

РАССМОТРЕНО

Руководитель-Главный
государственный санитарный
врач по Ростовской области
Е.В. Ковалев

16 НОЯ 2016

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ гимназии
«ОР АВНЕР - Свет Знаний»
Чеберяк И.Н.



Примерное перспективное меню

для обучающихся

ЧОУ гимназии «ОР АВНЕР - Свет Знаний
(Частное общеобразовательное учреждение
гимназия «ОР АВНЕР-Свет Знаний»)
(период: осень-зима и весна-лето)

Организация питания осуществляется в соответствии с документами:

- Закон Российской Федерации от 7 февраля 1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»
- Федеральный закон от 2 января 2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»
- Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26)
- Технический регламент таможенного союза от 9 декабря 2011 года №880 «О безопасности пищевой продукции»

Пояснительная записка

Горячее питание детей во время пребывания в гимназии является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Для организации питания обучающихся ЧОУ гимназии «ОР АВНЕР - Свет Знаний» используется компьютерная программа «Школа: Питание» была разработана в соответствии с:

- *СанПин 2.4.5.2409–08 «Санитарно–эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;*¹
- *СанПин 2.4.4.3155–13 «Санитарно–эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей».*

Программа позволяет выбрать Вам необходимый сборник рецептов, режим питания детей (2– или 4–разовое питание) и режим работы Вашей образовательной организации (5– или 6–дневная рабочая неделя). В зависимости от режима питания будут рассчитаны суточные нормы питания

¹ Рекомендуется выбирать СанПиН 2.4.5.2409–08.

детей в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409–08 (либо с СанПин 2.4.4.3155–13). Также в программе добавлены **примерные плановые меню** (в зависимости от выбранного сборника рецептов).

В программу включены следующие сборники рецептов:

1. «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы», 2007 г. Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно–эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы) и др. **(160 блюд)**;

2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания – г. Уфа (*реферативно*) (**Сборник рецептов «Избранное школа»**);

3. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390–95 / ГОСТ 50763–95), г. Москва, 2006 г. (*реферативно*) (**ТИ, Москва 2006 г., 1200 рецептов**).

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009. – 680 с.: ил. Составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.

Составлено 2 варианта примерного перспективного меню на 2 недели с учетом сезона(осень-зима и весна-лето) и 2-х возрастных групп обучающихся(с 7 до 11 лет и от 11 и старше), и специально разработанная технологическая картотека готовых блюд: карточки, с названиями блюд, выходом в готовом виде, с раскладкой продуктов, с химическим составом и калорийностью, а также со сведениями о технологии приготовления блюд. Наличие перспективного меню позволяет заранее поставлять продукты.

При составлении меню для детей учитывались следующие положения:

1. Рацион должен отвечать физиологическим потребностям детей и подростков в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и вида деятельности, климатических условий и сезона года, эколого-гигиенических особенностей территории.

Основу рациона должен составлять действующий набор продуктов, утвержденный для каждого типа учебно-воспитательного учреждения.

Меню разрабатывается, дифференцировано для детей разных возрастных групп, и должно быть обчислено по содержанию основных питательных веществ и энергии.

Меню должно быть составлено таким образом, чтобы в среднем за 10 дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка.

Объем пищи должен удовлетворять потребности растущего организма, вызывать чувство насыщения и соответствовать возрастной группе.

При составлении ежедневных меню-раскладок, в случае отсутствия того или иного продукта, включенного в перспективное меню, следует правильно производить замену, пользуясь таблицей замены продуктов соответствующего химического состава. Чтобы не изменился качественный и количественный состав рациона, предпочтительнее заменить не отдельное блюдо, а весь прием пищи, используя расчеты примерного меню. Если заменяют одно блюдо, лучше подыскать по картотеке блюдо, близкое по химическому составу заменяемому. Это позволит освободиться от дополнительных расчетов.

2. Меню должно быть разнообразным, что обеспечивает качественную полноценность рационов. Это достигается путем использования широко ассортимента продуктов и различных рецептур приготовления блюд, а так же способов кулинарной обработки. В течение дня блюда не должны повторяться. Не следует в течение одного дня планировать блюда, которые числятся под разными наименованиями, однако их основу составляет один и тот же продукт. Крупяные блюда следует чередовать с овощными.

При приготовлении продукции используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих и сладких блюд.

Молочная продукция используется после термической обработки, салаты заправляются растительным маслом.

В весенний период свежие овощи урожая прошлого года используются до 1 марта.

В пятницу(5-й и 10-й день) в гимназии короткий день и первое блюдо не готовится, а подается более плотный завтрак и второе блюдо в обед.

Ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в гимназии

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- сосиски, сардельки (говяжьи, куриные), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1-2 раза в неделю - после тепловой обработки;

Рыба и рыбопродукты - треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая).

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности);
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый);

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);

- растительное масло (подсолнечное,) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;

Кондитерские изделия:

- джемы, варенье, повидло, мед.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;

- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости.

- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- лосось, сайра (для приготовления супов);

- компоты, фрукты дольками;

- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

- зеленый горошек;

- кукуруза сахарная;

- фасоль стручковая консервированная;

- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная – в эндемичных по содержанию йода районах.

Категория: с 7 до 11

Меню ЧОУ гимназии "ОР АВНЕР-Свет Знаний" сезон (весна-лето)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У									
день 1															
221а	ЗАВТРАК	Каша рисовая на молоке +	200	5,1	3,5	32,88	182,64	0,04	0,6	0,42	125,36	0,02	29,12	0,12	136,38
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,418	0,099	16,538	0,479	199,529
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	12,97	17,23	47,11	395,67	0,079	1,007	1,08	450,778	0,119	45,658	0,599	335,909
353	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая +	100	5,7	6,48	25,81	184,17	0,19	0	3,04	13	0	91,13	2,56	134,99
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов +	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
501	ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне +	200	2,64	9,02	9,54	130,46	0,08	15	0,7	26,08	0,16	20,9	3,68	48,42
341	ОБЕД	Птица отварная +	80	20,94	21,06	0,38	274,43	0,08	5,896	1,92	27,872	0,104	23,144	0,616	193,032
72	ОБЕД	Винегрет овощной +	80	1,97	12,2	9,21	155,45	0,064	15,168	1,016	32,792	0,208	23,8	5,456	54,856
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	33,4	49,12	87,15	919,85	0,426	36,064	6,79	102,114	0,472	160,423	12,426	438,025
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
477	ПОЛДНИК	Ватрушка с яблоком +	90	5,02	11,05	40,98	282,4	0,081	2,997	1,179	12,51	0	9,693	5,067	42,543
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	5,22	11,05	51	322,2	0,081	2,997	1,179	12,71	0	9,693	5,067	42,543
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	51,59	77,4	185,26	1637,72	0,586	40,068	9,049	565,602	0,591	215,774	18,092	816,477
день 2															
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном +	200	0,26	0	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
253	ЗАВТРАК	Омлет натуральный +	200	9,68	18,12	2,56	213,84	0,02	0,32	0,08	70,12	0	7,88	4	50,66
2	ЗАВТРАК	Хлеб с повидлом	50	1,14	0,12	7,38	35,25	0,015	0	0,165	3	0	2,1	0,165	9,75
75	ЗАВТРАК	Икра баклажанная +	20	0,34	1,22	1,26	17,4	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	11,42	19,46	26,42	327,61	0,035	3,12	0,285	76,22	0	10,82	4,185	61,95

