

СОГЛАСОВАНО

Начальник структурного отдела Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю в г. Назарово

В.И. Лагтеган



112.



Г.Арефьева

Примерное десятидневное циклическое меню
для организации питания обучающихся на летней оздоровительной площадке
в возрасте с 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюд, входящее в их состав	нетто, г	масса порции, г	Химический состав, г			энерг. ценн, ккал	Микроэлементы, мг									
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E		
162	Суп молочный с гречневой крупой.	175	250	1,96	2,24	3,29	40,6	84,7	9,8	63,7	0,07	0,014	0,021	0,7	0		
	Молоко	87,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Вода	20		1	0,21	5,44	26,1	5,6	7,8	23,8	0,6	0	0,04	0	0,53		
	Крупа гречневая	2,5		0,01	0,7	0,01	6,6	0,2	0,03	0,2	0	0,004	0,0001	0	0		
	Масло сливочное	2,5		0	0	1	3,7	0,02	0	0	0,003	0	0	0	0		
	Сахар			2,97	3,15	9,74	77	90,52	17,63	87,7	0,673	0,018	0,0611	0,7	0,53		
	всего			7,425	7,875	24,35	192,5	226,3	44,075	219,25	1,6825	0,045	0,15275	1,75	1,325		
	Хлеб пшеничный 1 с	50		3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0	1,65		
	Масло сливочное	20		0,26	14,4	0,18	132,2	4,8	0,6	4	0,04	0,08	0,002	0	0		
	Сыр "Прибалтийский"	20		6	1,8	0	41,8	215	0	116,6	0	0,02	0,004	0,72	0		
590	Кисель из свежих ягод.	24	200	0,12	0	0,96	4,8	4,32	4,2	3,96	0,2	0,012	0,002	24	0,12		
	Смородина черная	179		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Вода	24		0	0	11,9	44,9	0,2	0	0	0,04	0	0	0	0		
	Сахар			0,005	0	3,6	13,5	1,8	0	3,5	0	0	0	0	0		
	Крахмал карт.	9		0,125	0	16,46	63,2	6,32	4,2	7,46	0,24	0,012	0,002	24	0,12		
	всего			0,25	0	32,92	126,4	12,64	8,4	14,92	0,48	0,024	0,004	48	0,24		
	Всего в завтрак			17,735	24,525	82,3	605,9	471,74	70,575	396,27	3,0025	0,169	0,24275	50,47	3,215		
	норма в завтрак 25%			19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5	412,5	3	0,175	0,3	15	2,5		

