

Утверждаю Директор

Стебнев В. В.



Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Триуральская СОШ" филиал в с. Вязовка
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян
 В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет. рекомендаций Санкт. Питер. 2008г.

Возрастная категория для детей 7 - 11 лет
 Сезон весенне-летнее

Режим питания: пн-птн завтрак с 08.00 до 12.00
 обед с 12.00 до 14.45

Исполнитель: Горбунова Л.С. шеф - повар

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	289.6	0.0	1.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	136.	19.3	113.	1.2	0.00	0.0	0.0	0.0	189	2008							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.8	0.1	19.9	4.35	69.5	0.9	56.35	8.0	0.0	0.0	0.0	209	2011							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	382	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.8	0.4	25.80	0.0	0.0	0.0	0.0	340	2011							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.0	4.0	0.0	0.6	0.0	0.0	14.4	7.20	9.90	1.9	278.0	2.0	0.0	0.0	0.0									
Итого за прием пищи:	560	16.6	16.0	60.9	540.0	0.1	5.8	0.1	2.4	0.8	0.3	175.	37.5	209.	4.5	360.1	10.	0.0	0.0	0.0									
Обед																													
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (60	0.6	0.1	2.2	13.9	0.0	5.9	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	71	2008							

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.1	3.7	0.2	3.2	0.0	0.0	0.0	28.9	26.6	62.6	1.5	378.5	3.5	0.0	0.0	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.9	27.4	51.2	417.1	0.1	1.4	0.4	4.8	0.0	0.1	30.4	54.1	249.	2.2	310.3	7.9	0.1	0.0	291	2011	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	25.9	106.9	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.2	5.38	6.94	0.0	67.21	0.6	0.0	0.0	346	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.2	33.6	0.8	51.60	0.0	0.0	0.0	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.6	8.00	25.0	0.0	33.20	0.0	10.	6.1	ПР		
Итого за прием пищи:	720	32.1	32.8	124.0	802.2	0.4	19.	0.7	9.2	0.0	0.3	100.	107.	377.	4.6	840.9	12.	10.	6.2			

Полдник

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	29.0	8.06	59.4	0.4	64.45	1.3	0.0	0.0	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	17.5	10.0	17.5	3.5	300.0	2.5	0.0	0.0	389	2011
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.6	270.0	0.0	5.0	0.0	0.1	0.1	0.1	46.5	18.0	76.9	3.9	364.4	3.8	0.0	0.0		
Всего за день:		56.2	52.4	233.6	1 612.1	0.7	30.	0.9	11.	1.0	0.7	322.	162.	664.	13.	1 565.	26.	10.	6.2		
					2	14	5	90	0	5	65	94	14	24		.5	11	43	3		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта - т/д	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОВОЩНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.0	5.98	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.0	0.0	71	2008		
КОТЛЕТЫ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.0	14.3	0.1	3.2	0.0	0.1	73.73	34.16	147.4	1.80	220.19	6.69	0.12	0.0	314	0.12	0.0	0.0	314	2008		
МАКАРОННЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.1	0.00	0.0	0.1	0.0	0.0	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.0	202	0.01	0.0	0.0	202	2011		
ЧАЙ С ХЛЕБ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.0	0.07	0.0	0.0	0.0	0.0	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.0	376	0.00	0.0	0.0	376	2011		
Итого за прием	560	25.6	17.8	81.9	548.6	0.2	20.4	0.1	4.0	0.0	0.2	141.4	83.97	269.0	5.33	481.32	8.48	0.14	0.0								
Обед																											
САЛАТ ИЗ БОРЩ	60	3.8	4.0	3.4	65.8	0.0	1.55	0.0	1.6	0.1	0.0	14.10	16.84	53.38	0.85	130.73	1.70	0.00	0.0	51	0.00	0.0	0.0	51	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМ	200	3.1	3.5	14.9	103.9	0.0	7.70	0.1	1.4	0.0	0.0	36.88	25.32	71.20	1.19	402.11	3.80	0.01	0.0	80	0.01	0.0	0.0	80	2008		
КИСЕЛЬ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.1	11.5	0.0	1.0	0.0	0.2	24.69	50.66	250.2	3.90	1.156	15.5	0.10	0.0	259	0.10	0.0	0.0	259	2011		
ХЛЕБ	40	0.1	0.1	27.9	78.0	0.0	2.00	0.0	0.1	0.0	0.0	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.0	411	0.00	0.0	0.0	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	11	0.01	0.0	0.0	11	2008		
Итого за прием пищи:	720	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	11	10.2	6.1	6.1	11	2008		
Полдник																											
КОНДИТЕРСКО КОМПОТ ИЗ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.0	11	0.01	0.0	0.0	11	2011		
Итого за прием	300	0.3	0.1	28.1	115.7	0.0	2.25	0.0	0.1	0.0	0.0	21.70	10.72	10.13	0.17	97.40	0.75	0.00	0.0	375	0.00	0.0	0.0	375	2011		
Итого за день:		6.6	3.4	51.5	278.2	0.0	2.28	0.0	0.2	0.1	0.0	50.79	18.78	69.62	0.65	161.85	2.11	0.01	0.0								
Всего за день:		67.9	52.8	230.6	1610.8	0.7	45.6	0.4	9.4	0.4	0.7	296.6	218.7	780.0	13.1	2417.6	31.6	10.4	6.2								

