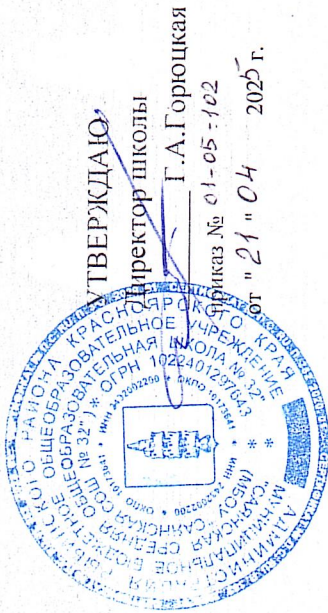




Примерное четырнадцатидневное меню

горячих завтраков, обедов и полдников на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей для обучающихся в возрасте от 6-11 лет

МБОУ «Саянская средняя общеобразовательная школа № 32»

Юридический адрес:

663973 Красноярский край Рыбинский район
пос. Саянский ул. Школьная, 11

ИНН: 2432002200

КПП: 244801001

ОГРН: 1022401297643

Р/сч.: 03234643046470001900

Сопроводительная записка.

Проект цикличного 14-ти дневного меню (далее меню) разработан с целью оздоровления пищевыми веществами и энергией в соответствии с физиологическими потребностями учащихся в период обучения.

В настоящее меню включены все необходимые пищевые продукты в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-гигиенические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Настоящее меню рассчитано на трехразовый приём пищи – завтрак, обед и полдник, прием пищи проводится с интервалом не более 3,5 часов.

В проекте цикличного меню, в соответствии с СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-гигиенические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», предусматривается потребность детей в пищевых веществах в соотношении белков, жиров и углеводов 1:1:4. Также потребность в энергетической ценности: завтрак дети с 6-11 лет- 646.25 ккал, с 12-18 лет 746.08 ккал, что составляет 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; обед с 6-11 лет 904.75 ккал, с 12-18 лет- 1044.5 ккал, что составляет 35% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии; полдник с 6-11 лет- 258.5 ккал, с 12-18 лет 298.43 ккал, что составляет 15% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей предусмотрено использование йодированной соли.

В целях профилактики гиповитаминозов холодные напитки (компоты, кисели) обогащают витамином «С», исходя из расчета 30 - 40% от суточной потребности.

~~В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по энергетической и биологической ценности, в соответствии с таблицей замены, с учетом требований СанПиН 2.4.4 2599-10 «Санитарно-гигиенические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».~~

Технологический процесс приготовления блюд и кулинарных изделий соответствует «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапиной, г.Москва 2004г. , Издательство «Лепродинформ» и «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Санкт-Петербург, издательство «Искусство», 1999г. Составитель д-р экон. наук А. В. Павлов. На каждое блюдо зав.производством (шеф- поваром) разрабатывается технологическая карта установленного образца.

При кулинарной обработке продуктов выполняются требования п.1 СанПиН 2.3.6 1079-01 «Санитарно-гигиенические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».

Дети: первый. Сезон: весение-летний.

№ ред.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№133	Макаронны с сыром(макаронны, масло сливоч., сыр тверд. сорта)Макаронны с сыром(макаронны, масло сливоч., сыр тверд. сорта)	200	9,02	14,72	16	294	0,08	0,7	137	0,3	0	370	350	21	1
	Отурец свежий	60	1,9	0	1,9	35	0,03	5,8	0	0	0	163	11,6	13,9	0,04
№162	Кофейный напиток (вода, молоко2,5% коф. напиток, сахар)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12	0,13
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		19	19	75,9	587	0,4	62,52	137	0,4	0	718,7	456,98	72,5	2,07
	ОБЕД														
№181	Уха с перловой крупой (сайра консер., картофель, лук, моркови., крупа перловая, масло растит.)	200	5,86	3,18	13	115	0,08	10,5	165	1,5	0	36,5	162	24	0,8
№181	Рис отварной (рис, масло сливоч.)	200	2,5	4,63	21,01	177	0,18	0,11	11,9	0,04	8,5	28,9	183	64	1,5
№151	Котлета натуральная рубленая (мясо говядина 1 кат., лук, масло растит., яйцо.)	90	4	7,5	5	98	0,04	0	0	0,05	0	10,9	0	0	0,8
№139	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	12,96	85	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96
№19	Салат из свежих помидор (помидор свеж., лук зел. или лук репч., заправка для салата №615)	100	10,35	17,53	27,2	238	0,03	21,3	2,3	14,5	7,6	17	27,5	7	0,5
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		29,04	35,55	122,17	864	0,61	83,71	179,4	16,09	16,1	174,1	406,9	127,5	5,91
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Мандарины	100	1,3	0	9	82,7	0,04	25,3	0	0	15,3	23,3	11,3	7,3	0,06
	ИТОГО		4,6	0	21	256,7	0,08	29,3	0	17	33,3	61,3	51,3	39,3	0,66
	ВСЕГО		52,64	54,55	219,07	1707,7	1,09	175,53	316,4	33,49	49,4	954,1	915,18	239,3	8,64