№ рец	Наименование блюд, входящее в их состав Сырье	нетто, г	масса порции, г	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ, г			ЭНЕРГ ценн, ккал	МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, мг					ВИТАМИНЫ, мг					
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E			
157	Солянка сборная.		200															
	говядина	16,2		1,5	1	0	14,96	0,72	1,7	16					0	0,005	0	0
	сосиски (сардель)	8		0,5	1,01	0	11,1	1,2	0,8	6,4					0	0	0	0
	лук репчатый	20		0,2	0	0,9	4,3	3,1	1,4	5,8					0	0,005	1	0
	огурцы соленые	12		0,2	0	0,08	1,1	1,5	0	1,2					0	0	0	0
	томат пюре	10		0,2	0	0,6	3,2	1	0	3,5					0	0,002	1,3	0
	масло сливочное	2,4		0,01	2	0,02	15,86	0,5	0,07	0,4				0,01	0,00024	0	0	0
	бульон	150		0	0	0	0	0	0	0				0	0	0	0	0
	ЛИМОН	2		0,009	0	0,04	0,3	0,4	0,1	0,2				0	0,0004	0,4	0	0
				2,619	4,01	1,64	50,82	8,42	4,07	33,5				0,01	0,01264	2,7	0	0
472	Пюре картофельное.		200	5,238	8,02	3,28	101,64	27,6	8,14	67				0,02	0,02528	5,4	0	0
	картофель	166		1,7	0,08	16,3	68,9	8,3	19,1	48,1				0,7	0,003	0,1	16,6	0
	молоко	30		0,4	0,007	0,7	4,6	18,9	2,2	14,2				0,01	0,024	0,006	0,06	0
			100	2,1	0,087	17	73,5	27,2	21,3	62,3				0,71	0,027	0,106	16,66	0
	всего		120	4,2	0,174	34	147	54,4	42,6	124,6				1,42	0,0405	0,212	33,32	0
332	Тефтели рыбные.		120															
	рыба свежая путассу	78		10,47	0,59	0	46,8	29,9	24,05	0				0,455	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	15,6		1	0,08	6,8	30,3	2,6	1,8	8,4				0,1	0	0,01	0	0
	молоко	24		0,6	0,01	0,9	6,2	25,2	3	19				0,02	0	0,008	0,08	0
	лук репчатый	16,8		0,2	0	1,3	6	4,3	2	8,1				0,1	0	0,007	1,4	0
	мука пшеничная	9,6		0,8	0,1	5,9	26,3	1,9	3,5	9,2				0,2	0	0,02	0	0
	масло растительн	9,6		0	8	0	71,9	жжх	0	0				0	0	0	0	3,36
	всего		120	15,7	10,54	17,9	225	76,7	41,22	53,64				1,05	0	0,054	1,78	4,03
553	Соус сметанный.		35															
	сметана	35		0,3	1	0,28	11,6	9	1	6,2				0,01	0,002	0,04	0	0
	масло сливочное	1,25		0,01	2,06	0,02	18,7	0,5	0,07	0,5				0,005	0,01	0	0	0
	мука пшеничная	1,15		0,2	0,03	1,7	7,6	0,5	1	2,6				0,05	0	0,006	0	0
				0,51	3,09	2	37,9	10	2,07	9,3				0,065	0,02	0,008	0,04	0
	всего		50	1,24	5	2,33	59,4	32,2	3,8	23,5				0,06	0,03	0,014	0,2	0
	Хлеб пшеничный 1 с		50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	41,5				0,8	0	0,08	0	1,65
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	61,5				1,15	0	1,08	0	1,1
	Сок томатный		200	2	0	6,6	36	26	52	64				1,4	0	0,02	20	0
	Апельсины		130	1,17	0	10,92	49,4	44,2	16,9	29,9				0,39	0	0,052	78	0
	Всего в обед			36,748	24,784	123,08	838,94	289,1	205,16	465,64				7,332	0,0905	1,53728	138,7	2,75
	норма в обед 35%			26,95	27,65	117,25	822,5	385	87,5	577,5				4,2	0,245	0,42	21	3,5
	Итого за день 60 %			54,483	49,309	205,38	1444,84	760,84	275,735	861,91				10,3345	0,2595	1,78003	189,17	5,965
	норма 60 %			46,2	47,4	201	1410	660	150	990				7,2	0,42	0,72	36	6

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюд, входящее в их состав	нетто, г	масса порции, г	химический состав, г			энерг. ценн., ккал	микроэлементы, мг							витамины, мг		
				б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E		
ЗАВТРАК 2 день																	
244	Морковная запеканка с творогом		150														
	морковь	90		0,8	0,06	4,2	19,8	30,6	22,8	33	0,7	0	0,04	3	0		
	масло сливочное	7,5		0,03	4,1	0,04	37,4	1,1	0,1	0,9	0,01	0,02	0	0	0		
	молоко	22,5		0,4	0,007	0,7	4,6	18,9	2,2	14,2	0,01	0	0,006	0,06	0		
	манная крупа	7,5		0,6	0,03	3,7	16,3	1	1,5	4,2	0,1	0	0,007	0	0		
	яйцо	15		1,3	1,1	0,07	15,7	5,5	5,4	18,5	0,3	0,03	0,007	0	0		
	творог	57		6,8	0,2	0,6	32,7	66,9	9,1	85,1	0,1	0	0,01	0,2	0		
	сахар	7,5		0	0	5	18,7	0,1	0	0	0	0	0	0	0		
	сахари	4,5		0,2	0,3	2,1	11,9	0,7	0,5	2,2	0,03	0	0,004	0	0		
	сметана	4,5		0,09	0,3	0,09	3,5	2,7	0,3	1,9	0,003	0,002	0,0009	0,1	0		
	всего		50	10,22	6,097	16,5	160,6	127,5	41,9	160	1,253	0,052	0,0749	3,36	0		
	Хлеб пшеничный 1 с		20	15,33	9,1455	24,75	240,9	191,25	62,85	240	1,8795	8,178	0,11235	5,04	0		
	Масло сливочное		20	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0	1,65		
	Компот из смеси сухофруктов.	10/25 (варен)	200	0,26	14,4	0,18	132,2	4,8	0,6	4	0,04	0,08	0,002	0	0		
	яблоки,			0,134	0	3,786	15,41	5,36	3,015	3,685	0,737	0	0,0033	4,355	0		
	груши	1		0,0268	0	0,72	2,814	1,273	0,804	1,072	0,1541	0	0,001	0,335	0		
	чернослив	1		0,0536	0	0,6633	2,881	1,876	1,139	1,809	0,1407	0	0,004	0,67	0		
	урюк	1		0,06	0	0,697	2,948	1,34	1,072	2,278	0,2747	0	0,003	0,67	0		
	курага	1		0,06	0	0,7035	3,082	1,876	1,273	1,742	0,141	0	0	0,67	0		
	изюм	1		0,027	0	1,173	4,623	3,015	1,039	1,474	0,04	0	0,0033	0,402	0		
	сахар	10		0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0		
	кислота лимонная	1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	100		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	всего			0,3614	0	17,7228	69,158	14,94	8,342	12,06	1,5175	0	0,0146	7,102	0		
	всего			0,7228	0	35,4456	138,316	29,88	16,684	24,12	3,035	0	0,0292	14,204	0		
	всего в завтрак			20,1128	23,9955	85,2256	624,416	238,93	97,634	309,62	5,7545	8,258	0,22355	19,244	1,65		
	норма в завтрак 25%			19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5	412,5	3	0,175	0,3	15	2,5		

