УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Муниципального бюджетное общеобразовательного
учреждения "Нижненарыкарская
средняя общеобразовательная школа"
""2022г.
В.А.Воробьев

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ для организации питания детей 7 - 11 лет (весна)

МБОУ "Нарыкарская СОШ" Наборы пищевых продуктов для обучающихся при 2 - х разовом питании для детей 7 - 11 лет (сезон осень, зима)

№ п/п	Наименование продуктов													
		Нормы												
		на												среднее
		одного											всего за	за 10
		ребенка	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	10 дней	дней
1	Молочные продукты: молоко	300	206	120	120	110	120	180	180	206	120	150	1512	151,2
2	Творог полужирный	28			140					140			280	28
3	Сметана	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	_
4	Сыр	10	20		10		10	20		10		10	80	_
5	Мясо, колбасные изделия	70	80	80	70	85	80	70	80	70	80	75	770	77
6	Рыба	58		120		120				120	120		480	
7	Яйцо	0,3			0,05	0,05		0,05		0,05	0,05	0,05	0,3	0,03
8	Хлеб ржанной	80	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	
9	Хлеб пшеничный	150	80	110	80	90	80	110	100	80	80	90	900	90
10	Мука пшеничная	15	6	4	20	6	5	15	6	6	7	15	90	9
11	Макаронные изделия,крупы, бобовые	45	15	35	35		35	40	25	40	25	40	330	
12	Сахар, кондитерские изделия	30	25	25	25	25	25	25	25	20	20	25	240	
13	Сухари пшеничные	3		6	7	6						9	28	
14	Дрожжи	0,2						1	1				2	-,-
15	Масло сливочное	30	20	15	20	15	20	15	20	15	20	20	180	
16	Масло растительное	15	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80	
17	Картофель	187	180	150	80	260	80		80	80	240	80	1500	
18	Овощи, зелень	280	250	400	220	240	310	230	200	210	240	270	2570	257
19	Фрукты свежие	185	200	100	200	200	200	100	200	200	100	200	1700	170
20	Сухофрукты	15	15	15			20	20			10	10	90	9
21	Томатная паста	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	
22	Какао	1	3		3					3			9	
23	Чай	1				3		2			2	2	9	- ,-
24	Кофейный напиток	1,2		3	3		3		3				12	1,2
25	Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	

МБОУ "НижнеНарыкарская СОШ" Подсчет калорийности блюд за 10 дней для детей 7 - 1: (осень-зима)

Пии	Пищев	ые веще	ства (г)	Энергет		Витами	іны (мг)		Мине	ральные	веществ	ва (мг)
Дни	Б	Ж	У	ическая	В	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	50,68	44,58	193,421	1375,32	0,666	67,02	0,61	8,78	502,47	653,98	188,14	11,84
2	44,64	62,65	202,81	1548,99	0,829	44,35	0,79	11,54	566,7	650,98	217,6	14,5
3	51,16	49,98	201,975	1546,93	0,625	77,85	0,77	9,96	651,7	689,82	240,55	16,51
4	46,79	41,83	197,8	1356,97	0,885	67,87	0,5	9,86	595,64	637,02	220,9	14,37
5	49,01	50,55	212,87	1467,35	1,139	42,24	0,61	7,78	430,05	757,07	260,6	13,63
6	53	51,57	193,98	1359,4	0,855	21,41	0,76	2,946	529,67	658,94	269,5	11,72
7	53,91	45,51	225,73	1482,02	0,885	31,41	0,97	8,98	872,91	712,9	211,1	15,01
8	59,69	71,14	180,94	1812,98	0,623	43,48	0,623	5,03	419,19	592,23	209,3	14,735
9	51,65	49,07	206,56	1392,7	0,945	83,87	0,84	11,17	411,38	486,55	361,9	16,17
10	48,42	50,65	197,72	1390,96	1,401	85,61	0,09	9,63	751,27	642,17	329	13,17
ВСЕГО:	508,95	517,53	2013,81	14733,6	8,853	565,11	6,563	85,676	5730,98	6481,66	2508,59	141,655
ИТОГО:	50,90	51,75	201,38	1473,36	0,89	56,51	0,66	8,57	573,10	648,17	250,86	14,17

