

**Утверждаю :
ИП Т.А. Николаева**

**Согласовано :
Начальник ВТО Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю
М.М.- С. Шакиров**

**Согласовано :
Директор МБОУ "СОШ № 14" (НОЦ)
С.Н. Мельникова**

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПИЩЕБЛОКЕ
МБОУ "СОШ 14" (НОЦ)**

День: **1**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **7-10 лет**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.54	0.05	0.18	143.40	151.80	31.20	0.44
105/2013	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.00	0.02
111/2013	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3.20	2.70	15.90	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
112/2013	Яблоко свежее	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	0.00	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			13.54	21.24	90.80	591.05	0.22	17.84	0.13	1.37	305.30	295.95	66.10	4.50
ОБЕД														
5//2013	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.38	6.60	2.34	74.40	0.02	13.20	0.08	2.82	21.60	27.00	10.20	0.48
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	5.00	10.65	95.00	0.05	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.20
381/2013	Котлета мясная	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.04	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.08	253.05	0.21	0.00	0.04	0.62	14.25	202.65	135.30	4.55
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			31.83	35.70	110.59	892.10	0.45	24.00	0.16	6.91	147.20	523.90	217.40	11.50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			45.37	56.94	201.39	1483.15	0.66	41.84	0.29	8.28	452.50	819.85	283.50	16.00

День:

1

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	17.58	26.89	27.10	25.15
Обед (30 - 35 %)	41.34	45.19	33.01	37.96
Итого за день (50 -60 %)	58.92	72.08	60.12	63.11

День: 2
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
379/2013	Кнели из говядины	90	14.76	11.70	5.04	190.80	0.06	0.18	0.02	0.45	52.20	169.20	21.60	2.16
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.90	0.06	0.02	0.00	0.80	5.70	35.70	0.81	0.78
106/2013	Помидоры свежие	30	0.03	0.01	1.14	7.20	0.018	7.50	0.00	0.21	4.20	7.80	6.00	0.27
106/2013	Огурцы свежие	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.009	3.00	0.00	0.03	6.90	12.60	4.20	0.18
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			22.69	12.62	63.47	466.85	0.18	13.50	0.02	1.77	88.20	245.55	38.11	4.07
ОБЕД														
2//2013	Салат витаминный	60	0.66	6.06	6.36	82.80	0.024	0.92	0.00	2.76	18.00	17.40	10.80	0.54
153/2013	Суп с рыбными консервами	250	9.23	7.23	16.05	166.25	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
406/2013	Плов из отварной птицы	210	16.00	15.90	37.90	359.00	0.03	1.30	0.01	5.40	33.00	133.00	31.00	1.30
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.10
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			29.94	29.89	104.06	806.30	0.25	14.42	0.04	9.74	150.50	387.90	119.30	5.44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			52.63	42.51	167.53	1273.15	0.43	27.92	0.06	11.50	238.70	633.45	157.41	9.51

День:

2

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	29.47	15.97	18.95	19.87
Обед (30 - 35 %)	38.88	37.84	31.06	34.31
Итого за день (50 -60 %)	68.35	53.81	50.01	54.18

День: 3
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
412/2013	Биточек куриный	90	13.500	9.643	8.357	169.713	0.090	0.770	0.038	0.386	33.429	84.857	16.714	1.028
415/2013	Рис припущенный	150	3.540	6.045	32.400	198.150	0.03	0.000	0.040	0.270	4.800	68.550	21.75	0.510
106/2013	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400	0.018	6.000	0.000	0.060	13.800	25.200	8.400	0.360
493/2013	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	15.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	11.000	3.000	1.000	0.300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			19.520	15.948	69.557	495.013	0.168	6.770	0.078	0.991	68.029	197.857	51.364	2.473
ОБЕД														
144/2013	Суп картофельный с горохом	250	2.300	4.250	15.130	108.000	0.200	8.680	0.600	0.230	19.000	65.750	25.500	0.930
381/2013	Шницель мясной	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.04	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
423/2013	Капуста тушеная	150	5.550	5.400	5.850	94.500	0.060	25.500	0.045	1.050	91.500	82.500	36.000	1.500
519/2013	Напиток из шиповника	200	0.700	0.300	22.800	97.000	0.010	70.000	0.000	0.000	12.000	3.000	3.000	1.500
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			28.120	26.200	77.300	659.150	0.426	104.180	0.681	2.355	171.350	373.500	103.150	7.700
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			47.640	42.148	146.857	1154.163	0.594	110.950	0.759	3.346	239.379	571.357	154.514	10.173

День:

3

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	25.35	20.19	20.76	21.06
Обед (30 - 35 %)	36.52	33.16	23.07	28.05
Итого за день (50 -60 %)	61.87	53.35	43.84	49.11

День: 4
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1//2013	Салат из капусты белокочанной	60	1.26	6.06	5.58	81.60	0.02	15.36	0.00	2.70	33.60	25.80	12.60	0.48
407/2013	Рагу из птицы	220	17.35	18.10	19.99	311.77	0.15	13.07	0.03	3.90	31.43	174.74	49.03	2.26
495/2013	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			22.01	25.66	53.77	533.12	0.24	29.73	0.04	6.88	197.03	309.79	80.13	3.42
ОБЕД														
65/2013	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1.86	6.84	5.88	92.40	0.048	6.12	0.02	2.76	10.80	39.60	10.80	0.54
134/2013	Рассольник ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.090	7.68	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.93
381/2013	Биточки из говядины	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.04	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.08	253.05	0.21	0.00	0.04	0.62	14.25	202.65	135.30	4.55
518/2013	Сок яблочный	200	0.50	0.10	0.10	46.00	0.01	2.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	1.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			32.53	36.29	92.83	872.35	0.51	15.80	0.09	6.80	96.40	527.50	211.00	11.19
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			54.54	61.95	146.60	1405.47	0.75	45.53	0.13	13.68	293.43	837.29	291.13	14.61

День:

4

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	28.58	32.48	16.05	22.69
Обед (30 - 35 %)	42.25	45.94	27.71	37.12
Итого за день (50 -60 %)	70.83	78.42	43.76	59.81

День: 5
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
106/2013	Помидоры свежие	30	0.03	0.01	1.14	7.20	0.018	7.50	0.00	0.21	4.20	7.80	6.00	0.27
106/2013	Огурцы свежие	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.009	3.00	0.00	0.03	6.90	12.60	4.20	0.18
349/2013	Тефтели рыбные	90	7.830	4.770	8.640	108.90	0.063	0.630	0.009	2.34	26.10	112.50	22.50	0.63
429/2013	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138.00	0.14	5.10	0.05	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			13.25	11.61	54.38	378.05	0.26	19.03	0.06	3.01	95.40	238.65	66.70	2.81
ОБЕД														
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.98	7.78	83.00	0.060	18.48	0.00	2.38	34.00	47.50	22.25	0.80
55/2013	Салат из свеклы с сыром	60	1.68	7.26	4.26	88.80	0.012	3.30	0.01	2.70	53.40	49.20	11.40	0.72
412/2013	Котлета куриная	90	13.500	9.643	8.357	169.713	0.090	0.770	0.038	0.386	33.429	84.857	16.714	1.028
294/2013	Макаронные отварные с овощами	150	3.00	7.80	23.03	174.00	0.06	1.73	0.06	0.83	10.50	45.00	19.50	0.90
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.50	0.20	22.20	93.00	0.03	11.60	0.00	0.10	19.00	12.00	8.00	0.80
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			23.98	30.38	86.27	710.76	0.33	35.88	0.10	7.02	164.08	294.31	93.11	5.50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			37.23	41.99	140.65	1088.81	0.59	54.91	0.16	10.03	259.48	532.96	159.81	8.30

День:

5

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	17.21	14.69	16.23	16.09
Обед (30 - 35 %)	31.14	38.46	25.75	30.25
Итого за день (50 -60 %)	48.35	53.15	41.99	46.33

День: **6**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **7-10 лет**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301/2013	Омлет натуральный	160	13.78	21.42	3.69	260.92	0.100	0.49	0.32	0.74	130.46	246.15	19.69	2.46
106/2013	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	0.036	15.000	0.000	0.420	8.400	15.600	1.200	0.540
500/2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2.90	2.00	20.90	113.00	0.02	0.40	0.01	0.00	129.00	87.00	13.00	0.80
100/2013	Сыр	15	3.84	3.92	0.00	51.45	0.005	0.10	0.03	0.08	135.00	88.50	7.50	0.14
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			23.08	27.66	39.17	498.52	0.19	15.99	0.36	1.52	407.86	453.50	44.89	4.22
ОБЕД														
143/2013	Суп овощной с фасолью	250	3.68	4.40	15.28	115.50	0.110	15.70	0.04	0.25	49.75	100.25	33.50	1.45
404/2013	Птица отварная	90	21.21	14.66	0.51	218.57	0.051	4.24	0.026	0.51	32.14	142.71	20.57	1.41
5//2013	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.38	6.60	2.34	74.40	0.02	13.20	0.08	2.82	21.60	27.00	10.20	0.48
414/2013	Рис отварной	150	3.69	6.08	33.81	204.60	0.03	0.00	0.04	0.29	5.10	70.80	22.80	0.53
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	25.10	103.00	0.01	3.30	0.00	0.10	11.00	7.00	5.00	1.20
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			33.81	32.44	97.69	818.32	0.30	36.44	0.19	4.60	133.34	403.51	107.32	6.32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			56.89	60.10	136.86	1316.84	0.49	52.43	0.55	6.11	541.20	857.01	152.21	10.54

День:

6

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	29.97	35.01	11.69	21.21
Обед (30 - 35 %)	43.91	41.06	29.16	34.82
Итого за день (50 -60 %)	73.88	76.08	40.85	56.04

День: 7
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
106/2013	Огурцы свежие	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.009	3.00	0.00	0.03	6.90	12.60	4.20	0.18
106/2013	Помидоры свежие	30	0.03	0.01	1.14	7.20	0.018	7.50	0.00	0.21	4.20	7.80	6.00	0.27
372/2013	Голубцы ленивые	90	7.65	7.47	3.60	112.50	0.036	11.16	0.018	0.27	30.60	92.70	18.90	1.35
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.90	0.06	0.02	0.00	0.80	5.70	35.70	0.81	0.78
495/2013	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			16.98	9.69	62.73	408.55	0.19	22.98	0.03	1.59	179.40	258.05	48.41	3.26
ОБЕД														
156/2013	Суп-лапша домашняя	250	2.55	5.58	13.90	111.00	0.032	0.38	0.01	2.50	9.00	29.75	4.50	0.40
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90	9.90	10.53	7.02	162.00	0.045	0.09	0.009	0.54	9.00	90.90	11.70	1.44
2//2013	Салат витаминный	60	0.66	6.06	6.36	82.80	0.024	0.92	0.00	2.76	18.00	17.40	10.80	0.54
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.08	253.05	0.21	0.00	0.04	0.62	14.25	202.65	135.30	4.55
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.010	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			25.71	30.52	112.01	821.10	0.39	1.89	0.06	7.04	92.00	415.45	184.55	9.68
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			42.69	40.21	174.74	1229.65	0.58	24.87	0.09	8.63	271.40	673.50	232.96	12.94

День:

7

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	22.06	12.26	18.73	17.39
Обед (30 - 35 %)	33.39	38.63	33.44	34.94
Итого за день (50 -60 %)	55.45	50.89	52.16	52.33

День: 8
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260/2013	Каша "Дружба"	200	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.32	0.08	0.20	126.60	140.40	30.60	0.56
589/2013	Пряники	50	2.95	2.35	37.50	183.00	0.040	0.00	0.00	1.20	5.50	25.00	4.50	0.40
496/2013	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
518/2013	Сок яблочный	200	0.50	0.10	0.10	46.00	0.01	2.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	1.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			14.21	17.61	99.96	657.95	0.20	4.62	0.10	1.68	268.10	291.65	65.60	3.44
ОБЕД														
134/2013	Рассольник ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.090	7.68	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.93
1//2013	Салат из капусты белокачанной	60	1.26	6.06	5.58	81.60	0.02	15.36	0.00	2.70	33.60	25.80	12.60	0.48
377/2013	Картофельная запеканка с мясом	200	23.30	23.50	18.90	380.00	0.21	4.00	0.07	0.80	25.00	291.00	56.00	3.50
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.50	0.20	22.20	93.00	0.03	11.60	0.00	0.10	19.00	12.00	8.00	0.80
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			30.66	35.51	83.58	778.10	0.43	38.64	0.07	6.58	106.85	447.55	118.10	6.96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			44.87	53.12	183.54	1436.05	0.63	43.26	0.17	8.25	374.95	739.20	183.70	10.40

День:

8

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	18.45	22.29	29.84	28.00
Обед (30 - 35 %)	39.82	44.95	24.95	33.11
Итого за день (50 -60 %)	58.27	67.24	54.79	61.11

