

УТВЕРЖДЕНО:
приказом по ГБОУ ЛО «Ларьянская школа-интернат»
от «1» ноября 2024 года № 134

ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет (осенне-зимний сезон)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Хлеб ржаной	20	20	20	1.0	0.2	8.8	40	0.0	0.02	0.0	0.0	3.60	17.70	3.80	0.56
Хлеб пшеничный	40	40	40	3.3	0.6	19	81	0.0	0.09	0.0	0.0	13.20	87.20	24.80	1.68
Второй ужин				7	6	19	158	0.0	0.0	0.0	0.0	380.0	230.0	3.3	0.0
Кисломолочный продукт (йогурт, кефир, ряженка, снежок, бифидок и др.)	207	200	200	6.7	6.0	11.5	127	0.0	0.0	0.0	0.0	380.0	230.0	3.30	0.0
Кондитерское изделие промышленного производства			7	0.2	0.2	7.0	31	0.0	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО:				82	80	380	2394	38.4	1.2	1.1	7.6	989.4	1492	268.3	15.9
Соотношение белков : жиров : углеводов				1	1	4						1	1.5		
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 лет до 11 лет по нормативу (100% от суточных норм)				77	79	335	2350								
Суточная потребность в пищевых веществах для детей с 7 лет и старше +5%				81	83	352	2468								
Суточная потребность в пищевых веществах для детей с 7 лет и старше -5%				73	75	318	2233								

2 ДЕНЬ

[illegible]

Сухари пшеничные	6	6													
сметана	4	4.													
Масса готовой запеканки		150													
Молоко сгущенное с сахаром	20	20													
ИЛИ															
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)			200	20	26	56	277	0.43	0.02	0.03	0.16	214.0	228.3 3	7.81	0.16
творог	142	141													
Крупа манная	9	9													
Или мука пшеничная	11	11													
Яйцо куриное	6	6													
сахар	6	6													
Масло сливочное для смазки	2	2													
сметана	6	6													
Сухари пшеничные	6	6													
Масса готовой запеканки		150													
Молоко сгущенное с сахаром 20	20	20													
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			30//10/ 15	6	8	15	174	0.10	0.02	0.25	0.23	153.0	99.75	10.35	0.27
Хлеб пшеничный	30	30													
Масло сливочное	10	10													
сыр	16	15													
Кофейный напиток (р. 253-2004)			200	12	10	72	337	0.80	0.04	0.0	0.0	118.0	88.2	13.7	0.1
Кофейный напиток	4	4													
сахар	12	12													
Молоко питьевое	130	130													
Или молоко концентрированное	60	60													
Или молоко сухое	16	16													
Вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
Вода кипяченая для сухого молока	114	114													
Хлеб ржаной	45	45	45	7.0	1	8	120	0.0	0.02	0.0	0.0	3.60	17.70	3.80	0.56
Полдник				9	17	49	378	0.5	0.02	0.3	0.2	160.0	150.0 0	16.20	0.20
Бутерброд с маслом 9р.1-2004)			20/10	2.4	9.9	13.9	154	0.0	0.02	0.3	0.2	9.60	24.0	4.20	0.20