День: понедельник Неделя: Первая Сезон: весна

	_	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	іны (мг)		Ми	неральные	вещества	(мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	у	ческая	В	С	A	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3автрак - 25%													
112	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	85,42	47,34	1,21
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,7	26,75	0,82
369	Бутерброд с отварными мясопродуктаю	50	10,58	8,3	10	156,7	0,05	0	0	0,45	8,06	8,57	14,52	1,44
272	Кисло-молочный продукт(Йогурт)	115	6,15	6,86	7,52	83,52	0,08	1,4	0,04	0	240,01	80,01	28	0,2
	Итого:		26,54	26,36	77,76	621,3	0,38	4,01	0,11	0,63	505,58	283,7	116,61	3,67

		Massa	Пищеі	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витамі	ины (мг)		Ми	неральные	вещества	(мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	у	ческая ценность	В	С	A	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед - 35%													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,04	19,1	0,11	2,69	26,77	30,4	16,66	0,76
44	Суп из овощей	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,03	0,066	27,52	55,03	47,4	3,97
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Яблоко	200	0,8	0,08	20,8	90	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		32,35	28,11	118,97	860,16	0,461	40,57	0,57	5,166	151,61	255,66	136,24	10,49
	Всего за день:		58,89	54,47	196,73	1481,46	0,841	44,58	0,68	5,796	657,19	539,36	252,85	14,16

День: Вторник Неделя: Первая Сезон: весна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества (	мг)
№ рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ческая	В	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак - 25%													
164	Рыба жареная с соусом(горбуша)	110	13,57	11,67	3,49	173,75	0,25	0,4	0,04	5,08	52,64	126,49	58,61	2,58
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0	158,61	43,45	7,71	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,08	20,8	90	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		22,01	19,73	84,37	606,33	0,454	14,6	0,09	5,41	263,09	274,44	107,07	6,5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
ия рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ческая	В	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед - 35%													
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	5	3,58	110,6	0,02	25,3	0	4,5	41,98	31,11	14,36	57
47	Суп с макаронными изделиями(курицой)	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
225	Рис отварной	150	3,72	5,45	37,8	215,06	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,5
439	Печень по-строгановски	80	8,88	10,88	3,12	156	0,33	10	0,087	1,23	156,48	169,5	23,5	7,26
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	27	0	0,14	19	12,5	7,9	0,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,4	18,4	85,04	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Итого:		22,51	25,16	130,91	894,55	0,641	72,42	0,357	6,55	262,19	429,52	120,38	68,69
	Всего за день:		44,52	44,89	215,28	1500,88	1,095	87,02	0,447	11,96	525,28	703,96	227,45	75,19

