



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения "Нижнеларькарская
средняя общеобразовательная школа"
"31" марта 2022г.

В.А.Воробьев

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



Список литературы

1. Лапшина В.Т. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общепита в 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 и государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вагнера), зав. Кафедрой технологии Белова В.Н. (Пермский государственный институт коммерции), техник-технолог общественного регионального центра питания). Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных

гвенного питания при общеобразовательных

диетологов (в таблицах схемах). ПрофиКС,

детей и подростков ГОУ ВПО "Пермская государственная
академия образования и организации общественного питания
и общественного питания Наумова Л.А. (Уральский
институт кулинарных изделий для школьных
учреждений Пермь 2008.

День: понедельник

Неделя: Первая

Сезон: весна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак - 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 мясопродукта	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	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	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	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(курицей)	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: Среда															
Неделя: Первая															
Сезон: весна															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	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.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед - 35%														
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	
132	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16	
227	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	0,06	0	0,02	0,66	28,73	36,85	13,79	0,77	
180	Гуляш из говядины	80	14,5	16,4	4,69	165,77	0,06	2,9	0,03	0,59	116,76	167	23,3	2,79	
283	Компот из сухофруктов(изюм, чернослив)	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	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	
	Груши	100	0,4	0,3	9,5	42	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого:														
			26,21	25,79	108,25	715,49	0,451	36,43	0,52	5,9	264,49	429,78	142,72	10,35	
	Всего за день:														
			44,35	55,27	179,27	1356,01	0,759	49,21	0,61	6,7	500,23	684,17	204,57	13,9	

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: весна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	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 блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	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 вариант)	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
	Груши	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед - 35%													
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
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.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	Макаронные 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	Яблоко	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	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: Вторник															
Неделя: Вторая															
Сезон: весна															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Апельсины	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	1	
	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	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед - 35%														
16	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 капусты и картофеля	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 с изюмом	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: Среда														
Неделя: Вторая														
Сезон: осенне-зимний														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	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
	Мандарины	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	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	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: Среда															
Неделя: Вторая															
Сезон: весна															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	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	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	Яблоко	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	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед - 35%														
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	
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	
177	Бифштекс паровой	100	15,2	13,8	5,6	208	0,14	17	0,34	2,9	6	10	156	4	
224	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0,21	0	0,039	0,22	14,85	19,82	42,08	1,38	
281	Компот из плодов консервированных	200	0,63	0,25	40,15	157,22	0,03	8	0,07	0,88	33,88	67,1	18,5	2,15	
	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:														
			26,53	34,61	117,54	884,19	0,581	55,54	0,759	4,57	122,36	235,15	269,36	10,71	
	Всего за день:														
			52,1	59,13	208,86	1495,12	0,945	82,11	0,861	11,17	411,38	486,55	361,85	16,17	

День: Пятница															
Неделя: Вторая															
Сезон: Весна															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	
	Апельсин	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	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед - 35%														
1	Винегрет	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	
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,2	
191	Мясо тушеное (говядина)	100	17,5	6,1	2,99	136,51	0,005	1,2	0,08	4,86	111,26	143,61	18,36	2,3	
92	Рагу из овощей	100	2,72	10,88	16,051	174,87	0,06	24	0,1	0	35	47	22,2	0,76	
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	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:		37,34	29,61	101,311	815,58	0,366	54,97	0,51	7,91	220,52	461,23	115,58	8,01	
	Всего за день:		66,8	48,34	167,711	1370,14	0,61	66,97	0,58	9,53	415,92	835,53	201,58	14,73	

МКОУ "Нижне-Нарыкарская СОШ"

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

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	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