№ рещ	Наименование блюд, входящее в их состав	нетто, г	масса порции, г	химический состав, г			энерг ценн, ккал	микроэлементы, мг							витамины, мг							
				Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В1	С	Е							
ОБЕД 2 ДЕНЬ																						
416	Суп картофельный с мясными фрикад.		200																			
	картофель	60		0,6	0,03	5,9	24,9	3	6,9	17,4	0,3	0	0,04	6	0							
	морковь	8		0,05	0,01	0,3	1,4	1,7	0,5	1,6	0,02	0	0,001	0,2	0							
	петрушка	2		0,04	0	0,08	0,4	2,4	0,8	0,9	0,02	0	0,0005	1,5	0							
	лук репчатый	8		0,07	0	0,4	1,7	1,2	0,6	2,3	0,03	0	0,002	0,4	0							
	томатн пюре	2		0,04	0	0,12	0,6	0,2	0	0,7	0,02	0	0,0005	0,3	0							
	растит масло	2		0	1	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0					0,007		
	вода	160		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0		
	фрикадельки мясные № 114	40		35	8	5,2	0,34	81	6,23	10,36	86,2	1,15	0,01	0,03	0,35	0						
	всего				8,8	6,24	7,14	119	14,73	19,16	109,1	1,54	0,01	0,074	8,75	0,007						
	Макаронные изделия				17,6	12,48	14,28	238	29,46	38,32	218,2	3,08	0,02	0,148	17,5	0,014						
532	Макаронные изделия отварные.		150																			
	макаронные изд № 319	50,4/144		3,49	0,302	25,267	111,55	6,048	5,376	29,232	0,403	0	0,057	0	0,706							
	растит масло	6,75		0	4,5	0	40,455	0	0	0	0	0	0	0	1,89							
	всего			3,49	4,802	25,267	152,005	6,048	5,376	29,232	0,403	0	0,057	0	2,596							
416	Биточки		90	5,235	7,203	37,9005	228,008	9,072	8,064	43,848	0,6045	0,03	0,0855	0	3,894							
	говядина 1 кат	67		14	9,2	0	138,4	6,7	15,5	146,5	1,9	0	0,04	0,11	0							
	хлеб пшен. 1 с	16,2		1,4	0,1	9,4	41,9	16,7	2,5	11,7	0,16	0	0,02	0	1,44							
	молоко	21,6		0,72	0,01	1,13	7,44	30,2	3,6	22,8	0,02	0	0,01	0,1	0							
	сахари	9		0,85	1,06	7,13	39,7	2,4	1,7	7,5	0,11	0	0,012	0	0							
	раст масло	5,4		0	6	0	53,9	0	0	0	0	0	0	0	2,52							
	всего			16,97	16,37	17,66	281,34	56	23,3	188,5	2,19	0	0,082	0,21	3,96							
	Хлеб пшеничный 1 с		40	15,3	14,7	15,9	253,21	50,4	21	169,7	2	0,022	0,074	0,2	3,6							
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0	1,32							
	Кефир нежирный		200	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	61,5	1,15	0	1,08	0	1,1							
	Огурцы свежие нарезка		200	6	0,1	7,6	60	262	30	190	0,2	0	0,08	1,4	0							
	всего в обед			1,4	0	3,6	20	34	0	84	1	0,04	0,06	14	0							
	норма в обед 35%			51,975	35,443	122,361	997,118	400,332	134,384	800,448	8,6745	0,112	1,5915	33,1	9,928							
	Итого за день 60 %			26,95	27,65	117,25	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,245	0,42	21	3,5							
	норма 60 %			72,0878	59,4385	207,586	1621,53	639,262	232,018	1110,07	14,429	8,37	1,81505	52,344	11,578							
				46,2	47,4	201	1410	660	150	990	7,2	0,42	0,72	36	6							

