

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №23
Балуева Т.В. 
приказ № 194-д от 10.07.2024 г..



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
приготавливаемых блюд
МАОУ СОШ № 23
2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под об. Ред. Первалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2013г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2021 г.

Сезон: осенне-зимний

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№268	Омлет натуральный	205	346	18,6	28,3	4,6	413,0	0,1	0,66	1,66	166,0	26,6	323,0	3,5	
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	19,0	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12	
№ 79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0	
№573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
	Итого за завтрак:	575	651	26,78	38,5	49,63	432,4	0,22	4,86	2,37	304,3	61,7	469,1	4,73	
Обед															
№26	Салат из свеклы отварной	100	91	1,4	6,1	7,6	0	0,02	7,7	2,7	34,0	20,0	39,0	1,3	
№113	Суп картофельный с горохом	200	92	5,0	2,8	11,6	14,0	0,12	3,76	0,2	28,2	27,4	71,3	1,6	
№ 385	Рис отварной	150	235	3,7	5,4	38,8	27,0	0,03	0	0,28	17,2	27,0	83,6	0,09	
№ 319	Шницель натуральный рубленый	100	298	17,3	21,0	9,9	57,0	0,17	0	0,5	36,0	23,0	166,0	2,99	
№ 501	Сок фруктовый	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	
№573	Хлеб пшеничный формовой	30	70	2,3	0,2	14,7	0	0,03	0	0,3	6,0	4,2	19,5	0,3	
№575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2	
	Итого за обед:	1040	1091	40,5	41,5	134,6	138,0	0,57	16,86	4,98	404,4	165,9	668,2	11,68	
	Итого за день:		1742	67,28	80,0	184,2	570,4	0,79	21,72	7,35	708,7	227,6	1137	16,41	

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
№82	Фрукты свежие	200	88	0,8	0,8	19,6	0	0,06	14,0	0,4	32,2	18,0	22,0	4,42	
№232	Каша пшеничная молочная жидкая	205	234	7,4	6,6	36,2	39,0	0,14	1,7	0,7	139,4	37,8	194,4	1,89	
№457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	
№75	Сыр полутвердый порциями	10	35	2,3	2,9	0	26,0	0,01	0,07	0,05	88,0	3,5	50,0	0,1	
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
	Итого за завтрак:	675	535	15,3	10,8	94,5	65,0	0,27	15,77	1,75	276,7	71,9	313,1	4,83	
Обед															
№ 14	Салат из свежих огурцов	100	64,0	0,7	6,0	1,8	0	0,03	3,3	2,7	18,0	14,0	29,0	0,49	
№95	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	200	71	1,6	4,6	5,7	6,6	0,03	6,41	1,82	34,9	19,0	42,8	0,89	
№256	Макаронные изделия отварные	150	184	5,5	4,9	29,4	31,5	0,06	0	0,75	12,0	7,5	45,0	1,05	
№ 356	Печень говяжья по-строгановски	110	193	19,5	9,4	7,6	4904	0,8	4,0	2,3	27,0	18,0	273,0	6,5	
№ 495	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный вит С	200	84	0,6	0,1	20,1	0	0,01	60,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	
№573	Хлеб пшеничный формовой	30	70	2,3	0,2	14,7	0	0,03	0	0,3	6,0	4,2	19,5	0,3	
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2	
№540	Шанежка с картофелем	60	181	5,8	5,4	27,3	32,4	0,09	1,3	0,7	41,8	16,4	72,3	0,76	
	Итого за обед:	880	906	38,0	31,0	118,5	4974	1,1	75,21	9,37	173,9	107,6	547,9	11,88	
	Итого за день:		1441	533	41,8	213,0	5039	1,37	90,98	11,12	450,6	179,5	861,0	16,71	

