

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Семенов В. А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ № 10

Акзегитова Е. В.



**Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период
для организации питания учащихся 7-11 лет.**

Для составления меню использован Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Лечебно-профилактических учреждений. Издание 4-е, дополненное, 2021 год. Уральский региональный центр питания, Пермь 2021.

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
82	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	15,00	67,00	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
307	Котлеты или биточки рыбные	90	7,57	11,14	9,00	148,14	0,13	0,10	0,56	0,98	51,17	0,01	41,25	0,00	315,00	180,00	0,11	0,00	0,52
213	Каша гречневая вязкая	150	6,52	5,62	23,56	180,75	0,20	0,11	0,00	3,01	17,73	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,03	0,03	0,70	0,65	111,20	0,19	22,30	0,00	0,00	91,10	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,10	0,00	0,40	9,40	0,00	9,40	0,00	60,00	50,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	19,93	19,22	81,78	569,69	0,50	0,37	16,26	8,91	220,40	0,20	87,89	0,00	792,00	337,60	0,11	0,01	0,68

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
582	Кондитерское изделие	60	1,30	4,88	16,64	132,00	0,08	0,00	0,00	2,10	17,40	0,00	12,00	0,00	0,00	54,00	0,00	0,00	0,00
372	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	90	11,50	11,20	10,64	165,86	0,05	0,03	0,29	0,38	31,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
176	Рагу из овощей	180	12,00	11,30	16,00	155,02	0,18	0,14	42,04	1,58	45,38	0,00	31,02	0,00	693,32	77,36	0,00	0,00	0,06
501	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	25,00	86,00	0,02	0,00	4,00	1,80	14,00	0,00	8,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,10	0,00	0,40	9,40	0,00	9,40	0,00	60,00	50,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	29,44	28,14	91,00	648,68	0,43	0,27	46,33	6,83	124,57	0,00	60,42	0,00	753,32	195,36	0,00	0,01	0,06

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
б/н	Кондитерское изделие	15	0,42	3,00	3,00	10,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
148	Овоцы свежие (помидоры)	60	0,48	0,06	1,02	9,80	0,01	0,01	1,50	0,36	13,92	0,00	8,46	0,00	0,00	14,52	0,00	0,00	0,00
348	Тефтели мясные паровые	90	10,47	9,76	5,91	149,14	0,09	0,14	3,30	2,55	21,99	0,00	4,82	0,00	57,75	19,14	0,00	0,00	0,00
256	Макаронные изделия отварные	180	3,00	3,00	39,85	185,00	0,07	0,00	0,00	1,26	14,40	0,38	9,00	0,00	0,00	54,00	0,00	0,00	0,00
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,00	0,70	0,65	111,30	0,19	22,30	0,00	11,86	91,10	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,10	0,00	0,40	9,40	0,00	9,40	0,00	60,00	50,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		595	21,31	19,28	86,3	558,23	0,302	0,25	5,5	5,79	177,91	0,571	53,98	0	129,61	228,76	0,003	0,006	0,23

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет
 Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 День: 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,00	5,00	5,49	71,00	0,01	0,00	4,20	0,42	24,60	0,00	9,00	0,00	0,00	22,20	0,00	0,00	0,00
330	Плов из свинины	250	16,00	16,00	40,40	333,00	0,08	0,00	1,10	2,63	24,00	0,38	53,00	0,00	0,00	268,00	0,00	0,00	0,00
486	Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,00	0,60	0,46	3,40	0,00	1,70	0,00	0,44	2,10	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,10	0,00	0,40	9,40	0,00	9,40	0,00	60,00	50,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	20,74	21,66	79,71	559,80	0,202	0,1	5,9	4,48	68,3	0,383	73,1	0	60,44	342,3	0,003	0,006	0,2

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
б/н	Кондитерское изделие	40	1.00	1.00	29.00	110.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16.60	13.00	9.30	176.00	0.09	0.00	2.50	7.35	29.00	0.53	16.00	0.00	0.00	347.00	0.00	0.00	0.00
377	Пюре картофельное	180	5.40	7.20	9.70	126.00	0.14	0.00	4.32	0.99	45.00	0.36	28.80	0.00	0.00	88.20	0.00	0.00	0.00
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.82	5.10	0.00	4.20	0.00	0.00	7.70	0.00	0.00	0.00
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.30	14.76	70.20	0.06	0.00	0.00	0.57	6.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
575	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	20	1.36	0.26	7.96	39.60	0.04	0.10	0.00	0.40	9.40	0.00	9.40	0.00	60.00	50.00	0.00	0.01	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	26,84	21,86	80,02	559,80	0,33	0,10	6,82	10,13	95,40	0,89	58,40	0,00	60,00	492,90	0,00	0,01	0,02