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюд, входящее в их состав сырье	нетто, г	масса порции, г	Химический состав, г			Энерг. Ценн, ккал	Микроэлементы, мг							Витамины, мг				
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E				
217	Картофельные лепешки.	144	180	1,6	0,08	15,8	66,4	8	18,4	46,4	0,7	0	0,1	16	0				
				картофель	0,5	0,5	0,03	6,3	2,2	2,2	7,4	0,1	0,01	0,003	0	0			
				яйцо	2,8	0,3	19	85,5	6,2	11,4	30	0,5	0	0,06	0	0			
				мука пшеничная	9	0,5	0,1	5,8	4,5	0,5	3,1	0,005	0,003	0,001	0,02	0			
				сметана	3,6	2	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0,01			
				масло растительн	5	3,38	34,93	182	20,9	32,5	86,9	1,305	0,013	0,164	16,02	0,01			
				всего	9	6,084	62,874	327,6	37,62	58,5	156,42	2,349	0,0234	0,2952	28,836	0,018			
				Огурцы свежие нарезка	200	1,4	0	3,6	20	34	84	1	0,04	0,06	14	0			
				Ряженка.	200	6	12	8,2	170	248	184	0,2	0,08	0,04	0,6	0			
				Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	33,2	0,64	0	0,064	0	1,32			
Всего в завтрак		19,44	18,444	94,554	608	330,02	100,5	457,62	4,189	0,1434	0,4592	43,436	1,338						
Норма в завтрак 25%		19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5	412,5	3	0,175	0,3	15	2,5						

День: понедельник

Неделя: вторник

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюда, входящее в их состав сырье	нетто, г	масса порции	химический состав, г			энерг. ценн.	микроэлементы, мг										
				Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	С	Е			
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																		
267	Пудинг пшеничный		150															
	крупя пшено	34,5		2,76	0,667	15,94	76,82	6,21	23,23	53,59	1,61	0	0,035	0	0			
	молоко	112,5		1,4	1,6	2,3	29	60,5	7	45,5	0,05	0,01	0,01	0,5	0			
	вода	0		1,05	1,2	1,76	21,75	45,38	5,25	34,1	0,04	0,01	0,01	0,375	0			
	сахар	12		0	0	8	30	0,2	0	0	0,02	0	0	0	0			
	яйцо	15		1,3	1,1	0,07	18,7	5,5	5,4	18,5	0,3	0,03	0,007	0	0			
	масло сливочное	7,5		0,03	4,1	0,04	37,4	1,1	0,1	0,9	0,01	0,02	0	0	0			
	сахари	4,5		0,2	0,3	2,1	11,9	0,7	0,5	2,2	0,03	0	0,004	0	0			
	сметана	4,5		0,09	0,3	0,09	3,5	2,7	0,3	1,9	0,003	0,002	0,0009	0,01	0			
	всего			6,83	9,267	30,3	229,07	122,29	41,78	156,69	2,063	0,072	0,0669	0,865	0			
	Повидло абрикосовое		25	10,245	13,9005	45,45	343,605	183,44	62,67	235,04	3,0945	0,108	0,1004	1,3275	0			
	Хлеб пшеничный 1 с		40	0,1	0	16	60,5	5,5	3,5	4,75	0,375	0	0	0	0			
	Печенье из муки 1 с		20	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0	1,32			
642	Какао с молоком,		200	1,48	2	15,24	81,2	4	6	16,6	0,45	0	0,03	0	0			
	какао-порошок	4		0,48	0,35	0,56	7,46	0,36	1,8	15,4	0,234	0	0,002	0	0			
	молоко	100		1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,01	0,015	0,5	0			
	вода	110		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	сахар-песок	20		0	0	0,998	3,74	0,2	0	0	0,015	0	0	0	0			
	всего			1,88	1,95	3,908	40,2	61,06	8,8	60,9	0,299	0,01	0,017	0,5	0			
	всего			3,76	3,9	7,816	80,4	122,12	17,6	121,8	0,598	0,02	0,034	1	0			
	всего в завтрак			18,625	20,1605	104,386	656,105	325,46	103,77	411,39	5,1575	0,128	0,2284	2,3275	1,32			
	норма в завтрак 25%			19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5	412,5	3	0,175	0,3	15	2,5			