Итого: второй. Сезон: весне-летий.

№ п/п	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№160	Суп молочный рисовый (молоко 2,5%, масло сливочное, рис, сахар)	200	7,6	9	19,5	198	0,007	0,15	0,03	0,015	0,013	66	87	35	1,5
№3	Бутерброд с сыром (сыр, масло сливоч., хлеб пшеч.)	60	2,7	3	16	62	0,2	0,3	4,2	2,7	0,01	182	142	22	0,5
	Зефир	25	3,5	5	10	139,58	0	0	0	0	0	5	2,4	1,2	0,28
№685	Чай (заварка, сахар, вода)	200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,24	0
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО	19	19,1	83,3	586,58	0,467	51,05	4,23	2,715	0,023	320,75	260,55	89,04	3,18	
	ОБЕД														
№110	Борщ со сметаной (мясо 1кат., капуста, картофель, масло растит., лук, морковь, свекла, томат. паста, сметана)	200	4,17	4,96	24,6	201	0,03	16,56	16	0	0	34,4	45,2	21,6	1
№508	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливоч.)	200	4,3	4,5	16	85	0,24	2,2	14,3	0,01	0	18,6	184	122	4,08
№194	Курица тушеная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	90	6	8	12	135	0,12	1,12	0,12	0,1	0	63,7	270	20	2
№600	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливоч., мука.)	50	1,2	3,1	2,5	54	98,5	0,09	0,05	0,16	0,02	0,09	24,5	3,6	0,05
№37	Салат из сырых овощей (Морковь, помидор свеж., огурец свеж., капуста свеж., сметана)	100	8	6	10,5	167,5	0,06	15,7	0,09	5,4	12,2	188,63	23,6	10,68	0,9
№705	Напиток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО	30,27	29,46	135,6	904,5	99,24	99,24	167,17	30,56	5,67	12,22	380,01	570,1	205,88	9,95
	ПОЛДНИК														
	Апельсин	175	2,08	0	11,5	105	5,4	87,7	0	0	0	49,7	33,6	19	0,43
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
	ИТОГО		5,28	6	22,5	245	5,6	88,9	0,02	0	0,5	297,7	223,6	49	0,63
	ВСЕГО		54,55	54,56	241,4	1736,08	105,307	307,12	34,81	8,385	12,743	998,46	1054,25	343,92	13,76

опыт третий. Сезон: весенне-летний.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
101	Омлет (яйцо, молоко 2.5%, масло сливоч.)	200	9,5	15,5	39,5	312	0,78	0	0,67	0,27	0	108	347	97	4,2
102	Салат из капусты с яблоками (капуста, яблоко, сахар, масло раст.)	60	3	3,5	10,2	67	0,03	35,8	29	1,4	0	29,5	15,3	8,2	0,6
103	Напиток из кураги (курага, сахар, вода)	200	1,2	0	13,2	88	0,01	0,6	400	0	0	24	22,2	14	0,6
104	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
105	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		18,7	21,1	99,9	596	1,08	86,9	429,7	1,67	0	221,2	401,58	144,8	6,3
	ОБЕД														
106	Салатка из птицы (курица, лук, огурцы соленные, масла, томат, паста, масло раст., лимон, сметана)	200	3,5	7,4	4,6	81,2	0	0,04	0,6	0,7	0	44,32	44,4	18	1,6
107	Рыба «Аппетитная» (минтай, капуста свеж., масло раст., масло сливоч., лук репч., сыр, яйцо, соус №600)	200	15,2	15	47	470,4	0,03	0,16	57,8	0	0	78,8	123,4	9,04	0,6
108	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, лук репч., телят. салат, заправка для салата №615)	100	5,2	9,5	11,8	75	0,04	12	0	7	5,6	188,63	23,6	10,68	0,8
109	Кнели (картоф. крахмал, сахар, апельсин)	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
110	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
111	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		30,3	34,6	125,89	871,6	0,42	68,1	58,4	7,7	5,6	397,25	232,2	71,72	4,55
	ПОЛДНИК														
112	Сок фруктовый (в пакетах)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
113	Яблоко	100	1,7	0	9	79,3	0,006	13	0	0	5,3	16	11	9	2,2
	ИТОГО		5	0	21	253,3	0,046	17	0	17	23,3	54	51	41	2,8
	ВСЕГО		54	55,7	246,79	1720,9	1,546	172	488,1	26,37	28,9	672,45	684,78	257,52	13,65

