Согласовано:
Директор МБОУ «Гимназия № 14»
М.В. Куртеев

Утверждаю:
Зам. директора по производству
МАУ ЦСОО «Перемена»
Н.А. Касимова

Примерное 12-дневное меню горячих завтраков, обедов для организации питания детей в возрасте 7 — 11 лет (сезон осенне-зимний) в школьных столовых города Глазова

г. Глазов, 2023 г.

1 день понедельник . Возраст 7-11 лет. Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	25/5/30	8,07	11,87	15,49	199,10	0,08658	0,00962	0,07696	0,16835	252,69820	0,25012	0,00000	8,56180	121,16390
230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,46	6,63	31,88	211,60	20,80325	0,08304	0,18139	1,35065	213,94698	0,81780	0,01154	24,23085	119,52561
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	154,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
82/2021	Яблоко (фрукты свежие)	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**18,19**	**20,04**	**80,17**	**564,66**	**30,50983**	**0,15423**	**0,34878**	**14,65030**	**642,21990**	**4,01164**	**0,01154**	**58,61273**	**313,80151**
ТТК	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	0,99	3,04	6,10	54,45	0,00000	0,02736	0,02280	22,79940	22,52234	0,48139	0,02323	7,42279	14,56853
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,96	4,18	21,49	144,91	0,27561	0,24319	0,08386	11,21625	38,39342	2,01789	0,07937	36,23854	61,97204
375/2021	Плов из отварной птицы	200	22,38	16,31	51,83	432,77	3,66330	0,12764	0,09810	4,16354	18,76363	2,22004	0,03463	37,25076	144,76022
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Обед			**33,01**	**24,00**	**113,31**	**778,55**	**3,93891**	**0,47709**	**0,24343**	**38,18111**	**100,93863**	**5,97608**	**0,13723**	**101,87215**	**264,65332**
ВСЕГО			**51,20**	**44,04**	**193,48**	**1343,21**									

2 день вторник. Возраст 7-11 лет. Осенний сезон.

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
337/2004	Яйцо вареное	1 шт	6,10	5,52	0,34	75,36	0,11544	0,03232	0,20317	0,00000	41,07740	1,26599	0,15392	8,98508	91,54392
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,04810	0,00000	0,00962	0,00000	2,11640	0,01924	0,00000	0,28860	1,82780
232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	8,13	6,57	38,00	234,80	19,26405	0,15392	0,18759	1,25060	215,71706	2,59134	0,01154	37,35253	126,19035
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	200,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Завтрак			21,56	22,74	76,92	583,71	38,66759	0,30640	0,59009	2,50120	473,08775	5,59451	0,16546	82,80222	352,46237
21/2021	Салат из моркови	60	0,70	3,62	6,71	62,42	1,03550	0,03106	0,03624	2,58874	14,03693	0,37108	0,00000	19,67444	28,47616
100/2021	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/8	2,04	5,48	14,16	114,17	7,85165	0,08504	0,05997	12,94988	27,29386	0,89070	0,06061	24,29820	52,22217
498/2004	Котлеты рубленые из птицы	90	21,86	10,85	12,44	205,22	2,70130	0,08572	0,06650	1,35065	12,67858	1,24195	0,06503	22,22259	81,68679
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,27	38,43	204,08	0,02525	0,08341	0,04430	0,00000	23,45452	0,64069	0,05772	10,96825	44,72579
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	14,28	59,40	0,00000	0,00000	0,00000	80,00000	8,08080	0,02886	0,00000	1,73160	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Обед			34,32	24,69	109,93	754,29	11,61370	0,36412	0,24549	96,75000	98,62789	4,38540	0,18336	98,03888	250,30471
ВСЕГО			55,88	47,43	186,85	1338,00									

3 день среда. Возраст 7-11 лет. Осенний сезон.