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
157	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	1,28	3,18	38,20	0,06	0,00	1,00	0,30	9,00	0,11	11,00	0,00	0,00	34,20	0,00	0,00	0,00
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	44,67	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
333	Голубцы ленивые	100	7,50	10,40	4,00	153,00	0,04	0,00	7,20	1,71	24,00	0,19	20,00	0,00	0,00	123,00	0,00	0,00	0,01
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,51	2,36	32,70	162,16	0,36	0,18	0,00	5,53	24,25	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
459	Чай с лимоном	205	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	1,00	0,87	7,90	0,00	5,00	0,00	0,00	9,10	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,10	0,00	0,40	9,40	0,00	9,40	0,00	60,00	50,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		665	18,15	15,10	82,10	547,83	0,61	0,31	24,20	12,68	105,45	0,30	60,12	0,00	477,00	232,80	0,00	0,01	0,15

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет
 Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 День: 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
53	Икра свекольная	60	0.90	5.16	15.10	63.20	0.01	0.00	4.44	0.73	16.80	0.00	12.60	0.00	0.00	24.60	0.01	0.00	0.02
396	Жаркое по-домашнему	240	13.38	12.25	31.00	348.75	0.14	0.00	25.76	1.79	60.80	0.00	41.60	0.00	0.00	108.80	0.00	0.00	0.03
460	Чай с молоком	200	1.60	1.30	11.50	64.00	0.02	0.00	0.30	0.87	59.10	0.90	10.50	0.00	0.44	45.90	0.00	0.00	0.18
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.30	14.76	70.20	0.06	0.00	0.00	0.57	6.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1.36	0.26	7.96	39.60	0.04	0.10	0.00	0.40	9.40	0.00	9.40	0.00	60.00	50.00	0.00	0.01	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	19,52	19,27	80,32	585,75	0,27	0,10	30,50	4,36	153,00	0,90	74,10	0,00	60,44	229,30	0,01	0,01	0,23

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
148	Овощи свежие	60	1,00	1,00	4,00	14,00	0,02	0,00	2,10	0,31	10,68	0,00	8,46	0,00	417,00	18,18	0,00	0,00	0,00
371	Кисели из птицы с рисом	90	11,60	12,30	16,30	219,70	0,03	0,00	0,00	0,70	18,00	0,36	11,70	0,00	0,00	108,90	0,00	0,00	0,00
256	Макаронные изделия отварные	150	3,00	3,00	39,85	185,00	0,06	0,00	0,00	1,05	12,00	0,32	7,50	0,00	0,00	45,00	0,00	0,00	0,00
496	Напиток из пшопвика	200	0,68	0,28	18,30	78,00	0,00	0,00	80,00	0,60	11,90	0,00	3,20	0,00	0,00	3,20	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,36	0,26	7,96	39,60	0,04	0,10	0,00	0,40	9,40	0,00	9,40	0,00	60,00	50,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	19,92	17,14	101,17	606,50	0,21	0,10	82,10	3,63	68,88	0,68	40,26	0,00	477,00	225,28	0,00	0,01	0,00

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
538	Шанежка наливная	60	3.80	3.40	20.90	130.00	0.05	0.00	0.00	0.48	18,12	0.25	7.08	0.00	0.00	38.28	0.00	0.00	0.00
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14.75	5.71	7.22	221.85	0.05	0.00	1.86	0.69	31.57	0.09	28.79	0.00	0.00	152.03	0.00	0.00	0.00
385	Рис отварной	150	2.70	6.49	38.85	219.30	0.03	0.00	0.00	0.10	17.25	0.03	27.15	0.00	0.00	83.70	0.00	0.00	0.00
501	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	17.20	86.00	0.02	0.02	4.00	2.80	14.00	0.00	8.00	0.00	240.00	14.00	0.00	0.00	0.02
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.30	14.76	70.20	0.06	0.00	0.00	0.57	6.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
575	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	20	1.36	0.26	7.96	39.60	0.04	0.10	0.00	0.40	9.40	0.00	9.40	0.00	60.00	50.00	0.00	0.01	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	25,89	16,36	106,89	766,95	0,25	0,12	5,857	5,041	97,241	0,366	80,415	0	300	338,009	0,003	0,006	0,02