День: Сред	12														
неделя: Пе															
Сезон: вес	•														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пище	зые вещес	тва (г)	Энергети ческая		Витами	іны (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)	
та род.	пристинди, палиснование слюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	В	С	A	E	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак - 25%														
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92	0,03	12,5	0,07	0,35	7	13	10	0,45	
205	Сосиски отварные	55	6,85	11,76	1,15	131,19	0,13	0	0,02	0,4	118	103,71	11,93	1,27	
235	Капуста тушеная	200	5,24	4,85	20,18	140,74	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	161,87	0,02	0,28	0	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого:		18,14	29,48	71,02	640,52	0,308	12,78	0,09	0,8	235,74	254,39	61,85	3,55	
№ рец.	_	Macca	Пише	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	іны (мг)		Минеральные вещества (мг)				
и₂ рец.	Приом пиши наимонорацио блюда			овно вощоо	1.Du (1.)	эпергети		Битами	iiibi (wii /		IVIVIE	черальные	вещества	(IMI)	
	Прием пищи, наименование блюда	порции		ж	у		В	С	. , ,	E		еральные Р		Fe	
1	Прием пищи, наименование блюда				у 6		<b>B</b> 8		. , ,			P	Mg	` '	
1	Прием пищи, наименование блюда 2 Обед - 35%				у				A		Са	P	Mg	Fe	
246	2			ж 5	<b>y</b> 6	<b>ческая</b> 7	8	<b>C</b> 9	A 10	11	<b>Ca</b> 12	P 13	Mg 14	<b>Fe</b> 15	
	2 Обед - 35%	порции 3	Б 4	ж 5 0,1	y 6	<b>ческая</b> 7 11,5	8	<b>c</b> 9	A 10 0,07	11 0,35	<b>Ca</b> 12	P 13	Mg 14	Fe 15 0,45	
132	2 Обед - 35% Огурцы свежие	порции 3 100	<b>5</b> 4 0,55	ж 5 0,1	y 6 2,3 20,1	ческая 7 11,5 135	0,03 0,14	9 12,5 9,81	0,07 0,21	0,35 2,42	7 30,1	P 13	Mg 14 10 33,4	Fe 15 0,45 1,16	
132 227	2 Обед - 35% Огурцы свежие Рассольник ленинградский	порции 3 100 250	0,55 3 3,68	<b>Ж</b> 5 0,1 4,5 3,53	y 6 2,3 20,1 23,55	ческая 7 11,5 135 140,73	0,03 0,14 0,06	2 9 12,5 9,81	0,07 0,21 0,02	0,35 2,42 0,66	7 30,1 28,73	13 13 85,8 36,85	Mg 14 10 33,4 13,79	75 15 0,45 1,16 0,77	
132 227 180	2 Обед - 35% Огурцы свежие Рассольник ленинградский Макаронные изделия отварные	лорции 3 100 250 150	0,55 3 3,68	<b>Ж</b> 5 0,1 4,5 3,53	y 6 2,3 20,1 23,55	ческая 7 11,5 135 140,73	0,03 0,14 0,06	C 9 12,5 9,81 0 2,9	0,07 0,21 0,02	0,35 2,42 0,66	7 30,1 28,73	13 13 85,8 36,85	Mg 14 10 33,4 13,79 23,3	75 15 0,45 1,16 0,77	