№ п/п	Наименование блюд, входящее в их состав	нетто, г	масса порции, г	химический состав, г			энерг. ценн, ккал	микроэлементы, мг							
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
Обед 6 день															
110	Борщ с капустой и картофелем.		200												
	Свекла	32		0,272	0	1,728	7,68	5,92	6,88	6,88	0,224	0	0,0032	1,6	0
	Капуста свежая	16		0,144	0	0,432	2,24	3,84	1,28	2,48	0,08	0	0,048	4	0
	Картофель	16		0,16	0,008	1,576	6,64	0,8	1,84	4,64	0,072	0	0,0096	1,6	0
	Морковь	8		0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0	0,0024	0,2	0
	Петрушка (корень)	2		0,015	0	0,11	0,47	0,86	0,41	0,82	0,018	0	0,0008	0,35	0
	Лук репчатый	8		0,068	0	0,38	1,72	1,24	0,56	2,32	0,032	0	0,002	0,4	0
	Томатное пюре	6		0,108	0	0,354	1,89	0,6	0	2,1	0,06	0	0,0015	0,78	0
	Масло растительное	4		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0,126
	Сахар	2		0	0	0,998	3,74	0,02	0	0	0,003	0	0	0	0
	Вода	160		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего		200	0,819	2,01	5,858	43,68	15,32	12,49	21,44	0,537	0	0,0675	8,93	0,126
472	Пюре картофельное.		200												
	картофель	166		1,7	0,08	16,3	68,9	8,3	19,1	48,1	0,7	0,003	0,1	16,6	0
	молоко	30		0,4	0,007	0,7	4,6	18,9	2,2	14,2	0,01	0,024	0,006	0,06	0
	Всего		100	2,1	0,087	17	73,5	27,2	21,3	62,3	0,71	0,027	0,106	16,66	0
559	Соус польский.		25												
	Масло сливочное	17,5		0,91	50,75	0,634627	16,8	2,1	14	0,14			0,3		
	яйца	8		4,1	3,7	0,224	50,24	17,6	17,3	59,2	0,864	0,112	0,023	0	0
	Зелень петрушки	0,5		0,074	0	0,16	0,9	4,9	1,7	1,9	0,05	0,035	0,001	3	0,02
	Кислота лимонная	0,05		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего		25	5,084	54,45	0,384	67,94	24,6	33	61,24	0,914	0,447	0,024	3	0,02
	Котлеты рыбные любительские.		100												
325	Котлеты рыбные любительские.		100												
	рыба свежая	67		11,8	3,5	0	78,4	24,1	14,1	142,7	0,3	0	0,07	0	0
	морковь	20		0,3	0,02	1,4	6,6	10,2	7,6	11	0,2	0	0,01	1	0
	Хлеб пшеничн 2 с	8		0,6	0,05	4,2	18,6	1,6	1,1	5,2	0,07	0	0,009	0	0,6
	лук репчатый	8		0,1	0	0,8	3,4	2,5	1,1	4,6	0,06	0	0,004	0,8	0
	молоко	10		0,3	0,005	0,5	3,1	12,6	1,5	9,5	0,01	0	0,004	0,04	0
	яйцо	10		1,3	1,1	0,07	15,7	5,5	5,4	18,5	0,3	0,03	0,007	0	0
	масло сливочное	3		0,02	2,5	0,03	22,4	0,7	0,09	0,6	0,006	0,01	0	0	0
	Всего		200	14,42	7,175	7	148,2	57,2	30,89	192,1	0,946	0,04	0,104	1,84	0,6
	Огурцы свежие нарезка		200												
	Хлеб пшеничный 1 с	40		3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	33,2	0,64	0	0,064	0	1,32
	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	61,5	1,15	0	1,08	0	1,1
	Йогурт 3,5 %	200		10	7	7	102	248	30	190	0,2	0,1	0,06	1,2	0
	Апельсины	130		1,17	0	10,92	49,4	44,2	16,9	29,9	0,39	0	0,052	78	0
	Всего в обед			40,538	32,939	117,416	768,86	499,99	190,62	773,49	7,06	0,3545	1,773	146,97	3,277
	норма в обед 35%			26,95	27,65	117,25	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,245	0,42	21	3,5
	Итого за день 60 %			59,163	53,0995	221,802	1424,97	825,45	294,39	1184,9	12,208	0,4825	2,0014	149,3	4,597
	норма 60 %			46,2	47,4	201	1410	660	150	990	7,2	0,42	0,72	36	6

