

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор КГКОУ ШИ № 5»


С.М. Налескина

Перспективное меню
КГКОУ ШИ
«Общеобразовательная школа-интернат № 5»

По справочнику ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. Акад. Е.А.Вагнера
Уральский региональный центр питания, сборник методических рекомендаций СПб. 2004, ДеЛи Принт, 2007.
Сборник школьного питания

Школьники 7-10 лет

Исполнитель:



Фортунатова О.Б.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Завтрак	(8:00 - 8:30/ 8:30 - 9:00)
Завтрак 2	(11:00-11:15/ 11: 15- 11:30)
Обед	(13:00-13:30) /13:30-14:00)
Полдник	(16:00-16:30) /16:30-17:00)
Ужин	(19:00-19:30 /19:30-20:00)
Ужин 2	(21:00-21:30)

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ

Столовая

школьники 7-10 лет

Сезон общий
Диета Без диет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (нетто)	Фактически												В среднем за период	+/- % от нормы
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт	Фактиче ский расход продукт ов			
1	Хлеб пшеничный	150,0	150,0	180,4	150,0	150,0	150,0	125,0	167,0	170,4	167,0	175,6	125,0	151,0	0	
2	Хлеб ржаной	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	50,0	80,0	80,0	80,0	80,0	50,0	80,0	0	
3	Мука пшеничная	15,0	18,8	4,0	11,9	62,3	11,9	19,0	1,5	39,9	10,4	54,2		15,5	3	
4	Макаронные изделия	15,0	51,0	51,0	6,7	51,0	6,7				51,0			15,5	3	
5	Крупы, бобовые	45,0	50,5	87,2	40,7	50,0	40,7	50,0	73,0	41,6	16,0	87,7	37,6	46,0	2	
6	Картофель	187,0	161,5	185,7	255,2	146,0	255,2	24,0	211,5	282,7	188,5	104,0	186,0	187,0	0	
7	Овощи свежие, зелень	280,0	286,1	254,3	208,5	413,1	208,5	195,3	258,1	413,8	316,6	314,4	155,3	281,3	1	
8	Фрукты свежие	185,0	185,0	200,0	180,0	180,0	180,0	204,0	180,0	224,0	180,0	150,0	180,0	185,0	0	
9	Фрукты сухие	15,0	20,0	20,0	30,6	23,0	30,6	23,0	20,0			25,7	50,0	15,3	2	
10	Кондитерские изделия	10,0				50,0		50,0	50,0					10,0	0	
11	Сахар	30,0	39,8	46,5	34,2	36,7	34,2	46,0	35,8	23,7	25,6	36,9	34,2	30,8	2	
12	Масло сливочное	30,0	50,4	44,8	31,7	41,7	31,7	12,3	11,7	35,9	29,0	46,9	26,0	30,3	1	
13	Масло растительное	15,0	4,4	4,4	32,1	18,3	32,1	4,4	24,3	23,2	23,6	16,4	10,5	15,2	1	
14	Яйцо	40,0	4,0	40,0	42,5	101,0	42,5	8,0	44,0	4,0	113,1	13,5		40,0	0	
15	Кисломолочные продукты	150,0	180,0	150,0	180,0	180,0	180,0	200,0	180,0	180,0	180,0	150,0		155,0	3	
16	Творог	50,0	70,0	100,0	86,7	140,2	86,7	112,5	50,0		100,0		100,0	50,7	1	
17	Мясо	70,0	23,7	103,8	155,4	28,0	155,4	90,0	26,7	173,3	110,0	89,1		68,7	-2	
18	Рыба-феле	58,0	97,4							20,0	110,0		109,3	60,0	3	
19	Сметана	10,0	10,0	10,0	20,1	10,0	20,1	13,2	10,0			28,8	10,0	10,2	2	
20	Сыр	10,0	15,0	10,0	10,0	10,0	10,0	15,0	10,0	10,0		15,0	15,0	10,0	0	
21	Чай	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,4		2,0	1,0	1,0	1,0	0	
22	Кофейный напиток	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0		2,0	0	
23	Соль	3,0	3,0	3,0	3,1	3,0	3,1	3,0	3,0	2,9	3,0	3,0	3,0	3,0	0	
24	Дрожжи	0,2		0,5						0,5		0,8		0,2	0	