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Зелень сушеная (петрушка, укроп)	0.1	0.1													
Котлеты мясные (р.608-207)			100	11.4	14.7	5.5	148	0.08	0.01	0.30	0.44	15.24	35.61	0.0	1.60
Говядина полуфабрикат	82	68													
Хлеб пшеничный	18	18													
Лук репчатый	5	4													
Молоко питьевое	24	24													
Сухари	10	10													
Яйцо куриное	3	3													
Масло растительное для смазки листа	1.5	1.5													
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			150	4.3	5.9	29.5	189	0.0	0.07	0.10	0.80	11.90	36.60	6.60	0.70
Макаронные изделия	53	53													
Масло сливочное	8	8													
Компот из кураги (р.638-2004)			200	0.9	0.0	30.4	125	16.0 0	0.01	0.0	0.61	19.95	17.68	16.0	0.55
курага	30	30													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.5	0.4	10.8	57	0.0	0.07	0.0	0.0	9.90	65.40	18.60	1.26
Хлеб ржаной	30	30	30	1.5	0.3	13.2	60	0.0	0.03	0.0	0.0	5.40	26.55	5.70	0.84
УЖИН				27	24	89	678	2.3	0.6	0.0	3.3	212.3	560.8	101.6	8.5
Жаркое по-домашнему			200	18.1	18,9	21,0	330	44.2	0.21	0.0	2.45	31.28	131.4 7	21.27	2.06
Говядина полуфабрикат	93	86													
Картофель 01.01.-28.02	195.0	126.7													
С 01.03.-31.07	211,13	126.68													
С 01.08-31.08.	158.35	126.68													
С 01.09.-31.10.	168.91	126.68													
С 01.11-31.12	180.97	126.68													
Лук репчатый	16	13.3													
Томатная паста	2,7	2.7													
Масло растительное	5,3	5,3													
Фито-чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.0	0.0	12.1	48	0.50	0.0	0.0	0.0	2.40	0.20	0.60	0.40
Фито-чай для детского питания (мелисса, чабрец, фенхель, мята, ромашка, малина, шиповник и др.)	0.32	0.32													
сахар	12	12													
Хлеб пшеничный	60	60	60	4.9	0.8	21.7	114	0.0	0.1	0.0	0.0	19.8	130.8	37.2	2.5

Хлеб ржаной	40	40	40	1.5	0.3	13.2	60	0.0	0.03	0.0	0.0	5.40	26.55	5.70	0.84
ВТОРОЙ УЖИН				7	6	22	171	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.3	0.0
Кисломолочный напиток (р.645-1006)	207	200	200	6.7	6.0	11.5	127	0.0	0.0	0.0	0.0	340,0	220.0	3.3	0.0
Кондитерское изделие промышленного производства			7	0.2	0.2	7.0	31	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО:				88	83	366	2492	36.2	1.3	0.7	5.2	1036	1578	252.2	15.4
СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ				1	1	4						1	1.5		
4 день															
Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры	Брутто, г	Нетто,г	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		с	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК				16	18	64	485	2.7	0.2	0.4	0.6	552.9	486.2	69.9	2.5
Каша пшенная жидкая (р.311-2004)			200	8.0	8.5	26.2	213	0.90	0.16	0.04	0.26	169.2	206.4	53.3	1.7
Крупа пшено	30	30													
Молоко питьевое	178	178													
сахар	5	5													
Масло сливочное	5	5													
Бутерброд с сыром (р.693-2004)			30/20	3.4	5.2	13.2	113	0.12	0.03	0.33	0.30	204.0	133.0	13.80	0.36
Хлеб пшеничный	30	30													
сыр	21	20													
Какао с молоком (р.693-2004)			200	4.1	4.3	18.2	128	1.70	0.04	0.0	0.0	177.0	133.70	0.0	0.05
Какао-порошок	5	5													
Молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной	30	30	30	0.7	0.2	6.6	30	0.0	0.01	0.0	0.0	2.70	13.05	2.80	0.42
Хлеб пшеничный	30	30	30												
ПОЛДНИК				6.5	10.5	42.8	291	1.5	0.02	0.23	0.84	218.0	231.6	27.1	0.3
Бутерброд с джемом (р.1,2-2004)			30/10	0.9	3.9	27.0	145	0.34	0.02	0.21	0.84	5.3	16.8	5.1	0.2
Хлеб пшеничный	30	30													
джем	10	10													
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001)			200	5.4	6.4	8.8	114	1.00	0.0	0.02	0.0	211.20	214.20	22.0	0.0
Фрукты в ассортименте			100	1.1	0.2	26.0	110.0								