480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
342	ОБЕД	Рагу из птицы +	100	8,7	18,6	1,18	206,93	0,04	1,94	0,88	13,87	0,23	13,15	4,69	86,56
360	ОБЕД	Картофель отварной +	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров +	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
128	ОБЕД	Суп с изделиями макаронными	200	2,3	0,32	13,02	64,54	0,06	9,68	0,7	50,88	0,28	23,28	0,48	38,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			815	16,96	41,95	83,68	776,21	0,332	49,02	3,644	95,39	0,53	85,419	15,134	241,177
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
499	ПОЛДНИК	Рогалик с орехом	85	5,75	17,25	37,05	323,41	0,093	0,578	0,561	14,595	0	16,796	5,109	59,185
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			285	5,95	17,25	47,07	363,21	0,093	0,578	0,561	14,795	0	16,796	5,109	59,185
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570	34,33	78,66	157,17	1467,03	0,46	52,718	4,49	186,405	0,53	113,035	24,428	362,312
день 3															
503	ЗАВТРАК	Каша "Дружба" +	200	4,84	3,64	26,74	157,82	0,08	0,6	0,48	124,66	0,02	27,3	0,08	129,3
433	ЗАВТРАК	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	9,96	16,2	61,14	426,35	0,113	0,9	0,788	130,242	0,02	31,205	0,388	147,434
115	ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне +	200	13,86	14,46	26,02	289,9	0,42	14,06	3,62	64,3	0,18	54,72	4,84	155,36
347	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы +	80	11,98	21,02	7,74	267,92	0,064	1,864	1,192	17,776	0,04	13,968	4,872	112,48
246	ОБЕД	Изделия макаронные отварные +	100	11,2	1,6	68,4	333,	0,25	0	2,51	26,1	0	45,07	1,8	116,22
418а	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих +	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом) +	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
56	ОБЕД	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,7	6,8	9,2	105,	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			695	40,33	50,32	131,95	1140,24	0,746	15,924	7,436	111,346	0,22	115,207	11,626	392,707

458	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	2,2	1,6	5	0	0	0
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	0,6	0,4	19,82	86,8	0,03	10	2,2	1,8	5	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1450	50,89	66,92	212,91	1653,39	0,889	26,824	10,424	243,388	5,24	146,412	12,014	540,141
день 4															
500	ЗАВТРАК	Сосиски	120	6,24	12,06	0,48	135,6	0	0	0	0	0	0	0	0
480	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ЗАВТРАК	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			535	8,79	22,44	28,31	349,68	0,112	15,6	0,834	13,01	0	19,569	4,594	52,767
2726	ОБЕД	Рыба припущенная	80	15,93	18,78	20,87	316,9	0,008	3,52	0,152	9,6	0,144	5	3,592	10,144
355	ОБЕД	Рис отварной	100	2,31	6,47	23,36	161,03	0,02	0,77	0,43	23,44	0,1	13,79	1,91	39,72
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
82	ОБЕД	Борщ вегетарианский	200	2,32	8,28	13,06	136,66	0,08	33,4	1,18	49,54	0,22	30,1	3,72	62,54
63	ОБЕД	Салат из овощей с капустой морской	100	0,53	7,07	1,74	73,	0,02	2,01	3,89	16,96	0,39	46,94	3,16	26,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			695	23,24	40,96	101,24	862,93	0,14	39,7	5,766	101,91	0,854	97,279	12,496	145,631
431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
476в	ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			286	5,02	10,91	53,17	328,29	0,069	2,8	0,522	10,522	0	7,281	5,025	36,482
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1516	37,05	74,31	182,72	1540,9	0,321	58,1	7,122	125,442	0,854	124,129	22,115	234,88
день 5															
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
465	ЗАВТРАК	Блины	100	8,09	8,53	37,21	257,63	0,11	0,44	0,7	99,16	0,01	18,83	2	116,23
235	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с яблоком	200	5,62	13,06	66,04	399,1	0,08	3	1,58	32,76	0	33,6	2,44	92,94
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	15,67	23,15	109,93	705,13	0,19	3,6	2,28	131,92	0,01	52,43	4,44	209,17
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04

418а	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
343	ОБЕД	Чахохбили	100	14,01	21,83	1,88	259,84	0,06	2,9	1,38	22,03	0,25	19,12	3,96	136,51
45	ОБЕД	Салат здоровье (капуста белокочанная и кукуруза)	80	1,78	0,18	6,33	35,22	0,024	29,92	0,384	43,832	0	14,056	0,064	32,048
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	21,46	39,09	56,65	663,49	0,249	48,42	3,319	87,332	0,25	65,111	9,049	252,938
508	ПОЛДНИК	Кекс	93	4,81	19,27	48,14	381,03	0,065	0,093	0,604	11,504	0	9,923	8,5	36,828
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			293	5,01	19,27	58,16	420,83	0,065	0,093	0,604	11,704	0	9,923	8,5	36,828
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1423	42,14	81,51	224,74	1789,45	0,504	52,113	6,203	230,956	0,26	127,464	21,989	498,936
день 6															
221д	ЗАВТРАК	Каша пшённая на молоке	200	6,46	4,2	30,64	185,34	0,14	0,6	0,92	131,06	0,02	39	0,1	161,28
473	ЗАВТРАК	Оладьи	100	6,8	1,7	42,14	210,92	0,1	0,12	0,72	11,38	0	9,26	0,77	52,31
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	15,22	7,46	79,46	444,66	0,24	0,88	1,64	142,44	0,02	48,26	0,87	213,59
52	ОБЕД	Салат из моркови с маслом растительным	80	0,75	7,05	4,	83,23	0,032	2,896	0,408	15,664	1,16	22,04	3,312	32,04
212	ОБЕД	Солянка из сборных овощей с маслом растительным	200	6,72	13,18	3,58	162,82	0,04	12,7	1,78	47,7	0,32	25,18	3,06	110,82
504	ОБЕД	Плов из птицы	150	23,39	35,7	34,5	552,53	0,12	3,165	2,325	25,8	0,24	46,44	7,38	258,255
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			645	33,01	56,29	84,29	973,92	0,204	18,761	4,627	91,534	1,72	95,109	13,866	407,842
431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
507	ПОЛДНИК	Зебра	85	4,12	16,18	40,93	322,01	0,051	0	0,366	5,814	0	4,837	7,055	26,155
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			285	4,38	16,18	56,15	383,13	0,051	2,8	0,406	8,914	0	5,677	7,075	27,695
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	52,61	79,93	219,9	1801,71	0,495	22,441	6,673	242,888	1,74	149,046	21,811	649,127
день 7															
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
8	ЗАВТРАК	Бутерброды с колбасой вареной	50	6,02	3,67	9,9	96,5	0,04	0	1,27	10,9	0	9,1	0,34	75,7

249	ЗАВТРАК	Макаронник	200	7,36	22,36	42,18	398,48	0,12	0	1,26	19,9	0	23,8	9,7	58,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	13,64	26,03	67,3	556,1	0,16	2,8	2,57	33,9	0	33,74	10,06	136,02
84	ОБЕД	Борщ украинский	200	1,58	1,02	10,74	58,72	0,06	15,8	0,98	33,72	0,14	23,28	0,5	48,48
3426	ОБЕД	Рагу из птицы с картошкой	150	12,77	22,65	14,19	312,13	0,075	10,17	0,96	16,35	0,18	18,12	2,715	78,45
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			665	17,11	36,08	68,33	662,49	0,167	31,37	2,544	61,77	0,34	53,409	8,619	149,727
502	ПОЛДНИК	Печенье песочное	98	4,66	21,24	44,66	384,39	0,059	0	0,421	6,821	0	5,596	9,33	30,733
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			298	4,86	21,24	54,68	424,19	0,059	0	0,421	7,021	0	5,596	9,33	30,733
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1413	35,61	83,35	190,31	1642,78	0,386	34,17	5,535	102,691	0,34	92,745	28,009	316,48
день 8															
228	ЗАВТРАК	Каша из геркулеса молочная	200	5,46	4,44	27,04	168,3	0,1	0,6	0,84	133,44	0,02	39,9	0,32	156,98
433	ЗАВТРАК	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,418	0,099	16,538	0,479	199,529
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	14,15	18,49	54,97	439,67	0,139	1,147	1,5	458,858	0,119	56,438	0,799	356,509
334	ОБЕД	Макаронник с мясом	200	19,78	16,18	96,4	610,94	0,36	0,92	4,08	46,9	0,02	68,66	6,96	204,3
418a	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
22	ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом, орехами	80	3,02	14,5	12,28	192,51	0	7,104	0	0	0	0	0	0
113	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	7,02	5,16	18,16	147,3	0,1	19	1,64	39,24	0,3	35,88	0,3	123,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			695	31,41	42,28	147,43	1095,17	0,472	27,024	5,834	89,31	0,32	105,989	7,374	336,287
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
515	ПОЛДНИК	Пирог тёртый	84	3,98	13,71	34,78	276,47	0,059	1,68	0,722	8,232	0	6,216	6,014	27,384