День: 9
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
106/2013	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	0.036	15.000	0.000	0.420	8.400	15.600	1.200	0.540
410/2013	Фрикадельки из кур	90	12.84	11.16	6.84	178.80	0.05	0.72	0.06	0.48	37.20	90.00	14.40	1.08
241/2013	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.63	8.12	36.63	246.00	0.17	0.00	0.05	0.26	16.50	133.50	47.55	1.56
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			22.13	19.60	73.25	558.95	0.28	18.52	0.11	1.43	81.30	259.35	68.65	3.86
ОБЕД														
107/2013	Огурец соленый	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
131/2013	Свекольник	250	2.18	4.45	12.03	97.00	0.065	9.18	0.04	0.25	37.75	69.25	31.00	1.53
347/2013	Фрикадельки рыбные	90	13.23	1.89	6.84	97.20	0.07	0.27	0.027	0.45	45.00	152.10	24.30	0.72
423/2013	Капуста тушеная	75	2.78	2.70	2.93	47.25	0.03	12.75	0.02	0.53	45.75	41.25	18.00	0.75
429/2013	Картофельное пюре	75	1.58	3.30	8.18	69.00	0.07	2.55	0.02	0.08	19.50	42.75	14.25	0.53
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	25.10	103.00	0.01	3.30	0.00	0.10	11.00	7.00	5.00	1.20
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			24.09	13.10	76.74	523.50	0.33	31.05	0.11	2.09	186.55	382.50	116.20	6.33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			46.22	32.70	149.99	1082.45	0.62	49.57	0.21	3.52	267.85	641.85	184.85	10.19

День:

9

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	28.74	24.81	21.87	23.79
Обед (30 - 35 %)	31.29	16.58	22.91	22.28
Итого за день (50 -60 %)	60.03	41.39	44.77	46.06

День:
Сезон:
Возрастная категория:

10
весенне-летний
7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
411/2013	Кнели из кур с рисом	90	15.56	15.81	6.69	230.14	0.08	0.90	0.06	0.26	20.57	97.71	18.00	1.29
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.90	0.06	0.02	0.00	0.80	5.70	35.70	0.81	0.78
106/2013	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400	0.018	6.000	0.000	0.060	13.800	25.200	8.400	0.360
493/2013	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	15.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	11.000	3.000	1.000	0.300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			23.70	16.75	64.53	502.19	0.19	6.92	0.06	1.40	56.07	177.86	31.71	3.01
ОБЕД														
154/2013	Суп крестьянский с крупой	250	2.13	5.10	14.55	112.50	0.055	9.95	0.00	2.43	26.25	67.00	19.50	0.73
412/2013	Шницель куриный	90	13.500	9.643	8.357	169.713	0.090	0.770	0.038	0.386	33.429	84.857	16.714	1.028
423/2013	Капуста тушеная	150	5.550	5.400	5.850	94.500	0.060	25.500	0.045	1.050	91.500	82.500	36.000	1.500
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			25.23	20.64	76.41	588.96	0.29	36.72	0.08	4.49	192.93	309.11	94.46	6.01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48.93	37.39	140.94	1091.15	0.48	43.64	0.14	5.89	249.00	486.97	126.17	9.01

День:

10

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	30.78	21.20	19.26	21.37
Обед (30 - 35 %)	32.77	26.13	22.81	25.06
Итого за день (50 - 60 %)	63.55	47.33	42.07	46.43

День: 11
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.54	0.05	0.18	143.40	151.80	31.20	0.44
105/2013	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.00	0.02
100/2013	Сыр	15	3.84	3.92	0.00	51.45	0.005	0.10	0.03	0.08	135.00	88.50	7.50	0.14
111/2013	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
495/2013	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			15.08	23.16	76.10	574.00	0.17	2.94	0.15	1.15	417.30	370.95	61.10	1.64
ОБЕД														
1//2013	Салат из капусты белокачанной	60	1.26	6.06	5.58	81.60	0.02	15.36	0.00	2.70	33.60	25.80	12.60	0.48
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	5.00	10.65	95.00	0.05	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.20
364/2013	Азу с говядиной	200	16.31	17.48	20.80	305.84	0.17	8.86	0.04	0.62	29.54	185.84	50.46	3.38
518/2013	Сок яблочный	200	0.50	0.10	0.10	46.00	0.01	2.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	1.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			23.450	29.140	57.780	630.690	0.323	36.520	0.040	6.345	118.390	320.390	104.560	7.710
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			38.530	52.300	133.880	1204.690	0.495	39.460	0.193	7.490	535.690	691.340	165.660	9.345

День:

11

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	19.58	29.32	22.72	24.43
Обед (30 - 35 %)	30.45	36.89	17.25	26.84
Итого за день (50 - 60 %)	50.04	66.20	39.96	51.26

День:
Сезон:
Возрастная категория:

12
весенне-летний
7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
405/2013	Курица в соусе с томатом	90	10.20	10.13	3.08	144.00	0.02	1.73	0.02	0.38	25.50	67.50	12.00	0.75
415/2013	Рис припущенный	150	3.540	6.045	32.400	198.150	0.03	0.000	0.040	0.270	4.800	68.550	21.75	0.510
106/2013	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400	0.018	6.000	0.000	0.060	13.800	25.200	8.400	0.360
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			16.22	16.44	64.48	470.30	0.10	10.53	0.06	0.98	63.30	181.50	47.65	2.30
ОБЕД														
157/2013	Суп с макаронными изделиями	250	2.38	5.08	16.40	120.75	0.040	0.95	0.00	2.58	9.75	29.75	9.00	0.45
55/2013	Салат из свеклы с сыром	60	1.68	7.26	4.26	88.80	0.012	3.30	0.01	2.70	53.40	49.20	11.40	0.72
398/2013	Печень говяжья по-строгоновски	90	14.73	11.29	3.52	174.27	0.24	6.95	6.58	4.42	18.82	285.55	14.73	5.48
429/2013	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138.00	0.14	5.10	0.05	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507/2013	Компот из ягод	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.10
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			25.99	30.93	84.28	720.07	0.53	20.60	6.64	10.67	156.72	521.75	92.88	10.05
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			42.21	47.36	148.76	1190.37	0.63	31.13	6.70	11.65	220.02	703.25	140.53	12.35

День:

12

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	21.06	20.80	19.25	20.01
Обед (30 - 35 %)	33.75	39.15	25.16	30.64
Итого за день (50 - 60 %)	54.81	59.95	44.40	50.65

День: 13
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90	9.90	10.53	7.02	162.00	0.045	0.09	0.009	0.54	9.00	90.90	11.70	1.44
423/2013	Капуста тушеная	75	2.78	2.70	2.93	47.25	0.03	12.75	0.02	0.53	45.75	41.25	18.00	0.75
429/2013	Картофельное пюре	75	1.58	3.30	8.18	69.00	0.07	2.55	0.02	0.08	19.50	42.75	14.25	0.53
106/2013	Огурцы свежие	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.009	3.00	0.00	0.03	6.90	12.60	4.20	0.18
106/2013	Помидоры свежие	30	0.03	0.01	1.14	7.20	0.018	7.50	0.00	0.21	4.20	7.80	6.00	0.27
493/2013	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	15.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	11.000	3.000	1.000	0.300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			16.52	16.77	47.31	408.40	0.20	25.89	0.05	1.66	101.35	214.55	58.65	3.74
ОБЕД														
144/2013	Суп картофельный с горохом	250	2.300	4.250	15.130	108.000	0.200	8.680	0.600	0.230	19.000	65.750	25.500	0.930
2//2013	Салат витаминный	60	0.66	6.06	6.36	82.80	0.024	0.92	0.00	2.76	18.00	17.40	10.80	0.54
412/2013	Биточки куриные	90	13.500	9.643	8.357	169.713	0.090	0.770	0.038	0.386	33.429	84.857	16.714	1.028
264/2013	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.50	6.96	38.52	242.70	0.13	0.00	0.05	1.10	24.45	159.30	35.25	2.70
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	25.10	103.00	0.01	3.30	0.00	0.10	11.00	7.00	5.00	1.20
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			26.81	27.61	114.12	808.46	0.53	13.67	0.69	5.20	119.63	390.06	108.51	7.65
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			43.33	44.38	161.43	1216.86	0.73	39.56	0.74	6.86	220.98	604.61	167.16	11.39

День:

13

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	21.46	21.22	14.12	17.38
Обед (30 - 35 %)	34.82	34.95	34.06	34.40
Итого за день (50 - 60 %)	56.28	56.18	48.19	51.78

День: 14
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
390/2013	Тефтели из говядины "Ёжики"	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.05	0.72	0.099	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.90	0.06	0.02	0.00	0.80	5.70	35.70	0.81	0.78
25/2013	Салат из сырых овощей	60	0.66	3.66	2.22	39.00	0.02	8.10	0.00	1.74	15.60	20.40	11.40	0.36
495/2013	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			18.27	19.61	69.72	522.55	0.20	10.14	0.11	3.27	172.20	262.55	45.11	3.17
ОБЕД														
155/2013	Суп картофельный с рисом	250	1.60	5.08	17.05	120.25	0.025	0.75	0.00	2.35	7.50	41.50	15.25	0.35
106/2013	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	0.036	15.000	0.000	0.420	8.400	15.600	1.200	0.540
381/2013	Шницель мясной	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.04	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
196/2013	Рагу из овощей	150	2.78	8.03	12.60	133.50	0.07	10.65	0.02	2.93	38.25	65.25	23.25	0.83
519/2013	Напиток из шиповника	200	0.700	0.300	22.800	97.000	0.010	70.000	0.000	0.000	12.000	3.000	3.000	1.500
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			25.31	29.78	88.25	724.80	0.30	96.40	0.06	6.78	115.00	347.60	81.35	6.99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			43.58	49.39	157.97	1247.35	0.49	106.54	0.17	10.04	287.20	610.15	126.46	10.16

День:

14

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	23.73	24.82	20.81	22.24
Обед (30 - 35 %)	32.87	37.69	26.34	30.84
Итого за день (50 - 60 %)	56.60	62.51	47.16	53.08

День: 15
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
345/2013	Котлета рыбная	90	12.51	1.89	8.64	101.70	0.06	0.36	0.02	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429/2013	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138.00	0.14	5.10	0.05	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
107/2013	Огурец соленый	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			18.14	8.75	53.51	367.25	0.25	11.26	0.07	1.39	103.50	264.15	63.10	2.63
ОБЕД														
153/2013	Суп с рыбными консервами	250	9.23	7.23	16.05	166.25	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
1//2013	Салат из капусты белокачанной	60	1.26	6.06	5.58	81.60	0.02	15.36	0.00	2.70	33.60	25.80	12.60	0.48
102/2013	Колбаса отварная	90	9.36	16.83	0.18	189.90	0.20	0.00	0.00	0.27	27.90	134.10	16.20	1.44
453/2013	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.80	0.01	0.78	0.02	0.11	2.25	7.70	3.75	0.19
241/2013	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.63	8.12	36.63	246.00	0.17	0.00	0.05	0.26	16.50	133.50	47.55	1.56
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.10
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			31.07	40.81	105.66	914.80	0.59	28.34	0.10	4.91	179.75	538.60	157.60	7.27
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49.21	49.56	159.17	1282.05	0.83	39.60	0.16	6.30	283.25	802.75	220.70	9.89

День:

15

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблнца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	23.56	11.08	15.97	15.63
Обед (30 - 35 %)	40.35	51.66	31.54	38.93
Итого за день (50 - 60 %)	63.91	62.73	47.51	54.56

День: 16
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
319/2013	Пудинг творожный запеченый	150	20.70	19.70	31.70	387.00	0.10	0.30	0.10	0.70	229.00	281.00	33.00	1.40
100/2013	Сыр	15	3.84	3.92	0.00	51.45	0.005	0.10	0.03	0.08	135.00	88.50	7.50	0.14
111/2013	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
500/2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2.90	2.00	20.90	113.00	0.02	0.40	0.01	0.00	129.00	87.00	13.00	0.80
518/2013	Сок яблочный	200	0.50	0.10	0.10	46.00	0.01	2.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	1.40
Итого			30.19	26.59	68.12	676.05	0.17	2.80	0.14	1.29	505.70	476.00	57.40	4.10
ОБЕД														
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.98	7.78	83.00	0.060	18.48	0.00	2.38	34.00	47.50	22.25	0.80
17/2013	Салат из свежих огурцов	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.02	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.30
406/2013	Плов из отварной птицы	210	16.00	15.90	37.90	359.00	0.03	1.30	0.01	5.40	33.00	133.00	31.00	1.30
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.50	0.20	22.20	93.00	0.03	11.60	0.00	0.10	19.00	12.00	8.00	0.80
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			22.22	27.64	89.73	698.45	0.21	34.38	0.01	11.21	110.55	268.05	84.30	4.45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			52.41	54.23	157.85	1374.50	0.38	37.18	0.15	12.50	616.25	744.05	141.70	8.55

День:

16

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	39.21	33.66	20.33	28.77
Обед (30 - 35 %)	28.86	34.99	26.79	29.72
Итого за день (50 - 60 %)	68.06	68.65	47.12	58.49

День:
Сезон:
Возрастная категория:

17
весенне-летний
7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
381/2013	Котлета мясная	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.04	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.90	0.06	0.02	0.00	0.80	5.70	35.70	0.81	0.78
106/2013	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	0.036	15.000	0.000	0.420	8.400	15.600	1.200	0.540
493/2013	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	15.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	11.000	3.000	1.000	0.300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			24.34	16.75	71.49	535.45	0.20	15.02	0.04	1.95	65.20	237.05	29.91	4.42
ОБЕД														
134/2013	Рассольник ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.090	7.68	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.93
19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.54	3.06	2.16	38.40	0.024	8.46	0.00	1.56	10.20	19.20	9.60	0.42
372/2013	Голубцы ленивые	90	7.65	7.47	3.60	112.50	0.036	11.16	0.018	0.27	30.60	92.70	18.90	1.35
442/2013	Соус сметанный	50	0.77	5.32	1.69	57.65	0.001	0.04	0.03	0.11	21.20	24.70	2.40	0.06
429/2013	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138.00	0.14	5.10	0.05	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			18.21	28.20	87.70	680.05	0.38	32.94	0.10	5.06	158.25	359.85	107.90	6.56
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			42.55	44.95	159.19	1215.50	0.58	47.95	0.14	7.01	223.45	596.90	137.81	10.97