мес: четвертый. Сезон: весение- летний.

№ п/п	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
101	Суп молочный с вермишелью(молоко, крупа пермешель., сахар. масло сливоч.)	250	9	11	30	196	0,008	0,08	0,015	0,01	0,008	35	62	22	0,9	
102	Батон с маслом	60	4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	5	0	0	68,7	44,9	18	0	
103	Какао на молоке (какао, молоко 2.5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19	0,38	
104	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
105	ИТОГО		18,83	20,2	82,86	587	0,368	50,38	25,02	0,01	0,008	279,7	212,2	81	1,48	
106	ОБЕД															
107	Суп гороховый (мясо 1кат., картофель, горох, м/рас., лук, морковь)	200	4,96	3,48	15,84	154	0,1	14,4	0,8	2	0,64	25,6	48,64	17,28	2,24	
108	Картофельное пюре (картофель, м/сл, молоко 2.5%)	200	5	6,8	23	238	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55	
109	Печень по «Строгоновски» (печень говяж, м/рас., т/паст)	90	10,5	10,5	8,9	168	0,15	15,9	0,19	1,52	0,05	26,3	180	10,9	4,4	
110	Салат: Кукуруза с яйцом и луком (кукуруза консер., лук, яйца, укроп, сметана)	100	5	5,5	10,3	140	0,06	4,4	118	2,6	1,1	47	118	18	1,5	
111	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	12,96	85	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96	
112	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15	
113	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
114	ИТОГО		31,79	28,99	114	936	0,8	120,5	193,2	6,42	1,79	229,2	500,04	122,08	12	
115	ПОЛДНИК															
116	Батон	175	3,5	1,8	10,5	118	0,08	0,06	0	0	0	38,5	0	0	0	
117	Чоколад	30	2	4	18,9	129	0,015	0	1,7	0,8	0	4,8	15	3,6	0,3	
118	ИТОГО		5,5	5,8	29,4	247	0,095	0,06	1,7	0,8	0	43,3	15	3,6	0,3	
119	ВСЕГО		56,12	54,99	226,26	1770	1,263	170,94	219,9	7,23	1,798	552,2	727,24	206,68	13,78	

Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
Яйца из творога с курагой (творог, курага, м/сл., яйцо, сахар, мука, сгущенное молоко)	200	9	11,5	12,3	248	0,11	1,6	0,86	1,01	0	222,03	322,03	45,7	1,5
Булочка с повидлом и маслом сливоч. (булочка, повидло, масло сливоч.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	22	0,63
Чай с молоком (чай-заварка, вода, сахар, молоко)	200	2,6	3,8	26,4	158	0,02	0	0	0	0	66	50	12	0,8
Сыр нарезка	15	2,7	3	16	62	0,2	0,3	42	2,7	0,01	182	142	22	0,5
Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО		19,8	21,2	77,7	603,5	0,67	50,9	42,94	6,51	0,02	632,03	631,53	123,7	3,63
ОБЕД														
Суп летний овощной (мясо курицы 1 кат., капуста свежая, или ботва свеклы, картофель, лук, морковь, масло раст., горох овощной, или фасоль, яйца)	200	3,78	2,9	10	118	0,06	8,5	270	1,95	0	34,6	151	22	0,66
Пюре с курицы (куры 1 кат., рис, масло растит., лук, морковь, паста томат.)	200	8	9,5	11	260	0,29	1,36	1,07	3,7	0	44,5	404	73	3,98
Салат: «Весна» (огурец, салат, редис, лук зел., или репч., яйцо, сметана)	100	7,17	14,53	61	269	0,04	14,2	0,28	2,85	0	12,6	25,7	11,05	0,65
Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,8	5	8	106	0,08	1,4	0	0	0	240	94	15	0,2
Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО		29,75	34,63	133	904	0,75	76,96	271,4	8,5	0	395,2	697,5	149,05	6,84
ПОЛДНИК														
Сок фруктовый (в пакетах)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
Маггиарин	100	1,3	0	9	82,7	0,04	25,3	0	0	15,3	23,3	11,3	7,3	0,06
ИТОГО		4,6	0	21	256,7	0,08	29,3	0	17	33,3	61,3	51,3	39,3	0,66
ВСЕГО		54,15	55,83	231,7	1764,2	1,5	157,16	314,3	32,01	33,32	1088,53	1380,33	312,05	11,13