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
3 ДЕНЬ															
Завтрак															
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	160	5,7	6,5	19,7	46,6	0,08	0,9	0,28	163,4	20,6	137,0	0,51	
№462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	19,0	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№ 79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0	
	Итого за завтрак:	570	471	14,38	17,1	64,93	66,0	0,2	5,1	1,0	304,7	65,4	297,7	2,27	
Обед															
№3	Салат из капусты белокочанной с яблоками	100	85	1,2	6,2	6,0	0	0,03	19,6	2,8	33,0	12,0	21,0	1,13	
№100	Рассольник ленинградский ,с мясом и сметаной	200	98	2,3	5,0	10,7	6,6	0,08	5,61	1,82	18,8	20,9	52,4	0,69	
№377	Пюре картофельное	150	105	4,0	6,0	8,6	30,0	0,11	3,6	0,15	37,5	24,0	73,5	0,83	
№307	Котлета рыбная	100	105	12,8	1,5	10,0	18,5	0,17	0	1,43	52,8	25,7	175,7	0,6	
№507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19,0	0,12	0,3	20,0	2,34	0	0	0	0	
№573	Хлеб пшеничный формовой	30	70	2,3	0,2	14,7	0	0,03	0	0,3	6,0	4,2	19,5	0,3	
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2	
	Итого за обед:	1040	762	32,4	24,7	100,8	95,22	0,9	50,21	9,64	417,1	143,1	616,9	6,15	
	Итого за день:		1233	46,78	41,8	165,73	161,2	1,1	55,31	10,64	721,8	208,5	914,6	8,42	

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
4 ДЕНЬ														
Завтрак														
№82	Фрукты свежие	250	110	1,0	1,0	24,5	0	0,03	17,5	0,5	40,25	22,5	27,5	5,5
№ 279	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	388	31,8	15,4	30,0	104,0	0,16	0	0,12	306,0	44,0	424,0	1,5
№459	Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5	0	0	1,0	0,02	7,9	5,0	9,1	0,87
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№ 79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0
	Итого за завтрак:	740	744	37,78	24,1	93,53	104,4	0,25	18,5	1,25	366,3	79,9	499,9	8,47
Обед														
№48	Винегрет с сельдью	100	120	5,7	8,3	5,5	5,1	0,05	5,6	3,0	35,0	24,0	101,0	0,86
№129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	78	2,3	3,3	9,7	1,68	0,05	3,04	1,52	12,8	13,6	37,3	0,65
№ 385	Рис отварной	150	235	3,7	5,4	38,8	27,0	0,03	0	0,28	17,2	27,0	83,6	0,09
№404	Птица отварная	100	243	23,5	16,2	0,6	0,03	0,06	4,7	0,57	35,7	22,8	158,5	1,57
№ 501	Сок фруктовый	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
№573	Хлеб пшеничный формовой	30	70	2,3	0,2	14,7	0	0,03	0	0,3	6,0	4,2	19,5	0,3
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
	Итого за обед:	810	891	40,5	34,0	101,4	33,81	0,29	17,34	6,27	134,8	113,7	461,0	7,47
	Итого за день:		1635	78,28	58,1	194,93	138,2	0,54	35,84	7,52	501,1	193,6	960,9	15,94

