

ООО "ЭЛЛАДА"

Примерный рацион питания детей 7-11 лет

Согласовано: Директор МОУ "Основная школа №32" Хинюверова М.В. 29/01/2024

Утверждено: 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, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
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	0,30	0,01	0,00	59,10	45,90	10,50	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				
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	560	17,88	19,35	81,33	574,10	0,17	7,50	0,08	1,76	309,44	268,70	47,50	5,03				
	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	11,97	191,70	0,13	0,00	0,03	1,26	45,00	122,40	18,90	1,86				
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	1,08	38,40	0,06	1,98	0,00	1,62	10,80	17,40	8,40	0,29				
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	109,97	769,14	0,48	10,72	0,31	4,86	108,43	418,84	116,55	6,83				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1415	44,69	43,85	191,30	1343,24	0,65	18,22	0,39	6,62	417,87	687,54	164,94	11,86				

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	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
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				
	ИТОГО ЗАВТРАК	545	17,06	16,57	70,86	502,25	0,18	8,89	0,17	1,77	267,25	350,97	74,90	6,06				
	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	2,21	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				
	ИТОГО ОБЕД:	775	23,32	24,10	102,19	718,93	0,31	9,15	0,29	5,31	115,54	308,03	97,85	5,93				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1320	40,38	40,67	173,05	1221,18	0,49	18,04	0,46	7,08	382,79	659,00	172,75	11,99				

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	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК:*																	
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				
	ИТОГО ЗАВТРАК	545	18,82	19,11	69,54	527,45	0,17	7,10	0,05	1,76	184,49	248,95	63,45	5,48				
	ОБЕД:																	
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				
	Щи из св капусты с																	
63/2008	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				
	ИТОГО ОБЕД:	845	25,22	26,37	100,83	738,72	0,44	29,03	0,30	5,44	195,43	491,57	143,44	6,39				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	44,04	45,48	170,37	1266,17	0,61	35,35	0,35	7,20	379,92	740,52	206,85	11,87				

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				
	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	0,67	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				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	535	18,50	18,15	70,67	522,78	0,18	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	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				
	ИТОГО ОБЕД:	715	26,73	27,61	103,22	767,20	0,43	14,375	0,13	2,58	271,36	464,41	98,48	5,34				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	45,23	45,76	173,89	1289,98	0,61	102,07	0,18	4,67	496,23	720,92	142,75	9,27				

1 Неделя День 5

Пятница

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					
	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	108,3	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					
	ИТОГО ЗАВТРАК:	570	16,72	16,46	75,37	518,45	0,27	8,70	0,08	1,25	279,07	344,93	134,55	7,12					
	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 тушеные 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					
204/2008	Макаронные 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	0,71	24,13	0,40	4,44	457,26	807,98	244,9	14,86					

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 7-11 лет Новое 2024

2 Неделя

День 1

Понедельник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК:																			
212/2021	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 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	Тертели 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	11,7	33,00	2,20						
	ИТОГО ОБЕД:	835	26,13	27,05	108,56	734,54	0,47	97,46	0,44	4,66	285,83	482,94	134,17	7,15						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	44,87	43,62	187,48	1276,54	0,82	106	0,56	6,22	692,68	902,3	236,9	11,84						

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 тическа 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					
573/2021	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					
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					
9.1.5.2/2012	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					
	ИТОГО ЗАВТРАК:	525	17,5	16,28	69,72	496,5	0,22	8,00	0,20	2,13	155,45	297,7	56,7	6,46					
	ОБЕД:																		
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					
307/2021	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					
79/2021	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					
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					
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					
	ИТОГО ОБЕД:	805	24,82	26,93	117,01	707,54	0,42	23,12	0,27	6,48	168,32	423,62	117,05	5,89					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	42,32	43,21	186,79	1204,04	0,64	31,12	0,47	8,61	323,82	721,3	173,75	12,35					

2 Неделя

День 3

Среда

возрастная категория 7-11 лет

зимне-весенний период

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тическая и	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
контр.прораб	Греча по купечески	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				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	505	17,56	17,34	67,57	490,89	0,27	8,71	0,01	0,88	202,67	182,81	113,02	6,67				
	ОБЕД:																	
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 тушенная 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				
	ИТОГО ОБЕД:	810	26,87	23,92	100,84	721,33	0,38	23,23	5,57	7,53	125,65	575,88	101,70	12,03				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1315	44,43	41,26	168,41	1212,2	0,65	31,94	5,58	8,4	328,32	758,7	215,1	18,7				

2 Неделя

День 4

Четверг 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	углеводы		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					
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					
	ИТОГО ЗАВТРАК:	545	18,68	16,62	69,33	503,68	0,17	8,84	0,04	1,39	224,56	274,27	49,87	4,49					
	ОБЕД:																		
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					
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	Пицца 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					
	ИТОГО ОБЕД:	835	23,77	26,9	105,14	761,53	0,43	17,29	0,32	4,80	87,08	339,5	109,11	6,78					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380	42,45	43,52	174,47	1265,21	0,6	26,13	0,36	6,19	311,64	613,8	158,98	11,27					

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 ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК:															
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	0,00	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	
ИТОГО ЗАВТРАК:															
		570	16,10	18,20	75,19	530,71	0,20	9,08	0,11	1,00	396,49	346,33	73,41	3,98	
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	
339/2021	Коллеты 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	
ИТОГО ОБЕД:															
		840	26,90	26,28	100,59	743,49	0,48	19,4	0,29	5,4	182,09	447,99	121,38	6,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ															
		1410	43,00	44,08	175,78	12742	0,68	28,8	0,4	6,4	578,58	794,3	194,81	10,76	
ИТОГО ЗА 10 Дней															
		13545	434,84	432,95	1778,07	12610,5	6,46	421,8	9,15	65,6	4365,6	7390,6	1904,2	124,6	
	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 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