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	180	26.6	13.6	24.2	232.3	0.0	1.17	0.0	2.2	0.1	0.3	230.	36.0	273.	1.04	314.9	3.85	0.04	0.0	224	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.0	0.06	0.0	0.1	0.0	0.0	83.7	5.52	57.7	0.28	25.01	0.00	0.00	0.0	3	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	113.	19.5	87.8	0.40	169.7	9.00	0.00	0.0	432	2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.8	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ПП			
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.0	15.2	0.0	0.2	0.0	0.0	31.5	9.90	15.3	0.09	155.0	0.00	0.14	0.0	340	2011		
Итого за прием пищи:	530	33.9	20.9	73.2	501.9	0.2	16.9	0.1	2.9	0.1	0.5	463.	77.5	450.	2.21	690.5	12.8	0.18	0.0				
Обед																							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ)	60	0.8	0.0	2.9	15.1	0.0	60.0	0.1	0.4	0.0	0.0	4.32	5.94	8.64	0.54	97.80	1.80	0.01	0.0	71	2008		
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	200	1.4	2.2	10.7	118.2	0.0	5.28	0.1	0.9	0.0	0.0	16.9	17.4	39.5	0.68	371.2	3.64	0.02	0.0	103	2011		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	13.5	13.0	9.4	208.1	0.0	0.58	0.0	0.1	0.0	0.1	33.1	15.0	123.	1.12	174.0	5.81	0.08	0.0	297	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	3.7	6.0	15.8	134.4	0.0	31.2	0.1	2.7	0.0	0.0	79.4	30.5	61.2	1.80	388.0	6.18	0.02	0.0	139	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.00	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.00	14.0	2.80	240.0	2.00	0.00	0.0	389	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.2	33.6	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПП			
Итого за прием пищи:	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.6	8.00	25.0	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ПП			
Итого за прием пищи:	760	25.0	22.3	88.5	708.2	0.4	101.14	0.5	5.0	0.0	0.3	171.73	98.15	305.08	7.74	1355.8	19.4	10.3	6.1				
Полдник																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	29.0	8.06	59.4	0.48	64.45	1.36	0.01	0.0	ПП			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.0	1.04	0.0	0.0	0.0	0.0	29.4	12.8	16.7	1.60	63.73	0.00	0.00	0.0	377	2011		
Итого за прием пищи:	300	6.8	3.3	42.6	270.0	0.0	1.07	0.0	0.1	0.1	0.1	58.5	20.9	76.2	2.08	128.1	1.36	0.01	0.0				
Всего за день:		65.6	46.5	204.3	1480.1	0.6	119.16	0.7	8.1	0.2	1.0	693.63	196.60	832.14	12.0	2174.6	33.6	10.5	6.2				