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
5 ДЕНЬ															
Завтрак															
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№230	Каша манная молочная жидкая	205	209	6,22	6,6	31,2	40,2	0,08	1,38	0,52	136,8	20,4	122,4	0,46	
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	19,0	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12	
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№75	Сыр полутвердый порциями	10	35	2,3	2,9	0	26,0	0,01	0,07	0,05	88,0	3,5	50,0	0,1	
	Итого за завтрак:	575	483	16,62	12,5	76,1	85,2	0,21	5,65	1,27	362,9	59,0	318,2	1,79	
Обед															
№24	Салат из моркови с сухофруктами	100	125	1,2	6,1	16,2	0	0,06	2,7	3,0	29,0	34,0	56,0	0,86	
№104	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	200	59	1,4	4,7	3,2	6,6	0,03	6,81	1,82	45,1	13,3	32,1	0,51	
№328	Жаркое по-домашнему	250	383	23,5	17,8	32,2	30,0	0,22	18,7	0,75	38,7	67,5	261,2	4,2	
№ 484	Кисель из концентрата плодового или ягодного витаминизированный вит С	200	60	0	0	15,0	0	0	60,0	0	3,4	0	5,8	0,02	
№573	Хлеб пшеничный формовой	30	70	2,3	0,2	14,7	0	0,03	0	0,3	6,0	4,2	19,5	0,3	
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2	
	Итого за обед:	1040	916	38,2	34,6	113,1	76,6	0,52	89,61	6,67	391,2	175,3	649,4	8,49	
	Итого за день:		1399	54,82	47,1	189,2	161,8	0,73	95,26	7,94	754,1	234,3	967,6	10,28	

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
6 ДЕНЬ															
Завтрак															
№82	Фрукты свежие	300	132	1,2	1,2	29,4	0	0,09	21,0	0,6	48,3	27,0	33,0	6,63	
№235	Каша пшениная молочная жидкая	205	239	7,46	7,46	35,7	39,0	0,18	1,3	0,16	131,8	46,8	182,8	1,2	
№457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№ 79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0	
	Итого за завтрак:	775	615	13,54	16,36	103,93	39,4	0,33	22,3	1,37	197,4	86,4	262,8	9,25	
Обед															
№42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	100	2,5	6,3	8,3	0	0,08	8,8	2,8	14,0	17,0	51,0	0,7	
№ 122	Суп картофельный с рыбой	200	100	9,4	3,1	8,6	18,8	0,12	6,8	0,56	32,4	31,2	128,2	0,98	
№256	Макаронные изделия отварные	150	184	5,5	4,9	29,4	31,5	0,06	0	0,75	12,0	7,5	45,0	1,05	
№327	Гуляш из отварного мяса	100	258	20,0	19,5	3,3	26,0	0,03	0	0,6	15,0	22,0	162,0	2,76	
№507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19,0	0,12	0,3	20,0	2,34	0	0	0	0	
№573	Хлеб пшеничный формовой	30	70	2,3	0,2	14,7	0	0,03	0	0,3	6,0	4,2	19,5	0,3	
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2	
	Итого за обед:	810	851	41,7	34,4	95,2	76,42	0,67	35,6	7,75	101,2	96,0	452,8	6,99	
	Итого за день:		1466	55,24	50,76	199,13	115,8	1,0	57,9	9,12	298,6	182,4	715,6	16,24	

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
7 ДЕНЬ															
Завтрак															
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№275	Омлет с сыром	200	387	23,2	31,0	3,7	385,0	0,1	0,5	1,25	472,5	40,0	442,5	2,87	
№462	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	19,0	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№ 79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0	
	Итого за завтрак:	570	698	31,88	41,6	48,93	404,4	0,22	4,7	1,97	613,8	84,8	603,2	4,63	
Обед															
№17	Салат из свежих помидоров	100	74	1,0	6,2	3,6	0	0,06	21,0	3,3	14,0	19,0	25,0	0,86	
№131	Суп-пюре из картофеля	200	116	4,6	4,8	13,7	30,0	0,09	6,4	0,16	96,0	29,4	111,6	0,8	
№20	Каша гречневая рассыпчатая	150	251	8,8	6,5	39,1	24,0	0,21	0	0,63	16,5	139,9	210,4	4,66	
№350	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	100	163	10,5	8,1	12,1	20,0	0,05	0	0,3	46,2	18,7	123,7	1,03	
№ 494	Компот из плодов или ягод сушеных витаминизированный вит С	200	72	0,3	0,01	17,5	0	0	60,1	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	
№573	Хлеб пшеничный формовой	30	70	2,3	0,2	14,7	0	0,03	0	0,3	6,0	4,2	19,5	0,3	
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2	
	Итого за обед:	1040	965	37,3	31,61	132,5	114,0	0,62	88,9	5,59	464,1	271,8	775,7	11,15	

