



УТВЕРДИТЬ

Примерное недельное десятидневное меню питания учащихся начальной школы

Основание:
Сборник рецептов на организацию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Меньшикова и В.А. Тутельяна.-М.: Делта-принт, 2016.-584с.

СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях

Таблица типичного состава и калорийности российских продуктов питания: Сергеевская, М.: Делта-принт, 2008 - Тутельян В.А., Сергеевская Н.М.

Утверждаю

Директор

/Харитонов Е.Г./

ИП Харитонов Е.Г.

1 день

1 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
		БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4
2008		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	109,2	19,9	83,8	0,5
2008	433	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
2008	13	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	80/5	8,7	13,2	1,5	159,1	0	0,1	0,2	1,2	54,5	10,8	128	1,4
1996	286	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ "МАЛЕНЬКИЙ"	200	6,1	6,9	21,2	172,6	0,2	0,7	0	0,7	157,5	37,3	156,3	0,7
2008	189														
Итого за прием пищи:				21,2	32,3	67,7	646,7	0,2	1,3	0,3	2,1	330	73,2	396	3
Обед															
		УХА ИЗ ГОРБУШИ	250	10,2	5,3	14,6	148	0,2	5	0,1	0,5	31,2	35,4	127,5	1,1
2008	98	БАТОН	60	4,5	1,7	30,6	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	64,2	0	3	0	0,2	10,5	6	10,5	2,1
2008	442	ПЛОВ	150	12,6	13,7	26,1	277,8	0	1	0,1	2,7	12,5	29,8	137,7	1,8
2008	265	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,7	8,1	2,3	64,8	0	14,4	0,1	3,9	19,2	12,8	23,2	0,7
2008	23														
Итого за прием пищи:				32,1	29,3	110	834	0,5	24,4	0,3	8,4	93,8	101,3	381,4	8,3
Ужин															
		ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/15	5,9	7	36,7	231,9	0,1	0	0	1,7	45,6	11,2	65,4	0,5
2008	444	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
2008	411	БАНАН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2
2008				8,9	8	106,9	536,7	0,2	20	0,1	1,7	73,4	97,1	125,7	1,7
Итого за прием пищи:				62,2	69,6	284,6	2017,4	0,9	45,7	0,7	12,2	497,2	271,6	903,1	13
Всего за день:															
Сбалансированность:				1	1,1	4,6									

ИП Харитонова Е.Г.

Экспертное заключение
от 12.07.13 cfl

2 день

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
				0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	1,7	1,3	13,1	69,8	0	0,3	0	0	59,8	9,8	42,4	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	8,5	26,6	205,9	0,2	1,2	0	0,1	155,6	32,9	151,6	0,8
		КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ "СОЛНЫШКО" ВЯЗКАЯ	200	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008		БАТОН	50	16	25,5	65,5	554,3	0,3	1,6	0,2	0,4	402,1	56,2	328,4	1,7
Итого за прием пищи:															23%
Обед															
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	100/50	3,8	5,9	23,6	162,8	0,1	7,2	0,1	2,4	21,9	14,1	41,6	0,9
2008		БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	11,3	13	12	208,8	0	0	0	2,3	10,5	18,2	110,4	1,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,3	2,9	3	39,7	0	1	0	1,3	6,2	4,2	6,3	0,1
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,6	9,7	16,4	184,3	0,1	6,9	0,1	0,6	30,2	29,9	110	1,6
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	80	1	4,2	7,6	72	0	20,8	0,3	1,9	28,8	13,6	21,6	0,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	0	13	3	3	1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	4,8	4,3	34,7	197,2	0,1	0	0	0,4	11,9	7,9	42,6	0,5
Итого за прием пищи:				37,3	42,4	173,7	1227	0,5	235,9	0,6	10	142,9	108,2	418	9,3
Ужин															
2008	352	ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ	150/20	1,5	5,8	8,4	92,5	0	9,9	0	0,1	44,8	15,6	31,6	0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	21,1	86,6	0	5,3	0	0	15,8	4,5	4,6	0,1
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,6	1,2	4,5	32,4	0	2,4	0,4	0,8	24,5	18,2	26,4	0,5
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	80	17,7	13,2	1,1	193,7	0,2	0,3	0,1	0,4	32,7	24,2	173,2	0,8
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	90	12,5	8,9	10,8	178	0	0,2	0	0,8	112,3	14,6	135,7	0,3
Итого за прием пищи:				32,5	29,1	45,9	583,2	0,2	18,1	0,5	2,1	230,1	77,1	371,5	1,7
Всего за день:				85,8	97	285,1	2364,5	1	255,6	1,3	12,5	775,1	241,5	1118	12,7
Сбалансированность:				1	1,1	3,3									

52%

23%

23%

52%

25%

ИП Харитонова Е.Г.