132 227 180 283	2 Обед - 35% Огурцы свежие Рассольник ленинградский Макаронные изделия отварные Гуляш из говядины	лорции 3 100 250 150 80	0,55 3 3,68 14,5 0,56	<b>Ж</b> 5 0,1 4,5 3,53	y 6 2,3 20,1 23,55 4,69 27,89	ческая 7 11,5 135 140,73 165,77	0,03 0,14 0,06 0,06	2 9 12,5 9,81 0 2,9	0,07 0,21 0,02 0,03	0,35 2,42 0,66 0,59	7 30,1 28,73 116,76	13 13 85,8 36,85	14 10 33,4 13,79 23,3 32,03	Fe 15 0,45 1,16 0,77 2,79	
132 227 180 283	2 Обед - 35% Огурцы свежие Рассольник ленинградский Макаронные изделия отварные Гуляш из говядины Компот из сухофруктов(изюм,чернослив)	лорции 3 100 250 150 80 200	0,55 3 3,68 14,5 0,56	<b>Ж</b> 5 0,1 4,5 3,53 16,4 0	y 6 2,3 20,1 23,55 4,69 27,89 9,96	ческая 7 11,5 135 140,73 165,77 113,79	0,03 0,14 0,06 0,06 0,03	9 12,5 9,81 0 2,9 1,22	0,07 0,21 0,02 0,03 0,18	0,35 2,42 0,66 0,59 1,68	7 30,1 28,73 116,76 49,5	13 13 85,8 36,85 167 44,53	Mg 14 10 33,4 13,79 23,3 32,03 13,2	Fe 15 0,45 1,16 0,77 2,79 1,02	
132 227 180 283	2 Обед - 35% Огурцы свежие Рассольник ленинградский Макаронные изделия отварные Гуляш из говядины Компот из сухофруктов(изюм,чернослив) Хлеб пшеничный	порции 3 100 250 150 80 200 20	0,55 3 3,68 14,5 0,56	X 5 0,1 4,5 3,53 16,4 0	y 6 2,3 20,1 23,55 4,69 27,89 9,96	ческая 7 11,5 135 140,73 165,77 113,79 52,4	0,03 0,14 0,06 0,06 0,03 0,064	9 12,5 9,81 0 2,9 1,22	0,07 0,21 0,02 0,03 0,18	0,35 2,42 0,66 0,59 1,68	7 30,1 28,73 116,76 49,5	13 13 85,8 36,85 167 44,53 34,8	14 10 33,4 13,79 23,3 32,03 13,2 8	Fe 15 0,45 1,16 0,77 2,79 1,02 0,8	
132 227 180 283	2 Обед - 35% Огурцы свежие Рассольник ленинградский Макаронные изделия отварные Гуляш из говядины Компот из сухофруктов(изюм,чернослив) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	порции 3 100 250 150 80 200 20 30	0,55 3,68 14,5 0,56 1,54	X 5 0,1 4,5 3,53 16,4 0 0,6 0,36	2,3 20,1 23,55 4,69 27,89 9,96 10,26	7 11,5 135 140,73 165,77 113,79 52,4 54,3	0,03 0,14 0,06 0,06 0,03 0,064	9 12,5 9,81 0 2,9 1,22 0	0,07 0,21 0,02 0,03 0,18 0	0,35 2,42 0,66 0,59 1,68 0	7 7 30,1 28,73 116,76 49,5 9,2 7,2	13 85,8 36,85 167 44,53 34,8 36,8	14 10 33,4 13,79 23,3 32,03 13,2 8	Fe 15 0,45 1,16 0,77 2,79 1,02 0,8 1,16	

