0,29					
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					
	ИТОГО ЗАВТРАК:	505	17,56	17,34	67,57	490,89	0,27	8,71	0,01	0,88	202,96	175,24	110,78	6,09					
	ОБЕД:																		
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					
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					
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	49,30	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					
	ИТОГО ОБЕД:	835	23,77	26,9	105,16	761,53	0,43	17,29	0,32	4,8	87,48	339,54	109,11	7,09					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	41,33	44,24	172,73	1252,42	0,7	26	0,33	5,68	290,44	514,74	219,9	13,18					

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	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
	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	8,19	1,53	2,34	0,29					
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					
	ИТОГО ЗАВТРАК:	545	18,68	16,62	69,33	503,68	0,17	8,84	0,04	1,39	224,56	266,7	47,21	3,91					
	ОБЕД:																		
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					
	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					
37/2008																			
359/2021	Печень тушеная в соусе сметанном	100	16,6	8,00	9,30	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					
486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,00	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46					
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	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20					
	ИТОГО ОБЕД:	810	26,81	24,02	104,94	758,19	0,38	13,83	5,56	7,93	117,25	620,88	106,70	11,95					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1355	45,49	40,64	174,27	1261,87	0,55	22,67	5,6	9,32	341,81	887,58	153,9	15,86					

2 Неделя День 5 Пятница возрастная категория 7-11 лет

зимне-весенний период

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
229/2021	Каша "Дружба"	200	5,08	6,44	26,90	185,96	0,08	1,28	0,04	0,14	126,80	136,58	29,86	0,42				
573/2021	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				
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,12	0,15	0,42	0,01				
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,03	0,08	132,15	75,00	5,25	0,15				
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31				
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:	570	16,01	18,2	75,17	530,71	0,28	10,07	0,1	1,00	448,34	404,98	90,98	4,65				
	ОБЕД:																	
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				
341/2021	Котлеты "Пермские"	90	14,4	13,95	10,8	227,7	0,13	0,00	0,04	1,26	45,00	153	20,70	2,47				
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	19,20	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	19,50	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	33,00	2,20				
	ИТОГО ОБЕД:	830	26,77	27,4	104,11	778,12	0,53	19,07	0,29	5,8	183,89	488,04	130,18	7,52				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	42,78	45,6	179,28	1308,83	0,81	29,14	0,39	6,8	632,23	892,98	221,18	12,17				
	ИТОГО ЗА 10 Дней	13560	434,8	434,7	1787,8	12731	7,3	393,5	9,32	66,5	4477	7851	1981,5	127,8				
	Фактическое значение по меню в среднем за день	1356	43,48	43,47	178,80	1273,1	0,7	39,35	0,93	6,65	447,7	785,1	198,1	12,8				
	Фактическое значение по меню в среднем за день	1356	43,48	43,47	178,80	1273,1	0,7	39,35	0,93	6,65	447,7	785,1	198,1	12,8				

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

ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская 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