День:

17

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	31.61	21.20	21.34	22.79
Обед (30 - 35 %)	23.65	35.70	26.18	28.94
Итого за день (50 - 60 %)	55.26	56.90	47.52	51.72

День: **18**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **7-10 лет**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
412/2013	Шницель куриный	90	13.500	9.643	8.357	169.713	0.090	0.770	0.038	0.386	33.429	84.857	16.714	1.028
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.08	253.05	0.21	0.00	0.04	0.62	14.25	202.65	135.30	4.55
106/2013	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400	0.018	6.000	0.000	0.060	13.800	25.200	8.400	0.360
495/2013	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			25.93	19.05	75.14	570.91	0.39	8.07	0.09	1.34	193.48	421.96	178.91	6.61
ОБЕД														
131/2013	Свекольник	250	2.18	4.45	12.03	97.00	0.065	9.18	0.04	0.25	37.75	69.25	31.00	1.53
25/2013	Салат из сырых овощей	60	0.66	3.66	2.22	39.00	0.02	8.10	0.00	1.74	15.60	20.40	11.40	0.36
407/2013	Рагу из птицы	220	17.35	18.10	19.99	311.77	0.15	13.07	0.03	3.90	31.43	174.74	49.03	2.26
507/2013	Компот из ягод	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.10
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			24.24	26.91	77.99	646.02	0.33	34.65	0.06	6.72	120.53	336.14	120.68	6.50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			50.17	45.97	153.13	1216.93	0.72	42.72	0.15	8.05	314.01	758.10	299.59	13.11

День:

18

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	33.68	24.12	22.43	24.29
Обед (30 - 35 %)	31.48	34.07	23.28	27.49
Итого за день (50 - 60 %)	65.15	58.18	45.71	51.78

День: 19
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
345/2013	Биточки рыбные	90	12.51	1.89	8.64	101.70	0.06	0.36	0.02	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
415/2013	Рис припущенный	150	3.540	6.045	32.400	198.150	0.03	0.000	0.040	0.270	4.800	68.550	21.75	0.510
106/2013	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400	0.018	6.000	0.000	0.060	13.800	25.200	8.400	0.360
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			18.53	8.20	70.04	428.00	0.14	9.16	0.06	1.51	69.30	258.00	56.35	2.09
ОБЕД														
156/2013	Суп-лапша домашняя	250	2.55	5.58	13.90	111.00	0.032	0.38	0.01	2.50	9.00	29.75	4.50	0.40
55/2013	Салат из свеклы с сыром	60	1.68	7.26	4.26	88.80	0.012	3.30	0.01	2.70	53.40	49.20	11.40	0.72
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90	9.90	10.53	7.02	162.00	0.045	0.09	0.009	0.54	9.00	90.90	11.70	1.44
241/2013	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.63	8.12	36.63	246.00	0.17	0.00	0.05	0.26	16.50	133.50	47.55	1.56
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.10
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			24.81	32.19	105.56	806.05	0.35	8.07	0.08	6.83	123.65	375.10	104.40	6.47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			43.34	40.39	175.60	1234.05	0.49	17.23	0.14	8.33	192.95	633.10	160.75	8.56

День:

19

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	24.06	10.37	20.91	18.21
Обед (30 - 35 %)	32.22	40.75	31.51	34.30
Итого за день (50 - 60 %)	56.29	51.12	52.42	52.51

День: 20
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
406/2013	Плов из отварной птицы	210	16.00	15.90	37.90	359.00	0.03	1.30	0.01	5.40	33.00	133.00	31.00	1.30
106/2013	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	0.036	15.000	0.000	0.420	8.400	15.600	1.200	0.540
493/2013	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	15.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	11.000	3.000	1.000	0.300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			18.66	16.22	67.48	492.15	0.10	16.30	0.01	6.10	57.40	167.85	36.70	2.42
ОБЕД														
143/2013	Суп овощной с фасолью	250	3.68	4.40	15.28	115.50	0.110	15.70	0.04	0.25	49.75	100.25	33.50	1.45
381/2013	Котлета мясная	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.04	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
423/2013	Капуста тушеная	150	5.550	5.400	5.850	94.500	0.060	25.500	0.045	1.050	91.500	82.500	36.000	1.500
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	25.10	103.00	0.01	3.30	0.00	0.10	11.00	7.00	5.00	1.20
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.05	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого			29.10	26.25	79.75	672.65	0.34	44.50	0.12	2.48	201.10	412.00	113.15	7.92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			47.76	42.47	147.23	1164.80	0.43	60.80	0.13	8.57	258.50	579.85	149.85	10.34

День:

20

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	24.23	20.53	20.14	20.94
Обед (30 - 35 %)	37.79	33.23	23.81	28.62
Итого за день (50 - 60 %)	62.03	53.76	43.95	49.57

**Утверждаю :
ИП Е.П. Кулакова**

**Согласовано :
Начальник ВТО Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю
М.М.- С. Шакиров**

**Согласовано :
Директор МАОУ "НОШ № 1"
Г.И.Милованова**

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПИЩЕБЛОКЕ
МАОУ "НОШ № 1"**

**Утверждаю :
ИП Т.А. Николаева**

**Согласовано :
Начальник ВТО Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю
М.М.- С. Шакиров**

**Согласовано :
Директор МБОУ "СОШ № 14" (НОЦ)
С.Н. Мельникова**

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПИЩЕБЛОКЕ
МБОУ "СОШ 14" (НОЦ)**

День: 1
 Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
539/2013	Ватрушка с повидлом	60	3.70	1.70	40.90	194.00	0.04	0.10	0.01	0.50	11.00	31.00	7.00	0.70
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
Итого			3.80	1.70	56.10	255.00	0.04	2.90	0.01	0.50	25.20	35.00	9.00	1.10
ОБЕД														
268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.54	0.05	0.18	143.40	151.80	31.20	0.44
105/2013	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.00	0.02
111/2013	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3.20	2.70	15.90	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
112/2013	Яблоко свежее	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	0.00	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			13.54	21.24	90.80	591.05	0.22	17.84	0.13	1.37	305.30	295.95	66.10	4.50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			17.34	22.94	146.90	846.05	0.26	20.74	0.14	1.87	330.50	330.95	75.10	5.60

День:

1

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	4.94	2.15	16.75	10.85
Обед (30 - 35 %)	17.58	26.89	27.10	25.15
Итого за день (50 -60 %)	22.52	29.04	43.85	36.00

День: 2
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
550/2013	Шанежка наливная	50	3.80	3.40	23.20	139.00	0.04	0.00	0.02	0.50	15.00	33.00	6.00	0.40
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.10
Итого			4.30	3.60	46.30	235.00	0.06	4.30	0.02	0.70	37.00	49.00	20.00	1.50
ОБЕД														
379/2013	Кнели из говядины	90	14.76	11.70	5.04	190.80	0.06	0.18	0.02	0.45	52.20	169.20	21.60	2.16
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.90	0.06	0.02	0.00	0.80	5.70	35.70	0.81	0.78
106/2013	Помидоры свежие	30	0.03	0.01	1.14	7.20	0.018	7.50	0.00	0.21	4.20	7.80	6.00	0.27
106/2013	Огурцы свежие	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.009	3.00	0.00	0.03	6.90	12.60	4.20	0.18
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			22.69	12.62	63.47	466.85	0.18	13.50	0.02	1.77	88.20	245.55	38.11	4.07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			26.99	16.22	109.77	701.85	0.24	17.80	0.04	2.47	125.20	294.55	58.11	5.57

День:

2

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5.58	4.56	13.82	10.00
Обед (30 - 35 %)	29.47	15.97	18.95	19.87
Итого за день (50 -60 %)	35.06	20.53	32.77	29.87

День: **3**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **7-10 лет** **ОВЗ**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
559/2013	Булочка "Веснушка"	60	4.700	3.700	34.200	189.000	0.060	0.000	0.030	0.700	10.000	38.000	7.000	0.600
519/2013	Напиток из шиповника	200	0.700	0.300	22.800	97.000	0.010	70.000	0.000	0.000	12.000	3.000	3.000	1.500
Итого			5.400	4.000	57.000	286.000	0.070	70.000	0.030	0.700	22.000	41.000	10.000	2.100
ОБЕД														
412/2013	Биточек куриный	90	13.500	9.643	8.357	169.713	0.090	0.770	0.038	0.386	33.429	84.857	16.714	1.028
415/2013	Рис припущенный	150	3.540	6.045	32.400	198.150	0.03	0.000	0.040	0.270	4.800	68.550	21.75	0.510
106/2013	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400	0.018	6.000	0.000	0.060	13.800	25.200	8.400	0.360
493/2013	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	15.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	11.000	3.000	1.000	0.300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			19.520	15.948	69.557	495.013	0.168	6.770	0.078	0.991	68.029	197.857	51.364	2.473
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			24.920	19.948	126.557	781.013	0.238	76.770	0.108	1.691	90.029	238.857	61.364	4.573

День:

3

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	7.01	5.06	17.01	12.17
Обед (30 - 35 %)	25.35	20.19	20.76	21.06
Итого за день (50 -60 %)	32.36	25.25	37.78	33.23

День: **4**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **7-10 лет** **ОВЗ**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
564/2013	Булочка домашняя	60	4.50	7.80	36.20	233.00	0.06	0.00	0.05	0.70	9.00	35.00	6.00	0.50
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
Итого			4.60	7.80	51.40	294.00	0.06	2.80	0.05	0.70	23.20	39.00	8.00	0.90
ОБЕД														
1//2013	Салат из капусты белокачанной	60	1.26	6.06	5.58	81.60	0.02	15.36	0.00	2.70	33.60	25.80	12.60	0.48
407/2013	Рагу из птицы	220	17.35	18.10	19.99	311.77	0.15	13.07	0.03	3.90	31.43	174.74	49.03	2.26
495/2013	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			22.01	25.66	53.77	533.12	0.24	29.73	0.04	6.88	197.03	309.79	80.13	3.42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			26.61	33.46	105.17	827.12	0.30	32.53	0.09	7.58	220.23	348.79	88.13	4.32

День:

4

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5.97	9.87	15.34	12.51
Обед (30 - 35 %)	28.58	32.48	16.05	22.69
Итого за день (50 -60 %)	34.56	42.36	31.39	35.20

День: 5
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
565/2013	Булочка дорожная	60	4.20	8.30	33.50	226.00	0.060	0.00	0.05	0.70	8.00	32.00	6.00	0.50
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.50	0.20	22.20	93.00	0.03	11.60	0.00	0.10	19.00	12.00	8.00	0.80
Итого			4.70	8.50	55.70	319.00	0.09	11.60	0.05	0.80	27.00	44.00	14.00	1.30
ОБЕД														
106/2013	Помидоры свежие	30	0.03	0.01	1.14	7.20	0.018	7.50	0.00	0.21	4.20	7.80	6.00	0.27
106/2013	Огурцы свежие	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.009	3.00	0.00	0.03	6.90	12.60	4.20	0.18
349/2013	Тефтели рыбные	90	7.830	4.770	8.640	108.90	0.063	0.630	0.009	2.34	26.10	112.50	22.50	0.63
429/2013	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138.00	0.14	5.10	0.05	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			13.25	11.61	54.38	378.05	0.26	19.03	0.06	3.01	95.40	238.65	66.70	2.81
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			17.95	20.11	110.08	697.05	0.35	30.63	0.11	3.81	122.40	282.65	80.70	4.11

День:

5

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблнца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	6.10	10.76	16.63	13.57
Обед (30 - 35 %)	17.21	14.69	16.23	16.09
Итого за день (50 -60 %)	23.32	25.45	32.86	29.66

День: **6**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **7-10 лет** **ОВЗ**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
570/2013	Сдоба обыкновенная	60	5.10	2.80	35.30	187.00	0.07	0.00	0.02	0.70	9.00	38.00	7.00	0.60
493/2013	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
Итого			5.20	2.80	50.30	247.00	0.07	0.00	0.02	0.70	20.00	41.00	8.00	0.90
ОБЕД														
301/2013	Омлет натуральный	160	13.78	21.42	3.69	260.92	0.100	0.49	0.32	0.74	130.46	246.15	19.69	2.46
106/2013	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	0.036	15.000	0.000	0.420	8.400	15.600	1.200	0.540
500/2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2.90	2.00	20.90	113.00	0.02	0.40	0.01	0.00	129.00	87.00	13.00	0.80
100/2013	Сыр	15	3.84	3.92	0.00	51.45	0.005	0.10	0.03	0.08	135.00	88.50	7.50	0.14
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			23.08	27.66	39.17	498.52	0.19	15.99	0.36	1.52	407.86	453.50	44.89	4.22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			28.28	30.46	89.47	745.52	0.26	15.99	0.38	2.22	427.86	494.50	52.89	5.12