День: среда

Неделя: вторник

Сезон: зимне-весенний.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюд, входящее в их состав	нетто, г	масса порции, г	Химический состав, г			энерг. ценн, ккал	микроэлементы, мг										витамины, мг				
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E							
ЗАВТРАК 8 день																						
162	Сул молочн с овсян хлопьями "Геркулес".		200																			
	Молоко	140		1,96	2,24	3,29	40,6	84,7	9,8	63,7	0,07	0,014	0,021	0,7	0							
	Вода	70		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
	«Геркулес»	12		0,8	0,4	3,9	21,3	3,1	8,5	21,8	0,5	0	0,03	0	0,19							
	Масло слив-ое	2		0,01	0,7	0,01	6,6	0,2	0,03	0,2	0	0	0	0	0							
	Сахар	2		0	0	1	3,7	0,02	0	0	0	0	0	0	0							
	всего			2,77	3,34	8,2	72,2	88,02	18,33	85,7	0,57	0,014	0,051	0,7	0,19							
	Хлеб пшеничный 1 с		50	5,54	6,68	16,4	144,4	176,04	36,66	171,4	1,14	0,028	0,102	1,4	0,38							
	Шоколад молочный		20	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0	1,65							
762	Кофейный напиток "Дружба"		200																			
	коф напиток	8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
	вода	122		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
	сахар	20		0	0	10	37,4	0,2	0	0	0	0	0	0	0							
	Молоко	100		1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,01	0,015	0,5	0							
	всего			1,4	1,6	12,35	66,4	60,7	7	45,5	0,05	0,01	0,015	0,5	0							
	Бананы		150	2,8	3,2	24,7	132,8	121,4	14	91	0,1	0,02	0,03	1	0							
	всего			2,25	0	33,6	136,5	12	63	42	0,9	0,18	0,06	15	0							
	Всего в завтрак			15,77	17,47	110,03	636,1	359,84	138,76	392,9	3,3	0,228	0,282	17,4	2,03							
	норма в завтрак 25%			19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5	412,5	3	0,175	0,3	15	2,5							

№ п/п	Наименование блюда, входящее в их состав	нетто, г	масса порции, г	химический состав, г			энерг. ценн, ккал	микроэлементы, мг																
				Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	А	В1	С	Е									
ОБЕД 8 ДЕНЬ																								
120	Щи из квашеной капусты с картофелем.		250																					
	капуста белокочанная	60		0,432	0	1,296	6,72	11,52	3,84	7,44	0,24	0	0,0144	12	0									
	картофель	30		0,24	0,012	2,364	9,96	1,2	2,76	6,96	0,108	0	0,0144	2,4	0									
	морковь	10		0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0	0,0024	0,2	0									
	петрушка корень	2,5		0,015	0	0,11	0,47	0,86	0,41	0,82	0,018	0	0,0008	0,35	0									
	лук репчатый	10		0,068	0	0,38	1,72	1,24	0,56	2,32	0,032	0	0,002	0,4	0									
	лук-порей	5		0,026	0	0,086	0,44	2,42	0,36	0,52	0,02	0	0,0004	0,6	0									
	томатное пюре	5		0,072	0	0,236	1,26	0,4	0	1,4	0,04	0	0,001	0,52	0									
	масло растительное	5		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0					0,126				
	бульон	162,5		1,45	0,931	0,124	14,8	1,28	1,98	0,0315	1,964	0	0,053	0,113	0					0				
				2,355	2,945	4,876	54,67	20,96	11,43	21,6915	2,47	0	0,0884	16,583	0,126									
	всего			5,8675	7,3625	12,19	136,675	52,4	28,575	54,2288	6,175	0,02	0,221	41,4575	0,315									
402	Азу.		200																					
	говядина	72		9,1	5,9	0	89,8	4,3	10,1	95	1,2	0	0,03	0	0					0				
	масло растительн	7,5		0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0					0,03				
	томатн пюре	9		0,2	0	0,7	3,8	1,2	0	4,2	0,1	0	0,003	1,6	0					0				
	лук репчатый	15		0,2	0	0,9	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0,005	1	0					0				
	мука пшеничная	3		0,2	0,03	1,5	6,6	0,5	0,9	2,3	0,04	0	0,005	0	0					0				
	огурцы соленые	13,5		0,2	0	0,1	1,7	2,2	0	1,8	0,1	0	0	0	0					0				
	картофель	45		0,6	0,03	5,9	24,9	3	6,9	17,4	0,3	0	0,04	6	0					0				
				10,5	10,96	9,1	176,1	14,3	19,3	126,5	1,82	0	0,083	8,6	0,03									
	всего			15,75	16,44	13,65	264,15	21,45	28,95	189,75	2,73	0	0,1245	12,9	0,045									
	Хлеб пшеничный 1 с	50		3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0	1,65					1,1				
	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	61,5	1,15	0	1,08	0	0					0				
	Масло сливочное	10		0,13	7,2	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001	0	0					0				
	Сыр "Прибалтийский"	10		3	0,9	0	20,9	107,5	0	58,3	0	0,01	0,002	0,36	0					0				
	Сок виноградный	200		0,6	0	37	144	38	32	40	0,6	0	0,04	4	0					0				
	всего в обед			32,5675	32,9525	110,98	852,325	249,75	130,325	447,279	11,475	0,07	1,5485	58,7175	3,11									
	норма в обед 35%			26,95	27,65	117,25	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,245	0,42	21	3,5									
	Итого за день 60 %			48,3375	50,4225	221,01	1488,43	609,59	269,085	840,179	14,775	0,298	1,8305	76,1175	5,14									
	норма 60 %			46,2	47,4	201	1410	660	150	990	7,2	0,42	0,72	36	6									