Животное хозяйство
07.12.07.13
dfl

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,3	2	1,4	0,1
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,2	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,5	0,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,1	4,8	15	123,9	0,1	0,7	0	0,2	146,5	17,5	108,8	0,3
Итого за прием пищи:				14	19,1	55,9	451,3	0,2	1,8	0,2	1,2	185,4	30,3	214,1	1,8
Обед															
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,9	4,5	21,9	147,3	0,2	0	0	2,7	14,8	72,3	107,6	2,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55/50	8,9	14	3,5	176	0	1	0	3,3	11,6	12	80,2	1,2
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7,1	7,1	1,6	99	0	2	0	2,5	26	13	79	0,5
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,3	0	17,1	70,3	0	0,6	0	0,2	13,4	4,6	7,9	0,4
2008	84	ЩИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,3	4,3	11,6	105,9	0,1	13,5	0,1	0,2	43,2	27,2	76,5	1,6
2008	371	СМЕТАНА	20	0,5	2,9	0,7	40	0	0	0	0	14,6	1,3	9,6	0
Итого за прием пищи:				34,1	34,7	103,3	871,5	0,5	17,1	0,1	10	142,1	146,4	436,8	8,7
Ужин															
2008		ВАРЕНЬЕ	20	0,1	0,1	14,4	55,9	0	0,2	0	0	2,7	1,6	2,5	0,1
2008	442	СОК МОРКОВНЫЙ	180	1,9	0,2	22	97,8	0	2,2	0,6	0	30,8	11,3	42,1	1
2008		ГРУША	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0	7,5	0	0,5	28,5	18	24	3
2008	444	БЛИНЧИКИ	100	7,6	6,2	35,4	227,2	0,1	0,4	0	1,2	91,9	15,7	101,7	0,7
Итого за прием пищи:				10,2	7	87,3	451,4	0,1	10,3	0,6	1,7	153,9	46,6	170,3	4,8
Всего за день:				58,3	60,8	246,5	1774,2	0,8	29,2	0,9	12,9	481,4	223,3	821,2	15,3
Сбалансированность:				1	1,0	4,2									

25%

49%

25%

ИП Харитонова Е.Г.

Экспертное заключение
от 12.07.13

4 день

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "БЕЛОСНЕЖКА"	200/3	5,2	6,8	23,2	175,9	0,1	0,7	0	0,2	150,4	24,4	127,3	0,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6	0	72,8	0	0	0,1	0,1	176,4	7,4	100,3	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,7	1,3	18	89,2	0	0,3	0	0	59,9	9,8	42,4	0,2
Итого за прием пищи:				15,4	23,9	67	543,7	0,2	1	0,2	0,5	397,4	48,1	304,4	1,2
Обед															
2008	99	СУПЧИК ГОРОХОВЫЙ	250/15	8,1	3,2	19,6	141	0,3	5,1	0,1	2,1	36,6	35,9	99,2	2,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,3	25,6	165,6	0,2	12,5	0	0,3	42,5	34,9	100,8	1,4
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,8	5,8	3,7	130,2	0,1	1,6	0,1	2,5	47,8	58,2	229,9	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,6	43,5	2
2008	74	ГРЕНКИ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	10	1,5	2	6,3	48,7	0	0	0	0	22,3	2,2	18,2	0,1
2008	481	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	50	5,7	7,4	22,5	178,1	0	0	0	0,6	30,8	6,1	56,3	0,4
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	80	1,3	7,8	5,4	97,7	0	9,1	0,1	3,5	31,3	14,4	26,1	0,8
Итого за прием пищи:				43,3	33,4	144,6	1052,4	0,8	28,3	0,3	10,1	238,7	169,6	606,5	8,5
Ужин															
2008	156	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/20	2,1	5,6	12,3	108,2	0	1,5	0,5	1,3	48,8	30	57,2	0,9
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	155	10,3	12,1	8,4	185,4	0	29,5	0,1	2,6	42,5	27,2	109	2,2
2008	437	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0	15,5	64,8	0	1,5	0	0	11,6	5,1	2,4	0,1
Итого за прием пищи:				12,5	17,7	36,2	358,4	0	32,5	0,6	3,9	102,9	62,3	168,6	3,2
Всего за день:				71,2	75	247,8	1954,5	1	61,8	1,1	14,5	739	280	1080	12,9
Сбалансированность:				1	1,1	3,5									