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
582	Кондитерское изделие	60	1,50	4,88	16,64	132,00	0,08	0,00	0,00	2,10	17,40	0,00	12,00	0,00	0,00	54,00	0,00	0,00	0,00
279	Запеканка творожная	180	12,90	12,70	15,00	194,00	0,08	0,00	0,00	0,75	275,40	0,52	22,00	0,00	0,00	212,00	0,00	0,00	0,00
471	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	15,65	98,10	0,02	0,00	0,30	0,03	92,10	0,12	10,20	0,00	0,00	65,70	0,00	0,00	0,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,82	5,10	0,00	4,20	0,00	0,00	7,70	0,00	0,00	0,02
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	19,04	20,53	71,35	532,30	0,24	0,00	0,30	4,27	396,90	0,64	48,40	0,00	0,00	339,40	0,00	0,00	0,02

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	5810	220,78	198,56	860,64	5935,53	3,34	1,72	223,77	66,11	1508,05	4,94	637,09	0,00	3109,81	2961,71	0,15	0,05	1,61
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	581	22,08	19,86	86,06	593,55	0,33	0,17	22,38	6,61	150,80	0,49	63,71	0,00	310,98	296,17	0,01	0,01	0,16

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
148	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,60	0,01	0,01	1,50	0,36	13,92	0,00	8,46	0,00	0,00	14,52	0,00	0,00	0,00
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,90	9,45	35,20	200,00	0,07	0,00	3,80	0,82	16,00	2,10	17,00	0,00	0,00	46,75	0,00	0,00	0,00
307	Котлеты или биточки рыбные	90	7,57	11,14	9,00	148,14	0,13	0,10	0,56	0,98	51,17	0,01	41,25	0,00	315,00	180,00	0,11	0,00	0,52
213	Каша гречневая вязкая	150	6,52	5,62	23,56	180,75	0,20	0,11	0,00	3,01	17,73	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,00	0,20	0,69	20,10	0,00	14,40	0,00	0,00	19,20	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	25,39	27,07	115,58	749,09	0,54	0,37	6,06	7,03	200,82	2,11	97,55	0,00	405,00	335,47	0,11	0,01	0,66

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
1	Салат из капусты белокочанной	60	0.87	3.60	5.04	56.40	0.02	0.00	17.00	0.53	40.00	0.00	16.00	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	0.00
122	Суп с рыбными консервами	250	9.30	11.40	20.05	210.00	0.08	0.00	5.57	1.02	30.50	15.00	32.25	0.00	0.00	146.50	0.00	0.00	0.00
372	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	90	11.50	11.20	10.64	165.86	0.05	0.03	0.29	0.38	31.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
176	Рагу овощное	180	12.00	11.30	16.00	155.01	0.18	0.14	42.04	1.58	45.38	0.00	31.02	0.00	0.00	77.36	0.00	0.00	0.06
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.82	5.10	0.00	4.20	0.00	0.00	7.70	0.00	0.00	0.02
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.30	14.76	70.20	0.06	0.00	0.00	0.57	6.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
575	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	2.04	0.40	11.94	59.40	0.06	0.15	0.00	0.60	75.00	0.00	15.00	0.00	90.00	75.00	0.00	0.01	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		840	38,19	38,30	87,73	754,87	0,45	0,32	64,90	5,50	234,37	15,00	98,47	0,00	90,00	334,56	0,00	0,01	0,08