25	Соки	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	0	
26	Куры	35,0	118,1			26,7	26,7	120,1	120,1																3
27	Какао	1,0	3,0			3,0	3,0			3,0															0
28	Субпродукты(печень, язык, сердце)	30,0		85,7		97,8																			1
29	Молоко	300,0	330,0	184,4	365,9	171,7		466,1	394,0																-1
30	Крахмал	3,0		6,0				9,0	6,0																0
31	Специи	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0

Подпись ответственного лица _____

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

С.М. Налескина

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **общий**
Категория: **школьники 7-10 лет**
Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				%
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
099	Каша молочная пшеничная жидкая	240	8,39	8,05	38,06	213	0,14	0,62	0,02	0,20	127,78	204,31	14,64	1,93	
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66		0,03	0,20	2,11	2,61	92,8	16,23	0,39	20%
244	Какао с молоком стуженным	200	3,26	3,31	20,4	124	0,01	0,15	8,40	0	107,46	33,93	12,00	0,80	
000	Батон	60	4,28	0,42	26,86	128	0,05	0,10	0,10	0,10	21,00	33,93	12,00	0,80	
	Всего в Завтрак	510	16,03	18,98	85,43	520	0,2	0,77	0,05		247,91	333,65	38,18	2,92	
	Завтрак 2														
336	Сыр	15	3,48	4,43		55	0,01	0,42	54,80	0	150	96	6,75	0,38	
000	Батон	40	2,86	0,28	17,91	86	0,03	4,0	0,10	0,10	7,04	22,62	4,87	0,38	
000	Сок	200	0,75		20,57	85	0,01	7,4	0	0	21,12	19,14	10,44	2,61	10%
000	Яблоки свежие	185	0,7	0,65	16,5	75	0,04	9,42	0,04	0	26,05	17,71	14,49	3,54	
	Всего в Завтрак2	300	7,78	5,36	54,98	300	0,09	0,09	0,04		204,21	155,47	36,55	6,54	
	Обед														
000	Икра кабачковая	60	1	4	6	47	1	1	75,50	0,00	12	12	7	0	
000	Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14		0,02	0	0	7,74	5,31	0,78	0,02	
055	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	200	5,5	6,03	6,44	102	0,06	9,6	0,01		25,81	70,54	18,52	1,06	
192	Птица отварная с маслом	90	22,13	24,94	0,54	315	0,06	0,21	0,06		21,12	189,42	21,46	1,84	
204	Макаронные изделия отварные	150	5,03	5,13	32,41	196	0,06	1	0,02		9,6	40,13	7,13	0,72	
000	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,32	2	0,01				4,6	4,8	2,8	0,12	
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,41	0,02	24,36	99					19,8	13,4	5,22	1,09	
000	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07	0			15,4	68,73	20,45	1,7	30%
000	Хлеб йодированный белый	25	2,03	0,25	12,2	61	0,10	0	0		21	36	12	1	
000	Зелень сушеная	0,1									0,37		0,02		

	чеснок	1																		
			3																	
000	Соль																		0,66	0,09
000	Всего в Обед	805		38,6	38,24	92,11	785		0,25	10,82	0,09		11,04	392,33	77,04					6,63
	Полдник																			
139	Сырники с морковью	100		13,24	9,41	18,89	213		0,05	0,58	0,04		116,17	163,58	23,87					0,65
260	Молоко	200		5,41	5,04	9,87	106		0,05	1,09	0,02		214,2	151,2	23,52					0,1
	Всего в Полдник	300		18,65	14,45	28,76	353		0,1	1,67	0,06		330,37	314,78	47,39					0,75
	Ужин																			
209	Кабачки припущенные	100		0,85	3,42	7,7	105		0,03	7,2	0,01		16,82	14,67	9,62					0,44
151	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	275		20,48	12,30	33,80	310		0,12	11	0,01		29,94	87,2	52,93					51,93
271	Чай с сахаром	200				9,08	36						0,18							0,03
000	Хлеб ржаной	30		1,86	0,32	9,31	47		0,04				9,24	41,24	12,27					1,02
000	Хлеб йодированный белый	25		2,03	0,25	12,2	61													25%
	Всего в Ужин	630		25,22	14,35	61,66	601		0,19	18,2	0,02		56,18	143,11	74,82					53,42
	Ужин 2																			
245	Кефир	200		5,23	5,63	7,46	102		0,04	0,5	0,02		190,08	148,77	21,92					0,15
	Всего в Ужин2	200		4,73	5,07	6,71	102		0,04	0,5	0,02		190,08	148,77	21,92					0,15
	Итого	2745		95,30	93,70	375,30	2633		0,87	41,39	0,28		1144,23	1488,1	295,9					70,41