День:

6

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	6.75	3.54	15.01	10.51
Обед (30 - 35 %)	29.97	35.01	11.69	21.21
Итого за день (50 -60 %)	36.73	38.56	26.71	31.72

День: 7
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
541/2013	Ватрушка с картофелем	60	3.60	1.70	22.20	118.00	0.050	0.00	0.01	0.50	7.00	28.00	5.00	0.40
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.010	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
Итого			4.10	1.70	49.20	228.00	0.06	0.50	0.01	0.50	35.00	47.00	12.00	1.90
ОБЕД														
106/2013	Огурцы свежие	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.009	3.00	0.00	0.03	6.90	12.60	4.20	0.18
106/2013	Помидоры свежие	30	0.03	0.01	1.14	7.20	0.018	7.50	0.00	0.21	4.20	7.80	6.00	0.27
372/2013	Голубцы ленивые	90	7.65	7.47	3.60	112.50	0.036	11.16	0.018	0.27	30.60	92.70	18.90	1.35
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.90	0.06	0.02	0.00	0.80	5.70	35.70	0.81	0.78
495/2013	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			16.98	9.69	62.73	408.55	0.19	22.98	0.03	1.59	179.40	258.05	48.41	3.26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			21.08	11.39	111.93	636.55	0.25	23.48	0.04	2.09	214.40	305.05	60.41	5.16

День:

7

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5.32	2.15	14.69	9.70
Обед (30 - 35 %)	22.06	12.26	18.73	17.39
Итого за день (50 -60 %)	27.38	14.41	33.41	27.09

День: **8**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **7-10 лет** **ОВЗ**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
574/2013	Булочка школьная	60	4.80	2.00	33.50	171.00	0.06	0.00	0.01	0.90	9.00	36.00	7.00	0.50
493/2013	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	15.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	11.000	3.000	1.000	0.300
Итого			4.90	2.00	48.50	231.00	0.06	0.00	0.01	0.90	20.00	39.00	8.00	0.80
ОБЕД														
260/2013	Каша "Дружба"	200	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.32	0.08	0.20	126.60	140.40	30.60	0.56
589/2013	Пряники	50	2.95	2.35	37.50	183.00	0.040	0.00	0.00	1.20	5.50	25.00	4.50	0.40
496/2013	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
518/2013	Сок яблочный	200	0.50	0.10	0.10	46.00	0.01	2.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	1.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			14.21	17.61	99.96	657.95	0.20	4.62	0.10	1.68	268.10	291.65	65.60	3.44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			19.11	19.61	148.46	888.95	0.26	4.62	0.11	2.58	288.10	330.65	73.60	4.24

День:

8

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	6.36	2.53	14.48	9.83
Обед (30 - 35 %)	18.45	22.29	29.84	28.00
Итого за день (50 -60 %)	24.82	24.82	44.32	37.83

День: 9
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
573/2013	"Гребешок" из дорджевого теста	60	6.000	3.900	49.400	257.000	0.070	0.100	0.030	0.900	15.000	52.000	10.000	0.900
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3.20	2.70	15.90	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
Итого			9.20	6.60	65.30	336.00	0.11	1.40	0.05	0.90	141.00	142.00	24.00	1.00
ОБЕД														
106/2013	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	0.036	15.000	0.000	0.420	8.400	15.600	1.200	0.540
410/2013	Фрикадельки из кур	90	12.84	11.16	6.84	178.80	0.05	0.72	0.06	0.48	37.20	90.00	14.40	1.08
241/2013	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.63	8.12	36.63	246.00	0.17	0.00	0.05	0.26	16.50	133.50	47.55	1.56
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			22.13	19.60	73.25	558.95	0.28	18.52	0.11	1.43	81.30	259.35	68.65	3.86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			31.33	26.20	138.55	894.95	0.39	19.92	0.16	2.33	222.30	401.35	92.65	4.86

День:

9

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	11.95	8.35	19.49	14.30
Обед (30 - 35 %)	28.74	24.81	21.87	23.79
Итого за день (50 -60 %)	40.69	33.16	41.36	38.08

День: **10**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **7-10 лет**

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
579/2013	Коржик молочный	60	4.10	7.30	39.30	239.00	0.05	0.00	0.06	0.60	15.00	37.00	6.00	0.50
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
Итого			4.60	7.30	66.30	349.00	0.06	0.50	0.06	0.60	43.00	56.00	13.00	2.00
ОБЕД														
411/20113	Кнели из кур с рисом	90	15.56	15.81	6.69	230.14	0.08	0.90	0.06	0.26	20.57	97.71	18.00	1.29
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.90	0.06	0.02	0.00	0.80	5.70	35.70	0.81	0.78
106/2013	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400	0.018	6.000	0.000	0.060	13.800	25.200	8.400	0.360
493/2013	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	15.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	11.000	3.000	1.000	0.300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			23.70	16.75	64.53	502.19	0.19	6.92	0.06	1.40	56.07	177.86	31.71	3.01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			28.30	24.05	130.83	851.19	0.25	7.42	0.12	2.00	99.07	233.86	44.71	5.01

День:

10

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5.97	9.24	19.79	14.85
Обед (30 - 35 %)	30.78	21.20	19.26	21.37
Итого за день (50 - 60 %)	36.75	30.44	39.05	36.22

День: **11**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **7-10 лет** **ОВЗ**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
588/2013	Вафли	50	1.40	1.65	38.65	175.00	0.02	0.00	0.00	0.35	8.00	18.00	5.00	0.75
493/2013	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	15.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	11.000	3.000	1.000	0.300
Итого			1.50	1.65	53.65	235.00	0.02	0.00	0.00	0.35	19.00	21.00	6.00	1.05
ОБЕД														
267/2013	Каша пшеничная жидкая	200	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.54	0.05	0.18	143.40	151.80	31.20	0.44
105/2013	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.06	0.10	1.20	1.90	0.00	0.02
100/2013	Сыр	15	3.84	3.92	0.00	51.45	0.005	0.10	0.03	0.08	135.00	88.50	7.50	0.14
111/2013	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
495/2013	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			15.080	23.160	76.100	574.000	0.172	2.940	0.153	1.145	417.300	370.950	61.100	1.635
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			16.580	24.810	129.750	809.000	0.187	2.940	0.153	1.495	436.300	391.950	67.100	2.685

День:

11

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	1.95	2.09	16.01	10.00
Обед (30 - 35 %)	19.58	29.32	22.72	24.43
Итого за день (50 - 60 %)	21.53	31.41	38.73	34.43

День: **12**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **7-10 лет**

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
539/2013	Ватрушка с повидлом	60	3.70	1.70	40.90	194.00	0.04	0.10	0.01	0.50	11.00	31.00	7.00	0.70
507/2013	Компот из ягод	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.10
Итого			4.20	1.90	64.00	290.00	0.06	4.40	0.01	0.70	33.00	47.00	21.00	1.80
ОБЕД														
405/2013	Курица в соусе с томатом	90	10.20	10.13	3.08	144.00	0.02	1.73	0.02	0.38	25.50	67.50	12.00	0.75
415/2013	Рис припущенный	150	3.540	6.045	32.400	198.150	0.03	0.000	0.040	0.270	4.800	68.550	21.75	0.510
106/2013	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400	0.018	6.000	0.000	0.060	13.800	25.200	8.400	0.360
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			16.22	16.44	64.48	470.30	0.10	10.53	0.06	0.98	63.30	181.50	47.65	2.30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			20.42	18.34	128.48	760.30	0.16	14.93	0.07	1.68	96.30	228.50	68.65	4.10

День:

12

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Табл.та № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5.45	2.41	19.10	12.34
Обед (30 - 35 %)	21.06	20.80	19.25	20.01
Итого за день (50 - 60 %)	26.52	23.21	38.35	32.35

День: **13**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **7-10 лет** **ОВЗ**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
550/2013	Шанежка наливная	50	3.80	3.40	23.20	139.00	0.04	0.00	0.02	0.50	15.00	33.00	6.00	0.40
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	25.10	103.00	0.01	3.30	0.00	0.10	11.00	7.00	5.00	1.20
Итого			4.10	3.60	48.30	242.00	0.05	3.30	0.02	0.60	26.00	40.00	11.00	1.60
ОБЕД														
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90	9.90	10.53	7.02	162.00	0.045	0.09	0.009	0.54	9.00	90.90	11.70	1.44
423/2013	Капуста тушеная	75	2.78	2.70	2.93	47.25	0.03	12.75	0.02	0.53	45.75	41.25	18.00	0.75
429/2013	Картофельное пюре	75	1.58	3.30	8.18	69.00	0.07	2.55	0.02	0.08	19.50	42.75	14.25	0.53
106/2013	Огурцы свежие	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.009	3.00	0.00	0.03	6.90	12.60	4.20	0.18
106/2013	Помидоры свежие	30	0.03	0.01	1.14	7.20	0.018	7.50	0.00	0.21	4.20	7.80	6.00	0.27
493/2013	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			16.52	16.77	47.31	408.40	0.20	25.89	0.05	1.66	101.35	214.55	58.65	3.74
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			20.62	20.37	95.61	650.40	0.25	29.19	0.07	2.26	127.35	254.55	69.65	5.34

День:

13

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5.32	4.56	14.42	10.30
Обед (30 - 35 %)	21.46	21.22	14.12	17.38
Итого за день (50 - 60 %)	26.78	25.78	28.54	27.68

День: **14**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **7-10 лет** **ОВЗ**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
559/2013	Булочка "Веснушка"	60	4.700	3.700	34.200	189.000	0.060	0.000	0.030	0.700	10.000	38.000	7.000	0.600
519/2013	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
Итого			5.40	4.00	57.00	286.00	0.07	70.00	0.03	0.70	22.00	41.00	10.00	2.10
ОБЕД														
390/2013	Тефтели из говядины "Ёжики"	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.05	0.72	0.099	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.90	0.06	0.02	0.00	0.80	5.70	35.70	0.81	0.78
25/2013	Салат из сырых овощей	60	0.66	3.66	2.22	39.00	0.02	8.10	0.00	1.74	15.60	20.40	11.40	0.36
495/2013	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			18.27	19.61	69.72	522.55	0.20	10.14	0.11	3.27	172.20	262.55	45.11	3.17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			23.67	23.61	126.72	808.55	0.27	80.14	0.14	3.97	194.20	303.55	55.11	5.27

День:

14

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	7.01	5.06	17.01	12.17
Обед (30 - 35 %)	23.73	24.82	20.81	22.24
Итого за день (50 - 60 %)	30.74	29.89	37.83	34.41

День: 15
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
564/2013	Булочка домашняя	60	4.50	7.80	36.20	233.00	0.06	0.00	0.05	0.70	9.00	35.00	6.00	0.50
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.10
Итого			5.00	8.00	59.30	329.00	0.08	4.30	0.05	0.90	31.00	51.00	20.00	1.60
ОБЕД														
345/2013	Котлета рыбная	90	12.51	1.89	8.64	101.70	0.06	0.36	0.02	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429/2013	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138.00	0.14	5.10	0.05	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
107/2013	Огурец соленый	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			18.14	8.75	53.51	367.25	0.25	11.26	0.07	1.39	103.50	264.15	63.10	2.63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			23.14	16.75	112.81	696.25	0.33	15.56	0.12	2.29	134.50	315.15	83.10	4.23

День:

15

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблнца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	6.49	10.13	17.70	14.00
Обед (30 - 35 %)	23.56	11.08	15.97	15.63
Итого за день (50 - 60 %)	30.05	21.20	33.67	29.63

День: **16**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **7-10 лет** **ОВЗ**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
565/2013	Булочка дорожная	60	4.20	8.30	33.50	226.00	0.060	0.00	0.05	0.70	8.00	32.00	6.00	0.50
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
Итого			4.30	8.30	48.70	287.00	0.06	2.80	0.05	0.70	22.20	36.00	8.00	0.90
ОБЕД														
319/2013	Пудинг творожный запеченый	150	20.70	19.70	31.70	387.00	0.10	0.30	0.10	0.70	229.00	281.00	33.00	1.40
100/2013	Сыр	15	3.84	3.92	0.00	51.45	0.005	0.10	0.03	0.08	135.00	88.50	7.50	0.14
111/2013	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
500/2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2.90	2.00	20.90	113.00	0.02	0.40	0.01	0.00	129.00	87.00	13.00	0.80
518/2013	Сок яблочный	200	0.50	0.10	0.10	46.00	0.01	2.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	1.40
Итого			30.19	26.59	68.12	676.05	0.17	2.80	0.14	1.29	505.70	476.00	57.40	4.10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			34.49	34.89	116.82	963.05	0.23	5.60	0.19	1.99	527.90	512.00	65.40	5.00

День:

16

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5.58	10.51	14.54	12.21
Обед (30 - 35 %)	39.21	33.66	20.33	28.77
Итого за день (50 - 60 %)	44.79	44.16	34.87	40.98

День: 17
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
570/2013	Сдоба обыкновенная	60	5.10	2.80	35.30	187.00	0.07	0.00	0.02	0.70	9.00	38.00	7.00	0.60
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
Итого			5.60	2.80	62.30	297.00	0.08	0.50	0.02	0.70	37.00	57.00	14.00	2.10
ОБЕД														
381/2013	Котлета мясная	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.04	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	29.04	144.90	0.06	0.02	0.00	0.80	5.70	35.70	0.81	0.78
106/2013	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	0.036	15.000	0.000	0.420	8.400	15.600	1.200	0.540
493/2013	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	15.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	11.000	3.000	1.000	0.300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			24.34	16.75	71.49	535.45	0.20	15.02	0.04	1.95	65.20	237.05	29.91	4.42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			29.94	19.55	133.79	832.45	0.28	15.52	0.06	2.65	102.20	294.05	43.91	6.52