10

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			284	4,18	13,71	44,8	316,27	0,059	1,68	0,722	8,432	0	6,216	6,014	27,384
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1434	49,74	74,48	247,2	1851,11	0,67	29,851	8,056	556,6	0,439	168,643	14,187	720,18
день 9															
72	ЗАВТРАК	Винегрет овощной	80	1,97	12,2	9,21	155,45	0,064	15,168	1,016	32,792	0,208	23,8	5,456	54,856
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
480	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	4,42	4,	0,	54,64	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	7,38	16,28	24,32	274,21	0,076	15,168	1,13	35,062	0,208	25,249	5,57	61,583
119	ОБЕД	Уха	200	8,34	19,86	17,76	283,46	0,06	34	0,8	47,54	0,16	25,4	6,96	47,54
283	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные школьные	100	20,56	20,99	27,89	383,49	0,02	3,9	0,22	5,87	0	4,8	3,11	14,15
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
45	ОБЕД	Салат из капусты квашенной	100	1,04	10,06	2,32	105,5	0,02	16	0,38	27,1	0	9,4	4,47	21,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			815	33,65	61,57	102,9	1097,75	0,212	69,5	2,234	93,62	0,16	59,169	19,134	135,957
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
476я	ПОЛДНИК	Гребешок из дрожжевого теста	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			286	4,96	10,91	47,97	306,97	0,069	0	0,482	7,622	0	6,441	5,005	34,942
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1436	45,99	88,76	175,19	1678,93	0,357	84,668	3,846	136,304	0,368	90,859	29,709	232,482
день 10															
233	ЗАВТРАК	Запеканка манная с изюмом	200	7,2	17,76	42,02	354,3	0,06	0,3	0,56	76,46	0	16,16	4,04	82,24
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	9,8	28,44	71,26	577,21	0,093	3,1	0,908	85,142	0	20,905	4,368	101,914

336	ОБЕД	Голубцы с мясом	100	15,49	24,35	6,5	307,71	0,08	25,84	1,93	45,19	0,16	28,86	4,85	167,78
418a	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
29	ОБЕД	Зелёный горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,	0,033	3	0,21	6	0,015	6,3	0,06	18,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	23,73	41,81	70,25	751,28	0,378	60,84	4,435	80,86	0,175	85,955	10,015	318,32
502	ПОЛДНИК	Булочка с маком и корицей	78	5,52	12,39	39,02	289,74	0,078	0	0,827	57,798	0	20,311	5,07	66,706
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			278	5,72	12,39	49,04	329,54	0,078	0	0,827	57,998	0	20,311	5,07	66,706
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1313	39,25	82,64	190,55	1658,03	0,549	63,94	6,17	224	0,175	127,171	19,453	486,94
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			14405	439,2	787,96	1985,95	16721,05	5,217	464,893	67,568	2614,276	10,537	1355,278	211,807	4857,955
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1440,5	43,92	78,796	198,595	1672,105	0,5217	46,4893	6,7568	261,4276	1,0537	135,5278	21,1807	485,7955
меню за плановый период в % от калорийности				2,63	4,71	11,88	16721,05	0,03	2,78	0,4	15,63	0,06	8,11	1,27	29,05

Категория: 11 и старше

Меню ЧОУ гимназии "ОР АВНЕР-Свет Знаний" сезон (весна-лето)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У									
день 1															
221а	ЗАВТРАК	Каша рисовая на молоке	250	6,37	4,38	41,1	228,3	0,05	0,75	0,525	156,7	0,025	36,4	0,15	170,48
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,418	0,099	16,538	0,479	199,53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			505	14,24	18,11	55,33	441,33	0,089	1,157	1,185	482,118	0,124	52,938	0,629	370,004
353	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,84	7,78	30,97	221,	0,228	0	3,648	15,6	0	109,356	3,072	161,99
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
501	ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне	250	3,3	11,28	11,92	163,08	0,1	18,75	0,875	32,6	0,2	26,125	4,6	60,525
341	ОБЕД	Птица отварная	120	31,42	31,6	0,58	411,65	0,12	8,844	2,88	41,808	0,156	34,716	0,924	289,55
72	ОБЕД	Винегрет овощной	120	2,95	18,3	13,81	233,17	0,096	22,752	1,524	49,188	0,312	35,7	8,184	82,284
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			825	46,66	69,32	99,49	1204,24	0,556	50,346	9,041	141,566	0,668	207,346	16,894	601,072
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
477	ПОЛДНИК	Ватрушка с яблоком	90	5,02	11,05	40,98	282,4	0,081	2,997	1,179	12,51	0	9,693	5,067	42,543
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	5,22	11,05	51	322,2	0,081	2,997	1,179	12,71	0	9,693	5,067	42,543
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1620	66,12	98,48	205,82	1967,77	0,726	54,5	11,405	636,394	0,792	269,977	22,59	1013,61
день 2															
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
253	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	220	10,65	19,93	2,82	235,22	0,022	0,352	0,088	77,132	0	8,668	4,4	55,726
2	ЗАВТРАК	Хлеб с повидлом	50	1,14	0,12	7,38	35,25	0,015	0	0,165	3	0	2,1	0,165	9,75
75	ЗАВТРАК	Икра баклажанная	25	0,43	1,52	1,58	21,75	0	0	0	0	0	0	0	0

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			495	12,48	21,57	27	353,34	0,037	3,152	0,293	83,232	0	11,608	4,585	67,016
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
342	ОБЕД	Рагу из птицы	150	13,05	27,9	1,77	310,39	0,06	2,91	1,32	20,805	0,345	19,725	7,035	129,84
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
128	ОБЕД	Суп с изделиями макаронными	250	2,87	0,4	16,28	80,68	0,075	12,1	0,875	63,6	0,35	29,1	0,6	47,775
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			915	21,88	51,33	87,53	895,81	0,367	52,41	4,259	115,045	0,715	97,814	17,599	294,012
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
499	ПОЛДНИК	Рогалик с орехом	85	5,75	17,25	37,05	323,41	0,093	0,578	0,561	14,595	0	16,796	5,109	59,185
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			285	5,95	17,25	47,07	363,21	0,093	0,578	0,561	14,795	0	16,796	5,109	59,185
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1695	40,31	90,15	161,6	1612,36	0,497	56,14	5,113	213,072	0,715	126,218	27,293	420,213
день 3															
503	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	4,84	3,64	26,74	157,82	0,08	0,6	0,48	124,66	0,02	27,3	0,08	129,3
433	ЗАВТРАК	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	9,96	16,2	61,14	426,35	0,113	0,9	0,788	130,242	0,02	31,205	0,388	147,434
115	ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	250	17,32	18,08	32,53	362,37	0,525	17,575	4,525	80,375	0,225	68,4	6,05	194,2
347	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы	120	17,98	31,52	11,62	401,88	0,096	2,796	1,788	26,664	0,06	20,952	7,308	168,72
246	ОБЕД	Изделия макаронные отварные	180	20,16	2,88	123,12	599,4	0,45	0	4,518	46,98	0	81,126	3,24	209,2
418a	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92