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,6	7,7	24,8	192,1	0,1	0,7	0	0,3	148,8	26,8	132,8	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3	19,9	121,3	0	0,6	0	0	118,5	20,8	91	0,5
2008		ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	17,6	84,6	0,1	18	0	1,1	28,8	14,4	19,8	4
Итого за прием пищи:				13,8	21,2	88,1	603,8	0,3	19,3	0,1	1,6	306,8	68,5	278	5,5
Обед															
2008	371	СМЕТАНА	20	0,5	2,9	0,7	40	0	0	0	0	14,6	1,3	9,6	0
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	9,8	10,6	5,9	158,4	0	1,1	0	0,1	28,1	12,4	96	1
2008	370	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	50	0,8	1,3	2	22,4	0	0,3	0,1	0,1	26,6	5,3	19,4	0,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	16	65,6	0	1	0	0,2	12,4	3,7	2,5	0,5
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
2008	352	КАША ГОРОХОВАЯ	150	1,5	6,8	8,6	103,5	0,1	17,1	0,1	0,3	44,2	16,1	30,2	0,8
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,6	8,1	1,8	82,1	0	7,3	0	3,5	16,7	10,2	30,8	0,7
2008	76	БОРЩ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,9	3,5	17,1	121,2	0,1	15,6	0,1	0,3	57,7	36,2	86,3	2,1
Итого за прием пищи:				25,3	35,2	99	826,2	0,4	42,4	0,3	5,6	218,8	101,2	350,8	7,7
Ужин															
2008	221	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/20	16,8	11,8	26	279,2	0	0,6	0,2	1,5	166,4	26,9	192,9	0,6
2008	К/К	СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	150	0,8	0	10,7	45,1	0	103,2	0	1,2	108	94,5	54	1,1
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	100/50	3,8	4,4	23,6	149,4	0,1	7,2	0,1	2,1	21,8	14,1	41,5	0,9
2008	294	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,2	9,1	0,6	116,5	0	0	0	0,3	17,9	8,8	79	1
Итого за прием пищи:				29,6	25,3	60,9	590,2	0,1	111	0,3	5,1	314,1	144,3	367,4	3,6
Всего за день:				68,7	81,7	248	2020,2	0,8	172,7	0,7	12,3	839,7	314	996,2	16,8
Сбалансированность:				1	1,2	3,6									

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА"	200/5	6	6,8	24,2	182,3	0,1	0,7	0	0,6	152	19,5	118,2	0,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,3	2	1,4	0,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	4,9	7,3	1	89,5	0	0,1	0,1	1,6	33,5	5,6	73,6	0,8
Итого за прием пищи:				14,9	23,9	65,8	538	0,2	1,9	0,2	2,4	204,5	33,6	227,6	1,7
Обед															
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	80	1	4	8,5	74,8	0	8,2	0,1	1,9	28,8	11,8	20,1	0,9
2008	120	СУПЧИК КУРИНЫЙ	250	10,6	18,8	15,2	273,4	0,1	5,2	0,2	0,5	31	25,9	115,8	1,6
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
2008	265	ПЛОВ	150	11	12,4	26,1	260	0	1	0,1	2,7	11,9	28,3	125	1,6
Итого за прием пищи:				30,6	37,3	114,9	918,6	0,3	18	0,4	6,2	102,8	89,2	349,5	9,1
Ужин															
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
2008		ГРУША	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0	9	0	0,6	34,2	21,6	28,8	3,6
2002	130	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	105/20	18,5	12,1	33,5	319,3	0	0,4	0,1	0,3	182	25,8	214,7	0,7
Итого за прием пищи:				19,2	12,6	80,2	516,7	0	9,4	0,1	0,9	227,8	49,3	247,8	4,3
Всего за день:				64,7	73,8	260,9	1973,3	0,5	29,3	0,7	9,5	535,1	172,1	824,9	15,1
Сбалансированность:				1	1,1	4,0									