День:

17

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	7.27	3.54	18.60	12.64
Обед (30 - 35 %)	31.61	21.20	21.34	22.79
Итого за день (50 - 60 %)	38.88	24.75	39.94	35.42

День: **18**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **7-10 лет** **ОВЗ**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
541/2013	Ватрушка с картофелем	60	3.60	1.70	22.20	118.00	0.050	0.00	0.01	0.50	7.00	28.00	5.00	0.40
507/2013	Компот из ягод	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.10
Итого			4.10	1.90	45.30	214.00	0.07	4.30	0.01	0.70	29.00	44.00	19.00	1.50
ОБЕД														
412/2013	Шницель куриный	90	13.500	9.643	8.357	169.713	0.090	0.770	0.038	0.386	33.429	84.857	16.714	1.028
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.08	253.05	0.21	0.00	0.04	0.62	14.25	202.65	135.30	4.55
106/2013	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400	0.018	6.000	0.000	0.060	13.800	25.200	8.400	0.360
495/2013	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			25.93	19.05	75.14	570.91	0.39	8.07	0.09	1.34	193.48	421.96	178.91	6.61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			30.03	20.95	120.44	784.91	0.46	12.37	0.10	2.04	222.48	465.96	197.91	8.11

День:

18

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5.32	2.41	13.52	9.11
Обед (30 - 35 %)	33.68	24.12	22.43	24.29
Итого за день (50 - 60 %)	39.00	26.52	35.95	33.40

День: 19
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
574/2013	Булочка школьная	60	4.80	2.00	33.50	171.00	0.06	0.00	0.01	0.90	9.00	36.00	7.00	0.50
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.10
Итого			5.30	2.20	56.60	267.00	0.08	4.30	0.01	1.10	31.00	52.00	21.00	1.60
ОБЕД														
345/2013	Биточки рыбные	90	12.51	1.89	8.64	101.70	0.06	0.36	0.02	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
415/2013	Рис припущенный	150	3.540	6.045	32.400	198.150	0.03	0.000	0.040	0.270	4.800	68.550	21.75	0.510
106/2013	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400	0.018	6.000	0.000	0.060	13.800	25.200	8.400	0.360
494/2013	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			18.53	8.20	70.04	428.00	0.14	9.16	0.06	1.51	69.30	258.00	56.35	2.09
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			23.83	10.40	126.64	695.00	0.22	13.46	0.07	2.61	100.30	310.00	77.35	3.69

День:

19

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	6.88	2.78	16.90	11.36
Обед (30 - 35 %)	24.06	10.37	20.91	18.21
Итого за день (50 - 60 %)	30.95	13.16	37.80	29.57

День: 20
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
573/2013	"Гребешок" из доржевого теста	60	6.000	3.900	49.400	257.000	0.070	0.100	0.030	0.900	15.000	52.000	10.000	0.900
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	25.10	103.00	0.01	3.30	0.00	0.10	11.00	7.00	5.00	1.20
Итого			6.30	4.10	74.50	360.00	0.08	3.40	0.03	1.00	26.00	59.00	15.00	2.10
ОБЕД														
406/2013	Плов из отварной птицы	210	16.00	15.90	37.90	359.00	0.03	1.30	0.01	5.40	33.00	133.00	31.00	1.30
106/2013	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400	0.036	15.000	0.000	0.420	8.400	15.600	1.200	0.540
493/2013	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	15.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	11.000	3.000	1.000	0.300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
Итого			18.66	16.22	67.48	492.15	0.10	16.30	0.01	6.10	57.40	167.85	36.70	2.42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			24.96	20.32	141.98	852.15	0.18	19.70	0.04	7.10	83.40	226.85	51.70	4.52

День:

20

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	8.18	5.19	22.24	15.32
Обед (30 - 35 %)	24.23	20.53	20.14	20.94
Итого за день (50 - 60 %)	32.42	25.72	42.38	36.26

**Утверждаю :
ИП Е.П. Кулакова**

**Согласовано :
Начальник ВТО Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю
М.М.- С. Шакиров**

**Согласовано :
Директор МАОУ "НОШ № 1"
Г.И.Милованова**

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПИЩЕБЛОКЕ
МАОУ "НОШ № 1"**

**Утверждаю :
ИП Т.А. Николаева**

**Согласовано :
Начальник ВТО Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю
М.М.- С. Шакиров**

**Согласовано :
Директор МБОУ "СОШ № 14" (НОЦ)
С.Н. Мельникова**

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПИЩЕБЛОКЕ
МБОУ "СОШ 14" (НОЦ)**

День: 1
 Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,20	0,44
105/2013	Масло сливочное	20	0,50	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	78,60	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112/2013	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			16,63	30,19	108,54	701,10	0,26	17,84	0,19	1,97	313,30	320,60	70,80	4,92
ОБЕД														
5//2013	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,30	11,00	3,90	124,00	0,04	22,00	0,14	4,70	36,00	45,00	17,00	0,80
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
381/2013	Котлета мясная	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	13,08	61,80	421,75	0,35	0,00	0,07	1,03	23,75	337,75	225,50	7,58
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			39,51	47,38	150,69	1200,35	0,66	32,80	0,25	9,63	183,25	728,95	326,15	15,88
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			56,14	77,57	259,23	1901,45	0,92	50,64	0,44	11,60	496,55	1049,55	396,95	20,80

День:

1

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	18,48	32,82	28,34	25,84
Обед (30 - 35 %)	43,90	51,50	39,34	44,24
Итого за день (50 -60 %)	62,38	84,32	67,68	70,09

День: 2
 Сезон: всенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
379/2013	Кнели из говядины	100	16,40	13,00	5,60	212,00	0,07	0,20	0,02	0,50	58,00	188,00	24,00	2,40
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	1,13	48,40	241,50	0,10	0,03	0,00	1,33	9,50	59,50	1,35	1,30
106/2013	Помидоры свежие	50	0,06	0,01	1,90	12,00	0,030	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
106/2013	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,020	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			27,55	14,51	92,03	627,50	0,27	20,53	0,02	2,67	108,20	311,50	49,95	5,29
ОБЕД														
2//2013	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,040	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
153/2013	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
406/2013	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,38	0,04	1,55	0,01	6,43	39,29	158,33	36,91	1,55
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			35,56	37,26	127,91	991,23	0,32	29,15	0,04	12,98	177,04	458,28	141,56	6,80
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			63,11	51,77	219,94	1618,73	0,58	49,68	0,06	15,65	285,24	769,78	191,51	12,09

День:

2

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	30,61	15,77	24,03	23,13
Обед (30 - 35 %)	39,51	40,50	33,40	36,54
Итого за день (50 -60 %)	70,12	56,27	57,43	59,67

День: 3
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
412/2013	Биточек куриный	100	15,000	10,710	9,290	188,570	0,100	0,860	0,042	0,430	37,140	94,290	18,570	1,140
415/2013	Рис припущенный	200	4,720	10,080	54,000	330,250	0,05	0,000	0,070	0,450	8,000	114,250	36,25	0,850
106/2013	Огурец свежий	80	0,640	0,080	2,000	11,200	0,024	8,000	0,000	0,080	18,400	33,600	11,200	0,480
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			23,500	21,190	99,970	684,020	0,222	8,860	0,112	1,400	82,540	271,140	72,620	3,210
ОБЕД														
144/2013	Суп картофельный с горохом	250	2,300	4,250	15,130	108,000	0,200	8,680	0,600	0,230	19,000	65,750	25,500	0,930
381/2013	Шницель мясной	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
423/2013	Капуста тушеная	200	7,400	9,000	9,750	157,500	0,100	42,500	0,080	1,750	152,500	137,500	60,000	2,500
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	70,000	0,000	0,000	12,000	3,000	3,000	1,500
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			33,880	31,850	95,020	812,100	0,520	121,180	0,716	3,480	244,500	480,450	138,900	9,730
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			57,380	53,040	194,990	1496,120	0,742	130,040	0,828	4,880	327,040	751,590	211,520	12,940

День:

3

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	26,11	23,03	26,10	25,21
Обед (30 - 35 %)	37,64	34,62	24,81	29,93
Итого за день (50 -60 %)	63,76	57,65	50,91	55,15

День: 4
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1//2013	Салат из капусты белокочанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80
407/2013	Рагу из птицы	220	17,35	18,10	19,99	311,77	0,15	13,07	0,03	3,90	31,43	174,74	49,03	2,26
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			23,99	29,82	64,87	622,77	0,28	39,97	0,04	8,84	222,43	336,74	90,63	3,90
ОБЕД														
65/2013	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,40	0,048	6,12	0,02	2,76	10,80	39,60	10,80	0,54
134/2013	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,090	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
381/2013	Биточки из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	13,08	61,80	421,75	0,35	0,00	0,07	1,03	23,75	337,75	225,50	7,58
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			39,29	43,57	131,37	1131,00	0,71	15,80	0,12	7,64	118,05	714,55	312,95	15,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			63,28	73,39	196,24	1753,77	0,99	55,77	0,16	16,48	340,48	1051,29	403,58	19,15

День:

4

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	26,65	32,42	16,94	22,96
Обед (30 - 35 %)	43,66	47,36	34,30	41,69
Итого за день (50 -60 %)	70,31	79,77	51,24	64,64

День: 5
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
ЗАВТРАК													
106/2013	Помидоры свежие	50	0,06	0,01	1,90	12,00	0,030	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00
106/2013	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,020	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00
349/2013	Гёфтели рыбные	100	8,700	5,300	9,600	121,00	0,070	0,700	0,010	2,60	29,00	125,00	25,00
429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	11,00	27,25	230,00	0,23	8,50	0,08	0,25	65,00	142,50	47,50
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			16,50	16,68	74,88	525,00	0,40	29,50	0,09	3,69	134,70	331,50	97,10
ОБЕД													
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,060	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25
55/2013	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,020	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00
412/2013	Котлета куриная	100	15,000	10,710	9,290	188,570	0,100	0,860	0,042	0,430	37,140	94,290	18,570
294/2013	Макароны отварные с овощами	200	4,00	13,00	38,38	290,00	0,10	2,88	0,10	1,38	17,50	75,00	32,50
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80
Итого			29,73	41,79	117,79	966,17	0,43	39,32	0,15	9,79	218,64	399,99	124,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			46,23	58,47	192,67	1491,17	0,83	68,82	0,24	13,48	353,34	731,49	221,82

мг
Fe
0,45
0,30
0,70
1,75
0,40
0,44
4,04
0,80
1,20
1,140
1,50
0,80
0,44
1,56
7,44
11,48

День:

5

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	18,33	18,13	19,55	19,35
Обед (30 - 35 %)	33,03	45,42	30,75	35,61
Итого за день (50 -60 %)	51,37	63,55	50,31	54,96

День: 6
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301/2013	Омлет натуральный	200	17,30	26,77	4,62	326,15	0,120	0,62	0,40	0,92	163,08	307,69	24,62	3,08
106/2013	Помидоры свежие	80	0,880	0,160	3,040	19,200	0,048	20,000	0,000	0,560	11,200	20,800	1,600	0,720
500/2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
100/2013	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,005	0,10	0,03	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			27,96	33,17	48,24	603,80	0,24	21,12	0,44	2,00	446,28	529,99	52,32	5,18
ОБЕД														
143/2013	Суп овощной с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,110	15,70	0,04	0,25	49,75	100,25	33,50	1,45
404/2013	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,057	4,71	0,029	0,57	35,71	158,57	22,86	1,57
5//2013	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,30	11,00	3,90	124,00	0,04	22,00	0,14	4,70	36,00	45,00	17,00	0,80
414/2013	Рис отварной	200	4,92	10,13	56,35	341,00	0,05	0,00	0,07	0,48	8,50	118,00	38,00	0,88
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			40,45	42,82	134,24	1089,96	0,39	45,71	0,28	7,10	162,96	518,02	140,76	7,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			68,41	75,99	182,48	1693,76	0,63	66,83	0,72	9,10	609,24	1048,01	193,08	13,08

День:

6

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	31,07	36,05	12,60	22,26
Обед (30 - 35 %)	44,94	46,54	35,05	40,18
Итого за день (50 -60 %)	76,01	82,60	47,64	62,43

День: 7
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
106/2013	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20
106/2013	Помидоры свежие	30	0,03	0,01	1,14	7,20	0,018	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00
372/2013	Голубцы ленивые	100	8,50	8,34	4,00	125,00	0,040	12,40	0,020	0,30	34,00	103,00	21,00
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	1,13	48,40	241,50	0,10	0,03	0,00	1,33	9,50	59,50	1,35
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			20,86	11,13	89,87	552,90	0,26	24,23	0,03	2,31	189,60	301,90	53,15
ОБЕД													
156/2013	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,90	111,00	0,032	0,38	0,01	2,50	9,00	29,75	4,50
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,050	0,10	0,010	0,60	10,00	101,00	13,00
2//2013	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,040	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	13,08	61,80	421,75	0,35	0,00	0,07	1,03	23,75	337,75	225,50
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80
Итого			32,23	41,26	154,14	1124,35	0,60	16,38	0,09	9,73	122,75	605,70	292,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			53,09	52,39	244,01	1677,25	0,86	40,61	0,12	12,04	312,35	907,60	345,55