...мудстой. Сезон: весене-летний.

Итого по сезону. Сезон: весна-лето.															
Наименование блюда		Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Каша «Яитарная» (пшено, молоко, сахар, яблоки, масло сливоч.)		250	10,2	13,2	38,2	300	0,3	2,5	148	1,9	0,1	148	151,1	49,3	0,5
Чай (заварка, сахар, вода)		200	0,2	0	0,8	58	0	0,1	0	0	0	8,05	12,07	5,2	0
Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)		60	2,5	3,5	26,25	147,5	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	108,5	21,5	0,63
Хлеб ржаной		20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО			13,9	17,6	82,25	553,5	0,63	51,6	148,1	4,7	0,11	318,05	280,17	98	1,33
ОБЕД															
Суп лапша с курицей (лапша, морковь, лук, м/рас., курица)		200	4,36	4,2	10,1	102	0,08	1,2	17,6	0,64	0	14,56	76,5	32,8	0,9
Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, паста томат., масло растит., лавровый лист)		200	2	3,44	7,4	49	0,06	107	28	0,3	0	126	92	46	1,78
Голубцы (мясо I категория говядина, рис, лук, яйцо, масло растительное)		100	6,5	7	8	160	0,02	1,44	0	0	0	8,09	74,4	11,2	1
Салат «Невляжский» (картофель, лук, свекла, морковь, сельдь солен., масло растит.)		100	5,6	5,2	18,2	107	0,03	6,8	281	0,85	0	28,5	80,8	18,5	0,57
Зеленый горошек		50	3,5	5	24	220	0	0	0	0	0	5	2,4	1,2	0,28
Кофейный напиток (вода, молоко 2,5% коф. напит.)		200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,2	0,13
Хлеб пшеничный		60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
Хлеб ржаной		20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО			31,04	29,72	131,7	918	0,5	173,46	326,6	1,89	0	371,65	427,2	149,9	6,01
ПОЛДНИК															
Апельсин		175	2,08	0	11,5	105	5,4	87,7	0	0	0	49,7	33,6	19	0,43
Пюре		125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
ИТОГО			5,28	6	22,5	245	5,6	88,9	0,02	0	0,5	297,7	223,6	49	0,63
ВСЕГО			50,22	53,32	236,45	1716,5	6,73	313,96	474,7	6,59	0,61	987,4	930,97	296,9	7,97

Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Кал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК														
Каша рисовая молочная (рис, молоко, масло сливоч., сахар)	200	9,2	12,6	32,5	216	0,015	0,25	0,05	0,03	0,015	62,3	89,3	34,9	2,6
Биттон с маслом	60	4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	5	0	0	68,7	44,9	18	0
Печенье	60	3	4	8	76,5	0,03	0	3,7	1,2	0	9,6	30	6,7	0,7
Кисель (картоф. крахмал, сахар, апельсин)	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО		18,56	22	89,79	616,5	0,435	53,65	8,75	1,23	0,015	216,6	190,7	87,6	3,7
ОБЕД														
Рисовый суп «Ленинградский» (мясо 1 кат., картофель, морковь сол., крупа перловая, м/раб., т/паст., лук, морковь, сметана)	200	4,86	4,18	10,15	99,6	0,07	13,4	16	0	0	20,3	59,7	21	0,81
Макаронные отварные (макаронные, масло сливоч.)	200	3,7	2,9	24	132	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55
Курица тушеная (куры 1 кат., масло растит., сметана 15%, чеснок)	90	6	8	12	135	0,12	1,12	0,12	0,1	0	63,7	270	20	2
Салат из сырых овощей (Морковь, помидор свеж., огурец свеж., капуста свеж., сметана)	100	8	6	10,5	167,5	0,06	15,7	0,09	5,4	12,2	188,63	23,6	10,68	0,9
Кисель на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19	0,38
Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО		32,43	27,58	122,71	846,1	0,62	83,02	50,21	10,8	12,2	472,83	505	104,48	4,63
ПОЛДНИК														
Яблоко	150	2,6	0	13,5	119	0,01	19,5	0	0	8	24	16,5	13,5	3,3
Шоколад (Милки Вэй)	26	5	5	4	66	0,02	0	0	0,4	0	6	25	26	0,5
ИТОГО		7,6	5	17,5	185	0,03	19,5	0	0,4	8	30	41,5	39,5	3,8
ВСЕГО		58,59	54,58	230	1647,6	1,085	156,17	58,96	12,43	20,215	719,43	737,2	231,58	12,13

Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК														
Омлет (яйцо, молоко 2.5%, масло сливоч.)	200	9,5	15,5	39,5	312	0,78	0	0,67	0,27	0	108	347	97	4,2
Салат из моркови с изюмом (моркови, изюм, сметана, сахар)	60	4	4	6,3	115	0,01	26	17,5	1	0	21,9	10,9	5,5	0,4
Пантток апельсиновый (апельсин, вода, сахар)	200	0,1	0	12,3	86	0,002	0,14	2	0,001	0	2,4	0,12	0,8	0,08
Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
Яблоко	100	1,7	0	9	79,3	0,006	13	0	0	5,3	16	11	9	2,2
ИТОГО		20,3	21,6	104,1	721,3	1,058	89,64	20,17	1,271	5,3	208	386,1	137,9	7,78
ОБЕД														
Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, т/паст., м/рас., фарш говяж., петрушка)	200	2,6	4,92	14	116	0,03	6,9	0,26	0,29	0	21,2	20,5	18,9	1,12
Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливоч.)	200	4,3	4,5	16	85	0,24	2,2	14,3	0,01	0	18,6	184	122	4,08
Пантток по-белорусски (фарш говяж., лук репч., яйцо, молоко, масло сливоч.)	90	6,3	6,7	9	206	0,02	1,8	0	0	0	10,16	93,04	14,08	1,28
Суп сметанный (сметана 15%, м/сл., лука.)	50	1,2	3,1	2,5	54	98,5	0,09	0,05	0,16	0,02	0,09	24,5	3,6	0,05
Салат из свежей капусты (капуста, лук, морковь, лимонная к-та., сахар, масло раст.)	100	3	2	8,9	189	0,01	20,6	9	0,04	0	28,4	14,2	7,4	0,4
Пантток из шиповника (плоды суш. шиповника, вода, сахар)	200	0,6	0,2	27	111	0,01	80	0	0	0	11,09	0	0	0,57
Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО		24	24,12	120,4	912	99,09	163,09	23,61	0,5	0,02	153,04	359,04	193,98	8,85
ПОЛДНИК														
Пюре	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
Ваниль	175	3,5	1,8	10,5	118	0,08	0,06	0	0	0	38,5	0	0	0
ИТОГО		6,7	7,8	21,5	258	0,28	1,26	0,02	0	0,5	286,5	190	30	0,2
ВСЕГО		51	53,52	246	1891,3	100,428	253,99	43,8	1,771	5,82	647,54	935,14	361,88	16,83

10-11-2010, С.с.ов: весенне-летний.

Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК														
Пудинг творожный с изюмом (творог, крупа манная, сахар, яйцо, изюм, м/сл., сметана)	200	12	13	24	336	0,02	0,72	0,2	1,7	0,28	131	162	17,1	0,54
Чай с молоком (чай- заварка, вода, сахар, молоко)	200	2,6	3,8	26,4	158	0,02	0	0	0	0	66	50	12	0,8
Вутерброд с сыром (сыр, масло сливоч., хлеб пшен.)	60	2,7	3	16	62	0,2	0,3	4,2	2,7	0,01	182	142	22	0,5
Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО		18,3	20,7	83,4	604	0,48	50,02	4,4	4,4	0,29	433	362,5	73,1	2,04
ОБЕД														
Салатка из птицы (курица, лук, огурцы соленые, помидоры, томат, раст. масло раст., лимон, сметана)	200	3,5	7,4	4,6	81,2	0	0,04	0,6	0,7	0	44,32	44,4	18	1,6
Печень по «Строгановски» (печень говяж, м/рас., сливки)	90	10,5	10,5	8,9	168	0,15	15,9	0,19	1,52	0,05	26,3	180	10,9	4,4
Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко 2,5%)	200	5	6,8	23	238	0,21	34	74	0,3	0	49,5	119	43,4	1,55
Огурец свежий	60	1,9	0	1,9	35	0,03	5,8	0	0	0	1,63	11,6	13,9	0,04
Нашинков из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	21,4	102	0,01	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6
Зефир	25	3,5	5	10	139,58	0	0	0	0	0	5	2,4	1,2	0,28
Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО		30,5	32,4	112,8	914,78	0,68	108,24	80,79	2,64	0,05	355,62	382,6	117,4	9,82
ПОЛДНИК														
Све фруктовый (в пакетах)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
Мини-пирог	100	1,3	0	9	82,7	0,04	25,3	0	0	15,3	23,3	11,3	7,3	0,06
ИТОГО		4,6	0	21	256,7	0,08	29,3	0	17	33,3	61,3	51,3	39,3	0,66
ВСЕГО		53,4	53,1	217,2	1775,48	1,24	187,56	85,19	24,04	33,64	849,92	796,4	229,8	12,52