480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
56	ОБЕД	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,7	6,8	9,2	105,	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			865	58,75	65,72	197,06	1613,07	1,083	20,371	10,945	157,189	0,285	171,927	16,712	580,763
458	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	2,2	1,6	5	0	0	0
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	0,6	0,4	19,82	86,8	0,03	10	2,2	1,8	5	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1620	69,31	82,32	278,02	2126,22	1,226	31,271	13,933	289,231	5,305	203,132	17,1	728,197
день 4															
500	ЗАВТРАК	Сосиски	120	6,24	12,06	0,48	135,6	0	0	0	0	0	0	0	0
480	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ЗАВТРАК	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			535	8,79	22,44	28,31	349,68	0,112	15,6	0,834	13,01	0	19,569	4,594	52,767
2726	ОБЕД	Рыба припущенная	100	19,91	23,48	26,09	396,13	0,01	4,4	0,19	12	0,18	6,25	4,49	12,68
355	ОБЕД	Рис отварной	120	2,77	7,76	28,03	193,24	0,024	0,924	0,516	28,128	0,12	16,548	2,292	47,664
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
82	ОБЕД	Борщ вегетарианский	250	2,9	10,35	16,33	170,83	0,1	41,75	1,475	61,925	0,275	37,625	4,65	78,175
63	ОБЕД	Салат из овощей с капустой морской	100	0,53	7,07	1,74	73,	0,02	2,01	3,89	16,96	0,39	46,94	3,16	26,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			785	28,26	49,02	114,4	1008,54	0,166	49,084	6,185	121,383	0,965	108,812	14,706	171,746

431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
476в	ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			286	5,02	10,91	53,17	328,29	0,069	2,8	0,522	10,522	0	7,281	5,025	36,482
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1606	42,07	82,37	195,88	1686,51	0,347	67,484	7,541	144,915	0,965	135,662	24,325	260,995
день 5															
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
465	ЗАВТРАК	Блины	200	16,18	17,06	74,42	515,26	0,22	0,88	1,4	198,32	0,02	37,66	4	232,46
235	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с яблоком	250	7,02	16,33	82,55	498,88	0,1	3,75	1,975	40,95	0	42	3,05	116,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	25,16	34,95	163,65	1062,54	0,32	4,79	3,375	239,27	0,02	79,66	7,05	348,635
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
418a	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
343	ОБЕД	Чахохбили	120	16,81	26,2	2,26	311,81	0,072	3,48	1,656	26,436	0,3	22,944	4,752	163,81
45	ОБЕД	Салат здоровье (капуста белокочанная и кукуруза)	80	1,78	0,18	6,33	35,22	0,024	29,92	0,384	43,832	0	14,056	0,064	32,048
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	24,26	43,46	57,03	715,46	0,261	49	3,595	91,738	0,3	68,935	9,841	280,24
508	ПОЛДНИК	Кекс	93	4,81	19,27	48,14	381,03	0,065	0,093	0,604	11,504	0	9,923	8,5	36,828
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			293	5,01	19,27	58,16	420,83	0,065	0,093	0,604	11,704	0	9,923	8,5	36,828
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1593	54,43	97,68	278,84	2198,83	0,646	53,883	7,574	342,712	0,32	158,518	25,391	665,703
день 6															
221д	ЗАВТРАК	Каша пшённая на молоке	200	6,46	4,2	30,64	185,34	0,14	0,6	0,92	131,06	0,02	39	0,1	161,28
473	ЗАВТРАК	Оладьи	100	6,8	1,7	42,14	210,92	0,1	0,12	0,72	11,38	0	9,26	0,77	52,31
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	15,22	7,46	79,46	444,66	0,24	0,88	1,64	142,44	0,02	48,26	0,87	213,59
52	ОБЕД	Салат из моркови с маслом растительным	80	0,75	7,05	4,	83,23	0,032	2,896	0,408	15,664	1,16	22,04	3,312	32,04
212	ОБЕД	Солянка из сборных овощей с маслом растительным	250	8,4	16,48	4,47	203,53	0,05	15,875	2,225	59,625	0,4	31,475	3,825	138,53
504	ОБЕД	Плов из птицы	180	28,06	42,84	41,4	663,03	0,144	3,798	2,79	30,96	0,288	55,728	8,856	309,91

412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0	
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			725	39,36	66,73	92,08	1125,13	0,238	22,569	5,537	108,619	1,848	110,692	16,107	487,198	
431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54	
507	ПОЛДНИК	Зебра	85	4,12	16,18	40,93	322,01	0,051	0	0,366	5,814	0	4,837	7,055	26,155	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			285	4,38	16,18	56,15	383,13	0,051	2,8	0,406	8,914	0	5,677	7,075	27,695	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1510	58,96	90,37	227,69	1952,92	0,529	26,249	7,583	259,973	1,868	164,629	24,052	728,483	
день 7																
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54	
8	ЗАВТРАК	Бутерброды с колбасой вареной	50	6,02	3,67	9,9	96,5	0,04	0	1,27	10,9	0	9,1	0,34	75,7	
249	ЗАВТРАК	Макаронник	250	9,2	27,95	52,73	498,1	0,15	0	1,575	24,875	0	29,75	12,13	73,475	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	15,48	31,62	77,85	655,72	0,19	2,8	2,885	38,875	0	39,69	12,485	150,715	
84	ОБЕД	Борщ украинский	250	1,98	1,27	13,42	73,4	0,075	19,75	1,225	42,15	0,175	29,1	0,625	60,6	
3426	ОБЕД	Рагу из птицы с картошкой	200	17,02	30,2	18,92	416,18	0,1	13,56	1,28	21,8	0,24	24,16	3,62	104,6	
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0	
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727	
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			765	21,76	43,88	75,74	781,22	0,207	38,71	3,109	75,65	0,435	65,269	9,649	187,997	
502	ПОЛДНИК	Печенье песочное	98	4,66	21,24	44,66	384,39	0,059	0	0,421	6,821	0	5,596	9,33	30,733	
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			298	4,86	21,24	54,68	424,19	0,059	0	0,421	7,021	0	5,596	9,33	30,733	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1563	42,1	96,74	208,27	1861,13	0,456	41,51	6,415	121,546	0,435	110,555	31,464	369,445
день 8															
228	ЗАВТРАК	Каша из геркулеса молочная	200	5,46	4,44	27,04	168,3	0,1	0,6	0,84	133,44	0,02	39,9	0,32	156,98
433	ЗАВТРАК	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,418	0,099	16,538	0,479	199,53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	14,15	18,49	54,97	439,67	0,139	1,147	1,5	458,858	0,119	56,438	0,799	356,509
334	ОБЕД	Макаронник с мясом	250	24,73	20,23	120,5	763,68	0,45	1,15	5,1	58,625	0,025	85,825	8,7	255,38
418a	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
22	ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом, орехами	130	4,91	23,56	19,96	312,83	0	11,544	0	0	0	0	0	0
113	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	8,77	6,45	22,7	184,13	0,125	23,75	2,05	49,05	0,375	44,85	0,375	154,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			845	40	56,68	183,75	1405,06	0,587	36,444	7,264	110,845	0,4	132,124	9,189	418,197
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
515	ПОЛДНИК	Пирог тёртый	84	3,98	13,71	34,78	276,47	0,059	1,68	0,722	8,232	0	6,216	6,014	27,384
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			284	4,18	13,71	44,8	316,27	0,059	1,68	0,722	8,432	0	6,216	6,014	27,384
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1584	58,33	88,88	283,52	2161	0,785	39,271	9,486	578,135	0,519	194,778	16,002	802,09
день 9															
72	ЗАВТРАК	Винегрет овощной	120	2,95	18,3	13,81	233,17	0,096	22,752	1,524	49,188	0,312	35,7	8,184	82,284
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
480	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727