из
Fe
0,18
0,27
1,50
1,30
0,40
0,44
4,09
0,40
1,60
0,90
7,58
1,50
0,44
1,56
13,98
18,07

День: 7

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	23,18	12,09	23,46	20,38
Обед (30 - 35 %)	35,81	44,85	40,25	41,44
Итого за день (50 -60 %)	58,99	56,94	63,71	61,82

День: **8**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **11-18 лет**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
260/2013	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60
589/2013	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,040	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50
496/2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			15,35	17,73	107,34	693,20	0,22	4,62	0,10	1,84	271,10	301,40	67,70
ОБЕД													
134/2013	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,090	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25
1//2013	Салат из капусты белокачанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00
377/2013	Картофельная запеканка с мясом	250	29,13	29,38	23,63	475,00	0,26	5,00	0,09	1,00	31,25	363,75	70,00
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80
Итого			39,46	45,73	104,42	988,85	0,54	49,88	0,09	8,95	143,75	570,95	149,65
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			54,81	63,46	211,76	1682,05	0,76	54,50	0,19	10,79	414,85	872,35	217,35

из
Fe
0,56
0,40
0,80
1,40
0,44
3,60
0,93
0,80
4,38
0,80
0,44
1,56
8,91
12,51

День: 8

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	17,06	19,27	28,03	25,55
Обед (30 - 35 %)	43,84	49,71	27,26	36,45
Итого за день (50 -60 %)	60,90	68,98	55,29	62,00

День: 9
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
106/2013	Помидоры свежие	80	0,880	0,160	3,040	19,200	0,048	20,000	0,000	0,560	11,200	20,800	1,600	0,720
410/2013	Фрикадельки из кур	100	14,27	12,40	7,60	198,67	0,05	0,80	0,07	0,53	41,33	100,00	16,00	1,20
241/2013	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,84	13,53	61,05	410,00	0,28	0,00	0,08	0,43	27,50	222,50	49,25	2,60
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			27,13	26,41	106,57	782,87	0,43	23,60	0,15	1,96	102,23	373,30	74,45	5,36
ОБЕД														
107/2013	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
131/2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,065	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,53
347/2013	Фрикадельки рыбные	100	14,70	2,10	7,60	108,00	0,08	0,30	0,030	0,50	50,00	169,00	27,00	0,80
423/2013	Капуста тушеная	100	3,70	3,69	3,90	63,00	0,04	17,00	0,03	0,70	61,00	55,00	24,00	1,00
429/2013	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	0,03	0,10	26,00	57,00	19,00	0,70
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			29,14	15,70	93,59	634,40	0,42	36,18	0,13	2,71	221,55	460,85	138,80	7,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			56,27	42,11	200,16	1417,27	0,85	59,78	0,27	4,67	323,78	834,15	213,25	12,95

День: 9

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	30,14	28,71	27,83	28,86
Обед (30 - 35 %)	32,38	17,07	24,44	23,38
Итого за день (50 -60 %)	62,52	45,77	52,26	52,24

День: 10
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
411/20113	Кнели из кур с рисом	100	17,29	17,57	7,43	255,71	0,09	1,00	0,07	0,29	22,86	108,57	20,00
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	1,13	48,40	241,50	0,10	0,03	0,00	1,33	9,50	59,50	1,35
106/2013	Огурец свежий	80	0,640	0,080	2,000	11,200	0,024	8,000	0,000	0,080	18,400	33,600	11,200
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			28,62	19,10	92,51	662,41	0,26	9,03	0,07	2,14	69,76	230,67	39,15
ОБЕД													
154/2013	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,055	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50
19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,040	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00
412/2013	Шницель куриный	100	15,000	10,710	9,290	188,570	0,100	0,860	0,042	0,430	37,140	94,290	18,570
423/2013	Капуста тушеная	200	7,400	9,000	9,750	157,500	0,100	42,500	0,080	1,750	152,500	137,500	60,000
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80
Итого			31,61	30,71	97,23	796,17	0,43	67,91	0,12	8,21	282,89	438,99	145,47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			60,23	49,81	189,74	1458,58	0,69	76,94	0,19	10,35	352,65	669,66	184,62

из
Fe
1,43
1,30
0,480
0,300
0,44
3,95
0,73
0,70
1,140
2,500
1,50
0,44
1,56
8,57
12,52

День: 10

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	31,80	20,76	24,15	24,42
Обед (30 - 35 %)	35,12	33,38	25,39	29,35
Итого за день (50 - 60 %)	66,92	54,14	49,54	53,76

День: 11
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267/2013	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,20	0,44
105/2013	Масло сливочное	20	0,50	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
100/2013	Сыр	20	5,12	5,23	0,00	68,60	0,010	0,13	0,04	0,11	180,00	118,00	10,00	0,19
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	78,60	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			19,45	33,42	93,84	701,20	0,22	2,97	0,22	1,78	470,30	425,10	68,30	2,11
ОБЕД														
1/2013	Салат из капусты белокачанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
364/2013	Азу с говядиной	250	20,39	21,85	26,00	382,30	0,21	11,08	0,05	0,78	36,93	232,30	63,08	4,23
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			30,500	37,850	79,090	822,900	0,428	48,980	0,050	8,680	156,430	417,500	134,730	9,630
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,950	71,270	172,930	1524,100	0,645	51,950	0,274	10,460	626,730	842,600	203,030	11,740

День:

11

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	21,61	36,33	24,50	25,85
Обед (30 - 35 %)	33,89	41,14	20,65	30,33
Итого за день (50 - 60 %)	55,50	77,47	45,15	56,18

День: 12
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
405/2013	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,26	3,42	160,00	0,02	1,92	0,02	0,42	28,33	75,00	13,33
415/2013	Рис припущенный	200	4,720	10,080	54,000	330,250	0,05	0,000	0,070	0,450	8,000	114,250	36,25
106/2013	Огурец свежий	80	0,640	0,080	2,000	11,200	0,024	8,000	0,000	0,080	18,400	33,600	11,200
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			19,83	21,74	94,30	656,45	0,14	12,72	0,09	1,39	76,93	252,85	68,38
ОБЕД													
157/2013	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,40	120,75	0,040	0,95	0,00	2,58	9,75	29,75	9,00
55/2013	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,020	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00
398/2013	Печень говяжья по-строгановски	100	16,37	12,54	3,91	193,63	0,27	7,72	7,31	4,91	20,91	317,28	16,37
429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	11,00	27,25	230,00	0,23	8,50	0,08	0,25	65,00	142,50	47,50
507/2013	Компот из ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80
Итого			31,93	41,72	110,80	951,98	0,70	26,97	7,40	13,44	228,66	676,73	130,27
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			51,76	63,46	205,10	1608,43	0,84	39,69	7,49	14,83	305,59	929,58	198,65

мг
Fe
0,83
0,850
0,480
0,40
0,44
3,00
0,45
1,20
6,09
1,75
1,10
0,44
1,56
12,59
15,59

День: 12

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	22,03	23,63	24,62	24,20
Обед (30 - 35 %)	35,47	45,34	28,93	35,09
Итого за день (50 - 60 %)	57,51	68,97	53,55	59,29

День: 13
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,050	0,10	0,010	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
423/2013	Капуста тушеная	100	3,70	3,69	3,90	63,00	0,04	17,00	0,03	0,70	61,00	55,00	24,00	1,00
429/2013	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	0,03	0,10	26,00	57,00	19,00	0,70
106/2013	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,020	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
106/2013	Помидоры свежие	50	0,06	0,01	1,90	12,00	0,030	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			20,40	20,17	60,43	508,00	0,28	38,00	0,07	2,24	134,50	276,00	79,60	4,79
ОБЕД														
144/2013	Суп картофельный с горохом	250	2,300	4,250	15,130	108,000	0,200	8,680	0,600	0,230	19,000	65,750	25,500	0,930
2//2013	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,040	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
412/2013	Биточки куриные	100	15,000	10,710	9,290	188,570	0,100	0,860	0,042	0,430	37,140	94,290	18,570	1,140
243/2013	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,66	9,28	51,36	323,60	0,17	0,00	0,07	1,46	32,60	212,40	47,00	3,58
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			33,04	35,34	144,52	1024,77	0,64	28,24	0,71	7,82	151,74	497,64	138,47	9,75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			53,44	55,51	204,95	1532,77	0,92	66,24	0,78	10,06	286,24	773,64	218,07	14,54

День:

13

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	22,67	21,92	15,78	18,72
Обед (30 - 35 %)	36,71	38,41	37,73	37,77
Итого за день (50 - 60 %)	59,38	60,34	53,51	56,50

День: 14
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
390/2013	Тефтели из говядины "Ёжики"	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,110	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	1,13	48,40	241,50	0,10	0,03	0,00	1,33	9,50	59,50	1,35	1,30
25/2013	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			22,69	24,15	99,08	702,50	0,28	15,63	0,12	5,17	191,50	320,50	56,95	4,24
ОБЕД														
155/2013	Суп картофельный с рисом	250	1,60	5,08	17,05	120,25	0,025	0,75	0,00	2,35	7,50	41,50	15,25	0,35
106/2013	Помидоры свежие	80	0,880	0,160	3,040	19,200	0,048	20,000	0,000	0,560	11,200	20,800	1,600	0,720
381/2013	Шницель мясной	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
196/2013	Рагу из овощей	200	3,71	13,38	21,00	222,50	0,12	17,75	0,03	4,88	63,75	108,75	38,75	1,38
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	70,000	0,000	0,000	12,000	3,000	3,000	1,500
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			30,37	37,22	111,23	908,55	0,41	108,50	0,07	9,29	155,45	448,25	109,00	8,75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			53,06	61,37	210,31	1611,05	0,69	124,13	0,19	14,46	346,95	768,75	165,95	12,99

День:

14

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	25,21	26,25	25,87	25,89
Обед (30 - 35 %)	33,74	40,45	29,04	33,49
Итого за день (50 - 60 %)	58,96	66,70	54,91	59,38

День: 15
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
345/2013	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00
429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	11,00	27,25	230,00	0,23	8,50	0,08	0,25	65,00	142,50	47,50
107/2013	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			21,72	13,48	72,75	505,80	0,36	14,70	0,10	1,75	136,00	346,90	86,50
ОБЕД													
153/2013	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25
1//2013	Салат из капусты белокачанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00
102/2013	Колбаса отварная	100	10,40	18,70	0,20	211,00	0,22	0,00	0,00	0,30	31,00	149,00	18,00
453/2013	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75
241/2013	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,84	13,53	61,05	410,00	0,28	0,00	0,08	0,43	27,50	222,50	49,25
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80
Итого			37,29	52,43	146,21	1215,65	0,79	38,58	0,13	7,29	224,50	693,15	178,65
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			59,01	65,91	218,96	1721,45	1,15	53,28	0,23	9,04	360,50	1040,05	265,15

мг
Fe
0,60
1,75
0,36
0,40
0,44
3,55
1,25
0,80
1,60
0,19
2,60
1,10
0,44
1,56
9,54
13,09

День: 15

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	24,13	14,65	18,99	18,64
Обед (30 - 35 %)	41,43	56,99	38,17	44,81
Итого за день (50 - 60 %)	65,57	71,64	57,17	63,45

День: 16
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
319/2013	Пудинг творожный запеченый	200	27,60	26,27	42,27	516,00	0,13	0,40	0,13	0,93	305,33	374,67	44,00	1,87
100/2013	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,005	0,10	0,03	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	78,60	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
500/2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
Итого			38,59	33,74	88,97	805,05	0,22	2,90	0,17	1,86	585,83	582,67	71,00	4,81
ОБЕД														
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,060	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
17/2013	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
406/2013	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,38	0,04	1,55	0,01	6,43	39,29	158,33	36,91	1,55
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			27,68	35,01	110,14	868,98	0,28	36,63	0,01	14,41	132,29	340,03	104,56	5,65
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			66,27	68,75	199,11	1674,03	0,50	39,53	0,18	16,27	718,12	922,70	175,56	10,46

День:

16

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	42,88	36,67	23,23	29,67
Обед (30 - 35 %)	30,76	38,05	28,76	32,03
Итого за день (50 - 60 %)	73,63	74,73	51,99	61,70

День: 17
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
381/2013	Котлета мясная	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	1,13	48,40	241,50	0,10	0,03	0,00	1,33	9,50	59,50	1,35	1,30
106/2013	Помидоры свежие	80	0,880	0,160	3,040	19,200	0,048	20,000	0,000	0,560	11,200	20,800	1,600	0,720
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			29,37	19,11	100,42	700,70	0,29	20,03	0,04	2,83	78,70	294,30	35,55	5,56
ОБЕД														
134/2013	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,090	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,040	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70
372/2013	Голубцы ленивые	100	8,50	8,34	4,00	125,00	0,040	12,40	0,020	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
442/2013	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	57,65	0,001	0,04	0,03	0,11	21,20	24,70	2,40	0,06
429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	11,00	27,25	230,00	0,23	8,50	0,08	0,25	65,00	142,50	47,50	1,75
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			22,60	35,81	112,83	871,50	0,53	43,22	0,13	6,61	202,70	473,40	144,55	8,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			51,97	54,92	213,25	1572,20	0,82	63,25	0,17	9,44	281,40	767,70	180,10	14,00