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
148	Овощи свежие (помидоры)	60	0,48	0,06	1,02	9,80	0,01	0,01	1,50	0,36	13,92	0,00	8,46	0,00	0,00	14,52	0,00	0,00	0,00
131	Суп-пюре из картофеля	250	5,49	9,40	17,30	223,00	0,13	0,00	8,15	1,09	119,50	37,50	36,75	0,00	0,00	139,50	0,00	0,00	0,00
348	Тефтели из мясные паровые	90	11,00	9,76	5,91	149,14	0,09	0,14	3,30	2,55	21,99	0,00	4,82	0,00	57,75	19,14	0,00	0,00	0,00
256	Макаронные изделия отварные	150	3,00	3,00	39,85	185,00	0,06	0,00	0,00	1,05	12,00	28,80	0,32	0,00	0,00	45,00	0,00	0,00	0,03
486	Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,00	0,60	0,46	3,40	0,00	1,70	0,00	0,44	2,10	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	24,39	23,02	101,88	742,54	0,42	0,30	13,55	6,68	252,71	66,30	67,05	0,00	148,19	295,26	0,00	0,01	0,23

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
26	Салат из отварной свеклы	60	0.80	3.66	24.56	66.00	0.01	0.00	4.62	0.78	20.40	0.00	12.00	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.00
104	ПЦи из свежей капусты с картофелем	250	4.50	6.44	23.80	207.00	0.04	0.00	8.50	0.64	49.50	0.00	16.00	0.00	0.00	35.75	0.00	0.00	0.00
330	Плов из свинины	250	16.00	16.00	40.00	333.00	0.08	0.00	1.10	2.63	24.00	0.38	53.00	0.00	0.00	268.00	0.00	0.00	0.00
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.82	5.10	0.00	4.20	0.00	0.00	7.70	0.00	0.00	0.02
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.30	14.76	70.20	0.06	0.00	0.00	0.57	6.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
575	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	2.04	0.40	11.94	59.40	0.06	0.15	0.00	0.60	75.00	0.00	15.00	0.00	90.00	75.00	0.00	0.01	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	25.82	26.9	124.36	773.6	0.25	0.15	14.22	6.04	180.9	0.38	100.2	0	90	409.85	0	0.01	0.02

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
148	Овощи свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6.60	0.01	0.01	1.50	0.36	13.92	0.00	8.46	0.00	0.00	14.52	0.00	0.00	0.00
100	Рассольник Ленинградский	250	4.63	9.10	33.25	209.50	0.18	0.00	7.10	0.85	16.75	0.00	25.50	0.00	0.00	61.00	0.00	0.00	0.00
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16.60	13.00	9.30	176.00	0.09	0.00	2.50	7.35	29.00	0.53	16.00	0.00	0.00	347.00	0.00	0.00	0.00
243	Капша пшеничная рассыпчатая	150	6.50	6.96	38.52	242.70	0.20	0.00	0.00	4.53	16.01	0.02	134.57	0.00	0.00	202.36	0.00	0.00	0.00
459	Чай с лимоном	205	0.30	0.10	9.50	40.00	0.00	0.00	0.00	0.87	7.90	0.00	5.00	0.00	0.00	9.10	0.00	0.00	0.02
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.30	14.76	70.20	0.06	0.00	0.00	0.57	6.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2.04	0.40	11.94	59.40	0.06	0.15	0.00	0.60	75.00	0.00	15.00	0.00	90.00	75.00	0.00	0.01	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		825	32,83	29,92	118,29	804,40	0,60	0,16	11,10	15,13	165,48	0,55	204,53	0,00	90,00	708,98	0,00	0,01	0,02

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет
 Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 День: 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
157	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	1,28	3,18	38,20	0,06	0,00	1,00	0,30	9,00	0,11	11,00	0,00	0,00	34,20	0,00	0,00	0,00
128	Суп-лапша домашняя	250	6,90	11,85	21,13	203,00	0,03	0,03	0,50	0,68	20,00	32,50	8,50	0,00	0,00	35,50	0,00	0,00	0,02
333	Голубцы ленивые	100	7,50	10,40	4,00	153,00	0,04	0,00	7,20	1,71	24,00	0,19	20,00	0,00	0,00	123,00	0,00	0,00	0,01
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,80	3,00	33,10	162,16	0,20	0,00	0,00	4,53	16,01	0,02	134,57	0,00	0,00	202,36	0,00	0,00	0,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,82	5,10	0,00	4,20	0,00	0,00	7,70	0,00	0,00	0,02
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	25,52	27,33	97,41	723,96	0,45	0,18	8,70	9,20	156,01	32,82	193,27	0,00	90,00	477,76	0,00	0,01	0,05