№ рецеп	Наименование блюд, входящее в их состав сырье	нетто, г	масса порции, г	химический состав, г				энерг ценн, ккал	микроэлементы, мг				витамины, мг						
				Б	Ж	У	Y		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E			
190	Суп с крупой		200																
	крупы: пшено	16		0,96	0,23	5,54	26,7	2,15	8	18,6	0,55	0	0,05	0	0	0	0	0	0
	морковь	8		0,05	0,004	0,3	1,3	2	1,5	2,2	0,005	0	0,002	0	0,005	0,2	0	0	0
	петрушка	2		0,04	0	0,08	0,45	2,45	0,85	0,95	0,09	0	0,0005	0	1,5	0,002	0	0	0
	лук репчатый	8		0,068	0	0,4	1,7	1,2	0,6	2,3	0,03	0	0,02	0	0,4	0	0	0	0
	масло раст.	4		0	2	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,84
	картофель	40		0,4	0,02	3,9	16,6	2	4,6	11,6	0,2	0	0,02	0	4	0	0	0	0
				1,518	2,254	10,22	64,75	9,8	15,55	35,65	0,875	0	0,0925	6,1	0,842				
	всего			3,4914	5,1842	23,506	148,925	22,54	35,765	81,995	2,0125	0,16	0,21275	14,03	1,9366				
443	Рагу из птицы.		200																
	курица	82		7,5	7,54	0,3	99	6,6	11,1	118,1	1,23	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0
	картофель	82		0,82	0,04	8,1	34	4,1	9,4	24	0,37	0	0,05	8,2	0	0	0	0	0
	морковь	11,4		0,1	0,02	0,6	2,8	3,4	1	3,2	0,04	0	0	0,4	0	0	0	0	0
	петрушка (корень)	6		0,07	0	0,2	0,9	4,9	1,7	1,9	0,04	0	0	3	0	0	0	0	0
	томатное пюре	8,6		0,2	0	0,6	3,2	1	0	3,5	0,1	0	0,002	1,3	0	0	0	0	0
	лук репчатый	14		0,12	0	0,7	3	2,2	0,98	4,1	0,06	0	0,004	0,7	0	0	0	0	0
	раст масло	4		0	2	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,84
	мука пшеничная	2		0,1	0,01	0,74	3,27	0,18	0,16	0,86	0,01	0	0,002	0	0	0	0	0	0
				8,91	9,61	11,24	164,17	22,38	24,34	155,66	1,85	0,03	0,088	13,6	0,84				
	всего			17,82	19,22	22,48	328,34	44,76	48,68	311,32	3,7	0,06	0,176	27,2	1,68				
	Огурцы свежие нарезка		200	1,4	0	3,6	20	34	0	84	1	0,04	0,06	14	0				
	Хлеб пшеничный 1 с		50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0	1,65				
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	61,5	1,15	0	1,08	0	1,1				
	Кефир нежирный		200	6	0,1	7,6	60	252	30	190	0,2	0	0,08	1,4	0				
	Апельсины		130	1,17	0	10,92	49,4	44,2	16,9	29,9	0,39	0	0,052	78	0				
	Всего в обед			37,0814	25,5542	116,156	827,165	425,5	171,845	800,215	9,2525	0,26	1,74075	134,63	6,3666				
	норма в обед 35%			26,95	27,65	117,25	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,245	0,42	21	3,5				
	Итого за день 60 %			54,8164	50,0792	198,456	1433,07	897,24	242,42	1196,49	12,255	0,429	1,9835	185,1	9,5816				
	норма 60 %			46,2	47,4	201	1410	660	150	990	7,2	0,42	0,72	36	6				