81

261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	4,42	4,	0,	54,64	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			375	8,36	22,38	28,92	351,93	0,108	22,752	1,638	51,458	0,312	37,149	8,298	89,011
119	ОБЕД	Уха	250	10,43	24,83	22,2	354,32	0,075	42,5	1	59,425	0,2	31,75	8,7	59,425
283	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные школьные	100	20,56	20,99	27,89	383,49	0,02	3,9	0,22	5,87	0	4,8	3,11	14,15
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
45	ОБЕД	Салат из капусты квашенной	100	1,04	10,06	2,32	105,5	0,02	16	0,38	27,1	0	9,4	4,47	21,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			865	35,74	66,54	107,34	1168,61	0,227	78	2,434	105,505	0,2	65,519	20,874	147,842
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
476я	ПОЛДНИК	Гребешок из дрожжевого теста	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			286	4,96	10,91	47,97	306,97	0,069	0	0,482	7,622	0	6,441	5,005	34,942
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1526	49,06	99,83	184,23	1827,51	0,404	100,752	4,554	164,585	0,512	109,109	34,177	271,795
день 10															
233	ЗАВТРАК	Запеканка манная с изюмом	250	9,	22,2	52,53	442,87	0,075	0,375	0,7	95,575	0	20,2	5,05	102,8
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			505	11,6	32,88	81,77	665,78	0,108	3,175	1,048	104,257	0	24,945	5,378	122,474
336	ОБЕД	Голубцы с мясом	120	18,59	29,22	7,8	369,25	0,096	31,008	2,316	54,228	0,192	34,632	5,82	201,34
418а	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
29	ОБЕД	Зелёный горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,	0,033	3	0,21	6	0,015	6,3	0,06	18,6

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	26,83	46,68	71,55	812,82	0,394	66,008	4,821	89,898	0,207	91,727	10,985	351,876
502	ПОЛДНИК	Булочка с маком и корицей	78	5,52	12,39	39,02	289,74	0,078	0	0,827	57,798	0	20,311	5,07	66,706
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			278	5,72	12,39	49,04	329,54	0,078	0	0,827	57,998	0	20,311	5,07	66,706
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1383	44,15	91,95	202,36	1808,14	0,58	69,183	6,696	252,153	0,207	136,983	21,433	541,056
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			15700	524,84	918,77	2226,23	19202,39	6,196	540,243	80,3	3002,716	11,638	1609,561	243,827	5801,596
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1570	52,484	91,877	222,623	1920,239	0,6196	54,0243	8,03	300,2716	1,1638	160,9561	24,3827	580,1596
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				2,73	4,78	11,59	19202,39	0,03	2,81	0,42	15,64	0,06	8,38	1,27	30,21

Категория: с 7 до 11

Меню ЧОУ гимназии "ОР АВНЕР-Свет Знаний" сезон (осень-зима)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У									
день 1															
221а	ЗАВТРАК	Каша рисовая на молоке +	200	5,1	3,5	32,88	182,64	0,04	0,6	0,42	125,36	0,02	29,12	0,12	136,38
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком -	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром +	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,42	0,099	16,538	0,479	199,53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: <i>Плюс картошки</i>			455	12,97	17,23	47,11	395,67	0,079	1,007	1,08	450,778	0,119	45,658	0,599	335,909
353	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая +	100	5,7	6,48	25,81	184,17	0,19	0	3,04	13	0	91,13	2,56	134,99
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов -	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
501	ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне +	200	2,64	9,02	9,54	130,46	0,08	15	0,7	26,08	0,16	20,9	3,68	48,42
341	ОБЕД	Птица отварная +	80	20,94	21,06	0,38	274,43	0,08	5,896	1,92	27,872	0,104	23,144	0,616	193,03
72	ОБЕД	Винегрет овощной <i>салат</i>	80	1,97	12,2	9,21	155,45	0,064	15,168	1,016	32,792	0,208	23,8	5,456	54,856
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: <i>ч/з мерки</i>			675	33,4	49,12	87,15	919,85	0,426	36,064	6,79	102,114	0,472	160,423	12,426	438,025
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
494	ПОЛДНИК	Крендель сахарный <i>всего,</i>	100	7,17	4,03	49,89	262,77	0,11	0	0,79	13,48	0	10,91	2,15	59,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	7,37	4,03	59,91	302,57	0,11	0	0,79	13,68	0	10,91	2,15	59,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	53,74	70,38	194,17	1618,09	0,615	37,071	8,66	566,572	0,591	216,991	15,175	833,774
день 2															
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54

4Р

253	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	9,68	18,12	2,56	213,84	0,02	0,32	0,08	70,12	0	7,88	4	50,66
2	ЗАВТРАК	Хлеб с повидлом	50	1,14	0,12	7,38	35,25	0,015	0	0,165	3	0	2,1	0,165	9,75
75	ЗАВТРАК	Икра баклажанная	20	0,34	1,22	1,26	17,4	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	11,42	19,46	26,42	327,61	0,035	3,12	0,285	76,22	0	10,82	4,185	61,95
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
342	ОБЕД	Рагу из птицы	100	8,7	18,6	1,18	206,93	0,04	1,94	0,88	13,87	0,23	13,15	4,69	86,56
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
128	ОБЕД	Суп с изделиями макаронными	200	2,3	0,32	13,02	64,54	0,06	9,68	0,7	50,88	0,28	23,28	0,48	38,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			815	16,96	41,95	83,68	776,21	0,332	49,02	3,644	95,39	0,53	85,419	15,134	241,177
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
499	ПОЛДНИК	Рогалик с орехом	85	5,75	17,25	37,05	323,41	0,093	0,578	0,561	14,595	0	16,796	5,109	59,185
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			285	5,95	17,25	47,07	363,21	0,093	0,578	0,561	14,795	0	16,796	5,109	59,185
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570	34,33	78,66	157,17	1467,03	0,46	52,718	4,49	186,405	0,53	113,035	24,428	362,312
день 3															
503	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	4,84	3,64	26,74	157,82	0,08	0,6	0,48	124,66	0,02	27,3	0,08	129,3
433	ЗАВТРАК	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	9,96	16,2	61,14	426,35	0,113	0,9	0,788	130,242	0,02	31,205	0,388	147,434
115	ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	200	13,86	14,46	26,02	289,9	0,42	14,06	3,62	64,3	0,18	54,72	4,84	155,36
347	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы	80	11,98	21,02	7,74	267,92	0,064	1,864	1,192	17,776	0,04	13,968	4,872	112,48
246	ОБЕД	Изделия макаронные отварные	100	11,2	1,6	68,4	333,	0,25	0	2,51	26,1	0	45,07	1,8	116,22
418a	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727

22

56	ОБЕД	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,7	6,8	9,2	105,	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			695	40,33	50,32	131,95	1140,24	0,746	15,924	7,436	111,346	0,22	115,207	11,626	392,707
458	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	2,2	1,6	5	0	0	0
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	0,6	0,4	19,82	86,8	0,03	10	2,2	1,8	5	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1450	50,89	66,92	212,91	1653,39	0,889	26,824	10,424	243,388	5,24	146,412	12,014	540,141
день 4															
500	ЗАВТРАК	Сосиски	120	6,24	12,06	0,48	135,6	0	0	0	0	0	0	0	0
480	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ЗАВТРАК	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			535	8,79	22,44	28,31	349,68	0,112	15,6	0,834	13,01	0	19,569	4,594	52,767
2726	ОБЕД	Рыба припущенная	80	15,93	18,78	20,87	316,9	0,008	3,52	0,152	9,6	0,144	5	3,592	10,144
355	ОБЕД	Рис отварной	100	2,31	6,47	23,36	161,03	0,02	0,77	0,43	23,44	0,1	13,79	1,91	39,72
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
82	ОБЕД	Борщ вегетарианский	200	2,32	8,28	13,06	136,66	0,08	33,4	1,18	49,54	0,22	30,1	3,72	62,54
63	ОБЕД	Салат из овощей с капустой морской	100	0,53	7,07	1,74	73,	0,02	2,01	3,89	16,96	0,39	46,94	3,16	26,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			695	23,24	40,96	101,24	862,93	0,14	39,7	5,766	101,91	0,854	97,279	12,496	145,631
431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
476в	ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			286	5,02	10,91	53,17	328,29	0,069	2,8	0,522	10,522	0	7,281	5,025	36,482
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1516	37,05	74,31	182,72	1540,9	0,321	58,1	7,122	125,442	0,854	124,129	22,115	234,88