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Лук репчатый	21	18													
Масло сливочное	5	5													
Масло растительное	3	3													
Сметана жирности 15%	5	5													
Бульон мясной	12	12													
Соль йодированная	1.2	1.2													
Компот из свежих плодов № 631-2004			200	0.2	0.2	20.4	84	1.83	0.01	0.0	0.08	6.79	4.09	3.42	0.91
Яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45.6	40													
Или груши свежие	44.4	40													
Или апельсины свежие	59.6	40													
сахар	12	12													
Хлеб ржаной	50	50	50	2.4	1	21.9	101	0.0	0.05	0.0	0.0	9.0	43.5	9.5	1.4
УЖИН				32	24	68	624	0.2	0.2	0.6	2.4	237.6	498.9	125.4	5.7
Яйцо куриное вареное (р.337-2004)			40	4.8	4.1	0.3	57	0.0	0.02	0.6	0.24	19.4	66.8	4.2	0.9
Курица или филе запеченные (р. 494-2004)			90	17.3	13.0	0.5	188	0.0	0.03	0.02	1.47	30.0	125.0	2.92	0.37
Курица потрошенная 1 категории охлажденная	130	116													
Или куриная грудка	121	116													
Или филе куриное охлажденное	118	113													
Томатное пюре	4	4													
Масло растительное	3	3													
Каша перловая вязкая (р. 302-2004)			150	4.3	3.2	20	121	0.0	0.03	0.0	0.68	9.70	122.7	63.83	2.85
Крупа перловая	33	33													
Вода питьевая	123	123													
Масло сливочное	3.5	3.5													
Чай с молоком сгущенным (р.630-1996)			200	2.7	3.3	30	138	0.20	0.04	0.0	0.0	167.9	123.1	19.1	0.2
Чай-заварка	0.32	0.32													
Молоко сгущенное с сахаром	40	40													
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.6	0.3	12	54	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	43.6	12.4	0.84
Хлеб ржаной	20	20	20	0.9	0.2	10	50	0.0	0.02	0.0	0.0	3.60	17.70	3.80	0.56
ВТОРОЙ УЖИН				7	6	19	158	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.1	0.0
Кисломолочный напиток (р.645-1006)	207	200	200	6.7	6.0	11.5	127	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.10	0.0
Кондитерское изделие промышленного производства			7	0.2	0.2	7.0	31	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО:				80	80	336	2367	52.5	0.9	0.9	9.8	1050	1576	296.2	16.6

Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4						1	1.5		
6 ДЕНЬ															
Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,мкг				Минеральные вещества, мкг			
				Белк и	Жиры	Углево ды		С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК				13	16	66	487	0.5	0.2	0.4	0.8	206.8	282.0	69.8	2.5
Каша рисовая молочная жидкая (р.311-2004)			200	8.3	8.5	28.0	205	0.5	0.14	0.04	0.50	190.0	205.0	50.8	0.9
Крупа рисовая	25	25													
Молоко питьевое	190	190													
сахар	5	5													
Соль йодированная	1	1													
Масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом (р. 1-2004)			30/10	2.2	7.2	10.19	114	0.0	0.02	0.40	0.32	6.40	16.00	2.80	0.20
Хлеб пшеничный	30	30													
Масло сливочное	10	10													
Чай с сахаром (р. 685-2004)			200	0.1	0.0	15.6	63	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.02
Чай-заварка	0.32	0.32													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	60	60	60	3.3	0.6	14.4	76	0.0	0.1	0.0	0.0	13.2	87.2	24.8	1.7
ПОЛДНИК				7	14	35	334	1.0	0.6	0.02	0.0	211.2	214.2	24.36	0.17
Молоко питьевое кипяченое 3.2% (р.260-2001, Пермь)	210	200	200	5.4	6.4	8.8	120	1.00	0.06	0.02	0.0	211.20	214.20	24.36	0.17
Мучное изделие промышленного производства			100	1.8	7.6	36.1	240	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ОБЕД				25	29	97	860	23.8	0.6	0.1	4.1	139.5	338.2	84.1	7.5
Салат из свежих огурцов (р.16-2004)			80	0.8	4.1	3.1	53	20.00	0.0	0.0	0.34	6.59	12.2	1.8	0.42
Огурцы свежие	78	76													
Масло растительное	4	4													
Свекольник с мясом со сметаной (р.34-2004)			250/10/5	4.3	4.4	14.5	115	6.45	0.09	0.03	0.26	9.67	135.52	31.79	1.81
Говядина полуфабрикат	19	16													
Свекла до 01.01-20%	80	64													
С 01.01.-25%	85	64													
Картофель с 01.09-31.10 – 25%	57	43													