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
53	Икра свекольная	60	0,90	5,16	15,10	63,20	0,01	0,00	4,44	0,73	16,80	0,00	12,60	0,00	0,00	24,60	0,01	0,00	0,02
118	Суп крестьянский с крупой	250	6,40	8,48	29,50	188,50	0,08	0,00	4,35	0,90	28,75	0,00	24,50	0,00	0,00	64,25	0,00	0,00	0,00
396	Жаркое по-домашнему	240	13,38	12,25	31,00	348,75	0,14	0,00	25,76	1,79	60,80	0,00	41,60	0,00	0,00	108,80	0,00	0,00	0,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,82	5,10	0,00	4,20	0,00	0,00	7,70	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	25,20	26,69	111,60	768,05	0,35	0,15	34,55	5,41	193,35	0,00	97,90	0,00	90,00	280,35	0,01	0,01	0,22

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
148	Овощи свежие (помидоры)	60	1,00	1,00	4,00	14,00	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
134	Суп-пюре из разных овощей	250	4,90	9,70	17,25	223,00	0,05	0,00	3,25	0,68	74,75	26,50	24,25	0,00	0,00	73,25	0,00	0,00	0,00
371	Кнели из птицы с рисом	90	11,60	12,30	16,30	219,40	0,03	0,00	0,00	18,00	18,00	0,36	11,70	0,00	0,00	108,90	0,00	0,00	0,00
256	Макаронные изделия отварные	150	3,00	3,00	39,85	185,00	0,06	0,00	0,00	1,05	12,00	0,32	7,50	0,00	0,00	45,00	0,00	0,00	0,00
486	Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,01	0,60	0,46	3,40	0,00	1,70	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	24,92	26,80	115,20	817,00	0,32	0,19	18,85	24,66	214,05	27,18	73,65	0,00	507,00	320,75	0,00	0,01	0,22

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
545	Сдоба обыкновенная	60	4.80	2.43	28.68	148.80	0.05	0.00	0.00	0.42	8.40	8.80	5.50	0.00	0.00	28.80	0.00	0.00	0.00
113	Суп картофельный с горохом	250	6.30	4.49	15.40	115.80	0.16	0.00	4.75	2.03	35.33	0.18	34.38	0.00	0.00	89.25	0.00	0.00	0.00
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14.75	5.71	7.22	221.85	0.05	0.00	1.86	0.69	31.57	0.09	28.79	0.00	0.00	152.29	0.00	0.00	0.00
385	Рис отварной	150	2.70	6.49	38.85	219.30	0.03	0.00	0.00	0.10	17.25	0.03	27.15	0.00	0.00	83.70	0.00	0.00	0.00
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.82	5.10	0.00	4.20	0.00	0.00	7.70	0.00	0.00	0.02
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.30	14.76	70.20	0.06	0.00	0.00	0.57	6.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
575	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	2.04	0.40	11.94	59.40	0.06	0.15	0.00	0.60	75.00	0.00	15.00	0.00	90.00	75.00	0.00	0.01	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		860	33,07	19,92	126,15	873,35	0,41	0,15	6,61	5,23	179,55	9,09	115,01	0,00	90,00	436,74	0,00	0,01	0,02

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
149	Овощи консервированные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,60	0,01	0,01	1,50	0,36	13,92	0,00	8,46	0,00	0,00	14,52	0,00	0,00	0,00
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	7,42	26,95	207,00	0,04	0,40	8,00	1,10	36,75	0,00	23,25	0,00	0,00	49,00	0,00	0,00	0,00
354	Запеканка картофельная с печенью	250	21,53	16,36	39,70	358,05	0,32	0,00	7,40	5,52	39,00	0,56	52,00	0,00	0,00	317,00	0,00	0,00	0,00
419	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,30	25,95	0,01	0,00	0,05	0,15	3,50	0,01	2,85	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,00
484	Кисель	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб столовый (ржано- 575 пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		870	28,65	26,18	111,67	787,2	0,496	0,56	16,95	8,323	178,47	0,567	101,56	0	90	468,07	0	0,01	0

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	8275	283,98	272,13	1109,87	7794,06	4,28	2,53	195,49	93,20	1955,71	154,01	1149,18	0,00	1690,19	4067,78	0,12	0,10	1,51
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	828	28,40	27,21	110,99	779,41	0,43	0,25	19,55	9,32	195,57	15,40	114,92	0,00	169,02	406,78	0,01	0,01	0,15