День:

17

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	32,63	20,77	26,22	25,83
Обед (30 - 35 %)	25,11	38,92	29,46	32,12
Итого за день (50 - 60 %)	57,74	59,70	55,68	57,95

День: 18
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
412/2013	Шницель куриный	100	15,000	10,710	9,290	188,570	0,100	0,860	0,042	0,430	37,140	94,290	18,570	1,140
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	13,08	61,80	421,75	0,35	0,00	0,07	1,03	23,75	337,75	225,50	7,58
106/2013	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,000	0,060	13,800	25,200	8,400	0,360
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			31,42	25,47	108,17	793,72	0,56	8,16	0,12	1,96	209,69	576,24	273,07	9,92
ОБЕД														
131/2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,065	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,53
25/2013	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60
407/2013	Рагу из птицы	220	17,35	18,10	19,99	311,77	0,15	13,07	0,03	3,90	31,43	174,74	49,03	2,26
507/2013	Компот из ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого			26,81	29,65	91,86	733,37	0,40	40,05	0,06	8,25	139,18	383,19	137,43	7,49
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			58,23	55,12	200,03	1527,09	0,95	48,21	0,18	10,21	348,87	959,43	410,50	17,41

День:

18

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	34,91	27,68	28,24	29,26
Обед (30 - 35 %)	29,79	32,23	23,98	27,03
Итого за день (50 - 60 %)	64,70	59,92	52,23	56,29

День: 19
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
ЗАВТРАК													
345/2013	Биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00
415/2013	Рис припущенный	200	4,720	10,080	54,000	330,25	0,05	0,000	0,070	0,450	8,000	114,250	36,25
106/2013	Огурец свежий	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,024	8,000	0,000	0,080	18,400	33,600	11,200
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			22,40	12,58	100,48	609,45	0,19	11,20	0,09	1,97	83,60	337,85	78,05
ОБЕД													
156/2013	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,90	111,00	0,032	0,38	0,01	2,50	9,00	29,75	4,50
55/2013	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,020	5,50	0,01	4,50	89,00	82,00	19,00
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,050	0,10	0,010	0,60	10,00	101,00	13,00
241/2013	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,84	13,53	61,05	410,00	0,28	0,00	0,08	0,43	27,50	222,50	49,25
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80
Итого			31,37	43,91	145,99	1108,60	0,52	10,28	0,11	9,23	179,50	540,45	124,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			53,77	56,49	246,47	1718,05	0,71	21,48	0,20	11,20	263,10	878,30	202,20

мг
Fe
0,60
0,850
0,480
0,40
0,44
2,77
0,40
1,20
1,60
2,60
1,10
0,44
1,56
8,90
11,67

День: 19

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	24,89	13,67	26,23	22,46
Обед (30 - 35 %)	34,86	47,73	38,12	40,86
Итого за день (50 - 60 %)	59,74	61,40	64,35	63,33

День: **20**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **11-18 лет**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
ЗАВТРАК													
406/2013	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,38	0,04	1,55	0,01	6,43	39,29	158,33	36,91
106/2013	Помидоры свежие	80	0,880	0,160	3,040	19,200	0,048	20,000	0,000	0,560	11,200	20,800	1,600
493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			23,07	19,41	82,84	600,58	0,13	21,55	0,01	7,43	69,49	208,13	45,11
ОБЕД													
143/2013	Суп овощной с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,110	15,70	0,04	0,25	49,75	100,25	33,50
381/2013	Котлета мясная	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00
423/2013	Капуста тушеная	200	7,400	9,000	9,750	157,500	0,100	42,500	0,080	1,750	152,500	137,500	60,000
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
109/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80
Итого			34,86	31,90	97,47	825,60	0,43	61,50	0,16	3,60	274,25	518,95	148,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			57,93	51,31	180,31	1426,18	0,56	83,05	0,17	11,03	343,74	727,08	194,01

мг
Fe
1,55
0,720
0,30
0,44
3,01
1,45
2,80
2,500
1,20
0,44
1,56
9,95
12,96

День: 20

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	25,63	21,10	21,63	22,14
Обед (30 - 35 %)	38,73	34,67	25,45	30,43
Итого за день (50 - 60 %)	64,37	55,77	47,08	52,57

**Утверждаю :
ИП Е.П. Кулакова**

**Согласовано :
Начальник ВТО Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю
М.М.- С. Шакиров**

**Согласовано :
Директор МАОУ "НОШ № 1"
Г.И.Милованова**

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПИЩЕБЛОКЕ
МАОУ "НОШ № 1"**

**Утверждаю :
ИП Т.А. Николаева**

**Согласовано :
Начальник ВТО Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю
М.М.- С. Шакиров**

**Согласовано :
Директор МБОУ "СОШ № 14" (НОЦ)
С.Н. Мельникова**

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПИЩЕБЛОКЕ
МБОУ "СОШ 14" (НОЦ)**

День: 1
 Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
539/2013	Ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,00	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00	0,70
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
Итого			3,80	1,70	56,10	255,00	0,04	2,90	0,01	0,50	25,20	35,00	9,00	1,10
ОБЕД														
268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,20	0,44
105/2013	Масло сливочное	20	0,50	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	78,60	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112/2013	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			16,63	30,19	108,54	701,10	0,26	17,84	0,19	1,97	313,30	320,60	70,80	4,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			20,43	31,89	164,64	956,10	0,30	20,74	0,20	2,47	338,50	355,60	79,80	6,02

День:

1

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии поступающих

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	4,22	1,85	14,65	9,40
Обед (30 - 35 %)	18,48	32,82	28,34	25,84
Итого за день (50 -60 %)	22,70	34,66	42,99	35,24

День: 2
 Сезон: всенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
550/2013	Шанежка наливная	50	3,80	3,40	23,20	139,00	0,04	0,00	0,02	0,50	15,00	33,00	6,00	0,40
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
Итого			4,30	3,60	46,30	235,00	0,06	4,30	0,02	0,70	37,00	49,00	20,00	1,50
ОБЕД														
379/2013	Кнели из говядины	100	16,40	13,00	5,60	212,00	0,07	0,20	0,02	0,50	58,00	188,00	24,00	2,40
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	1,13	48,40	241,50	0,10	0,03	0,00	1,33	9,50	59,50	1,35	1,30
106/2013	Помидоры свежие	50	0,06	0,01	1,90	12,00	0,030	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
106/2013	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,020	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			27,55	14,51	92,03	627,50	0,27	20,53	0,02	2,67	108,20	311,50	49,95	5,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			31,85	18,11	138,33	862,50	0,33	24,83	0,04	3,37	145,20	360,50	69,95	6,79

День:

2

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	4,78	3,91	12,09	8,66
Обед (30 - 35 %)	30,61	15,77	24,03	23,13
Итого за день (50 -60 %)	35,39	19,68	36,12	31,79

День: 3
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
559/2013	Булочка "Веснушка"	60	4,700	3,700	34,200	189,000	0,060	0,000	0,030	0,700	10,000	38,000	7,000	0,600
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	70,000	0,000	0,000	12,000	3,000	3,000	1,500
Итого			5,400	4,000	57,000	286,000	0,070	70,000	0,030	0,700	22,000	41,000	10,000	2,100
ОБЕД														
412/2013	Биточек куриный	100	15,000	10,710	9,290	188,570	0,100	0,860	0,042	0,430	37,140	94,290	18,570	1,140
415/2013	Рис припущенный	200	4,720	10,080	54,000	330,250	0,05	0,000	0,070	0,450	8,000	114,250	36,25	0,850
106/2013	Огурец свежий	80	0,640	0,080	2,000	11,200	0,024	8,000	0,000	0,080	18,400	33,600	11,200	0,480
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			23,500	21,190	99,970	684,020	0,222	8,860	0,112	1,400	82,540	271,140	72,620	3,210
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			28,900	25,190	156,970	970,020	0,292	78,860	0,142	2,100	104,540	312,140	82,620	5,310

День:

3

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	6,00	4,35	14,88	10,54
Обед (30 - 35 %)	26,11	23,03	26,10	25,21
Итого за день (50 -60 %)	32,11	27,38	40,98	35,75

День: 4
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
564/2013	Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233,00	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
Итого			4,60	7,80	51,40	294,00	0,06	2,80	0,05	0,70	23,20	39,00	8,00	0,90
ОБЕД														
1//2013	Салат из капусты белокачанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80
407/2013	Рагу из птицы	220	17,35	18,10	19,99	311,77	0,15	13,07	0,03	3,90	31,43	174,74	49,03	2,26
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			23,99	29,82	64,87	622,77	0,28	39,97	0,04	8,84	222,43	336,74	90,63	3,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			28,59	37,62	116,27	916,77	0,34	42,77	0,09	9,54	245,63	375,74	98,63	4,80

День:

4

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5,11	8,48	13,42	10,84
Обед (30 - 35 %)	26,65	32,42	16,94	22,96
Итого за день (50 -60 %)	31,76	40,89	30,36	33,79

День: 5
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
565/2013	Булочка дорожная	60	4,20	8,30	33,50	226,00	0,060	0,00	0,05	0,70	8,00	32,00	6,00
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00
Итого			4,70	8,50	55,70	319,00	0,09	11,60	0,05	0,80	27,00	44,00	14,00
ОБЕД													
106/2013	Помидоры свежие	50	0,06	0,01	1,90	12,00	0,030	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00
106/2013	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,020	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00
349/2013	Тефтели рыбные	100	8,700	5,300	9,600	121,00	0,070	0,700	0,010	2,60	29,00	125,00	25,00
429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	11,00	27,25	230,00	0,23	8,50	0,08	0,25	65,00	142,50	47,50
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			16,50	16,68	74,88	525,00	0,40	29,50	0,09	3,69	134,70	331,50	97,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			21,20	25,18	130,58	844,00	0,49	41,10	0,14	4,49	161,70	375,50	111,10

мг
Fe
0,50
0,80
1,30
0,45
0,30
0,70
1,75
0,40
0,44
4,04
5,34

День: 5

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5,22	9,24	14,54	11,76
Обед (30 - 35 %)	18,33	18,13	19,55	19,35
Итого за день (50 -60 %)	23,56	27,37	34,09	31,11

День: **6**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **11-18 лет** **ОВЗ**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
570/2013	Сдоба обыкновенная	60	5,10	2,80	35,30	187,00	0,07	0,00	0,02	0,70	9,00	38,00	7,00	0,60
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
Итого			5,20	2,80	50,30	247,00	0,07	0,00	0,02	0,70	20,00	41,00	8,00	0,90
ОБЕД														
301/2013	Омлет натуральный	200	17,30	26,77	4,62	326,15	0,120	0,62	0,40	0,92	163,08	307,69	24,62	3,08
106/2013	Помидоры свежие	80	0,880	0,160	3,040	19,200	0,048	20,000	0,000	0,560	11,200	20,800	1,600	0,720
500/2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
100/2013	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,005	0,10	0,03	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			27,96	33,17	48,24	603,80	0,24	21,12	0,44	2,00	446,28	529,99	52,32	5,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			33,16	35,97	98,54	850,80	0,31	21,12	0,46	2,70	466,28	570,99	60,32	6,08

День:

6

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5,78	3,04	13,13	9,10
Обед (30 - 35 %)	31,07	36,05	12,60	22,26
Итого за день (50 -60 %)	36,84	39,10	25,73	31,36

День: 7
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
541/2013	Ватрушка с картофелем	60	3,60	1,70	22,20	118,00	0,050	0,00	0,01	0,50	7,00	28,00	5,00
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00
Итого			4,10	1,70	49,20	228,00	0,06	0,50	0,01	0,50	35,00	47,00	12,00
ОБЕД													
106/2013	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20
106/2013	Помидоры свежие	30	0,03	0,01	1,14	7,20	0,018	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00
372/2013	Голубцы ленивые	100	8,50	8,34	4,00	125,00	0,040	12,40	0,020	0,30	34,00	103,00	21,00
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	1,13	48,40	241,50	0,10	0,03	0,00	1,33	9,50	59,50	1,35
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			20,86	11,13	89,87	552,90	0,26	24,23	0,03	2,31	189,60	301,90	53,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			24,96	12,83	139,07	780,90	0,32	24,73	0,04	2,81	224,60	348,90	65,15

мг
Fe
0,40
1,50
1,90
0,18
0,27
1,50
1,30
0,40
0,44
4,09
5,99

День: 7

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	4,56	1,85	12,85	8,40
Обед (30 - 35 %)	23,18	12,09	23,46	20,38
Итого за день (50 -60 %)	27,74	13,94	36,31	28,78

День: **8**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **11-18 лет**

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
574/2013	Булочка школьная	60	4,80	2,00	33,50	171,00	0,06	0,00	0,01	0,90	9,00	36,00	7,00
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000
Итого			4,90	2,00	48,50	231,00	0,06	0,00	0,01	0,90	20,00	39,00	8,00
ОБЕД													
260/2013	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60
589/2013	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,040	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50
496/2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			15,35	17,73	107,34	693,20	0,22	4,62	0,10	1,84	271,10	301,40	67,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			20,25	19,73	155,84	924,20	0,28	4,62	0,11	2,74	291,10	340,40	75,70

