

Утверждено
Индивидуальный предприниматель
ИП Хлынова Е.И.

Согласовано

И.О. Директор МБОУ г. Астрахани СОШ № 16
Батунова Н.В.



Категория: Школьники 7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.
			Б	Ж	У		
День 1							
173 (2)	КАША вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,04	11,57	56,76	368,00	0,138
15	ЗАВТРАК Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,006
Н	ЗАВТРАК Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04
389	ЗАВТРАК Компот из свежих фруктов и ягод	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
День 2		500	36,92	27,12	115,73	929,52	0,744
302 (1)							
Н	ЗАВТРАК Макароны с мясом	200	28,08	25,58	38,24	494,90	0,238
388	ЗАВТРАК Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04
	ЗАВТРАК Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		500	22,89	18,85	75,28	605,35	0,343

День 3										
210	ЗАВТРАК	Каша рисовая с молоком	250	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03		
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04		
388	ЗАВТРАК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02		
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие /яблоко/	100	-0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	18,19	27,86	39,13	556,48	0,218		
День 4										
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная дружба (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11		
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04		
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06		
Н	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие /пряник/	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	19,65	23,28	75,81	667,01	0,236		

День 5										
№	Время	Наименование	Единица	Количество	Цена	Сумма	Цена	Сумма	Цена	Сумма
203 (1)		Омлет натуральный		150	6,19	6,56	34,51	221,82		0,068
Н		Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	0,84	93,52		0,04
345		Компот из свежих фруктов и ягод		200	0,52	0,18	28,86	122,60		0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:				510	32,22	41,79	63,62	674,18		0,21
День 6										
181		Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)		220	6,12	10,71	42,35	290,99		0,088
209		Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	63,00		0,032
Н		Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	0,84	93,52		0,04
378		Чай с молоком или сливками		200	1,42	1,26	14,80	75,34		0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:				510	15,86	24,22	58,4	588,85		0,2

День 7

203 (1)	ЗАВТРАК	Каша пшеничная с молоком	250	6,19	6,56	34,51	221,82	0,068
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04
	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,006
388	ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	21,75	23,48	62,73	622,82	0,164

День 8

327/334	ЗАВТРАК	Запеканка из творога/Молоко сгущеное	180	20,05	13,66	63,20	456,75	0,072
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0
338	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие /печенье затяжное/	40	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	23,67	14,48	87,8	653,09	0,142

День 9

291 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная с молоком	250	19,48	12,03	41,10	351,14	0,115
20 (1)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие /печенье затяжное/	40	0,22	1,81	0,70	19,98	0,009
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	22,98	14,26	56,34	520,5	0,164

День 10

182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	5,10	10,71	43,41	290,99	0,066
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,006
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04
389	ЗАВТРАК	Компот из свежих фруктов и ягод	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	34,6	21,27	116,19	869,41	0,692

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:

			12710	494,27	538,5	1486,77	14743,5	7,337
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			1271	49,427	53,85	148,677	1474,35	0,7337
				13,41	32,87	40,34	14743,5	0,2

В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-саг, мг.	К, мг.	Р, мг.	І, мг.	Se, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
0,184	1,012	2,484	153,755	0,046	46,345	0	0,046	273,838	231,357	0	0	0	0,00
0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0	0,00
0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	0,00
0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0	0,00
0,814	201,152	13,144	481,355	0,138	306,545	0	6,11	5094,438	1009,157	0	0	0	0,00
0,136	0	5,168	16,796	0	153,935	0	0,034	294,236	231,115	0	0	0	0,00
0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	0,00
0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	0,98	10,34	3,44	0	0	0	0,00
0,295	100,198	7,877	79,466	0,018	203,731	0	1,014	426,976	381,531	0	0	0	0,00

0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0,015	40,575	60,945	0	0	0,00
0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0,00
0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	0,98	10,34	3,44	0	0	0,00
0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0,00
0,586	129,978	6,086	161,924	0,308	50,688	0	2,464	577,96	280,284	0	0	0,00
0,132	0,968	0,836	133,672	0,044	37,202	0	0,044	201,63	156,728	0	0	0,00
0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0,00
0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	0	0,02	216,34	124,56	0	0	0,00
0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	0	17,4	0	0	0,00
0,372	2,688	2,156	479,292	13,116	81,742	0	0,098	435,57	433,488	0	0	0,00

0,034	0	0,918	13,77	0,034	9,231	0	0,017	42,262	42,585	0	0	0,00
0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0,00
0,02	27,6	0,72	23,7	0	13,42	0	0,02	184,12	18,4	0	0	0,00
0,265	34,242	5,288	75,422	0,023	76,426	0	0,214	4448,096	332,431	0	0	0,00
0,176	1,166	0,506	134,068	0,066	20,306	0	0,044	187,99	118,184	0	0	0,00
0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	0,024	56	76,8	0	0	0,00
0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0,00
0,14	1,24	0,38	117,76	0	14,32	0	0	143,82	86,32	0	0	0,00
0,506	2,406	2,346	285,428	0,206	52,626	0	0,098	390,81	319,104	0	0	0,00

0,034	0	0,918	13,77	0,034	9,231	0	0,017	42,262	42,585	0	0	0,00
0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0,00
0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0,00
0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	0,98	10,34	3,44	0	0	0,00
0,193	101,737	2,898	87,888	0,079	38,408	0	1,033	162,978	155,084	0	0	0,00
0,306	2,358	1,224	183,852	0,09	35,478	0	0,072	232,92	250,65	0	0	0,00
0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0,00
0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0,00
0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0,00
0,326	12,378	4,124	219,372	0,09	58,978	0	0,102	518,92	299,05	0	0	0,00

0,161	6,923	2,277	53,291	0,023	62,146	0	1,794	327,451	201,641	0	0	0,00
0,012	1,407	0,171	6,696	0	3,957	0	0,018	39,714	11,877	0	0	0,00
0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0,00
0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0,00
0,173	10,87	3,208	81,987	0,023	81,463	0	1,812	386,345	252,278	0	0	0,00
0,176	1,166	0,506	130,394	0,066	30,118	0	0,044	178,772	138,138	0	0	0,00
0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	0,034	17,6	100	0	0	0,00
0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0,00
0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0,00
0,796	201,306	11,346	463,794	13,118	293,318	0	6,078	4996,372	930,338	0	0	0,00
8,022	1086,933	131,441	3867,904	32,469	2627,286	0	33,201	26546,51	8317,086	0	0	0
0,8022	108,6933	13,1441	386,7904	3,2469	262,7286	0	3,3201	2654,651	831,7086	0	0	0
0,22	29,49	3,57	104,94	0,88	71,28	0	0,9	720,22	225,65	0	0	0