	Итого за день:		1663	69,18	73,21	181,4	518,4	0,84	94,44	7,56	1077	356,6	1378	15,78
--	----------------	--	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	------	-------

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
8 ДЕНЬ														
Завтрак														
№82	Фрукты свежие	250	110	1,0	1,0	24,5	0	0,03	17,5	0,5	40,25	22,5	27,5	5,5
№139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	160	5,7	6,5	19,7	46,6	0,08	0,9	0,28	163,4	20,6	137,0	0,51
№459	Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5	0	0	1,0	0,02	7,9	5,0	9,1	0,87
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№ 79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0
	Итого за завтрак:	720	516	11,68	15,2	83,23	47,0	0,17	19,4	1,41	223,7	56,5	212,9	7,48
Обед														
№ 1	Салат из капусты белокочанной	100	94,0	1,45	6,0	8,4	0	0,02	17,0	2,8	40,0	16,0	28,0	0,53
№98	Свекольник с мясом и сметаной	200	85	2,0	4,8	8,4	6,6	0,05	6,31	1,82	34,8	23,0	52,5	1,13
№ 385	Рис отварной	150	235	3,7	5,4	38,8	27,0	0,03	0	0,28	17,2	27,0	83,6	0,09
№ 341	Котлета «Пермская»	100	253	16,0	15,5	12,0	47,0	0,14	0	1,4	50,0	23,0	170,0	2,75
№ 501	Сок фруктовый	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
№573	Хлеб пшеничный формовой	30	70	2,3	0,2	14,7	0	0,03	0	0,3	6,0	4,2	19,5	0,3
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
	Итого за обед:	810	882	28,45	32,5	114,4	80,6	0,34	27,31	7,2	176,1	115,3	417,7	8,8
	Итого за день:		1398	40,13	47,7	197,63	127,6	0,51	46,71	8,61	399,8	171,8	630,6	16,28

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
9 ДЕНЬ														
Завтрак														
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
№ 279	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	388	31,8	15,4	30,0	104,0	0,16	0	0,12	306,0	44,0	424,0	1,5
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	19,0	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6
№ 79	Масло сливочное порциями	10	66	0,08	7,2	0,13	0,4	0	0	0,01	0,24	0	0,3	0
	Итого за завтрак:	590	693	39,98	25,6	75,03	123,4	0,28	4,2	0,83	444,3	79,1	570,1	2,73
Обед														
№43	Салат картофельный с огурцами солеными	100	98	2,1	6,3	5,2	0	0,07	10,6	2,8	15,0	19,0	46,0	0,7
№115	Суп картофельный с клецками	200	64	2,1	2,8	7,5	7,2	0,05	3,1	1,05	14,1	12,4	36,5	0,54
№256	Макаронные изделия отварные	150	184	5,5	4,9	29,4	31,5	0,06	0	0,75	12,0	7,5	45,0	1,05
№372	Котлеты из птицы	100	284	20,0	18,0	10,7	72,8	0,1	0,85	1,28	48,5	24,2	182,8	1,81
№507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19,0	0,12	0,3	20,0	2,34	0	0	0	0
№573	Хлеб пшеничный формовой	30	70	2,3	0,2	14,7	0	0,03	0	0,3	6,0	4,2	19,5	0,3
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4

	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2
	Итого за обед:		999	41,8	38,0	118,3	151,6	0,79	35,95	9,32	364,6	123,6	604,6	7,0
	Итого за день:		1392	81,78	63,6	193,33	275,0	1,07	40,15	10,15	808,9	202,7	1174	9,73