День: Четверг Неделя: Первая Сезон: весна

			Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	іны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	У	ческая ценность (ккап)	В	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак - 25%													
142	Запеканка рисовая с творогом	200	15,97	10,82	34,69	369,16	0,14	4,5	0,2	1,41	152,3	129,1	69,79	1,69
298	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,04	1,04	0,02	0	197,58	147,2	26,75	0,82
382	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,27	4	20,6	123,6	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,8	8,88	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,08	20,8	90	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		20,83	17,45	89,36	670,01	0,24	16,02	0,25	1,87	374,73	316,1	114,42	5,51

			Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества (	мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж	у	ческая ценность (ккал)	В	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед - 35%													
32	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,6	5,26	12,68	102,89	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,03	8,75	0,21	2,36	47,02	46,21	19,77	0,87
203	Фрикадельки мясные паровые с соусом	100	10,68	9,97	5,33	163,79	0,05	0	0,03	0,42	8,78	109	14,94	1,63
222	Каша перловая рассыпчатая	150	6,57	6,42	39,135	241,15	0,09	1,26	0,04	0,55	134,85	92,17	31,61	0,93
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0,4	19,1	91,8	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Итого:		28,82	28,91	111,535	832,59	0,321	52,31	0,48	8,05	264,22	364,72	112,76	8,78
	Всего за день:		49,65	46,36	200,895	1502,6	0,561	68,33	0,73	9,92	638,95	680,82	227,18	14,29

День: Пятница Неделя: Первая Сезон: весна

№ рец.	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	іны (мг)		Ми	неральные	вещества	(мг)
м₂ рец.	блюда	порции	Б	ж	у	ческая	В	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак - 25%													
349	Рагу овощное	200	5	6,2	27,4	168	0,78	9	0,115	0,9	49,3	33	122	1,46
283	Компот из сухофруктов	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,1	0,05	63,39	48,96	11	0,2
376	Бутерброд с сыром (1-й вариант0	50	7,36	10,53	13,8	168,9	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
	Фрукты	100	0,4	0,3	9,5	42	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		14,16	18,63	68,05	468,22	0,88	19,79	0,305	1,6	326,89	262,06	161,43	4,83
						Обед								

			,			ООЕД	,							
№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса		вые вещес	тва (г)	Энергети ческая		Витами	іны (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
•	блюда	порции	Б	ж	У	ценность	В	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед - 35%													
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1	10,16	4,6	113,92	0,03	12,5	0,07	0,35	7	13	10	0,45
56	Суп-лапша домашняя	250	5,86	3,53	12,59	115,34	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	6,28	22,63	0,81
193	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,087	0,62	0,038	0,75	117,2	76,12	25,05	0,975
274	Кисель плодово ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Итого:		36,07	35,34	100,14	870,52	0,308	28,03	0,348	1,33	158,29	185,48	78,88	4,225
	Всего за день:		50,23	53,97	168,19	1338,74	1,188	47,82	0,653	2,93	485,18	447,54	240,31	9,055