Итого дневной. Сезон: весне-летий.

Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК														
Каша манная (молоко, крупа манная, м/сл., сахар, соль)	200	9,5	15,4	39,8	310	0,13	1,6	120	1,2	0,06	141	140	42	0,13
Чай с маслом	60	4,96	4,5	12,8	182	0,08	0	5	0	0	68,7	44,9	18	0
Чай с лимоном (чай-заварка, вода, сахар, лимон)	200	0,3	0	15,2	60	0,01	5,6	2	0,06	0	14,4	17,2	9,2	0,16
Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО		15,76	20,8	84,8	600	0,46	56,2	127	1,26	0,06	278,1	210,6	91,2	0,49
ОБЕД														
Суп с клецками (мясо говяжье 1кат., лук, масло растит., мука, морковь, яйцо, картофель)	200	5	6	8,9	112	0	1,24	0,6	0,57	0	41,3	7,1	3,6	0,4
Запеканка картофельная с мясом (фарш говяж., масло растит., картофель, лук репч., сухари)	200	5,3	2,5	45,7	388	0,3	4,2	43,7	0,4	0,4	0,35	181,7	37,5	2,5
Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, лук репч., или зелен., заправка для салата №6(5))	100	5,2	9,5	11,8	75	0,04	12	0	7	5,6	188,63	23,6	10,68	0,8
Компот из консервированных фруктов	200	3	0	20	91	0,04	8	0	0	4,1	24	36	16	1,4
Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
ИТОГО		24,5	20,7	129,4	817	0,66	76,94	44,3	7,97	10,1	317,78	271,2	95,78	6,45
ПОЛДНИК														
Аппетит	175	2,08	0	11,5	105	5,4	87,7	0	0	0	49,7	33,6	19	0,43
Чай	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
ИТОГО		5,28	6	22,5	245	5,6	88,9	0,02	0	0,5	297,7	223,6	49	0,63
ВСЕГО		45,54	47,5	236,7	1662	6,72	222,04	171,3	9,23	10,66	893,58	705,4	235,98	7,57

Исч.: одиннадцатый. Сезон: весенне-летний.

№ рещ.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№309	Каша кукурузная молочная (молоко, крупа кукур., сахар, масло сливоч.)	200	6,2	10,5	15	193	0,12	1,28	0,04	0,03	0,016	61,2	89,2	34,6	1,52
№337	Яйцо варенное	40(1шт.)	4,1	4,6	0,3	70	0,02	0	0,03	0	0	22	77	5	1
	Печенье	60	3	4	8	76,5	0,03	0	3,7	1,2	0	9,6	30	6,7	0,7
№614	Кисель (картоф. крахмал, сахар, апельсин)	200	0,4	0	19,49	94	0,07	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2
	Мандарин	100	1,3	0	9	82,7	0,04	25,3	0	0	15,3	23,3	11,3	7,3	0,06
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		20	21,2	88,79	645,2	0,54	81,48	3,77	1,23	15,316	197,8	242,58	85,2	4,38
	ОБЕД														
№139	Суп гороховый с гречками (мясо говяд. 1кг., горох шишфов., лук, морковь, картофель)	200	4,96	3,48	15,84	154	0,1	14,4	0,8	2	0,64	25,6	48,64	17	2,24
№516	Макароны отварные (макароны, масло сливоч.)	200	3,7	2,9	24	132	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55
№390	Котлета рыбная (морковь, хлеб пшенич., лук, яйцо, молоко 2,5%, м/сл.)	90	8,2	7,52	6,96	106,4	0,06	0,24	19,84	0	0	38,4	76,2	17,5	0,72
№68	Салат: «Столичный» (курица, картофель, огурец сол., яйцо, лук, сметана 15%)	80	4,5	9	15,8	186	0,03	4,16	0,02	0	0	19,2	40	11,6	0,2
	Ряженка	200	5	10	25	94	0,04	0,6	44	0	0,06	248	184	28	0,2
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		32,36	35,6	130,6	823,4	0,56	70,9	78,66	7,3	0,7	409,4	403,74	107,9	2,47
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый (в пачках)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Яблоко	100	1,7	0	9	79,3	0,006	13	0	0	5,3	16	11	9	2,2
	ИТОГО		5	0	21	253,3	0,046	17	0	17	23,3	54	51	41	2,8
	ВСЕГО		57,36	56,8	240,39	1721,9	1,146	169,38	82,43	25,53	39,316	661,2	697,32	234,1	9,65