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

С.М. Налескина

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **общий**
Категория: **школьники 7-10 лет**
Диета:

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					%
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
120	Омлет с морковью	180	13,29	19,05	6,25	211	0,09	1,23	0,19	0,27	128,97	225,5	32,17	2,35		
246	Овощи натуральные (помидор)	60	0,62	0,11	2,08	12	0,02	6			7,39	13,57	10,44	0,47		
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66			0,03		2,11	2,61		0,02		
257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,58	2,84	19,36	113	0,01	0,15		0	106	75,71	11,24	0,01		
000	Батон	60	4,28	0,42	26,86	128	0,05				10,56	33,93	7,31	0,58	20%	
	Всего в Завтра	510	20,87	29,61	54,65	521	0,17	7,38	0,22		255,03	351,32	61,16	3,42		
	Завтрак 2															
336	Сыр	10	2,32	2,95		36		0,28	0,02		100	64	4,5			
000	Батон	40	2,86	0,28	17,91	86	0,03				7,04	22,62	4,87	0,38		
271	Сок	200	1		20,57	85					0,18			0,03		
000	Груша	180	0,68	0,48	16,87	74	0,03	3,6			30,1	25,06	18,79	3,6	10%	
	Всего в Завтрак2	430	5,85	3,71	43,86	281	0,06	3,88	0,02		137,32	111,68	28,16	4,01		
	Обед															
011	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,11	2,71	3,62	43	0,03	1,63	3		12,21	29,08	15,49	0,35		
041	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,96	3,6	13,41	114	0,08	7,1	3		18,27	58,38	27,77	15,42		
083	Рагу из овощей (с мясом)	220	11,88	13,02	16,58	231	0,11	17,02	0,03		49,14	160,9	46,06	2,43		
261	Напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39		
000	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07				15,4	68,73	20,45	1,7		
000	Хлеб йодированный белый	25	2,03	0,25	12,2	61					11,04		0,66	0,09		
000	Соль	3														
000	Приправа	0,5														
000	Зелень сушеная	0,1									0,37		0,02			

Всего в Обед		755	25,71	23,89	74,94	710	0,3	113,76	0,03	117,25	320,04	113,41	24,38
284	Полдник												
000	Булочка российская	100	7,23	9,18	48,5	300	0,07	0,1	0,02	31,65	70,67	11,22	0,83
	Молоко	200	5,41	5	9,87	106	0,01	1,6		214,20	151,20	23,52	0,10
	Всего в Полдник	300	7,98	9,18	69,07	385	0,08	1,7	0,02	52,77	89,81	21,66	3,44
022	Ужин												
162	Салат из свеклы с чесноком	100	1,3	4,48	7,23	74	0,01	3,62		30,1	34,19	17,36	1,1
204	Гуляш из говядины	100	16,82	15,81	5,24	231	0,06	1,46	0,01	20,77	169,82	24,95	2,46
269	Макаронные изделия отварные	150	5,03	5,13	32,41	196	0,06		0,02	9,6	40,13	7,13	0,72
000	Чай с молоком (2 вариант)	200	2,11	2,25	12,5	79	0,02	0,42	0,01	84,66	62,64	9,74	0,07
000	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47	0,04			9,24	41,24	12,27	1,02
000	Хлеб йодированный белый	25	2,03	0,25	12,2	61							
	Всего в Ужин	605	29,15	28,24	78,89	607	0,19	5,5	0,04	154,37	348,02	71,45	5,37
000	Ужин 2												
	Биоряженка	180	4,91	3,96	6,88	85	0,03	0,22	0,02	196,42	144,07	21,92	0,15
	Всего в Ужин2	180	4,91	3,96	6,88	85	0,03	0,22	0,02	196,42	144,07	21,92	0,15
	Итого	2780	94,47	93,30	358,70	2543	0,83	132,43	0,34	913,16	1364,94	317,75	40,77

30%

13%

23%

4%

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ С.М. Налескина

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **общий**
Категория: **школьники 7-10 лет**

Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				%
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
100	Каша овсяная из "Геркулеса"	240	7,14	9,68	27,46	226	0,16	0,67	0,02	1	152,74	204,35	56,02	1,22		
365	молочная жидкая	10	0,1	7,2	0,1	66		0,03			2,11	2,61		0,02	21%	
244	Масло сливочное	200	3,26	3,31	20,4	124	0,01	0,15			107,46	92,8	16,23	0,39		
000	Какао с молоком ступенным	60	4,28	0,42	26,86	128	0,05				10,56	33,93	7,31	0,58		
	Батон															
	Всего в Завтрак	510	14,78	20,61	74,82	544	0,21	0,82	0,05		272,87	333,69	79,55	2,21		
336	Сыр	10	2,32	2,95		36		0,28	0,02		100	64	4,5			
000	Батон	40	2,86	0,28	17,91	86	0,03			1	7,04	22,62	4,87	0,38		
271	Чай с сахаром	200			9,08	36					0,18			0,03		
000	Яблоки свежие	180	0,68	0,63	16,06	73	0,04	7,2			25,34	17,23	14,1	3,45	9%	
	Всего в Завтрак2	430	5,85	3,86	43,04	231	0,08	7,48	0,02		132,56	103,85	23,47	3,86		
	Обед															
0000089	Сельдь с луком	50	4,08	2,84	2,8	53	0,01	0,73			14,96	52,67	9,14	0,4		
206	Горошек зеленый консервированный отварной для подгариновки	30	0,95	0,06	1,94	12	0,03	1,31			5,76	17,63	5,98	0,2		
039	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	6,57	6,74	14,29	144	0,09	5,28	0,02		14,93	82,34	20,73	1,05		
172	Печень говяжья по-строгановски	100	16,94	10,19	0,93	163	0,21	12,91	4,82		19,08	275,39	16,42	5,9		
216	Картофельное пюре	180	3,66	6,9	23,73	171	0,14	12,25	0,03		45,01	100,68	33,8	1,2		
253	Компот из кураги	200	0,56		23,54	96	0,01	0,4			359,83	16,01	20,01	33,45		
000	Хлеб йодированный белый	25	2,03	0,25	12,2	61										
000	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07				15,4	68,73	20,45	1,7		

000	Зелень сушеная	0,1																0,02	
000	Соль	3																0,66	0,09
	Всего в Обед	835	37,89	27,51	94,95	779	0,55	32,88	4,87	486,38	613,46	127,2	43,98						31%
	Полдник																		
124	Запеканка из творога	100	15,82	9,88	14,61	211	0,04	0,18	0,04	138,28	188,96	22,53	0,7						
000	Сок	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6		21,12	19,14	10,44	2,61						
	Всего в Полдник	300	16,57	9,88	35,18	296	0,05	1,78	0,04	159,4	208,1	32,97	3,31						11%
	Ужин																		
148	Рыба, запеченная в омлете(филе минтая)	150	6,24	14,26	7,93	185	0,03	0,08	0,06	36,54	86,02	7,47	0,99						
001	Винегрет овощной	200	2,35	13,5	13,35	185	0,07	7,52		38,72	70,92	32,12	1,35						23%
257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,58	2,84	19,36	113	0,01	0,15		106	75,71	11,24	0,01						
000	Хлеб йодированный белый	25	2,03	0,25	12,2	61													
000	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47	0,04			9,24	41,24	12,27	1,02						
	Всего в Ужин	605	15,05	31,17	62,15	591	0,15	7,75	0,06	190,49	273,89	63,09	3,37						
	Ужин 2																		
000	Биоряженка	200	5,91	4,38	7,50	105	0,03	0,22	0,02	196,42	144,07	21,92	0,15						
	Всего в Ужин2	200	5,91	4,38	7,50	105	0,03	0,22	0,02	196,42	144,07	21,92	0,15						5%
	Итого	2850	94,30	92,30	357,80	2571	1,07	50,92	5,07	1438,12	1677,05	348,21	56,89						

