

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный
санитарный врач по г. Канску,
Абанскому, Дзержинскому,
Иланскому, Ирбейскому, Канскому,
Нижеингашскому, Тасеевскому районам

Н. П. Безгодов

« 21 » августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Вознесенская ООШ
Майдукова О.Н. " 28 " 2018



Примерное 10 дневное меню

для организации горячего питания детей в возрасте от 6 до 10 лет

на базе столовой, работающей на полуфабрикатах,

МКОУ Вознесенской ООШ

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ :первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
120-131	каша молочная с маслом в ассортименте	200/5	4,40	5,80	32,80	244,92	0,06	0,00	20,00	24,00	36,00	10,00	0,40
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
373	сыр порциями	25	5,80	7,37	0,00	90,90	0,00	0,33	86,73	416,25	249,75	23,35	0,32
349	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	23,40	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	57,31	0,05	0,00	0,00	7,20	26,40	10,20	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,50	0,01	0,00	0,00	3,60	15,90	3,60	0,48
	итого за завтрак		19,34	25,85	129,32	635,99	0,20	1,73	186,73	697,05	515,05	78,15	2,40
	ОБЕД												
300	овощи по сезону	60	2,20	0,20	7,35	34,00	0,01	2,40	0,01	2,50	25,00	0,00	0,20
68	борщ из консервированных овощей	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	10,80	0,00	58,00	200,00	30,00	1,30
415	пельмени п/ф отварные с маслом	200/10	19,80	27,80	27,00	438,00	0,34	0,00	0,00	35,00	157,50	26,00	1,80
382-386	фрукты	200	0,80	0,00	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
365	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,85	0,07	0,00	0,00	10,80	39,60	15,30	0,90
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		30,52	35,52	98,80	865,46	0,58	37,20	0,01	142,30	484,60	103,30	12,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,86	61,37	228,12	1501,45	0,78	38,93	186,74	839,35	999,65	181,45	14,60

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ :первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
320	овощи натуральные, соленые	60	2,20	0,20	7,35	34,00	0,01	2,40	0,01	2,50	25,00	0,00	0,20
245,235	тефтели с соусом	80/40	12,84	18,52	7,33	166,88	0,03	0,72	0,00	17,60	85,60	85,60	0,64
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
382-386	фрукты	200	0,80	0,00	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	57,31	0,05	0,00	0,00	7,20	26,40	10,20	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,50	0,01	0,00	0,00	3,60	15,90	3,60	0,48
	итого за завтрак		28,37	24,63	168,91	758,28	0,29	23,82	0,71	85,70	305,50	207,70	10,98
	ОБЕД												
78	суп рыбный с крупой	250	8,25	8,32	14,74	206,30	0,08	0,88	31,44	117,32	207,70	60,88	1,26
255	каша перловая	180	4,35	5,25	34,35	202,50	0,04	0,00	0,00	28,50	151,50	21,00	0,90
227	голубцы п/ф с соусом томатным	70\50	14,13	38,13	12,66	450,63	0,28	28,99	24,00	48,72	133,55	21,80	1,98
349	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	23,40	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,85	0,07	0,00	0,00	10,80	39,60	15,30	0,90
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		38,71	57,36	148,21	1240,21	0,58	35,67	95,44	473,34	756,85	158,98	6,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,08	81,99	317,12	1998,49	0,87	59,49	96,15	559,04	1062,35	366,68	17,22

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ :первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
317	салат из морской капусты (конс)	60	0,54	0,12	1,80	14,94	0,02	1,20	1,50	24,00	33,00	102,00	9,60
195	рыба тушеная в сметанном соусе(филе)	120	13,19	11,53	4,80	175,75	0,17	4,23	47,18	89,10	320,40	85,21	1,94
284	рис отварной	150	3,88	5,01	40,27	225,18	0,02	0,00	0,15	2,39	60,72	18,97	0,56
ГП	кондитерское изделие	25	1,60	4,20	17,15	112,93	0,02	0,00	29,92	5,81	16,62	2,49	0,17
365	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	57,31	0,05	0,00	0,00	7,20	26,40	10,20	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,50	0,01	0,00	0,00	3,60	15,90	3,60	0,48
	итого за завтрак		23,45	21,54	125,76	650,61	0,31	9,43	78,75	146,10	487,04	230,47	16,15
	ОБЕД												
295	кукуруза консервированная, отварная для подгарнировки	60	1,32	0,24	8,82	40,80	0,01	2,88	0,00	3,00	30,00	0,00	0,24
74	суп гороховый с гречками	250	15,53	10,29	36,26	123,49	0,18	2,92	21,44	24,19	37,69	17,36	0,99
233,237	фрикадельки с соусом томатным	70\30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
382-386	фрукты	200	0,80	0,00	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,85	0,07	0,00	0,00	10,80	39,60	15,30	0,90
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		41,02	30,22	167,00	930,33	0,47	135,80	38,94	102,68	340,72	87,85	10,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64,47	51,76	292,76	1580,94	0,78	145,23	117,69	248,78	827,76	318,32	27,07