День: Понедельник Неделя: Вторая Сезон: весна

№ рец.	Приом пиши поимонороши блюдо	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Минеральные вещества (мг)				
м₂ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	у	ческая	В	С	Α	E	Ca	Р	Mg F	-e	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак - 25%														
246	Огурцы свежие	100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	0,07	0,35	7	13	10	0,45	
124	Макаронны запеченные с сыром	200	6,8	10,6	37,4	292	0,06	0	0,02	0,66	28,73	36,85	13,79	0,77	
290	Напиток клюквенный	200	0,11	0	21,07	84,69	0,02	0,65	0,1	0,05	163,39	48,96	11	0,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
89	Фрукты	200	0,8	0,08	20,8	90	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого:		11,3	11,1	101,01	570,99	0,204	23,15	0,2	1,26	224,32	144,61	56,99	4,42	

No nou	Помом виши помионование быста	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	іны (мг)		Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ческая	В	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед - 35%														
1	Винегрет овощной	100	3,4	10,2	6,8	124	0,03	5,062	0,095	2,56	13,974	67	13,8	0,501	
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77	
187	Кнели из говядины	100	12,61	15,11	4,63	204,93	0,03	0,15	0,04	0,34	6,99	108,86	14,41	1,78	
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	65,57	2,2	
293	Сок плодово ягодный	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16	
	Итого:		33,85	37,95	102,57	883,67	0,411	27,252	0,395	3,64	105,594	424,67	144,56	10,011	
	Всего за день:		45,15	49,05	203,58	1454,66	0,615	50,402	0,595	4,9	329,914	569,28	201,55	14,431	

День: Втор	оник Оник													
Неделя: В	горая													
Сезон: вес	на													
		Масса	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ины (мг)		Ми	неральные	вещества	(мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ческая ценность	В	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак - 25%													
105	Каша манная молочная	200/5	9,8	7,21	40,74	256,81	0,19	1,39	0,05	0,56	248,7	102,2	49,76	1,3
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,7	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
89	Фрукты	200	0,6	1,33	6,4	27	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
139	Яйца вареные	1шт/40г	5,08	4,06	28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	
	Итого:		22,29	16,85	120,53	593,33	0,354	12,69	0,18	1,01	420,3	334,5	103,51	6,12
					l				L					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые веще		тва (г)	Энергети		Витами	ины (мг)	ı	Миі	черальные	вещества	<u> </u>
из рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ческая ценность	В	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед - 35%													
	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	0,03	12,5	0,07	0,35	7	13	10	0,45
37	Борщ из свежей капустой и картофеле	300	2,28	7,99	12,97	233,33	0,03	8,75	0,21	2,36	47,02	46,21	19,77	0,87
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
171	Рыба, тушенная в соусе	100	11,01	9,62	3,68	156,66	0,08	1,79	0,36	3	124,64	149,86	27,03	0,66
280	Компот из кураги	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Итого:		23,59	34,43	101,67	917,34	0,331	26,63	0,67	5,84	231,6	357,85	96,55	4,64
	Всего за день:		45,88	51,28	222,2	1510,67	0,685	39,32	0,85	6,85	651,9	692,35	200,06	10,76

День: Сред	ца													
Неделя: Вт	орая													
Сезон: осе	нне-зимний													
	_	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	у	ческая	В	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак - 25%													
211	Плов из отварной птицы	150	26,57	32,37	29,32	533,63	0,087	0,62	0,038	0,75	117,2	76,12	25,05	0,975
295	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0	58,61	43,45	7,71	0,25
	Огурец консервированный	100	0,85	5,08	3,31	61,5	0,02	5,5	0	2,31	23,05	28	13,3	0,6
	Фрукты	100	0,4	0,3	9,5	42	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		29,22	39,35	59,47	726,45	0,157	16,73	0,058	3,26	214,86	158,57	55,06	4,025
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
м⊻ рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	у	ческая	В	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед - 35%													
5	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	2,22	11,02	3,4	121,74	0,04	28,6	0,05	4,66	38,84	44,04	15,44	0,79
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
185	Картофельная запеканка с мясом	205	25,53	24,78	18,43	400,75	0,04	7,5	0,31	0,46	132	104,86	20,02	1,63
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,25	16	0,08	0,84	31,3	259	58,4	4,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,037	0	0	0	7,2	36,8	8	1,16
	Итого:		35,27	40,37	80,13	829,02	0,511	56,35	0,66	6,27	232,92	531,42	131,95	9,23
	Всего за день:		64,49	79,72	139,6	1555,47	0,668	73,08	0,718	9,53	447,78	689,99	187,01	13,255