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ С.М. Налескина

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **общий**
Категория: **школьники 7-10 лет**
Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
135	Пудинг из творога (запеченный)	150	21,95	13,18	31,82	304	0,07	0,23	0,06		182,75	259,59	31,16	1,16	
241	Фруктовый соус из кураги(абрикосовый)	100	0,23		8,86	36		0,16			144,94	8,41	8	13,37	
271	Чай с сахаром	200			13,62	52					0,26			0,04	
000	Батон	60	4,28	0,42	26,86	128	0,05			1	10,56	33,93	7,31	0,58	
	Всего в Завтра	510	26,46	13,6	81,16	520	0,12	0,39	0,06		338,51	301,93	46,47	15,14	
	Завтрак 2														
336	Сыр	15	3,48	4,43		55	0,01	0,42	0,04		150	96	6,75		
000	Батон	40	2,86	0,28	17,91	86	0,03				7,04	22,62	4,87	0,38	
000	Сок	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61	
000	Груша	100	0,68	0,48	16,87	74	0,03	3,6			30,1	25,06	18,79	3,6	
	Всего в Завтрак2	355	7,76	5,18	55,35	299	0,08	5,62	0,04		208,26	162,82	40,85	6,59	
	Обед														
015	Салат из свежих огурцов	75	0,59	2,16	2,12	30	0,01	2,9			15,24	27,66	8,84	0,39	
000	Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14		0,02			7,74	5,31	0,78	0,02	
027	Борщ с капустой и картофелем(с курицей)	200	6,13	6,22	10,24	121	0,05	7,96	0,01		28,91	75,97	22,65	1,21	
162	Гуляш из говядины	100	16,82	15,81	5,24	231	0,06	1,46	0,01		20,77	169,82	24,95	2,46	
116	Пюре из гороха с пассерованным луком	150	11,24	3,11	26,18	177	0,27	1,07	0,01		61,41	163,74	51,84	3,28	
249	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,24	0,04	19,44	79	0,01	19,2			3,13	10,91	6,47	0,31	
000	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07			1	15,4	68,73	20,45	1,7	
000	Хлеб йодированный белый	25	2,03	0,25	12,2	61				1					
000	Соль	3									11,04		0,66	0,09	

000	Зелень сушеная		0,1														0,02	
000	Приправа		0,5															
000	Лавровый лист		0,1															
	Всего в Обед	810	40,39	27,20	87,70	785	0,47	32,6	0,03	164,02	522,13	136,66	9,45					
		Полдник																
000	Пряник		50	1,68	33,70	187	0,02	17,76		40,8	43,2	14,4	0,72					
00000007	Йогурт		250	11,75	23,10	165	0,05	0,6	0,01	272,8	206,63	32,63	0,21					
	Всего в Полдник	300	13,43	3,78	46,7	353	0,07	18,36	0,01	313,6	249,83	47,03	0,93					
	Итого	1955	77,10	68,30	251,30	1921	0,74	56,98	0,14	1024,39	1236,7	271,01	32,12					

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ С.М. Налескина

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **общий**
Категория: **школьники 7-10 лет**
Диета:

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					%
			Б	Ж	У	Ч		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
100	Каша овсяная из "Геркулеса"	240	7,14	9,68	27,46	226	0,16	0,67	0,02	2	152,74	204,35	56,02	1,22			
365	молочная жидкая	5	0,05	3,6	0,05	33	0,01	0,15	0,02		1,06	1,31		0,01			
244	Масло сливочное	200	3,26	3,31	20,4	124	0,05			1	107,46	92,8	16,23	0,39			
000	Какао с молоком ступенным	60	4,28	0,42	26,86	128	0,21	0,82	0,04		10,56	33,93	7,31	0,58	20%		
	Батон																
	Всего в Завтрак	505	14,73	17,01	74,77	511	0,13	21,88	0,02		271,81	332,38	79,55	2,2			
	Завтрак 2																
336	Сыр	10	2,32	2,95		36		0,28	0,02		100	64	4,5				
000	Батон	40	2,86	0,28	17,91	86	0,03			1	7,04	22,62	4,87	0,38			
000	Сок	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61			
000	Бананы	150	3	1	32	160	0,08	20			16	56	84	1,2			
	Всего в Завтрак2	400	8,93	4,23	80,48	317	0,13	21,88	0,02		144,16	161,76	103,81	4,19	10%		
	Обед																
021	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,72	2,68	3,74	62	0,01	1,78			16,89	19,17	9,96	0,6			
064	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,83	4,7	17,67	145	0,11	7,68			19,04	114,75	30,33	1,18			
0000438	Азу	200	16,52	16,61	17,93	287	0,14	9,7	0,02		25,23	194,81	40,84	2,94			
249	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	0,24	0,04	19,44	79	0,01	19,2			3,13	10,91	6,47	0,31			
000	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07			1	15,4	68,73	20,45	1,7			
000	Хлеб йодированный белый	25	2,03	0,25	12,2	61				1	9,2		0,55	0,07			
000	Соль	2,5															
000	Приправа	0,5															
000	Зелень сушеная	0,1											0,02				