день 5															
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
13	ЗАВТРАК	Гренки	70	4,51	2,39	21,16	123,84	0,042	0,182	0,364	42,406	0,007	8,4	0,329	46,802
235	ЗАВТРАК	Запеканка пшеничная с яблоком	200	6,92	7,74	61,66	340,76	0,24	5,4	2,44	43,56	0	50,86	2,56	132,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	13,39	11,69	89,5	513	0,282	5,742	2,804	85,966	0,007	59,26	2,889	178,862
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
418а	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
343	ОБЕД	Чахохбили	100	14,01	21,83	1,88	259,84	0,06	2,9	1,38	22,03	0,25	19,12	3,96	136,51
45	ОБЕД	Салат здоровье (капуста белокочанная и кукуруза)	80	1,78	0,18	6,33	35,22	0,024	29,92	0,384	43,832	0	14,056	0,064	32,048
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	21,46	39,09	56,65	663,49	0,249	48,42	3,319	87,332	0,25	65,111	9,049	252,938
508	ПОЛДНИК	Кекс	93	4,81	19,27	48,14	381,03	0,065	0,093	0,604	11,504	0	9,923	8,5	36,828
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			293	5,01	19,27	58,16	420,83	0,065	0,093	0,604	11,704	0	9,923	8,5	36,828
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1393	39,86	70,05	204,31	1597,32	0,596	54,255	6,727	185,002	0,257	134,294	20,438	468,628
день 6															
221в	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,8	3,5	31,68	183,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0
473	ЗАВТРАК	Оладьи	100	6,8	1,7	42,14	210,92	0,1	0,12	0,72	11,38	0	9,26	0,77	52,31
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	16,56	6,76	80,5	442,72	0,1	0,88	0,72	11,38	0	9,26	0,77	52,31
52	ОБЕД	Салат из моркови с маслом растительным	80	0,75	7,05	4	83,23	0,032	2,896	0,408	15,664	1,16	22,04	3,312	32,04
212	ОБЕД	Солянка из сборных овощей с маслом растительным	200	6,72	13,18	3,58	162,82	0,04	12,7	1,78	47,7	0,32	25,18	3,06	110,82
504	ОБЕД	Плов из птицы	150	23,39	35,7	34,5	552,53	0,12	3,165	2,325	25,8	0,24	46,44	7,38	258,26
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			645	33,01	56,29	84,29	973,92	0,204	18,761	4,627	91,534	1,72	95,109	13,866	407,842

118

431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
507	ПОЛДНИК	Зебра	85	4,12	16,18	40,93	322,01	0,051	0	0,366	5,814	0	4,837	7,055	26,155
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			285	4,38	16,18	56,15	383,13	0,051	2,8	0,406	8,914	0	5,677	7,075	27,695
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	53,95	79,23	220,94	1799,77	0,355	22,441	5,753	111,828	1,72	110,046	21,711	487,847
день 7															
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
8	ЗАВТРАК	Бутерброды с колбасой вареной	50	6,02	3,67	9,9	96,5	0,04	0	1,27	10,9	0	9,1	0,34	75,7
249	ЗАВТРАК	Макаронник	200	7,36	22,36	42,18	398,48	0,12	0	1,26	19,9	0	23,8	9,7	58,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	13,64	26,03	67,3	556,1	0,16	2,8	2,57	33,9	0	33,74	10,06	136,02
84	ОБЕД	Борщ украинский	200	1,58	1,02	10,74	58,72	0,06	15,8	0,98	33,72	0,14	23,28	0,5	48,48
3426	ОБЕД	Рагу из птицы с картошкой	150	12,77	22,65	14,19	312,13	0,075	10,17	0,96	16,35	0,18	18,12	2,715	78,45
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			665	17,11	36,08	68,33	662,49	0,167	31,37	2,544	61,77	0,34	53,409	8,619	149,727
502	ПОЛДНИК	Печенье песочное	98	4,66	21,24	44,66	384,39	0,059	0	0,421	6,821	0	5,596	9,33	30,733
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			298	4,86	21,24	54,68	424,19	0,059	0	0,421	7,021	0	5,596	9,33	30,733
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1413	35,61	83,35	190,31	1642,78	0,386	34,17	5,535	102,691	0,34	92,745	28,009	316,48
день 8															
228	ЗАВТРАК	Каша из геркулеса молочная	200	5,46	4,44	27,04	168,3	0,1	0,6	0,84	133,44	0,02	39,9	0,32	156,98
433	ЗАВТРАК	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,42	0,099	16,538	0,479	199,53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	14,15	18,49	54,97	439,67	0,139	1,147	1,5	458,858	0,119	56,438	0,799	356,509
334	ОБЕД	Макаронник с мясом	200	19,78	16,18	96,4	610,94	0,36	0,92	4,08	46,9	0,02	68,66	6,96	204,3
418a	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92

52

480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
22	ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом, орехами	80	3,02	14,5	12,28	192,51	0	7,104	0	0	0	0	0	0
113	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	7,02	5,16	18,16	147,3	0,1	19	1,64	39,24	0,3	35,88	0,3	123,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			695	31,41	42,28	147,43	1095,17	0,472	27,024	5,834	89,31	0,32	105,989	7,374	336,287
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
515	ПОЛДНИК	Пирог тёртый	84	3,98	13,71	34,78	276,47	0,059	1,68	0,722	8,232	0	6,216	6,014	27,384
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			284	4,18	13,71	44,8	316,27	0,059	1,68	0,722	8,432	0	6,216	6,014	27,384
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1434	49,74	74,48	247,2	1851,11	0,67	29,851	8,056	556,6	0,439	168,643	14,187	720,18
день 9															
72	ЗАВТРАК	Винегрет овощной	80	1,97	12,2	9,21	155,45	0,064	15,168	1,016	32,792	0,208	23,8	5,456	54,856
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
480	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	4,42	4,	0,	54,64	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	7,38	16,28	24,32	274,21	0,076	15,168	1,13	35,062	0,208	25,249	5,57	61,583
119	ОБЕД	Уха	200	8,34	19,86	17,76	283,46	0,06	34	0,8	47,54	0,16	25,4	6,96	47,54
283	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные школьные	100	20,56	20,99	27,89	383,49	0,02	3,9	0,22	5,87	0	4,8	3,11	14,15
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
45	ОБЕД	Салат из капусты квашенной	100	1,04	10,06	2,32	105,5	0,02	16	0,38	27,1	0	9,4	4,47	21,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			815	33,65	61,57	102,9	1097,75	0,212	69,5	2,234	93,62	0,16	59,169	19,134	135,957

430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
476я	ПОЛДНИК	Гребешок из дрожжевого теста	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			286	4,96	10,91	47,97	306,97	0,069	0	0,482	7,622	0	6,441	5,005	34,942
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1436	45,99	88,76	175,19	1678,93	0,357	84,668	3,846	136,304	0,368	90,859	29,709	232,482
день 10															
221	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,14	7,1	26,9	190,88	0,02	0,3	0,16	64,42	0	8,92	0,16	54,38
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	7,74	17,78	56,14	413,79	0,053	3,1	0,508	73,102	0	13,665	0,488	74,054
336	ОБЕД	Голубцы с мясом	100	15,49	24,35	6,5	307,71	0,08	25,84	1,93	45,19	0,16	28,86	4,85	167,78
418а	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
29	ОБЕД	Зелёный горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,	0,033	3	0,21	6	0,015	6,3	0,06	18,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	23,73	41,81	70,25	751,28	0,378	60,84	4,435	80,86	0,175	85,955	10,015	318,32
502	ПОЛДНИК	Булочка с изюмом (рулет)	78	5,01	10,96	40,02	276,15	0,078	0	0,616	10,14	0	8,299	5,008	43,462
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			278	5,21	10,96	50,04	315,95	0,078	0	0,616	10,34	0	8,299	5,008	43,462
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1313	36,68	70,55	176,43	1481,02	0,509	63,94	5,559	164,302	0,175	107,919	15,511	435,836
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			14385	437,84	756,69	1961,35	16330,34	5,158	464,038	66,172	2378,534	10,514	1305,073	203,297	4632,56
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1439	43,784	75,669	196,1	1633	0,5158	46,404	6,6172	237,85	1,0514	130,51	20,33	463,26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				2,68	4,63	12,01	16330,34	0,03	2,84	0,41	14,57	0,06	7,99	1,24	28,37