27%

47%

26%

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ "МАЛЕНЬКИЙ"	200	6,1	8,5	21,2	187,2	0,2	0,7	0	0,7	157,7	37,3	156,6	0,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	19,5	116,1	0	0,5	0	0	109,1	19,9	83,8	0,5
Итого за прием пищи:				17,9	26,9	66,5	581,9	0,3	1,3	0,2	1	453,5	70,7	374,8	1,9
Обед															
2008	371	СМЕТАНА	20	0,5	2,9	0,7	40	0	0	0	0	14,6	1,3	9,6	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,3	25,6	165,6	0,2	12,5	0	0,3	42,5	34,9	100,8	1,4
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	80/20	12,9	9,2	1,3	139,6	0,1	0,2	0,1	0,6	44,7	37,9	183,4	0,8
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,4	0	17,4	72,3	0	0,8	0	0,3	14,2	5,2	9,3	0,4
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,6	8,1	1,8	82,1	0	7,3	0	3,5	16,7	10,2	30,8	0,7
2008	77	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ "СВЕКОЛЬНИК"	250	4,5	4,7	14,9	121,3	0,1	7,6	0,1	0,5	37	30,9	80,1	1,7
Итого за прием пищи:				29,8	32,1	108,6	853,9	0,6	28,4	0,2	6,3	188,2	136,4	490	7,5
Ужин															
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	100/50	3,8	5,2	23,6	156,7	0,1	7,2	0,1	2,1	21,9	14,1	41,6	0,9
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	15,6	65,1	0	1,6	0	0	11,7	5,3	2,5	0,2
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	11,6	15,1	1,2	192,1	0	0,4	0,1	0,9	21,7	11,7	100,9	0,9
2008	167	ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ	80	2,5	4,5	12	99,4	0	1,3	0,4	0,7	47,1	27,2	60,3	0,9
Итого за прием пищи:				18	24,9	52,4	513,3	0,1	10,5	0,6	3,7	102,4	58,3	205,3	2,9
Всего за день:				65,7	83,9	227,5	1949,1	1	40,2	1	11	744,1	265,4	1070	12,3
Сбалансированность:				1	1,3	3,5									

8 день

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
				0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	4,9	4,5	0,3	61,2	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,5	0,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008		БАТОН	50	5,8	9,3	26,6	213,2	0,2	1,2	0	0,1	155,7	32,9	151,8	0,8
		КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ "ЗЛАТОВЛАСКА" ЖИДКАЯ	200	14,6	23,6	67,3	538,3	0,3	1,2	0,2	1,1	192,1	45	255,7	2,2
Итого за прием пищи:															27%
Обед															
				8,8	7,1	19,6	179,2	0,3	5,1	0,1	2,2	37,5	36,7	106,4	2,4
2008	99	СУПЧИК ГОРОХОВЫЙ	250/15	8,8	12	3	156	0	0,6	0	2,4	11	11,2	78,3	1,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55/50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008		БАТОН	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,2	0	21,1	86,6	0	5,3	0	0	15,8	4,5	4,6	0,1
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	3,5	3	22,6	132,2	0,1	0	0	0,8	6	4,8	26,3	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	1,4	4	7,8	71,9	0	3,6	0	1,8	30,2	17,9	35,2	1,2
2008		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	29,8	28	121	858,9	0,6	14,6	0,1	8,3	119	91,1	326,8	7,9
Итого за прием пищи:															43%
Ужин															
				11	10	9,8	173	0	0,7	0	1,1	14,2	19,6	115,5	1,9
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	0,3	2,9	2,7	38,4	0	1	0	1,3	6,1	4,1	6	0,1
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	11,2	7,8	13,5	170,8	0	0,7	0,2	0,7	116,4	24,6	137,6	0,7
2008	258	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/10	3,2	10,2	20,2	186,3	0,1	15,2	0,1	4,6	40,9	37,4	88,7	1,4
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	150	0,8	0	10,7	45,1	0	103,2	0	1,2	108	94,5	54	1,1
2008	К/К	СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	150	26,5	30,9	56,9	613,6	0,1	120,8	0,3	8,9	285,6	180,2	401,8	5,2
Итого за прием пищи:				70,9	82,5	245,2	2010,8	1	136,6	0,6	18,3	596,7	316,3	984,3	15,3
Всего за день:															
Сбалансированность:				1	1,2	3,5									

31%

ИП Харитонова Е.Г.

9 день

12.09.13
dfl

ИП Харитонова Е.Г.