	Всего в Обед	735	28,44	24,81	86,5	730	0,34	38,36	0,02	89,26	408,37	108,62	6,8
304	Полдник												
	Пирожки, печеные из сдобного теста(с картофелем)	80	6,92	6,92	43,19	263	0,14	8,78	0,02	36,14	109,8	29,95	1,48
260	Молоко	220	5,95	5,54	10,86	117	0,06	1,2	0,02	235,62	166,32	25,87	0,11
	Всего в Полдник	300	12,88	12,46	54,05	380	0,2	9,98	0,04	271,76	276,12	55,82	1,59
	Ужин												
171	Котлеты, биточки, шницели	110	18,15	20,11	6,63	215	0,06	0,13	0,02	37,97	184,16	22,55	2,44
П00054	Икра баклажанная	250	6,75	15,25	12,75	187	0,1	7,5	0,02	55	97,5	30	1,5
257	Кофейный напиток на стущенном молоке	200	2,58	2,84	19,36	113	0,01	0,15		106	75,71	11,24	0,01
000	Хлеб йодированный белый	25	2,03	0,25	12,2	61							
000	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47	0,04			9,24	41,24	12,27	1,02
	Всего в Ужин	615	31,37	38,77	60,25	603	0,21	7,78	0,04	208,21	398,6	76,06	4,96
	Ужин 2												
000	Биоряженка	180	4,91	3,96	6,88	83	0,03	0,22	0,02	196,42	144,07	21,92	0,15
	Всего в Ужин2	180	4,91	3,96	6,88	83	0,03	0,22	0,02	196,42	144,07	21,92	0,15
	Итого	2735	95,30	94,20	367,70	2654	1,12	79,03	0,18	1181,61	1721,31	445,78	19,91

30%

13%

23%

4%

	805		21,63	21,91	103,72	733	0,31	6,32	0,04	94,7	268,43	79,07	7,23
Всего в Обед	805		21,63	21,91	103,72	733	0,31	6,32	0,04	94,7	268,43	79,07	7,23
	Полдник												
000	100	100	7,1	23	27,5	245	0,03	0,5	0,1	135	200	23	0,4
260	200	200	5,41	5,04	9,87	106	0,05	1,09	0,02	214,2	151,2	23,52	0,1
Всего в Полдник	300		12,51	28,04	37,37	336	0,08	1,59	0,12	349,2	351,2	46,52	0,5
	Ужин												
210	120	120	2,76	4,35	11,5	96	0,03	24,06		59,32	46,84	20,21	0,93
143	90	90	15,80	5,75	2,51	165	0,01	0,13	0,02	29,22	28,74	3,83	0,16
214	150	150	2,79	6,47	22,04	168	0,14	11,88		13,07	74,94	29,72	1,16
271	200	200											
000	30	30	1,86	0,32	9,31	47	0,04			9,24	41,24	12,27	1,02
000	25	25	2,03	0,25	12,2	61							
Всего в Ужин	615		10,83	15,44	66,64	537	0,22	36,07	0,02	111,03	191,76	66,02	3,29
	Ужин 2												
000	180	180	4,91	3,96	6,88	83	0,03	0,22	0,02	196,42	144,07	21,92	0,15
Всего в Ужин2	180		4,91	3,96	6,88	83	0,03	0,22	0,02	196,42	144,07	21,92	0,15
Итого	2780		83,70	91,30	355,30	2581	0,83	51,77	0,42	1000,02	1323,6	267,42	18,06

30%

13%

22%

5%

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

С.М. Налескина

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **общий**
Категория: **школьники 7-10 лет**
Диета:

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					%
			Б	Ж	У	В1	С	А		В2	Ca	P	Mg	Fe					
															4	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Завтрак																		
094	Каша боярская(пшеничная с изюмом)	240	10,38	14,3	34,20	235	0,19	0,77	0,07	2	176,16	233,88	53,2	1,54					
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,01	0,15	0,03		2,11	2,61	11,24	0,02					
257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,58	2,84	19,36	111	0,05				106	75,71		0,01					
000	Батон	60	4,28	0,42	26,86	128	0,05				10,56	33,93	7,31	0,58					
	Всего в Завтрак	510	17,34	24,76	87,78	520	0,25	0,92	0,1		294,83	346,13	71,74	2,14					
336	Сыр	15	3,48	4,43		55	0,01	0,42	0,04		150	96	6,75						
000	Батон	40	2,86	0,28	17,91	86	0,03				7,04	22,62	4,87	0,38					
261	Напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39					
000	Яблоки свежие	120	0,56	0,53	13,38	51	0,04	6			21,12	14,36	11,75	2,87					
	Всего в Завтрак2	375	7,54	9,01	44,91	282	0,08	94,42	0,04		188,98	135,94	26,33	7,65					
246	Овощи натуральные (огурец)	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6					
027	Борщ с капустой и картофелем(с говядиной)	200	6,23	5,65	8,43	109	0,05	7,96			27,23	81,31	23,58	1,45					
000	Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14	0,04	0,02	0,04		7,74	5,31	0,78	0,02					
189	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	9,87	12,61	3,53	167	0,04	0,29			29,72	96,05	11,55	0,86					
238	Соус томатный	30	0,31	1,04	1,93	19	0,17	0,47	0,01		1,28	4,2	0,22	0,1					
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	6,43	31,71	211	0,01	1,6	0,02		10,96	146,77	97,47	3,27					
000	Сок	200	0,75	0,53	15,52	85	0,01				21,12	19,14	10,44	2,61					
000	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	12,2	79	0,07				15,4	68,73	20,45	1,7					
000	Хлеб йодированный белый	25	2,03	0,25	12,2	61	0,07				15,4	68,73	20,45	1,7					

000	Приправа													11,04				0,09	
000	Соль		0,5											147,86	463,5	179,17		10,69	
	Всего в Обед	835	30,01	27,94	96,81	783	0,37	20,33	0,07					147,86	463,5	179,17		10,69	
		Полдник																	
277	Булочка "Веснушка"		70	5,75	38,39	202	0,06	0,07						24,22	55,66	9,95		0,65	
260	Молоко		230	6,22	11,35	122	0,06	1,25	0,02					246,33	173,88	27,05		0,12	
	Всего в Полдник	300	11,97	10,8	49,75	334	0,12	1,32	0,02					270,55	229,54	37		0,77	
		Ужин																	
184	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе		120	12,35	3,36	178	0,05	0,17	0,01					54,11	139,7	17,7		1,5	
084	Рагу из овощей с кабачками		250	4,03	20,28	248	0,11	19,11	0,02					59,21	95,02	42,86		1,39	
271	Чай с сахаром		200		9,08	36								0,18				0,03	
000	Хлеб йодированный белый		25	2,03	12,2	61													
000	Хлеб ржаной		30	1,86	9,31	47	0,04							9,24	41,24	12,27		1,02	
	Всего в Ужин	625	20,26	30,03	54,22	569	0,2	19,28	0,04					122,74	275,97	72,83		3,93	
		Ужин 2																	
000	Варенец		180	4,91	6,71	82	0,04	0,58	21,6					186,91	150,34	25,06		0,15	
	Всего в Ужин2	180	4,91	3,96	6,71	82	0,04	0,58	21,6					186,91	150,34	25,06		0,15	
	Итого	2825	92,03	96,1	358,80	2637	1,05	136,85	21,86					1211,88	1601,42	412,13		25,34	

000	Приправа	0,5																	
	Всего в Обед	805	18,14	24,81	96,64	778	0,35	26,57	0,04	134,9	322,66	110,05	6,23						
	Полдник																		
000	Масса творожная	100	7,1	23	27,5	295	0,03	0,5	0,1	135	200	23	0,4						
000	Сок	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6		21,12	19,14	10,44	2,61						
	Всего в Полдник	300	7,85	23	48,07	380	0,04	2,1	0,1	156,12	219,14	33,44	3,01						
	Итого	2010	65,70	68,70	277,10	1975	0,63	37,1	0,23	755,91	965,57	224,29	15,25						