[illegible]

костей)															
Сухари пшеничные	10	10													
Масло растительное	5	5													
Картофель, припущенный с маслом (р. 203-2004)			150	2.9	9.1	26.8	160	6.00	0.21	0.1	0.33	40.50	87.17	30.25	1.10
Картофель с 01.09-31.10 – 25%	206	155													
С 01.11-31.12 -30%	222	155													
С 01.01-29.02 – 35%	239	155													
С 01.03. – 40%	259	155													
Масло сливочное	8	8													
Чай с лимоном (р. 686-2004)			200/5	0.1	0.0	12.1	49	2.00	0.0	0.0	0.01	2.2	0.1	0.5	0.1
Чай-заварка	0.32	0.32													
сахар	12	12													
лимон	6	5													
Фрукты в ассортименте № 458-2006			180	5.8	0.1	27.5	118	8.20	0.0	0.0	0.20	7.10	30.00	0.0	0.0
Хлеб ржаной	30	30	30	1.5	0.3	13.2	60	0.0	0.03	0.0	0.0	5.40	26.55	5.70	0.84
ВТОРОЙ УЖИН				7	7	18	145	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.3	0.0
Кисломолочный напиток (р. 645-1006)	207	200	200	6.7	6.0	11.5	127	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.3	0.0
Кондитерское изделие промышленного производства			7	0.2	0.2	7.0	31	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО				79	79	335	2423	47.2	1.4	0.9	12.1	800.9	1223	257.7	14.4
СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ: УГЛЕВОДОВ				1	1	4						1	1,5		

7 ДЕНЬ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Чай с сахаром (р.685-2004)			200	1	1	12.1	80	0.50	0.0	0.0	0.0	2.40	0.20	0.60	0.40
Чай-заварка	0.32	0.32													
сахар	12	12													
Хлеб пшеничный	20	20	20	1.6	0.3	13	58	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	43.6	12.4	0.8
Хлеб ржаной	30	30	30	1.5	1	13.2	60	0.0	0.03	0.0	0.0	5.40	26.55	5.70	0.84
ВТОРОЙ УЖИН				7	6	22	171	0.0	0.0	0.0	0.0	280.0	250.0	2.9	0.0
Кисломолочный напиток (р.645-1006)	207	200	200	6.7	6.0	11.5	127	0.0	0.0	0.0	0.0	280.0	250.0	2.90	0.0
Кондитерское изделие промышленного производства	7	7	7	0.2	0.2	7.0	31	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО:				79	84	337	2370	46.3	0.8	1.3	6.3	1090	1621	442.2	12.6
СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ: ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ				1	1	4						1	1.5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры	Брутто, г	Нетто,г	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белк и	жиры	углев оды		С	В1	F	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК				14	16	68	473	0.5	0.3	0.2	0.9	224.03	271.8	81.6	3.0
Каша «Геркулесовая» жидкая (р.311-2004)			200	8.5	8.2	22.8	199	0.46	0.15	0.04	0.55	203.91	227.75	56.40	1.0
Хлопья овсяные «Геркулес»	25	25													
Молоко питьевое	182	182													
сахар	5	5													
Соль йодированная	1	1													
Масло сливочное	5	5													
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			30/10	2.2	7.2	10.1	114	0.0	0.02	0.40	0.32	6.40	16.00	2.80	0.20
Хлеб пшеничный	30	30													
Масло сливочное	10	10													
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.1	0.0	15.6	63	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.02
Чай -заварка	0.32	0.32													
Сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	60	60	60	2.5	0.4	10.8	57	0.0	0.07	0.0	0.0	9.90	65.40	18.60	1.26
ПОЛДНИК				2	7	75	371	5.3	0.1	0.0	0.2	48.0	72.0	0.0	0.0
Мучное изделие промышленного	100	100	100	1.6	6.5	41.2	230	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