Категория: 11 и более

Меню ЧОУ гимназии "ОР АВНЕР-Свет Знаний" сезон (осень-зима)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У									
день 1															
221a	ЗАВТРАК	Каша рисовая на молоке	250	6,37	4,38	41,1	228,3	0,05	0,75	0,525	156,7	0,025	36,4	0,15	170,475
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,42	0,099	16,538	0,479	199,529
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			505	14,24	18,11	55,33	441,33	0,089	1,157	1,185	482,118	0,124	52,938	0,629	370,004
353	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,84	7,78	30,97	221,	0,228	0	3,648	15,6	0	109,356	3,072	161,988
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
501	ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне	250	3,3	11,28	11,92	163,08	0,1	18,75	0,875	32,6	0,2	26,125	4,6	60,525
341	ОБЕД	Птица отварная	120	31,42	31,6	0,58	411,65	0,12	8,844	2,88	41,808	0,156	34,716	0,924	289,548
72	ОБЕД	Винегрет овощной	120	2,95	18,3	13,81	233,17	0,096	22,752	1,524	49,188	0,312	35,7	8,184	82,284
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			825	46,66	69,32	99,49	1204,24	0,556	50,346	9,041	141,566	0,668	207,346	16,894	601,072
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
494	ПОЛДНИК	Крендель сахарный	100	7,17	4,03	49,89	262,77	0,11	0	0,79	13,48	0	10,91	2,15	59,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	7,37	4,03	59,91	302,57	0,11	0	0,79	13,68	0	10,91	2,15	59,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1630	68,27	91,46	214,73	1948,14	0,755	51,503	11,016	637,364	0,792	271,194	19,673	1030,916
день 2															
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
253	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	220	10,65	19,93	2,82	235,22	0,022	0,352	0,088	77,132	0	8,668	4,4	55,726
2	ЗАВТРАК	Хлеб с повидлом	50	1,14	0,12	7,38	35,25	0,015	0	0,165	3	0	2,1	0,165	9,75
75	ЗАВТРАК	Икра баклажанная	25	0,43	1,52	1,58	21,75	0	0	0	0	0	0	0	0

88

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			495	12,48	21,57	27	353,34	0,037	3,152	0,293	83,232	0	11,608	4,585	67,016
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
342	ОБЕД	Рагу из птицы	150	13,05	27,9	1,77	310,39	0,06	2,91	1,32	20,805	0,345	19,725	7,035	129,84
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
128	ОБЕД	Суп с изделиями макаронными	250	2,87	0,4	16,28	80,68	0,075	12,1	0,875	63,6	0,35	29,1	0,6	47,775
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			915	21,88	51,33	87,53	895,81	0,367	52,41	4,259	115,045	0,715	97,814	17,599	294,012
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
499	ПОЛДНИК	Рогалик с орехом	85	5,75	17,25	37,05	323,41	0,093	0,578	0,561	14,595	0	16,796	5,109	59,185
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			285	5,95	17,25	47,07	363,21	0,093	0,578	0,561	14,795	0	16,796	5,109	59,185
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1695	40,31	90,15	161,6	1612,36	0,497	56,14	5,113	213,072	0,715	126,218	27,293	420,213
день 3															
503	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	4,84	3,64	26,74	157,82	0,08	0,6	0,48	124,66	0,02	27,3	0,08	129,3
433	ЗАВТРАК	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	9,96	16,2	61,14	426,35	0,113	0,9	0,788	130,242	0,02	31,205	0,388	147,434
115	ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	250	17,32	18,08	32,53	362,37	0,525	17,575	4,525	80,375	0,225	68,4	6,05	194,2
347	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы	120	17,98	31,52	11,62	401,88	0,096	2,796	1,788	26,664	0,06	20,952	7,308	168,72
246	ОБЕД	Изделия макаронные отварные	180	20,16	2,88	123,12	599,4	0,45	0	4,518	46,98	0	81,126	3,24	209,196
418a	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
56	ОБЕД	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,7	6,8	9,2	105,	0	0	0	0	0	0	0	0

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			865	58,75	65,72	197,06	1613,07	1,083	20,371	10,945	157,189	0,285	171,927	16,712	580,763
458	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	2,2	1,6	5	0	0	0
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	0,6	0,4	19,82	86,8	0,03	10	2,2	1,8	5	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1620	69,31	82,32	278,02	2126,22	1,226	31,271	13,933	289,231	5,305	203,132	17,1	728,197
день 4															
500	ЗАВТРАК	Сосиски	120	6,24	12,06	0,48	135,6	0	0	0	0	0	0	0	0
480	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ЗАВТРАК	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			535	8,79	22,44	28,31	349,68	0,112	15,6	0,834	13,01	0	19,569	4,594	52,767
2726	ОБЕД	Рыба припущенная	100	19,91	23,48	26,09	396,13	0,01	4,4	0,19	12	0,18	6,25	4,49	12,68
355	ОБЕД	Рис отварной	120	2,77	7,76	28,03	193,24	0,024	0,924	0,516	28,128	0,12	16,548	2,292	47,664
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
82	ОБЕД	Борщ вегетарианский	250	2,9	10,35	16,33	170,83	0,1	41,75	1,475	61,925	0,275	37,625	4,65	78,175
63	ОБЕД	Салат из овощей с капустой морской	100	0,53	7,07	1,74	73,	0,02	2,01	3,89	16,96	0,39	46,94	3,16	26,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			785	28,26	49,02	114,4	1008,54	0,166	49,084	6,185	121,383	0,965	108,812	14,706	171,746
431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
476в	ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			286	5,02	10,91	53,17	328,29	0,069	2,8	0,522	10,522	0	7,281	5,025	36,482
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1606	42,07	82,37	195,88	1686,51	0,347	67,484	7,541	144,915	0,965	135,662	24,325	260,995
день 5															
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
13	ЗАВТРАК	Гренки	70	4,51	2,39	21,16	123,84	0,042	0,182	0,364	42,406	0,007	8,4	0,329	46,802
235	ЗАВТРАК	Запеканка пшеничная с яблоком	250	8,65	9,67	77,07	425,95	0,3	6,75	3,05	54,45	0	63,575	3,2	165,075
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	15,12	13,62	104,91	598,19	0,342	7,092	3,414	96,856	0,007	71,975	3,529	211,877

362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
418а	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
343	ОБЕД	Чахохбили	120	16,81	26,2	2,26	311,81	0,072	3,48	1,656	26,436	0,3	22,944	4,752	163,812
45	ОБЕД	Салат здоровье (капуста белокочанная и кукуруза)	80	1,78	0,18	6,33	35,22	0,024	29,92	0,384	43,832	0	14,056	0,064	32,048
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	24,26	43,46	57,03	715,46	0,261	49	3,595	91,738	0,3	68,935	9,841	280,24
508	ПОЛДНИК	Кекс	93	4,81	19,27	48,14	381,03	0,065	0,093	0,604	11,504	0	9,923	8,5	36,828
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			293	5,01	19,27	58,16	420,83	0,065	0,093	0,604	11,704	0	9,923	8,5	36,828
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1463	44,39	76,35	220,1	1734,48	0,668	56,185	7,613	200,298	0,307	150,833	21,87	528,945
день 6															
221в	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,8	3,5	31,68	183,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0
473	ЗАВТРАК	Оладьи	100	6,8	1,7	42,14	210,92	0,1	0,12	0,72	11,38	0	9,26	0,77	52,31
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,96	1,56	6,68	48,4	0	0,16	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	16,56	6,76	80,5	442,72	0,1	0,88	0,72	11,38	0	9,26	0,77	52,31
52	ОБЕД	Салат из моркови с маслом растительным	80	0,75	7,05	4	83,23	0,032	2,896	0,408	15,664	1,16	22,04	3,312	32,04
212	ОБЕД	Солянка из сборных овощей с маслом растительным	250	8,4	16,48	4,47	203,53	0,05	15,875	2,225	59,625	0,4	31,475	3,825	138,525
504	ОБЕД	Плов из птицы	180	28,06	42,84	41,4	663,03	0,144	3,798	2,79	30,96	0,288	55,728	8,856	309,906
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			725	39,36	66,73	92,08	1125,13	0,238	22,569	5,537	108,619	1,848	110,692	16,107	487,198
431	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
507	ПОЛДНИК	Зебра	85	4,12	16,18	40,93	322,01	0,051	0	0,366	5,814	0	4,837	7,055	26,155
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			285	4,38	16,18	56,15	383,13	0,051	2,8	0,406	8,914	0	5,677	7,075	27,695
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1510	60,3	89,67	228,73	1950,98	0,389	26,249	6,663	128,913	1,848	125,629	23,952	567,203
день 7															
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
8	ЗАВТРАК	Бутерброды с колбасой вареной	50	6,02	3,67	9,9	96,5	0,04	0	1,27	10,9	0	9,1	0,34	75,7