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	90	12.5	8.1	2.9	134.7	0.0	1.32	0.5	2.09	0.0	0.0	15.3	10.9	19.0	0.37	87.47	1.75	0.01	0.0	229	2011						
ПЮРЕ	150	3.1	5.2	21.3	245.1	0.1	10.3	0.0	0.25	0.0	0.1	34.9	29.0	83.7	1.18	760.1	8.42	0.04	0.0	128	2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.0	0.84	0.0	0.00	0.0	0.0	23.6	10.3	13.5	1.30	51.47	0.00	0.00	0.0	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.39	0.0	0.0	4.60	6.60	16.8	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	PP							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.36	0.0	0.0	17.1	10.8	14.4	1.80	155.0	1.00	0.01	0.0	340	2011						
Итого за прием пищи:	560	17.9	13.7	59.6	536.4	0.1	14.5	0.5	3.09	0.0	0.1	95.6	67.7	147.5	5.05	1079.9	11.1	0.06	0.0								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И	60	4.7	19.5	7.0	81.1	0.0	6.00	0.0	6.70	0.0	0.0	168.	24.0	111.	1.70	0.00	0.00	0.00	0.0	48	2008						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.0	6.08	0.1	0.98	0.0	0.0	18.2	19.5	44.7	0.77	428.0	4.14	0.02	0.0	88	2011						
ГУЛЯШ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.0	1.00	0.0	2.20	0.0	0.0	14.0	20.0	15.0	2.00	0.00	0.00	0.00	0.0	260	2011						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.00	0.0	0.30	0.0	0.0	11.0	26.0	78.0	0.60	0.00	0.00	0.00	0.0	323	2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.0	1.60	0.0	0.25	0.0	0.0	19.8	5.92	3.96	0.79	112.8	0.80	0.00	0.0	342	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	9.20	13.2	33.6	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	PP							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.07	0.0	0.0	14.6	8.00	25.0	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	PP							
Итого за прием пищи:	760	30.4	43.3	112.9	874.9	0.3	14.7	0.2	11.2	0.0	0.1	254.	116.	446.	6.66	625.6	4.94	10.2	6.1								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.6	0.0	0.03	0.0	0.17	0.1	0.0	29.0	8.06	59.4	0.48	64.45	1.36	0.01	0.0	PP							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	10.6	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.0	349	2011						
Итого за прием пищи:	300	6.3	3.3	42.8	270.0	0.0	0.03	0.0	0.17	0.1	0.0	39.7	10.3	59.4	0.48	65.81	1.36	0.02	0.0								
Всего за день:		54.6	60.3	215.2	1681.3	0.5	29.3	0.8	14.5	0.1	0.4	390.	194.	653.	12.1	1771.4	17.4	10.3	6.1								