№ рещ	Наименование блгод, входящее в их состав	нетто, г	масса порции, г	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ, г			Энерг Ценн, ккал	МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, мг							ВИТАМИНЫ, мг					
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E					
129	Рассолыник Ленинградский.		200																	
	картофель	60		0,6	0,03	5,91	24,9	3	6,9	17,4	0,27	0	0,036	6	0					
	крупа рисовая	6		0,21	0,18	2,319	9,69	0,72	0,63	2,91	0,054	0	0,0024	0	0					
	морковь	8		0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0	0,0024	0,2	0					
	петрушка (корень)	2		0,015	0	0,11	0,47	0,86	0,41	0,82	0,018	0	0,0008	0,35	0					
	лук репчатый	4		0,034	0	0,19	0,86	0,62	0,28	1,16	0,016	0	0,001	0,2	0					
	лук-порей	4		0,026	0	0,086	0,44	2,42	0,36	0,52	0,02	0	0,0004	0,6	0					
	огурцы соленые	12		0,168	0	0,078	1,14	1,5	0	1,2	0,072	0	0	0	0					
	томатное пюре	6		0,108	0	0,354	1,89	0,6	0	2,1	0,06	0	0,0015	0,78	0					
	масло растительное	4		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0					
	бульон или вода	140																		
					1,213	2,212	9,327	58,69	11,76	10,1	28,31	0,558	0	0,0445	8,13	0,126				
					2,426	4,424	18,654	117,38	23,52	20,2	56,62	1,116	0	0,089	16,26	0,752				
	403	Плов		150																
		говядина 1 кат	84		10,6	6,9	0	104,7	5	11,8	110,9	1,5	0	0,03	0	0				
		крупа рисовая	34,5		1,6	0,14	17,8	74,3	5,5	4,8	22,3	0,4	0	0,02	0	0				
		масло растительное	10,5		0	7	0	63	0	0	0	0	0	0	0	0				
		лук репчатый	10,5		0,1	0	0,7	3	2,2	1	4,1	0,06	0	0,003	0,7	0				
	морковь	8		0,002	0,005	0,4	1,7	2,7	2	2,9	0,06	0,72	0,003	0,3	0					
	томатн пюре	8		0,2	0	0,6	3,3	1,1	0	3,7	0,1	0	0,003	1,4	0					
				12,502	14,045	19,5	250	16,5	19,6	143,9	2,12	0,72	0,059	2,4	2,94					
	всего			18,753	21,0675	29,25	375	24,75	29,4	215,85	3,18	1,08	0,0885	3,6	4,41					
	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,4	0,6	23,2	107,5,	15	23	61,5	1,15	0	1,08	0	1,1					
	Хлеб пшеничный 1 с	50		3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	41,5	0,8	0	0,08	0	1,65					
	Сок апельсиновый	200		1,4	0	26,6	110	36	0	26	0,6	0,1	0,08	80	0					
	Всего в обед			29,779	26,5415	122,564	822,88	112,27	90,1	401,47	6,846	1,18	1,4175	99,86	7,412					
	норма в обед 35%			26,95	27,65	117,25	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,245	0,42	21	3,5					
	Итого за день 60 %			48,739	53,8015	213,384	1487,58	551,07	158,775	885,42	8,4285	1,315	1,63525	102,96	8,732					
	норма 60 %			46,2	47,4	201	1410	660	150	990	7,2	0,42	0,72	36	6					

ОБЕД 10 ДЕНЬ