НЕДЕЛЯ :первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
132	омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,65	250,00	106,00	202,00	17,00	2,05
294	горошек зеленый консервированный,. отварной для поджаривания	60	1,92	0,12	3,96	24,00	0,07	6,00	0,00	12,00	37,20	12,00	0,48
239	сосиски отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0,00	0,00	24,50	111,30	14,00	1,26
362	кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13
382-386	фрукты	200	0,80	0,00	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	57,31	0,05	0,00	0,00	7,20	26,40	10,20	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,50	0,01	0,00	0,00	3,60	15,90	3,60	0,48
	итого за завтрак		25,62	36,28	107,26	693,93	0,71	26,89	250,02	224,84	462,20	83,14	9,40
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
70	щи из консервированных овощей	250	10,51	16,03	9,40	224,15	0,06	5,03	0,93	11,10	45,94	6,55	0,25
235,245	тефтели с соусом	80/40	12,84	18,52	7,33	166,88	0,03	0,72	0,00	17,60	85,60	85,60	0,64
278	каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
349	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	23,40	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,85	0,07	0,00	0,00	10,80	39,60	15,30	0,90
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		43,99	45,59	134,84	988,98	0,41	11,35	40,93	338,90	544,14	186,85	5,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69,61	81,87	242,10	1682,91	1,12	38,24	290,95	563,74	1006,34	269,99	15,04

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
295	кукуруза консервированная, отварная для поджаривания	60	1,32	0,24	8,82	40,80	0,01	2,88	0,00	3,00	30,00	0,00	0,24
267	птица тушеная(голень,бедро)	100	15,70	9,40	3,30	169,00	0,06	4,00	20,00	27,00	106,00	25,00	0,90
ГП	кондитерское изделие	25	1,60	4,20	17,15	112,93	0,02	0,00	29,92	5,81	16,62	2,49	0,17
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	57,31	0,05	0,00	0,00	7,20	26,40	10,20	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,50	0,01	0,00	0,00	3,60	15,90	3,60	0,48
	итого за завтрак		28,74	19,61	155,35	735,82	0,21	11,28	49,92	80,61	247,42	54,79	3,34
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
68	борщ из консервированных овощей	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	10,80	0,00	58,00	200,00	30,00	1,30
239	сосиски отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0,00	0,00	24,50	111,30	14,00	1,26
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
365	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,85	0,07	0,00	0,00	10,80	39,60	15,30	0,90
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		23,49	29,05	92,56	752,58	0,44	19,00	0,00	151,70	517,40	155,20	9,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,23	48,66	247,91	1488,40	0,65	30,28	49,92	232,31	764,82	209,99	13,10

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ :вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
295	горошек зеленый консервированный, отварной для поджаривания	60	0,70	0,10	2,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
216,243	котлета,шницель,биточек в ассортименте	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,00	0,00	14,70	90,30	18,20	1,05
339	соус томатный	30	0,40	1,10	1,95	16,84	0,00	0,70	0,00	39,60	23,00	2,00	0,20
280	каша пшённная рассыпчатая	150	9,32	5,32	36,87	231,78	0,12	0,00	0,00	12,00	84,00	43,20	3,06
365	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	57,31	0,05	0,00	0,00	7,20	26,40	10,20	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,50	0,01	0,00	0,00	3,60	15,90	3,60	0,48
	итого за завтрак		25,34	18,92	109,20	563,18	0,30	11,70	0,00	125,10	283,60	99,20	8,69
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
74	суп гороховый с гренками	250	15,53	10,29	36,26	123,49	0,18	2,92	21,44	24,19	37,69	17,36	0,99
167	рыба отварная	70	12,30	4,80	0,43	100,10	0,07	0,00	2,00	32,90	126,00	30,10	0,63
335	соус сметанный	30	0,78	1,80	0,90	59,33	23,40	0,01	42,00	7,20	19,80	1,80	0,12
284	рис отварной	150	3,88	5,01	40,27	225,18	0,02	0,00	0,15	2,39	60,72	18,97	0,56
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,85	0,07	0,00	0,00	10,80	39,60	15,30	0,90
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		38,21	22,87	139,85	781,01	23,82	46,73	65,59	131,99	346,50	109,38	5,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,55	41,79	249,05	1344,19	24,12	58,43	65,59	257,09	630,10	208,58	14,09