День: двенадцатый. Сезон: весенне-летний.

№ респ.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
№359	Сырники с морковью и сметаной (творог, морковь, м/сл., яйцо, сахар, мука, сметана, крупа ман.)	200	9,2	15	30	260	0,11	1,6	0,86	1,01	0	222	322	46	1,5
№3	Булка с повидлом и маслом сливоч. (булка, повидло, масло сливоч.)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	22	0,63
№693	Какао на молоке (какао, молоко 2,5%, сахар.)	200	3,87	3,8	23,06	161	0,04	1,3	20	0	0	122	96,8	19	0,38
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,3	17	48,2	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		22,77	20	88,2	645	0,51	53,4	20,94	3,81	0,01	511,7	544,88	112,6	3,41
	ОБЕД														
№137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, морковь, лук, т/паст., м/рас., фарш говяж., вермишель)	200	2,6	4,92	14	116	0,03	6,9	0,26	0,29	0	21,2	20,5	18,9	1,12
№489	Рагу из птицы (кури 1кг., масло сливоч., картофель, морковь, пюре говяж., лук репч., мука пшенич.)	200	7,5	9	37	272	0,16	2,6	0,15	0,15	0	77,7	117	17	0,8
№50	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, сметана)	80	4	7	9	152	9,3	13,5	2,4	1,9	0,05	6,3	0,4	5,6	0
	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,04	4	0	0	0	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		30,2	23,62	124,2	779	9,81	78,5	2,81	2,34	0,05	206,7	200,7	101,5	3,87
	ПОЛДНИК														
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2
	Мандарины	100	1,3	0	9	82,7	0,04	25,3	0	0	15,3	23,3	11,3	7,3	0,06
	ИТОГО		4,5	6	20	222,7	0,24	26,5	0,02	0	15,8	271,3	201,3	37,3	0,26
	ВСЕГО		57,47	49,62	232,4	1646,7	10,56	158,4	23,77	6,15	15,86	989,7	946,88	251,4	7,54

День: тринадцатый. Сезон: весенне-летний.															
№ рец.	Наименование блюда	Масса (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
№311	Каша манная (молоко, крупа манная, м/сл., сахар, соль)	200	9,5	15,4	39,8	310	0,13	1,6	120	1,2	0,06	141	140	42	0,13
№3	Булочка с повидлом (булочка, повидло)	60	4,5	2	6	87,5	0,1	0	0,08	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63
№692	Кофейный напиток (вода, молоко2,5%, коф. напит.)	200	3,08	2,18	21	129	0,03	5,52	0,02	0,1	0	126	78,3	12,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	4	1,2	20	81	0,02	1,5	0	0	0	5,7	8,58	3,6	0,7
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		22,08	21,68	103,8	655,5	0,52	57,62	120,1	4,1	0,07	434,7	344,38	101,3	1,79
	ОБЕД														
№111	Борщ «Сибирский» со сметаной (фрикадельки, свекла, капуста, картофель, фасоль,морковь, лук репч., томат. Паста)	200	4,2	4,7	10,5	165	0,04	20,7	20	0	0	43	56,6	27	1,28
№516	Макароны отварные (макароны, масло сливоч.)	200	3,7	2,9	24	132	0,05	0	14	5,3	0	14,7	32,1	5,8	0,55
№475	Клецки с мясом (фарш говяж., лук репч., картофель, мука пшенич., масло сливоч., сметана)	50	6,2	8,1	20,2	121	0,72	0	0	0,84	0	15,6	0	0	0
№20	Салат из свежих огурцов и помидор с заправкой (помидор, огурец, лук репч., или зелен., заправка для салата №615)	100	5,2	9,5	11,8	75	0,04	12	0	7	5,6	188,63	23,6	10,68	0,8
№639	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, вода, сахар)	200	0,33	0,01	12,96	85	0	0,3	0,16	0	0	17,3	11,6	4,5	0,96
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2
	ИТОГО		25,63	27,91	122,46	729	1,13	84,5	34,16	12,94	5,6	340,73	146,7	75,98	5,39
	ПОЛДНИК														
	Сок фруктовый (в пакетах)	200	3,3	0	12	174	0,04	4	0	17	18	38	40	32	0,6
	Яблоко	100	1,7	0	9	79,3	0,006	13	0	0	5,3	16	11	9	2,2
	ИТОГО		5	0	21	253,3	0,046	17	0	0	23,3	54	199	30	0,2
	ВСЕГО		52,71	49,59	247,26	1637,8	1,696	159,12	154,3	17,04	28,97	829,43	681,08	207,28	7,38