[illegible]

Мука пшеничная	4	4													
Масло растительное	6	6													
сахар	1.3	1.3													
Компот из груш или яблок (р. 372-2011)			200	0.12	0.12	17.91	73.2	1.10	0.0	0.0	0.0	5.50	6.34	2.90	0.20
Яблоки	34	30													
Или груши	33	30													
Вода	129	129													
сахар	10	10													
Кислота лимонная	0,15	0.15													
Хлеб ржаной	50	50	50	2.4	0.5	25	105	0.0	0.05	0.0	0.0	9.0	43.5	9.5	1.4
УЖИН				25	21	80	610	12.8	0.2	0.7	3.7	274.0	447.0	58.2	5.7
Яйцо куриное вареное (р.337-2004)			40	4.8	4.1	0.3	57	0.0	0.0	0.6	0.2	19.4	66.8	4.2	0.9
Салат рыбный с картофелем и солеными огурцами			150	1.50	5.10	9	88	0.01	0.11	0.12	3.28	54.39	207.7 2	48.28	3.96
Горбуша потрошенная	86	80													
Или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	89	80													
Картофель	53.7	44.7													
Огурцы соленые	21	17													
Лук репчатый	20	17													
Горошек зеленый консервированный	17	11													
Масло растительное	5	5													
Какао с молоком (р.693-2004)			200	4.1	4.3	18.2	128	1.70	0.04	0.0	0.0	177.0	133.7 0	0.0	0.05
Какао-порошок	5	5													
Молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной	30	30	30	1.5	0.3	13.2	60	0.0	0.03	0.0	0.0	5.40	26.55	5.70	0.84
ВТОРОЙ УЖИН				7	6	22	171	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.3	0.0
Кисломолочный напиток (р. 645- 1006)	207	200	200	6.7	6.0	11.5	127	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.3	0.0
Кондитерское изделие промышленного производства			7	0.2	0.2	7.0	31	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО:				81	80	335	2354	58.3	0.9	1.8	11.7	1080	1606	272.7	17.2
				1	1	4						1	1,5		

[illegible]

[illegible]

Овощи в соусе (р.525-2004)			180	2.8	9.4	28.1	208	10.60	0.06	0.36	0.41	32.26	59.52	29.22	0.91
Картофель с 01.09-31.10.-25%	56	42													
С 01.11.-31.12. – 30%	60	42													
С 01.01.-29.02. – 35%	65	42													
С 01.03. – 45%	70	42													
Морковь до 01.01.-20%	53	42													
С 01.01.-25%	56	42													
Лук репчатый	24	20													
Капуста белокочанная свежая	113	90													
сметана	8	8													
Мука пшеничная	3	3													
Чай с лимоном (р.686-2004)			200/5	0.1	0.0	12.1	49	2.00	0.0	0.0	0.01	2.2	0.1	0.5	0.1
Чай-заварка	0.32	0.32													
сахар	12	12													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной	30	30	30	1.4	0.3	13.1	61	0.0	0.03	0.0	0.0	5.40	26.55	5.70	0.84
Хлеб пшеничный	50	50	50	4.1	0.7	18.1	95	0.0	0.1	0.0	0.0	16.5	109.0	31.0	2.1
ВТОРОЙ УЖИН				6	7	16	145	1.0	0.1	0.0	0.0	211.2	214.2	24.4	0.2
Молоко питьевое кипяченое 3,2% жирности (р.260-2011)	210	200	200	5.4	6.4	8.8	114	1.00	0.06	0.02	0.00	211.2	214.2	24.36	0.2
Кондитерское изделие промышленного производства			7	0.2	0.2	7.0	31	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО:				81	82	335	2375	87.4	1.1	1.6	9.5	824.2	1257	290.7	15.6
СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ				1	1	4						1	1,5		
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу				77	79	335	2350								
10 день															
Прием пищи, название блюда, номер рецептуры	Брутто,г	Нетто,г	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК				12	20	64	478	0.9	0.2	0.4	1.8	266.31	414.6	148.1	5.6
Каша гречневая с молоком (р.1/4-2011,			200	8.4	12.2	29.4	261	0.9	0.19	0.04	1.45	256.1	381.2	141.5	4.80