День: Сре	да													
Неделя: В	торая													
Сезон: вес	сна													
		Масса	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	у	ческая ценность	В	С	Α	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак - 25%													
229	Горошек зеленый консервированный	50	1,57	1,65	3,45	38,94	0,06	5,45	0,03	0,11	10,9	33,8	11,45	0,38
89	Сельдь с луком	70	13,11	11,32	5,1	94	0,09	6,49	0,012	6,15	27,49	109,56	37,95	1,12
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
298	3 Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,03	1,04	0,02	0,01	198,79	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
89	Фрукты	200	0,8	0,6	19	84	0,03	10	0,01	0,2	16	11	. 9	2,2
	Итого:		25,57	24,52	91,32	610,93	0,364	26,57	0,102	6,6	289,02	251,4	92,49	5,46
		Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	е вещества	(мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	у	ческая ценность	В	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5										
	Обед - 35%			1 3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед - 33%			3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
22	Обед - 55% Салат из свежих помидоров	100	1	10,16		7 113,92	0,03		0,07	0,35	7	13		
		100 250		10,16	4,6	7 113,92 107,83	0,03	12,5			7 44,23	13	10	0,45
63	Салат из свежих помидоров		2,09	10,16 6,33	4,6 10,64	107,83	0,03	12,5	0,07	0,35	7 44,23	13	10 21,58	0,45
63 177	Салат из свежих помидоров Суп картофельный с горохом	250	2,09 15,2	10,16 6,33 13,8	4,6 10,64 5,6	107,83	0,03	12,5 18,04	0,07 0,24	0,35 0,22	7 44,23	13 53,63 10	10 21,58 156	0,45 0,77 4
63 177 224	Салат из свежих помидоров Суп картофельный с горохом Бифштекс паровой	250 100	2,09 15,2 2,59	10,16 6,33 13,8 3,39	4,6 10,64 5,6 26,85	107,83 208	0,03 0,07 0,14 0,21	12,5 18,04 17 0	0,07 0,24 0,34	0,35 0,22 2,9	7 44,23 6 14,85	13 53,63 10 19,82	10 21,58 156	0,45 0,77 4 1,38
63 177 224	Салат из свежих помидоров Суп картофельный с горохом Бифштекс паровой Рис отварной	250 100 100	2,09 15,2 2,59 0,63	10,16 6,33 13,8 3,39 0,25	4,6 10,64 5,6 26,85	107,83 208 150,12	0,03 0,07 0,14 0,21	12,5 18,04 17 0	0,07 0,24 0,34 0,039	0,35 0,22 2,9 0,22	7 44,23 6 14,85	13 53,63 10 19,82	10 21,58 156 42,08 18,5	0,45 0,77 4 1,38 2,15
63 177 224	Салат из свежих помидоров Суп картофельный с горохом Бифитекс паровой Рис отварной Компот из плодов консервированных	250 100 100 200	2,09 15,2 2,59 0,63 3,04	10,16 6,33 13,8 3,39 0,25 0,32	4,6 10,64 5,6 26,85 40,15 19,44	107,83 208 150,12 157,22	0,03 0,07 0,14 0,21 0,03	12,5 18,04 17 0	0,07 0,24 0,34 0,039 0,07	0,35 0,22 2,9 0,22 0,88	7 44,23 6 14,85 33,88	13 53,63 10 19,82 67,1	10 21,58 156 42,08 18,5 13,2	0,45 0,77 2 1,38 2,15
63 177 224	Салат из свежих помидоров Суп картофельный с горохом Бифитекс паровой Рис отварной Компот из плодов консервированных Хлеб пшеничный	250 100 100 200 40	2,09 15,2 2,59 0,63 3,04	10,16 6,33 13,8 3,39 0,25 0,32	4,6 10,64 5,6 26,85 40,15 19,44	107,83 208 150,12 157,22 92,8	0,03 0,07 0,14 0,21 0,03 0,064	12,5 18,04 17 0 8	0,07 0,24 0,34 0,039 0,07	0,35 0,22 2,9 0,22 0,88 0	7 44,23 6 14,85 33,88 9,2	13 53,63 10 19,82 67,1 34,8	10 21,58 156 42,08 18,5 13,2	0,45 0,77 4 1,38 2,15
63 177 224	Салат из свежих помидоров Суп картофельный с горохом Бифитекс паровой Рис отварной Компот из плодов консервированных Хлеб пшеничный	250 100 100 200 40	2,09 15,2 2,59 0,63 3,04	10,16 6,33 13,8 3,39 0,25 0,32 0,36	4,6 10,64 5,6 26,85 40,15 19,44	107,83 208 150,12 157,22 92,8 54,3	0,03 0,07 0,14 0,21 0,03 0,064 0,037	12,5 18,04 17 0 8	0,07 0,24 0,34 0,039 0,07	0,35 0,22 2,9 0,22 0,88 0	7 44,23 6 14,85 33,88 9,2	13 53,63 10 19,82 67,1 34,8 36,8	10 21,58 156 42,08 18,5 13,2 8	0,45 0,77 4 1,38 2,15 0,8 1,16