249	ЗАВТРАК	Макаронник	250	9,2	27,95	52,73	498,1	0,15	0	1,575	24,875	0	29,75	12,125	73,475
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	15,48	31,62	77,85	655,72	0,19	2,8	2,885	38,875	0	39,69	12,485	150,715
84	ОБЕД	Борщ украинский	250	1,98	1,27	13,42	73,4	0,075	19,75	1,225	42,15	0,175	29,1	0,625	60,6
3426	ОБЕД	Рагу из птицы с картошкой	200	17,02	30,2	18,92	416,18	0,1	13,56	1,28	21,8	0,24	24,16	3,62	104,6
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
37	ОБЕД	Салат из солёных помидоров	100	0,61	12,05	1,19	116,3	0,02	5,4	0,49	9,33	0,02	10,56	5,29	16,07
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			765	21,76	43,88	75,74	781,22	0,207	38,71	3,109	75,65	0,435	65,269	9,649	187,997
502	ПОЛДНИК	Печенье песочное	98	4,66	21,24	44,66	384,39	0,059	0	0,421	6,821	0	5,596	9,33	30,733
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			298	4,86	21,24	54,68	424,19	0,059	0	0,421	7,021	0	5,596	9,33	30,733
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1563	42,1	96,74	208,27	1861,13	0,456	41,51	6,415	121,546	0,435	110,555	31,464	369,445
день 8															
228	ЗАВТРАК	Каша из геркулеса молочная	200	5,46	4,44	27,04	168,3	0,1	0,6	0,84	133,44	0,02	39,9	0,32	156,98
433	ЗАВТРАК	Напиток кофейный на молоке	200	2,78	1,88	20,38	106,74	0	0,3	0	0	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	55	5,91	12,17	7,55	164,63	0,039	0,247	0,66	325,42	0,099	16,538	0,479	199,529
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	14,15	18,49	54,97	439,67	0,139	1,147	1,5	458,858	0,119	56,438	0,799	356,509
334	ОБЕД	Макаронник с мясом	250	24,73	20,23	120,5	763,68	0,45	1,15	5,1	58,625	0,025	85,825	8,7	255,375
418a	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
22	ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом, орехами	130	4,91	23,56	19,96	312,83	0	11,544	0	0	0	0	0	0
113	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	8,77	6,45	22,7	184,13	0,125	23,75	2,05	49,05	0,375	44,85	0,375	154,175
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			845	40	56,68	183,75	1405,06	0,587	36,444	7,264	110,845	0,4	132,124	9,189	418,197
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
515	ПОЛДНИК	Пирог тёплый	84	3,98	13,71	34,78	276,47	0,059	1,68	0,722	8,232	0	6,216	6,014	27,384
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			284	4,18	13,71	44,8	316,27	0,059	1,68	0,722	8,432	0	6,216	6,014	27,384

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1584	58,33	88,88	283,52	2161	0,785	39,271	9,486	578,135	0,519	194,778	16,002	802,09
день 9															
72	ЗАВТРАК	Винегрет овощной	120	2,95	18,3	13,81	233,17	0,096	22,752	1,524	49,188	0,312	35,7	8,184	82,284
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
480	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	4,42	4,	0,	54,64	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			375	8,36	22,38	28,92	351,93	0,108	22,752	1,638	51,458	0,312	37,149	8,298	89,011
119	ОБЕД	Уха	250	10,43	24,83	22,2	354,32	0,075	42,5	1	59,425	0,2	31,75	8,7	59,425
283	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные школьные	100	20,56	20,99	27,89	383,49	0,02	3,9	0,22	5,87	0	4,8	3,11	14,15
412	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,28	37,12	151,02	0	0	0	0,3	0	0	0	0
480	ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	15	0,79	0,08	5,09	24,32	0,012	0	0,114	2,07	0	1,449	0,114	6,727
362	ОБЕД	Пюре картофельное	200	1,56	10,3	12,72	149,96	0,1	15,6	0,72	10,74	0	18,12	4,48	46,04
45	ОБЕД	Салат из капусты квашенной	100	1,04	10,06	2,32	105,5	0,02	16	0,38	27,1	0	9,4	4,47	21,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			865	35,74	66,54	107,34	1168,61	0,227	78	2,434	105,505	0,2	65,519	20,874	147,842
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
476я	ПОЛДНИК	Гребешок из дрожжевого теста	86	4,76	10,91	37,95	267,17	0,069	0	0,482	7,422	0	6,441	5,005	34,942
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			286	4,96	10,91	47,97	306,97	0,069	0	0,482	7,622	0	6,441	5,005	34,942
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1526	49,06	99,83	184,23	1827,51	0,404	100,752	4,554	164,585	0,512	109,109	34,177	271,795
день 10															
221	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,14	7,1	26,9	190,88	0,02	0,3	0,16	64,42	0	8,92	0,16	54,38
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,	15,22	61,12	0	2,8	0,04	3,1	0	0,84	0,02	1,54
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом сливочным	55	2,34	10,68	14,02	161,79	0,033	0	0,308	5,582	0	3,905	0,308	18,134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	7,74	17,78	56,14	413,79	0,053	3,1	0,508	73,102	0	13,665	0,488	74,054
336	ОБЕД	Голубцы с мясом	120	18,59	29,22	7,8	369,25	0,096	31,008	2,316	54,228	0,192	34,632	5,82	201,336
418a	ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	6,36	15,5	120,1	0	0	0	1,1	0	0	0	1,92

516	ОБЕД	Хлеб (хала)	50	3,31	0,42	20,22	98,37	0,065	0	0,835	9,63	0	13,815	0,545	36,42
360	ОБЕД	Картофель отварной	200	3,2	10,62	26,08	213,1	0,2	32	1,46	18,94	0	36,98	4,56	93,6
29	ОБЕД	Зелёный горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,	0,033	3	0,21	6	0,015	6,3	0,06	18,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	26,83	46,68	71,55	812,82	0,394	66,008	4,821	89,898	0,207	91,727	10,985	351,876
502	ПОЛДНИК	Булочка с изюмом (рулет)	78	5,01	10,96	40,02	276,15	0,078	0	0,616	10,14	0	8,299	5,008	43,462
430	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0,	10,02	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			278	5,21	10,96	50,04	315,95	0,078	0	0,616	10,34	0	8,299	5,008	43,462
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1333	39,78	75,42	177,73	1542,56	0,525	69,108	5,945	173,34	0,207	113,691	16,481	469,392
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			15530	513,92	873,19	2152,81	18450,89	6,052	539,473	78,279	2651,399	11,605	1540,801	232,337	5449,191
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1553	51,392	87,319	215,281	1845,089	0,6052	53,9473	7,8279	265,1399	1,1605	154,0801	23,2337	544,9191
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				2,79	4,73	11,67	18450,89	0,03	2,92	0,42	14,37	0,06	8,35	1,26	29,53