[illegible]

[illegible]

Масса полуфабриката	-	130													
Масло растительное	6	1													
Макаронные изделия отварные (р. 516-2004)			150	4.3	5.9	29.5	189	12.6 0	0.06	0.08	3.50	19.40	53.69	26.27	0.80
Макаронные изделия	53	53													
Вода питьевая	318	318													
Масло сливочное	8	8													
Чай с вареньем или медом (р.263-2004)			200	0.1	0.0	20.2	81	0.22	0.0	0.0	0.0	3.50	0.60	12.50	0.50
Чай-заварка	0.32	0.32													
варенье	15	15													
Или мед натуральный	15	15													
Хлеб пшеничный	50	50	50	3.3	0.6	14.4	76	0.0	0.1	0.0	0.0	13.2	87.2	24.8	1.7
Хлеб ржаной	50	50	50	1.4	0.3	13.1	61	0.0	0.03	0.0	0.0	5.40	26.55	5.70	0.84
ВТОРОЙ УЖИН				7	6	19	158	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.3	0.0
Кисломолочный напиток (р.645-1006)	207	200	200	6.7	6.0	11.5	127	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.3	0.0
Кондитерское изделие промышленного производства			7	0.2	0.2	7.0	31	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО:				79	80	338	2390	56.3	1.1	2.1	10.4	1042	1534	373.5	18.5
СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ: ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ				1	1	4						1	1,5		
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу				77	79	335	2350								

11 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Масло сливочное	8	8													
Чай с молоком (р. 267-2001, Пермь)			200	4.3	3.2	17.7	117	0.75	0.04	0.0	0.0	186.6	136.8	21.2	0.2
Чай-заварка	0.32	0.32													
Молоко питьевое	100	100													
сахар	12	12													
Хлеб ржаной	50	50	50	1.4	0.3	20	61	0.0	0.03	0.0	0.0	5.40	26.55	5.70	0.84
ВТОРОЙ УЖИН				7	6	18	171	0.0	0.0	0.0	0.0	310.0	260.0	3.3	0.0
Кисломолочный напиток (р.645-1006)	207	200	200	6.7	6.0	11.5	127	0.0	0.0	0.0	0.0	310.0	260.0	3.3	0.0
Кондитерское изделие промышленного производства			7	0.2	0.2	7.0	31	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО:				81	83	357	2368	48.1	1.0	1.2	6.7	1572	2313	254.2	12.3
СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ				1	1	4						1	1.5		
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу				77	79	335	2350								

12 ДЕНЬ

Прием пищи, название блюда, номер рецептуры	Брутто,г	Нетто,г	Масса порции ,г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углев оды		С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК				12	15	68	460	0.8	0.1	0.4	0.4	137.3	178.0	29.6	1.8
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			200	7.1	7.8	26.5	205	0.84	0.03	0.0	0.07	121.0	101.0	10.58	0.23
Вода питьевая	105	105													
Молоко питьевое	125	125													
Макаронные изделия	20	20													
Соль йодированная	0.8	0.8													
сахар	3	3													
Масло сливочное	3	3													
Бутерброд с маслом (р. 1-2004)			20/10	2.2	7.2	10.1	114	0.0	0.02	0.40	0.32	6.40	16.00	2.80	0.20

[illegible]