мг
Fe
0,50
0,300
0,80
0,56
0,40
0,80
1,40
0,44
3,60
4,40

День: 8

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5,44	2,17	12,66	8,51
Обед (30 - 35 %)	17,06	19,27	28,03	25,55
Итого за день (50 -60 %)	22,50	21,45	40,69	34,07

День: 9
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
573/2013	"Гребешок" из доржжевого теста	60	6,00	3,90	49,40	257,00	0,07	0,10	0,03	0,90	15,00	52,00	10,00	0,90
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
Итого			9,20	6,60	65,30	336,00	0,11	1,40	0,05	0,90	141,00	142,00	24,00	1,00
ОБЕД														
106/2013	Помидоры свежие	80	0,880	0,160	3,040	19,200	0,048	20,000	0,000	0,560	11,200	20,800	1,600	0,720
410/2013	Фрикадельки из кур	100	14,27	12,40	7,60	198,67	0,05	0,80	0,07	0,53	41,33	100,00	16,00	1,20
241/2013	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,84	13,53	61,05	410,00	0,28	0,00	0,08	0,43	27,50	222,50	49,25	2,60
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			27,13	26,41	106,57	782,87	0,43	23,60	0,15	1,96	102,23	373,30	74,45	5,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			36,33	33,01	171,87	1118,87	0,54	25,00	0,20	2,86	243,23	515,30	98,45	6,36

День: 9

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	10,22	7,17	17,05	12,38
Обед (30 - 35 %)	30,14	28,71	27,83	28,86
Итого за день (50 -60 %)	40,37	35,88	44,87	41,24

День: 10
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
579/2013	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,05	0,00	0,06	0,60	15,00	37,00	6,00
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00
Итого			4,60	7,30	66,30	349,00	0,06	0,50	0,06	0,60	43,00	56,00	13,00
ОБЕД													
411/20113	Кнели из кур с рисом	100	17,29	17,57	7,43	255,71	0,09	1,00	0,07	0,29	22,86	108,57	20,00
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	1,13	48,40	241,50	0,10	0,03	0,00	1,33	9,50	59,50	1,35
106/2013	Огурец свежий	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,00	0,08	18,40	33,60	11,20
493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			28,62	19,10	92,51	662,41	0,26	9,03	0,07	2,14	69,76	230,67	39,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			33,22	26,40	158,81	1011,41	0,32	9,53	0,13	2,74	112,76	286,67	52,15

мг
Fe
0,50
1,50
2,00
1,43
1,30
0,48
0,30
0,44
3,95
5,95

День: 10

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблнца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5,11	7,93	17,31	12,86
Обед (30 - 35 %)	31,80	20,76	24,15	24,42
Итого за день (50 - 60 %)	36,91	28,70	41,46	37,28

День: 11
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
588/2013	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,02	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого			1,50	1,65	53,65	235,00	0,02	0,00	0,00	0,35	19,00	21,00	6,00	1,05
ОБЕД														
267/2013	Каша пшеничная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,20	0,44
105/2013	Масло сливочное	20	0,50	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
100/2013	Сыр	20	5,12	5,23	0,00	68,60	0,010	0,13	0,04	0,11	180,00	118,00	10,00	0,19
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	78,60	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			19,450	33,420	93,840	701,200	0,217	2,970	0,224	1,780	470,300	425,100	68,300	2,110
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			20,950	35,070	147,490	936,200	0,232	2,970	0,224	2,130	489,300	446,100	74,300	3,160

День:

11

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	1,67	1,79	14,01	8,66
Обед (30 - 35 %)	21,61	36,33	24,50	25,85
Итого за день (50 - 60 %)	23,28	38,12	38,51	34,51

День: 12
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
539/2013	Ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,00	0,04	0,10	0,01	0,50	11,00	31,00	7,00
507/2013	Компот из ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00
Итого			4,20	1,90	64,00	290,00	0,06	4,40	0,01	0,70	33,00	47,00	21,00
ОБЕД													
405/2013	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,26	3,42	160,00	0,02	1,92	0,02	0,42	28,33	75,00	13,33
415/2013	Рис припущенный	200	4,720	10,080	54,000	330,250	0,05	0,000	0,070	0,450	8,000	114,250	36,25
106/2013	Огурец свежий	80	0,640	0,080	2,000	11,200	0,024	8,000	0,000	0,080	18,400	33,600	11,200
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			19,83	21,74	94,30	656,45	0,14	12,72	0,09	1,39	76,93	252,85	68,38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			24,03	23,64	158,30	946,45	0,20	17,12	0,10	2,09	109,93	299,85	89,38

мг
Fe
0,70
1,10
1,80
0,83
0,850
0,480
0,40
0,44
3,00
4,80

День: 12

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	4,67	2,07	16,71	10,69
Обед (30 - 35 %)	22,03	23,63	24,62	24,20
Итого за день (50 - 60 %)	26,70	25,70	41,33	34,89

День: 13
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
550/2013	Шанежка наливная	50	3,80	3,40	23,20	139,00	0,04	0,00	0,02	0,50	15,00	33,00	6,00	0,40
509/2013	Компот из яблук с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
Итого			4,10	3,60	48,30	242,00	0,05	3,30	0,02	0,60	26,00	40,00	11,00	1,60
ОБЕД														
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,050	0,10	0,010	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
423/2013	Капуста тушеная	100	3,70	3,69	3,90	63,00	0,04	17,00	0,03	0,70	61,00	55,00	24,00	1,00
429/2013	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	0,03	0,10	26,00	57,00	19,00	0,70
106/2013	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,020	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
106/2013	Помидоры свежие	50	0,06	0,01	1,90	12,00	0,030	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			20,40	20,17	60,43	508,00	0,28	38,00	0,07	2,24	134,50	276,00	79,60	4,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			24,50	23,77	108,73	750,00	0,33	41,30	0,09	2,84	160,50	316,00	90,60	6,39

День:

13

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	4,56	3,91	12,61	8,92
Обед (30 - 35 %)	22,67	21,92	15,78	18,72
Итого за день (50 - 60 %)	27,22	25,84	28,39	27,64

День: 14
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
559/2013	Булочка "Веснушка"	60	4,700	3,700	34,200	189,000	0,060	0,000	0,030	0,700	10,000	38,000	7,000	0,600
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
Итого			5,40	4,00	57,00	286,00	0,07	70,00	0,03	0,70	22,00	41,00	10,00	2,10
ОБЕД														
390/2013	Тефтели из говядины "Ёжики"	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,110	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	1,13	48,40	241,50	0,10	0,03	0,00	1,33	9,50	59,50	1,35	1,30
25/2013	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			22,69	24,15	99,08	702,50	0,28	15,63	0,12	5,17	191,50	320,50	56,95	4,24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			28,09	28,15	156,08	988,50	0,35	85,63	0,15	5,87	213,50	361,50	66,95	6,34

День:

14

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПиН Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	6,00	4,35	14,88	10,54
Обед (30 - 35 %)	25,21	26,25	25,87	25,89
Итого за день (50 - 60 %)	31,21	30,60	40,75	36,44

День: 15
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
564/2013	Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233,00	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00
Итого			5,00	8,00	59,30	329,00	0,08	4,30	0,05	0,90	31,00	51,00	20,00
ОБЕД													
345/2013	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00
429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	11,00	27,25	230,00	0,23	8,50	0,08	0,25	65,00	142,50	47,50
107/2013	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			21,72	13,48	72,75	505,80	0,36	14,70	0,10	1,75	136,00	346,90	86,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			26,72	21,48	132,05	834,80	0,44	19,00	0,15	2,65	167,00	397,90	106,50

мг
Fe
0,50
1,10
1,60
0,60
1,75
0,36
0,40
0,44
3,55
5,15

День: 15

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5,56	8,70	15,48	12,13
Обед (30 - 35 %)	24,13	14,65	18,99	18,64
Итого за день (50 - 60 %)	29,69	23,35	34,48	30,77

День: 16
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
565/2013	Булочка дорожная	60	4,20	8,30	33,50	226,00	0,060	0,00	0,05	0,70	8,00	32,00	6,00	0,50
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
Итого			4,30	8,30	48,70	287,00	0,06	2,80	0,05	0,70	22,20	36,00	8,00	0,90
ОБЕД														
319/2013	Пудинг творожный запеченый	200	27,60	26,27	42,27	516,00	0,13	0,40	0,13	0,93	305,33	374,67	44,00	1,87
100/2013	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,005	0,10	0,03	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	78,60	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
500/2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
Итого			38,59	33,74	88,97	805,05	0,22	2,90	0,17	1,86	585,83	582,67	71,00	4,81
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			42,89	42,04	137,67	1092,05	0,28	5,70	0,22	2,56	608,03	618,67	79,00	5,71

День:

16

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	4,78	9,02	12,72	10,58
Обед (30 - 35 %)	42,88	36,67	23,23	29,67
Итого за день (50 - 60 %)	47,66	45,70	35,95	40,25

День: 17
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
570/2013	Сдоба обыкновенная	60	5,10	2,80	35,30	187,00	0,07	0,00	0,02	0,70	9,00	38,00	7,00	0,60
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого			5,60	2,80	62,30	297,00	0,08	0,50	0,02	0,70	37,00	57,00	14,00	2,10
ОБЕД														
381/2013	Котлета мясная	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	1,13	48,40	241,50	0,10	0,03	0,00	1,33	9,50	59,50	1,35	1,30
106/2013	Помидоры свежие	80	0,880	0,160	3,040	19,200	0,048	20,000	0,000	0,560	11,200	20,800	1,600	0,720
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			29,37	19,11	100,42	700,70	0,29	20,03	0,04	2,83	78,70	294,30	35,55	5,56
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			34,97	21,91	162,72	997,70	0,37	20,53	0,06	3,53	115,70	351,30	49,55	7,66

День:

17

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	6,22	3,04	16,27	10,95
Обед (30 - 35 %)	32,63	20,77	26,22	25,83
Итого за день (50 - 60 %)	38,86	23,82	42,49	36,77

День: 18
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
541/2013	Ватрушка с картофелем	60	3,60	1,70	22,20	118,00	0,050	0,00	0,01	0,50	7,00	28,00	5,00	0,40
507/2013	Компот из ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
Итого			4,10	1,90	45,30	214,00	0,07	4,30	0,01	0,70	29,00	44,00	19,00	1,50
ОБЕД														
412/2013	Шницель куриный	100	15,000	10,710	9,290	188,570	0,100	0,860	0,042	0,430	37,140	94,290	18,570	1,140
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	13,08	61,80	421,75	0,35	0,00	0,07	1,03	23,75	337,75	225,50	7,58
106/2013	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,018	6,000	0,000	0,060	13,800	25,200	8,400	0,360
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого			31,42	25,47	108,17	793,72	0,56	8,16	0,12	1,96	209,69	576,24	273,07	9,92
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			35,52	27,37	153,47	1007,72	0,63	12,46	0,13	2,66	238,69	620,24	292,07	11,42

День:

18

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	4,56	2,07	11,83	7,89
Обед (30 - 35 %)	34,91	27,68	28,24	29,26
Итого за день (50 - 60 %)	39,47	29,75	40,07	37,14

День: 19
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
574/2013	Булочка школьная	60	4,80	2,00	33,50	171,00	0,06	0,00	0,01	0,90	9,00	36,00	7,00
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00
Итого			5,30	2,20	56,60	267,00	0,08	4,30	0,01	1,10	31,00	52,00	21,00
ОБЕД													
345/2013	Биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00
415/2013	Рис припущенный	200	4,720	10,080	54,000	330,25	0,05	0,000	0,070	0,450	8,000	114,250	36,25
106/2013	Огурец свежий	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,024	8,000	0,000	0,080	18,400	33,600	11,200
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			22,40	12,58	100,48	609,45	0,19	11,20	0,09	1,97	83,60	337,85	78,05
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			27,70	14,78	157,08	876,45	0,27	15,50	0,10	3,07	114,60	389,85	99,05

мг
Fe
0,50
1,10
1,60
0,60
0,850
0,480
0,40
0,44
2,77
4,37

День: 19

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	5,89	2,39	14,78	9,84
Обед (30 - 35 %)	24,89	13,67	26,23	22,46
Итого за день (50 - 60 %)	30,78	16,07	41,01	32,31

День: 20
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
573/2013	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	6,000	3,900	49,400	257,000	0,070	0,100	0,030	0,900	15,000	52,000	10,000
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00
Итого			6,30	4,10	74,50	360,00	0,08	3,40	0,03	1,00	26,00	59,00	15,00
ОБЕД													
406/2013	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,38	0,04	1,55	0,01	6,43	39,29	158,33	36,91
106/2013	Помидоры свежие	80	0,880	0,160	3,040	19,200	0,048	20,000	0,000	0,560	11,200	20,800	1,600
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000
108/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60
Итого			23,07	19,41	82,84	600,58	0,13	21,55	0,01	7,43	69,49	208,13	45,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			29,37	23,51	157,34	960,58	0,21	24,95	0,04	8,43	95,49	267,13	60,11

мг
Fe
0,900
1,20
2,10
1,55
0,720
0,300
0,44
3,01
5,11

День: 20

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11-18 лет на весенне-летний период

СанПин Таблгца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	7,00	4,46	19,45	13,27
Обед (30 - 35 %)	25,63	21,10	21,63	22,14
Итого за день (50 - 60 %)	32,63	25,55	41,08	35,41