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.0	5.98	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.0	0.0	7/1	2008					
ПЛОВ ИЗ	150	18.7	23.0	38.6	306.0	0.0	0.60	0.4	5.0	0.0	0.1	20.56	45.06	205.7	2.48	368.28	7.79	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	2/44	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.0	0.07	0.0	0.0	0.0	0.0	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	3/76	2011					
СОК (ИНД. УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.0	4.80	0.1	0.0	0.0	0.0	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	ИПР						
ХЛЕБ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	0.0	ИПР						
Итого за прием	630	21.6	23.2	97.4	555.8	0.1	11.4	0.5	5.4	0.0	0.2	64.06	90.20	287.3	5.09	825.63	9.58	0.09	0.0	0.0	0.0	0.0	40	2011					
Обед																													
САЛАТ	60	1.6	4.3	5.8	68.1	0.0	3.80	0.3	1.8	0.1	0.0	14.09	13.47	36.11	0.55	192.20	2.98	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	87	2011					
СУП С РЫБНЫМИ	200	0.0	0.0	0.0	86.2	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/19	2008					
КНЕЛИ	120	18.3	20.5	4.7	275.1	0.0	1.28	0.1	0.5	0.2	0.1	31.07	20.98	167.2	1.79	204.21	8.15	0.12	0.0	0.0	0.0	0.0	202	2011					
МАКАРОННЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.1	0.00	0.0	0.1	0.0	0.0	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	3/75	2011					
КОМПОТ ИЗ	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.0	1.80	0.0	0.1	0.0	0.0	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	ИПР						
ХЛЕБ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	ИПР						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	10.3	6.2	ИПР							
Итого за прием	790	30.5	30.5	97.4	874.3	0.3	6.96	0.5	3.4	0.4	0.3	117.2	87.20	328.6	4.36	654.01	11.7	10.3	6.2	6.2	6.2	6.2	ИПР						
Полдник																													
КОНДИТЕРСКОЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	ИПР						
ШЕЖОК	250	7.3	6.3	10.0	132.5	0.1	1.75	0.0	0.1	0.0	0.4	300.0	35.00	237.5	0.25	365.00	22.5	0.05	0.0	0.0	0.0	0.0	ИПР						
Итого за прием	300	13.6	9.6	33.4	325.0	0.1	1.78	0.1	0.3	0.1	0.5	329.0	43.06	296.9	0.73	429.45	23.8	0.06	0.0	0.0	0.0	0.0	ИПР						
Всего за День:		65.7	63.2	228.2	1755.1	0.6	20.1	1.2	9.3	0.5	1.1	510.3	220.4	912.9	10.1	1909.0	45.1	10.5	6.2	6.2	6.2	6.2	ИПР						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витаминны										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.1	1.29	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	141.	46.4	178.	2.5	0.00	0.00	0.00	189	2008			
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.0	0.06	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	83.7	5.52	57.7	0.2	25.01	0.00	0.00	3	2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	111.	27.4	95.5	0.8	207.2	9.00	0.00	0.00	382	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.8	0.4	25.80	0.00	0.00	0.00	PP					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.0	4.00	0.0	0.0	0.0	0.0	7.20	37.8	25.2	0.5	348.0	0.00	0.00	0.00	340	2011				
Итого за прием пищи:	550	17.4	18.9	95.5	601.7	0.2	5.87	0.1	0.6	0.0	0.2	348.	123.	373.	4.6	606.1	9.00	10.00	0.0						
Обед																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.0	15.1	0.0	1.2	0.0	0.0	25.2	8.62	18.6	0.3	156.3	1.64	0.01	0.0	47	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.1	3.72	0.2	3.2	0.0	0.0	28.9	26.6	62.6	1.5	378.5	3.56	0.02	0.0	102	2011				
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	120	16.8	10.8	9.9	204.2	0.0	0.04	0.0	0.6	0.3	0.0	22.8	7.63	41.9	0.6	56.62	3.50	0.01	0.0	234	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	3.2	5.4	32.7	192.1	0.0	0.52	0.2	0.4	0.0	0.0	10.2	23.7	68.7	0.5	77.28	1.31	0.02	0.0	58	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	8.52	1.83	0.00	0.0	1.09	0.00	0.00	0.0	349	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.2	33.6	0.8	51.60	0.00	0.01	0.0	PP					
Итого за прием пищи:	790	30.2	24.4	107.7	775.1	0.3	19.5	0.4	6.4	0.4	0.2	119.	89.7	250.	3.8	754.7	10.0	10.2	6.1						
Полдник																									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	29.0	8.06	59.4	0.4	64.45	1.36	0.01	0.0	PP					
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.5	50.3	275.3	0.0	0.03	0.0	0.2	0.0	0.0	21.3	12.4	11.1	0.4	132.6	0.38	0.01	0.0	375	2011				
Всего за день:		54.3	46.8	253.5	1652.0	0.7	55.4	0.6	7.5	0.5	0.5	518.92	234.03	694.42	9.4	1557.9	20.75	10.29	6.20						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16.1	28.9	6.6	248.9	0.0	0.70	0.3	1.9	2.0	0.4	255.	26.3	278.	2.03	314.4	27.8	0.04	0.0	211	2011						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.0	0.00	0.0	0.2	0.1	0.0	5.00	2.40	14.4	0.24	19.90	0.00	0.00	0.0	1	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.0	0.59	0.0	0.0	0.0	0.1	119.	20.1	84.6	1.33	189.2	9.00	0.00	0.0	378	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.8	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.3	0.0	0.0	17.1	10.8	14.4	1.80	155.0	1.00	0.01	0.0	340	2011						
Итого за прием пищи:	500	22.5	42.5	51.6	539.1	0.1	3.29	0.4	2.9	2.1	0.6	402.	66.2	408.	5.80	704.4	37.8	0.05	0.0								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.7	3.6	2.7	47.2	0.0	4.90	0.0	1.7	0.0	0.0	4.05	1.83	7.64	0.14	25.41	0.44	0.00	0.0	25	2011						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	77.3	0.0	6.80	0.1	1.8	0.0	0.0	23.5	16.8	36.9	0.68	293.1	3.12	0.01	0.0	99	2011						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	90	17.2	17.6	1.8	233.8	0.0	1.22	0.0	0.2	0.0	0.1	18.2	17.4	145.	1.47	215.9	6.27	0.11	0.0	290	2011						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.1	0.00	0.0	0.1	0.0	0.0	30.8	22.9	58.6	1.08	94.88	0.00	0.01	0.0	202	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.0	348	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.2	33.6	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.6	8.00	25.0	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР							
Итого за прием пищи:	760	29.7	30.9	97.0	788.2	0.3	13.0	0.3	4.7	0.0	0.3	109.	82.1	307.	4.17	715.5	9.83	10.3	6.2								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	29.0	8.06	59.4	0.48	64.45	1.36	0.01	0.0	ПР							
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.0	5.00	0.0	0.0	0.0	0.0	17.5	10.0	17.5	3.50	300.0	2.50	0.00	0.0	389	2011						
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.6	270.0	0.0	5.03	0.0	0.1	0.1	0.1	46.5	18.0	76.9	3.98	364.4	3.86	0.01	0.0								
Всего за день:		59.7	76.9	197.3	1597.3	0.6	21.3	0.7	7.8	2.3	1.1	558.	166.	793.	13.9	1784	51.4	10.4	6.2	4							