День: четырнадцатый. Сезон: весенне-летний.

Итого: 416,94 г углеводов, 35,09 г жиров, 10,31 г белков, 10,31 г воды, 10,31 г клетчатки, 10,31 г витаминов, 10,31 г минералов.																
№ п/п	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№304	Каша «Боярская с изюмом с пшеном» (молоко 2,5, сахар, изюм, масло сливоч., пшено, яйцо)	200	13,7	14	37	278	0,2	3,12	175	1,52	0,96	178,24	181,76	56,8	0,32	
№2	Бутерброд с повидлом и маслом (повидло, масло, хлеб)	60	2,5	3,5	26,25	148	0,09	0	0,06	2,8	0,01	108	109	21,5	0,63	
№686	Чай с лимоном (чай-заварка, вода, сахар, лимон)	200	0,3	0	15,2	60	0,006	5,6	2	0,06	0	14,4	17,2	9,2	0,16	
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	Конфета шоколадная	30	2,7	2,85	7	115	0,05	0	0	0,69	0	8,4	28,5	30	0,9	
	ИТОГО		20,2	21,25	102,45	649	0,586	57,72	177,1	5,07	0,97	363,04	344,96	139,5	2,21	
	ОБЕД															
№128	Щи по «Уральски» с крупой (пшено, пюре томат., капуста, морковь, лук, мясо говяж., картофель, сметана, масло растит.)	200	9,44	12	21,64	283	0,04	25,1	18	0	0	34,5	40,1	19	0,75	
№216	Картофель тушеный (мясо 1кат., лук, морковь, масло растит.)	200	7,7	11,4	17	244	3,18	0	0	0	0	0	105	161	0,8	
№40	Салат: «Витаминный» (2 вариант) (капуста, морковь, лук, перец сладкий, горошек консер., лимон, сметана, сахар)	100	8	8	32	266,4	13,5	15,56	35,88	20,5	0	26,6	16,1	8,2	0,6	
№701	Напиток из яблок (яблоки, сахар)	200	0,1	0	21,4	102	0,01	1	6	0,12	0	4	2,4	2	0,6	
	Хлеб пшеничный	60	5	1,8	26	103	0,04	2,5	0	0	0	9,5	14,3	6	1,15	
	Хлеб ржаной	20	1	0,9	17	48	0,24	49	0	0	0	54	8,5	22	0,2	
	ИТОГО		31,24	34,1	135,04	1046,4	17,01	93,16	59,88	20,62	0	128,6	186,4	218,2	2,55	
	ПОЛДНИК															
	Йогурт	125	3,2	6	11	140	0,2	1,2	0,02	0	0,5	248	190	30	0,2	
	Банан	175	3,5	1,8	10,5	118	0,08	0,06	0	0	0	38,5	0	0	0	
	ИТОГО		6,7	0	21,5	258	0,28	1,26	0	0	0,5	286,5	190	30	0,2	
	ВСЕГО		58,14	55,35	258,99	1953,4	17,876	152,14	237	25,69	1,47	778,14	721,36	387,7	4,96	

Пронумеровано и
проиндексировано: 15 листов

Директор школы:
Г.А.Горюцкая