День: Пяті	ница														
Неделя: В	торая														
Сезон: Вес	сна														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Минеральные вещества (мг)				
н- роц.	приот пиди, паитопование отпода	порции	Б	Ж	У	ческая	В	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак - 25%														
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	65,57	2,2	
177	Печень по- строгановски	100	21,85	14,4	0,21	217,84	0,11	0,7	0,04	1,41	45,8	218,8	37,05	2,9	
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,7	26,75	0,82	
	Фрукты	200	0,8	0,08	20,8	90	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого:		29,46	18,73	66,4	554,56	0,244	12	0,07	1,62	195,4	374,3	86	6,72	
			Пище	вые вещес	тва (г)	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)	
№ рец.	Панан анини написанальная банала	Macca													
	Прием пищи, наименование блюда		_	216	.,	ческая	_	•	_	_		_		_	
	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	у	ценность	В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	у			C	<b>A</b>		-	•	J		
1	2		Б 4	ж 5	у 6	ценность	<b>B</b>	<b>C</b> 9	<b>A</b> 10	E 11	<b>Ca</b> 12	•	J		
1	2	порции 3	4	5	у 6 4 54	ценность (ккал) 7	8	9		11	12	13	14	15	
-	2 Обед - 35% Винегрет	<b>порции</b> 3 100	0,98	5,13		ценность (ккал) 7 65,81	0,04	9 19,1	0,11	2,69	26,77	30,4	14	15 0,76	
48	2 Обед - 35% Винегрет Суп картофельный с мясными фрикадельками	<b>порции</b> 3 100	0,98 9,76	5,13 6,82	19,01	<b>ценность</b> (ккал) 7 65,81 175,1	8	9 19,1 10,67		2,69 0,36	26,77 21,19	13	14	0,76 2,2	
48 191	2 Обед - 35% Винегрет	порции 3 100 250	0,98	5,13	19,01 2,99	ценность (ккал) 7 65,81	0,04 0,16	9 19,1	0,11 0,22	2,69	26,77	30,4 150,14	14 16,66 37,16	0,76 2,2	
48 191 92	2 Обед - 35% Винегрет Суп картофельный с мясными фрикадельками Мясо тушеное (говядина)	порции 3 100 250 100	0,98 9,76 17,5	5,13 6,82 6,1 10,88	19,01 2,99 16,051	ценность (ккал) 7 65,81 175,1 136,51	0,04 0,16 0,005 0,06	19,1 10,67 1,2	0,11 0,22 0,08	2,69 0,36 4,86	26,77 21,19 111,26	30,4 150,14 143,61	14 16,66 37,16 18,36 22,2	0,76 2,2 2,3	
48 191 92	2 Обед - 35% Винегрет Суп картофельный с мясными фрикадельками Мясо тушеное (говядина) Рагу из овощей	лорции 3 100 250 100 100	0,98 9,76 17,5 2,72 1,36	5,13 6,82 6,1 10,88	19,01 2,99 16,051 29,02	ценность (ккал) 7 65,81 175,1 136,51 174,87	0,04 0,16 0,005 0,06	19,1 10,67 1,2	0,11 0,22 0,08	2,69 0,36 4,86	26,77 21,19 111,26 35	30,4 150,14 143,61 47	14 16,66 37,16 18,36 22,2 0	0,76 2,2 2,3 0,76	
48 191 92	2 Обед - 35% Винегрет Суп картофельный с мясными фрикадельками Мясо тушеное (говядина) Рагу из овощей Кисель плодово ягодный	лорции 3 100 250 100 100 200	0,98 9,76 17,5 2,72 1,36 3,04	5,13 6,82 6,1 10,88	19,01 2,99 16,051 29,02 19,44	ценность (ккал) 7 65,81 175,1 136,51 174,87 116,19	0,04 0,16 0,005 0,06 0	19,1 10,67 1,2	0,11 0,22 0,08	2,69 0,36 4,86 0	26,77 21,19 111,26 35 9,9	30,4 150,14 143,61 47 18,48	14 16,66 37,16 18,36 22,2 0	0,76 2,2 2,3 0,76 0,03	
48 191 92	2 Обед - 35% Винегрет Суп картофельный с мясными фрикадельками Мясо тушеное (говядина) Рагу из овощей Кисель плодово ягодный Хлеб пшеничный	лорции 3 100 250 100 100 200 40	0,98 9,76 17,5 2,72 1,36 3,04	5,13 6,82 6,1 10,88 0	19,01 2,99 16,051 29,02 19,44	ценность (ккал) 7 65,81 175,1 136,51 174,87 116,19	0,04 0,16 0,005 0,06 0	9 19,1 10,67 1,2 24 0	0,11 0,22 0,08	2,69 0,36 4,86 0	26,77 21,19 111,26 35 9,9 9,2	30,4 150,14 143,61 47 18,48 34,8	14 16,66 37,16 18,36 22,2 0	0,76 2,2 2,3 0,76 0,03 0,8	
48 191 92	2 Обед - 35% Винегрет Суп картофельный с мясными фрикадельками Мясо тушеное (говядина) Рагу из овощей Кисель плодово ягодный Хлеб пшеничный	лорции 3 100 250 100 100 200 40	0,98 9,76 17,5 2,72 1,36 3,04	5,13 6,82 6,1 10,88 0	19,01 2,99 16,051 29,02 19,44	ценность (ккал) 7 65,81 175,1 136,51 174,87 116,19	0,04 0,16 0,005 0,066 0,064 0,037	9 19,1 10,67 1,2 24 0	0,11 0,22 0,08	2,69 0,36 4,86 0	26,77 21,19 111,26 35 9,9 9,2	30,4 150,14 143,61 47 18,48 34,8	14 16,66 37,16 18,36 22,2 0 13,2	0,76 2,2 2,3 0,76 0,03 0,8	

## Список литературы

- 1. Лапшина В.Т. Сборник рецептур блюд и кульнарных изделий для предприятий общест школах для технологов и инженеров. "Хлебпродинформ" Москва 2004.
- 2. Преображенская Э.Н Лечебное питание: Практическое руководство для больничных, 2002.
- 3. Доц. Коровка Л.С., проф. Академик РАЕН Перевалов А.Я. (кафедра гигиены питания *д* государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вагнера), зав. Кафедрой техноль Белова В.Н. (Пермский государственный институт коммерции), техник-технолог общесте региональный центр питания). Сборник технологических нормативов, рецептур блюд в оразовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительного в простительного питания.

гвенного питания при общеобразовательны) льных

диетологов (в таблицах схемах). ПрофиКС,

цетей и подростков ГОУ ВПО "Пермская госу ая огии и организации общественного питания зенного питания Наумова Л.А. (Уральский и кулинарных изделий для школьных ных учреждений Пермь 2008.