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.0	15.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	31.5	9.90	15.3	0.0	155.0	0.00	0.14	0.0	340	2011			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КОФЕЙНЫМ НАПИТОК	180	13.3	14.1	12.1	286.1	0.0	5.10	0.0	1.9	0.0	0.2	0.2	115.	18.0	160.	0.6	220.0	1.88	0.03	0.0	224	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	113.	19.5	87.8	0.4	169.7	9.00	0.00	0.0	432	2008			
Итого за прием пищи:	500	17.1	15.7	51.8	477.4	0.1	20.8	0.1	2.5	0.0	0.4	0.4	264.	54.0	279.	1.4	570.6	10.8	0.17	0.0					
Обед																									
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАГУ ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60 200 200 200 40 20	0.8 2.2 17.3 0.2 3.1 1.6	0.0 3.4 22.0 0.2 0.3 0.6	2.9 13.4 19.2 23.2 20.1 9.6	15.1 108.6 344.6 95.7 94.7 51.8	0.0 0.0 0.1 0.0 0.0 0.0	60.0 5.36 9.67 1.60 0.00 0.08	0.1 0.1 0.2 0.0 0.7 0.0	0.4 1.9 3.3 0.2 0.0 0.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	0.0 0.0 0.1 0.0 0.0 0.0	4.32 20.0 30.9 19.8 9.20 14.6	5.94 20.8 40.9 5.92 13.2 8.00	8.64 58.4 191. 3.96 33.6 25.0	0.5 0.8 2.3 0.7 0.8 0.0	97.80 388.0 785.1 112.8 51.60 33.20	1.80 3.52 11.1 0.14 0.00 0.00	0.01 0.02 0.14 0.00 0.01 0.0	0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	71 96 309 342 111 111	2008 2011 2008 2011 2011 2011				
Итого за прием пищи:	720	25.1	26.5	88.3	710.5	0.4	76.7	0.6	6.7	0.0	0.3	0.3	98.9	94.7	320.	5.3	1468	17.2	10.3	6.2					
Полдник																									
ЧАЙ С САХАРОМ КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	250 50	0.4 6.3	0.0 3.3	19.1 23.4	77.8 192.5	0.0 0.0	0.08 0.03	0.0 0.0	0.0 0.1	0.0 0.1	0.0 0.0	0.0 0.0	20.0 29.0	10.6 8.06	15.5 59.4	1.5 0.4	53.41 64.45	0.00 1.36	0.00 0.01	0.0 0.0	376 111	2011			
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.3	42.4	270.3	0.0	0.11	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	49.1	18.6	75.0	2.0	117.8	1.36	0.01	0.0					
Всего за день:		48.9	45.5	182.6	1458.2	0.6	97.6	0.7	9.4	0.2	0.9	0.9	412.	167.	675.	8.8	2157	29.4	10.5	6.2					