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
10 ДЕНЬ															
Завтрак															
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	100	11	0,7	0,1	1,9	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51	
№229	Каша «Дружба»	205	190	5,2	6,6	27,6	39,4	0,09	1,3	0,14	130,0	30,6	140,0	0,44	
№457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	60	140	4,6	0,4	29,4	0	0,06	0	0,6	12,0	8,4	39,0	0,6	
№75	Сыр полутвердый порциями	10	35	2,3	2,9	0	26,0	0,01	0,07	0,05	88,0	3,5	50,0	0,1	
	Итого за завтрак:	575	414	13,0	10,1	68,2	65,4	0,19	4,87	0,89	252,9	60,8	267,0	2,47	
Обед															
№159	Салат кукуруза с яйцом и луком	100	80	3,3	6,4	2,2	25,2	0,03	5,1	2,2	24,5	25,4	25,4	2,07	
№ 123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	121	7,1	7,6	6,0	6,4	0,08	4,4	2,0	17,2	21,3	85,6	1,36	
№377	Пюре картофельное	150	105	4,0	6,0	8,6	30,0	0,11	3,6	0,15	37,5	24,0	73,5	0,83	
№310	Шницель рыбный натуральный	100	99	14,6	1,33	7,07	20,0	0,17	2,93	1,46	58,6	33,3	205,3	1,08	
№ 495	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный вит С	200	84	0,6	0,1	20,1	0	0,01	60,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	
№573	Хлеб пшеничный формовой	30	70	2,3	0,2	14,7	0	0,03	0	0,3	6,0	4,2	19,5	0,3	

№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	60	118	4,0	0,8	23,8	0	0,1	0	0,8	28,2	28,2	94,2	2,4
	Итого за обед:	840	677	35,9	22,43	82,47	81,6	0,53	76,23	7,31	192,1	150,8	522,7	8,73
	Итого за день:		1091	48,9	32,53	150,67	147,0	0,72	76,23	8,2	445,0	211,6	789,7	11,2
	Среднее значение за период:		1450	59,5	53,2	186,1	724,2	0,85	62,0	8,72	620,7	216,9	951,8	14,14

Ведомость контроля за рационом питания
Возрастная категория 7-11 лет

Наименование группы пищевой продукции	Норма г	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10	Среднее за 10 дней
Хлеб ржаной	48	60	30	60	30	60	30	60	30	60	60	48
Хлеб пшеничный	90	90	90	110	90	90	90	90	102	112	90	95
Мука пшеничная	9	15	21		8		4	13		14	12	9
Крупы, бобовые	27	69	40		53	31	40	68	53	12	35	40
Макаронные изделия	9		51	16	10		51		16	51		19
Картофель	112	50	67	180	69	249	129	75	34	101	200	115
Овощи свежие	168	214	165	174	67	249	69	215	159	154	218	169
Фрукты свежие	110		200	36	307		300		257			110
Фрукты сухие	9		25			16		25			25	9
Соки	120	200		200	200		200		200	200		120
Мясо	42	103				103	122	56	74		36	49
Субпродукты	18		145									15
Курица	21				142					95		23
Рыба	35			107	60		44				127	35
Молоко	180	180	150	312	20	250	150	312	163	148	180	186
Кисло-молочные	90	200		200		200		200		200		100
Творог	30				184					184		36

Сыр	6		10			10		38			10	6
Сметана	6		27	7	6	7			7	6		6
Масло сливочное	18	41	22	22	23	13	31	27	21	13	12	22
Масло растительное	9	9	15	13	17	10	6	12	18	15	10	11
Яйцо	24	133	3	5	8			100	10	9	16	29
Сахар	18	10	27	12	22	20	15	20	19	22	25	19
Чай	0,6		1,2		1,2		1,2		1,2		1,2	0,6
Какао	0,6			3				3				0,6
Кофейный напиток	1,2	4				4				4		1,2
Крахмал	1,8					24						2,4
Соль	1,8	6,5	5,4	3,5	2,4	3,2	2,5	4,3	6,9	4,5	4,1	3