Масло растительное	2.5	2.5														
Масса припущенного с маслом лука		11														
Мука пшеничная	5	5														
Масло растительное	2.5	2.5														
Масса готовых ежиков		70														
Масло сливочное	10	10														
Каша гречневая вязкая (р.510-2004)			150	4.6	4.3	20.0	137	0.0	0.02	0.0	0.60	8.50	106.70	55.50	2.50	
Крупа гречневая	37.5	37.5														
Вода питьевая	120	120														
Масло сливочное	8	8														
Компот из сухофруктов (р.639-2004)			200	0.7	0.0	22.5	93	0.27	0.01	0.0	0.55	12.96	11.23	8.22	0.34	
сухофрукты	30	30														
сахар	10	10														
Хлеб ржаной	40	40	40	1.9	0.4	17.5	81	0.0	0.04	0.0	0.0	7.20	34.80	7.60	1.12	
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			200	0.4	0.2	17.2	72	7.80	0.0	0.0	0.18	15.40	10.20	0.0	0.50	
УЖИН				22	23	68	564	46.6	0.4	0.0	27.6	154.3	326.1	82.7	6.0	
Запеканка картофельная с мясом, с маслом (р.157-2004, Пермь)			200/5	17.1	21.5	25.6	340	8.80	0.30	0.05	26.28	129.25	223.22	54.41	3.38	
Говядина полуфабрикат	114	97														
Масса отварного мяса		60														
Картофель с 01.09.-31.10.-25%	247	186														
С 01.11.-31.12. – 30%	266	186														
С 01.01.-29.02. – 35%	286	186														
С 01.03 -40%	311	186														
Масло сливочное	11	11														
Яйцо куриное	4	4														
Сухари пшеничные	3	3														
Масло растительное для смазки листа	3	3														
Отвар шиповника (р.705-2004)			200	0.6	0.2	20.3	85	37.84	0.01	0.00	0.99	7.92	2.09	2.09	0.22	
Шиповник	25	25														
сахар	12	12														
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.5	0.4	10.8	57	0.0	0.1	0.0	0.0	9.9	65.4	18.6	1.3	

Хлеб ржаной	40	40	40	1.9	0.4	17.5	81	0.0	0.04	0.0	0.0	7.20	35.40	7.60	1.12
ВТОРОЙ УЖИН				7	6	18	113	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.3	0.0
Кисломолочный напиток (р.645-1006)	207	200	200	6.7	6.0	11.5	82	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.3	0.0
Кондитерское изделие промышленного производства			7	0.2	0.2	7.0	31	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО:				79	79	335	2454	74.5	1.1	0.5	31.7	772.7	1192	268.8	17.2
СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ				1	1	4							1	1,5	
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу				77	79	335	2350								
13 день															
Прием пищи, название блюда, номер рецептуры	Брутто,г	Нетто,г	Масса порции ,г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК				13	17	72	494	3.0	0.1	0.2	0.8	363.6	286.1	26.9	0.9
Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)			200	7.3	9.4	24.0	210	0.90	0.04	0.04	0.05	178.10	124.52	19.75	0.20
Крупа пшеничная	30	30													
Молоко питьевое	180	180													
сахар	5	5													
Соль йодированная	1	1													
Масло сливочное	5	5													
Бутерброд с джемом или повидлом с маслом (р.1,2-2004)			30/10/5	0.8	3.2	23.5	126	0.36	0.02	0.18	0.72	5.94	14.85	4.32	0.27
Хлеб пшеничный	30	30													
Масло сливочное	5	5													
Джем или повидло	10.2	10													
Какао с молоком (р.693-2004)			200	4.1	4.3	18.2	128	1.70	0.04	0.0	0.0	177.0	133.70	0.0	0.05
Какао-порошок	5	5													
Молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной	55	55	55	0.7	0.2	6.6	30	0.0	0.01	0.0	0.0	2.70	13.05	2.85	0.42
ПОЛДНИК				9.0	13	41	342	1.00	0.6	0.2	0.0	211.2	214.2	24.36	0.2

[illegible]