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
			200	5,8	5,8	21,4	161,1	0,1	0,8	0	0,1	171	25,6	139,4	0,4
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008		БАТОН	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	1,7	1,3	22,8	108,5	0	0,3	0	0	60	9,8	42,4	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		16	22,8	70	548,2	0,2	1,2	0,2	0,4	417,7	48,9	316,2	1,3
Итого за прием пищи:															
Обед															
			180	3,8	5,3	25,6	165,6	0,2	12,5	0	0,3	42,5	34,9	100,8	1,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	18,4	7,5	6,5	166,8	0,2	2,2	0,1	0,3	44,2	31,2	182,4	1,1
2008	244	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ (ПАРОВЫЕ) "РЫБКИ-МАЛЮТКИ"	50	0,9	1,4	2,1	23,9	0	0,3	0,1	0,1	29,7	5,7	21,6	0,1
2008	370	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008		БАТОН	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	80	1,1	4,2	5,3	69,6	0	25,6	0	1,9	36,8	12,8	20,8	0,7
2008	37	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ	250	5,3	3,5	11,6	98,8	0,1	13,5	0,1	0,1	43,1	27,2	76,3	1,6
2008	84	ЩИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		36,6	23,8	112,6	815,8	0,7	54,1	0,3	3,8	223,7	129,7	477,9	7,4
Итого за прием пищи:															
Ужин															
			150	2	4,2	12,9	99,8	0,1	3,3	1	1,1	82,4	56,5	83,4	1,5
2008	340	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ	50	9,5	11,2	0,6	140,8	0	0	0	0,4	18,7	10,2	90,5	1,2
2008	294	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0,9	2,2	2,6	34,2	0	0,1	0	0	28,5	3,5	20,1	0
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	75	7,9	4,2	26,1	175	0	0	0	0,3	46,2	10,5	79,9	0,5
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		20,3	21,8	42,2	449,8	0,1	3,4	1	1,8	183,9	82,5	273,9	3,2
Итого за прием пищи:															
Всего за день:															
				1	0,9	3,1									
Сбалансированность:															

30%

45%

25%

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	1	0	2	0
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,6	7,7	24,8	192,1	0,1	0,7	0	0,3	148,8	26,8	132,8	0,5
Итого за прием пищи:				9,5	17,5	65,2	456,2	0,2	0,7	0,1	0,4	165,1	34,6	167,3	1
Обед															
2012	1	СОЛЯНОЧКА ДЕТСКАЯ	250	18,6	33,5	6,3	401,1	0,2	3,6	0	1,8	43,7	33,8	222,9	2,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	3,2	27,5	162,5	0,2	0	0	3,3	18,3	90,3	134,1	3,2
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	15,6	65,2	0	1,6	0	0	11,7	5,3	2,5	0,2
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
2008	317	ЗРАЗЫ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ	80	10,2	10,4	5,7	156	0	1,2	0,1	0,2	34,4	14,4	101,3	1
2008	370	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	50	0,9	1,4	2,1	23,9	0	0,3	0,1	0,1	29,7	5,7	21,6	0,1
2008	371	СМЕТАНА	20	0,5	2,9	0,7	40	0	0	0	0	14,6	1,3	9,6	0
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0	1,4	0,3	1,7	21,9	15,9	23,1	0,7
Итого за прием пищи:				44	56,3	110,1	1132,9	0,6	8,1	0,5	8,2	192,8	182,7	591,1	10,5
Ужин															
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12	17,9	25	309,4	0,2	11,5	0	3,5	21,1	42	162,6	2,7
2008	442	СОК МОРКОВНЫЙ	150	1,6	0,2	18,3	81,5	0	1,8	0,6	0	25,7	9,5	35,1	0,8
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	80	13,7	9,9	12,8	197	0	0,2	0	0,9	108,8	17,8	147,4	0,6
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3
Итого за прием пищи:				27,9	28,6	70,8	658,4	0,2	28,5	0,6	5,3	179,6	81,3	361,6	7,4
Всего за день:				81,4	102,4	246,1	2247,5	1	37,3	1,2	13,9	537,5	298,6	1120	18,9
Сбалансированность:				1	1,3	3,0									

СОГЛАСОВАНО:

Николаева Лилия Анатольевна, родитель 5 класса

Бондаренко Наталья Павловна, родитель 3 и 8 классов

Хохлова Наталья Владимировна, родитель 7 класса



"2" сентября 2020 г.

"02" сентября 2020 г.

"2" сентября 2020 г.