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
120-131	каша молочная с маслом в ассортименте	200/5	4,40	5,80	32,80	244,92	0,06	0,00	20,00	24,00	36,00	10,00	0,40
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
373	сыр порциями	25	5,80	7,37	0,00	91,00	0,00	0,30	2,75	415,83	56,25	23,35	0,32
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,00	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	57,31	0,05	0,00	0,00	7,20	26,40	10,20	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,50	0,01	0,00	0,00	3,60	15,90	3,60	0,48
	итого за завтрак		23,04	22,98	140,39	732,45	0,20	20,30	122,78	600,03	359,19	90,43	7,86
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
81	суп овощной (из замор.овощей)	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,10	25,19	1,06	26,48	60,40	25,61	1,06
263	птица отварная	100	26,03	26,03	1,38	346,68	0,04	1,40	40,00	33,00	156,00	19,00	1,60
278	каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,85	0,07	0,00	0,00	10,80	39,60	15,30	0,90
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		42,80	37,93	108,68	947,63	0,38	30,79	41,06	129,68	449,00	111,31	7,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,84	60,91	249,07	1680,08	0,58	51,09	163,84	729,71	808,19	201,74	15,07

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ :вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
319	овощи натуральные соленые	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
35,66	котлета рыбная с маслом	100/5	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15	92,88	2,08
284	рис отварной	150	3,88	5,01	40,27	225,18	0,02	0,00	0,15	2,39	60,72	18,97	0,56
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	57,31	0,05	0,00	0,00	7,20	26,40	10,20	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,50	0,01	0,00	0,00	3,60	15,90	3,60	0,48
	итого за завтрак		24,42	15,74	155,22	676,04	0,28	143,71	15,03	150,47	474,17	156,05	9,02
	ОБЕД												
295	кукуруза консервированная.отварная для подгарнировки	60	1,32	0,24	8,82	40,80	0,01	2,88	0,00	3,00	30,00	0,00	0,24
72	рассольник из консервированных овощей	250	11,41	15,94	19,40	149,60	0,11	5,03	0,93	11,10	85,75	6,55	0,25
411	вареники п/ф с картофелем	200/10	7,00	9,81	9,53	151,67	0,09	0,00	21,67	61,75	108,33	23,83	0,65
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,85	0,07	0,00	0,00	10,80	39,60	15,30	0,90
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		24,55	26,65	83,07	539,54	0,31	7,91	22,60	98,65	294,18	54,68	3,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,81	44,94	222,92	1229,77	0,51	11,08	100,02	453,03	796,47	127,84	6,41

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ :вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
144	запеканка из творога	200	29,22	12,10	29,09	341,37	0,10	0,67	40,00	226,67	366,67	46,67	1,06
ГП	молоко сгущенное	30	2,13	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	0,00	0,80
ГП	кондитерское изделие	25	1,60	4,20	17,15	112,93	0,02	0,00	29,92	5,81	16,62	2,49	0,17
ГП	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	57,31	0,05	0,00	0,00	7,20	26,40	10,20	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,50	0,01	0,00	0,00	3,60	15,90	3,60	0,48
	итого за завтрак		36,26	18,29	139,85	690,23	0,20	3,17	77,42	354,38	502,29	73,16	3,17
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
70	щи из консервированных овощей	250	10,51	16,03	9,40	224,15	0,06	5,03	0,93	11,10	45,94	6,55	0,25
243	шницель п/ф	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,00	0,00	14,70	90,30	18,20	1,05
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
357	компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,89	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
349	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	23,40	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,85	0,07	0,00	0,00	10,80	39,60	15,30	0,90
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		38,31	38,76	136,93	1000,07	0,39	11,33	41,63	335,80	457,44	106,75	6,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,73	54,50	292,15	1676,11	0,67	155,04	56,66	486,27	931,61	262,80	15,53

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ :вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
449	плов из филе курицы	200	18,74	18,56	44,45	441,65	0,09	10,50	0,00	38,69	139,80	44,24	2,03
320	овощи натуральные соленые	60	0,75	0,00	0,52	5,30	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	0,37
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
ГП	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	57,31	0,05	0,00	0,00	7,20	26,40	10,20	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,18	47,28	28,50	0,01	0,00	0,00	3,60	15,90	3,60	0,48
	итого за завтрак		23,06	19,04	129,37	624,74	0,15	10,50	0,00	53,69	182,10	59,04	3,48
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
78	суп рыбный с крупой	250	8,25	8,32	14,74	206,30	0,08	0,88	31,44	117,32	207,70	60,88	1,26
233	фрикадельки п/ф с соусом томатным	70\30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24
278	каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55
358	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	1,00	14,80	0,00	22,08	34,32	9,76	1,20
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,85	0,07	0,00	0,00	10,80	39,60	15,30	0,90
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		36,44	28,95	140,90	1006,70	1,44	39,88	48,94	242,29	645,05	174,03	13,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,50	47,99	270,27	1631,44	1,59	50,38	48,94	295,98	827,15	233,07	17,13