Масса соуса		63													
Масса полуфабриката		127													
Соль йодированная	1.2	1.2													
Пюре картофельное (р.520-2004)			150	2.8	6.3	27	150	10.5 3	0.06	0.36	0.41	12.54	48.16	25.63	0.50
Картофель с 01.09-31.10. – 25%	148	128													
С 01.11.-31.12. – 30%	154	128													
01.01.-29.02. – 35%	160	128													
С 01.03. – 40%	166	128													
Молоко питьевое пастеризованное	24	24													
Масло сливочное	3.5	3.5													
Компот из свежих яблок (р.631-2004)			200	0.2	0.2	15.5	65	2.20	0.01	0.0	0.08	6.79	4.09	3.42	0.91
Яблоки свежие (с удаленным сменным гнездом)	45.6	40													
сахар	12	12													
Хлеб ржаной	40	40	40	2	2	17.5	81	0.0	0.04	0.0	0.0	7.20	35.40	7.60	1.12
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			200	1.1	0.2	26.0	110	6.50	0.0	0.0	0.20	16.00	11.40	0.0	0.40
УЖИН				16	18	87	561	6.5	0.2	0.5	6.9	176.0	386.8	61.8	3.8
Плов из птицы по-узбекски (р.492-2004)			250	14.9	16.9	34.5	342	1.24	0.11	0.53	6.71	117.7 9	253.5 3	45.56	2.36
Грудка куриная	134	137													
Или филе куриной охлажденное	83	80													
Масса отварной птицы		50													
Крупа рисовая	45	45													
Морковь до 01.01.-20%	88	70													
С 01.01.-25%	93	70													
Лук репчатый	24	20													
Масло растительное	10	10													
Сок в ассортименте № 645-2004	200	200	200	0.8	0.2	34.0	141	5.30	0.10	0.0	0.20	48.00	72.00	0.0	0.0
Хлеб ржаной	20	20	20	1.0	0.2	10	40	0.0	0.02	0.0	0.0	3.60	17.70	3.80	0.56
ВТОРОЙ УЖИН				7	6	19	158	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.3	0.0
Напиток кисломолочный (р.645-1006)	207	200	200	6.7	6.0	11.5	171	0.0	0.0	0.0	0.0	340.0	220.0	3.3	0.0
Кондитерское изделие промышленного производства			7	0.2	0.2	7.0	31	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО:				77	83	335	2353	52.1	0.8	1.2	10.6	1300	1919	242.7	12.4
СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ:ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ				1	1	4						1	1.5		
Потребность в пищевых веществах для детей с 7-11 лет по				77	83	335	2367								

[illegible]

[illegible]

Пюре картофельное (р.520-2004)			150	3.4	4.4	24.0	149	10.1 0	0.13	0.0	2.86	23.37	88.43	38.18	1.32
Картофель – 01.09.-31.10.-25%	170	128													
01.11-31.12. – 30%	183	128													
01.01.-29.02. – 40%	197	128													
01.03. – 45%	214	128													
Молоко питьевое пастеризованное	24	24													
Масло сливочное	3.5	3.5													
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0.0	0.0	18	48	0.50	0.0	0.0	0.0	2.40	0.20	0.60	0.40
Чай-заварка	0.32	0.32													
сахар	12	12													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			200	1.1	0.2	39.0	188	6.50	00	0.0	0.20	16.00	11.40	0.0	0.40
Хлеб ржаной	30	30	30	1.4	0.3	13.1	61	0.0	0.03	0.0	0.0	5.40	26.10	5.70	0.84
ВТОРОЙ УЖИН				7	6	19	158	0.0	0.0	0.0	0.0	310.0	260.0	3.1	0.0
Кисломолочный напиток (р.645-1006)	207	200	200	6.7	6.0	11.5	127	0.0	0.0	0.0	0.0	310.0	260.0	3.1	0.0
Кондитерское изделие промышленного производства			7	0.2	0.2	7.0	31	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ИТОГО:				81	79	340	2394	36.7	0.9	0.2	11.1	967.8	1445	222.5	14.3
СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ: ЖИРОВ:УГЛЕВОДОВ				1	1	4						1	1,5		
Потребность в пищевых веществах для детей от 7 до 11 лет по нормативу (100% от суточных норм)				77	79	335	2350								