10 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-ты	Сборник рецепту-ры
		Белк и, г	Жир б, г	Углево Д, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.0	5.98	0.0	0.06	0.0	0.0	0.0	0.0	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.0	71	2008				
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	120	15.2	19.2	9.3	206.3	0.0	1.10	0.3	4.45	0.1	0.1	0.0	0.0	37.30	29.74	165.5	2.56	306.5	8.09	0.04	0.0	38	2012				
МАКАРОННЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.1	0.00	0.0	0.11	0.0	0.0	0.0	0.0	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.0	202	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.0	0.07	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.0	376	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.39	0.0	0.0	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ПП					
Итого за прием пищи:	550	23.3	24.2	70.9	530.1	0.2	7.15	0.3	5.01	0.2	0.2	0.2	0.2	102.6	76.25	278.7	5.89	554.8	9.88	0.06	0.0		2008				
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.0	3.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.0	88	2011				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ	200	1.5	4.1	7.3	72.2	0.0	10.0	0.2	1.82	0.0	0.0	0.0	0.0	33.10	17.50	34.11	0.79	262.3	3.32	0.02	0.0	260	2011				
ГУЛЯШ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.0	1.00	0.0	2.20	0.0	0.0	0.0	0.0	14.00	20.00	150.0	2.00	0.00	0.00	0.00	0.0	181	2008				
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	6.5	5.4	38.2	178.2	0.1	0.00	0.0	1.15	0.0	0.0	0.0	0.0	27.53	34.42	147.9	2.30	0.00	0.00	0.00	0.0	411	2008				
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	7.88	1.71	0.00	0.00	0.87	0.00	0.00	0.0	ПП					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПП					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.07	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ПП					
Итого за прием пищи:	760	28.9	26.3	89.0	713.5	0.3	14.0	0.2	6.02	0.0	0.1	0.1	0.1	120.1	103.2	405.0	6.25	432.5	3.32	10.2	6.1						
Полдник																											
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	11.59	2.48	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.0	348	2011				
КОНДИТЕРСКОЕ	50	6.3	3.3	23.4	193.5	0.0	0.03	0.0	0.17	0.1	0.0	0.0	0.0	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.0	ПП					
Итого за прием пищи:	300	6.3	3.3	47.6	290.2	0.0	0.03	0.0	0.17	0.1	0.0	0.0	0.0	40.68	10.54	59.49	0.48	66.03	1.36	0.01	0.0						
Всего за день:		58.5	53.8	207.5	1533.8	0.6	21.2	0.6	11.2	0.3	0.4	0.4	0.4	263.4	190.0	743.2	12.6	1053.4	14.5	10.3	6.2						

МБОУ "Триуральская СОШ" филиал с. Вязовка

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь	615,5	561,5	2180,0	15996,1	6,86	475,83	8,05	106,69	6,05	7,71	4472,99	2055,87	7673,47	117,89	17908,10	291,30	104,16	62,19				
Среднее	61,6	56,2	218,0	1599,6	0,69	47,58	0,81	10,67	0,61	0,77	447,30	205,59	767,35	11,79	1790,81	29,13	10,42	6,22				
Содержание белков, жиров,	15,4	31,6	53,0																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст	Завтрак	Обед	Полдник
7-11	550	750	300



12 листов.

скреплено печатью
и пронумеровано

Прощито,