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
106/2008	Запеканка из творога	100	16,29	8,14	12,83	188,53	30,23013	0,04732	0,25546	0,45743	198,48571	0,69136	0,01539	23,41605	105,98874
471/2021	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	8,08080	0,01154	0,07311	0,19240	19,24000	0,03848	0,00000	6,54160	19,24000
127/2008	Каша пшённая молочная с	200/5	7,97	7,79	32,79	225,71	0,03906	0,26975	0,03521	0,46176	125,65211	2,76241	0,00000	50,75012	50,93790
459/2021	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,20	39,87	0,00000	0,00278	0,00158	2,77248	3,09764	0,08620	0,00000	0,92449	1,68254
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
ИТОГО за Завтрак			**27,67**	**17,87**	**79,35**	**576,21**	**38,34999**	**0,36987**	**0,38460**	**3,88407**	**352,72846**	**3,96325**	**0,01539**	**90,04976**	**197,81068**
13/2008г	Салат из свежей капусты с морковью	90	1,40	4,54	8,45	78,71	0,17316	0,04623	0,04026	34,63200	36,12118	0,78269	0,03484	14,42423	26,61469
95/2021	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,62	5,30	10,15	94,05	7,90425	0,04850	0,05062	15,83515	40,74532	0,96164	0,06239	27,20844	43,91222
341/2021	Котлеты "Пермские"	90	14,50	13,36	11,41	193,15	2,27273	0,06956	0,16779	0,88225	31,08656	1,40745	0,01385	24,15409	112,99556
510/2004	Каша пшеничная вязкая	150	4,68	4,21	25,77	153,06	0,02525	0,10505	0,04007	0,00000	21,29387	2,29303	0,05772	22,51802	37,05865
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,58	92,00	0,00000	0,00000	0,00000	60,00000	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**26,87**	**27,93**	**105,52**	**730,27**	**10,37539**	**0,35641**	**0,34107**	**111,34940**	**151,92416**	**6,87338**	**0,16880**	**111,46685**	**268,58492**
ВСЕГО			**54,54**	**45,80**	**184,87**	**1306,48**									

4 день четверг . Возраст 7-11 лет. Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг,	Содержание, мг,	Содержание, мг,	Содержание, мг,	Содержание, мг,	Содержание, мг,	Содержание, мг,	Содержание, мг,	Содержание, мг,
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Ca (кальций	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
97/2004	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,02501	0,00385	0,02886	0,06734	184,65600	0,09620	0,00000	3,36700	48,10000
96/2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,04810	0,00000	0,00962	0,00000	2,11640	0,01924	0,00000	0,28860	1,82780
119/2008	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,52	6,91	45,11	262,26	18,72533	0,20360	0,16323	1,21558	205,20393	2,30285	0,03848	42,54272	130,55687
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	154,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
82/2021	Яблоко (фрукты свежие)	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**15,85**	**18,93**	**92,73**	**585,62**	**28,41844**	**0,31568**	**0,31523**	**14,41422**	**575,19895**	**5,93440**	**0,03848**	**82,69660**	**278,36817**
148/2021	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,50	8,40	0,00000	0,01732	0,02309	5,77200	13,27560	0,34632	0,00000	8,08080	24,24240
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,62	6,52	19,13	144,22	0,17462	0,08995	0,05474	11,71235	21,85424	0,77779	0,06015	20,18036	48,90808
88/2008	Котлета рыбная Нептун	90	18,40	13,10	8,51	199,66	7,67099	0,08359	0,10785	1,31120	41,39871	0,76961	0,03848	37,62574	85,40058
520/2004г	Картофельное пюре	150	3,19	3,99	20,99	132,76	4,64035	0,14950	0,12030	23,67674	36,20006	1,09948	0,02893	30,35783	89,73536
494/2021	Компот из плодов сушеных (изюма) +С	200	0,36	0,00	23,18	91,20	0,00000	0,02886	0,01539	60,00000	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	20,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**29,37**	**24,24**	**101,72**	**705,84**	**12,48596**	**0,46446**	**0,36755**	**102,47229**	**152,19274**	**5,18656**	**0,12756**	**129,74830**	**320,34022**
ВСЕГО			**45,22**	**43,17**	**194,45**	**1291,46**									

5 день пятница. Возраст 7-11 лет. Осенний сезон.

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
110/2008г	Сырники из творога запеченные (со сгущенкой)	75/20	13,67	6,19	28,31	221,39	27,57212	0,05478	0,26103	0,51708	188,25869	0,57528	0,01924	24,25683	97,91717
302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	180/5	7,88	6,95	39,54	218,92	10,41365	0,13195	0,17065	0,41558	155,03318	0,81289	0,04618	11,29869	50,64930
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	200,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
ИТОГО за Завтрак			26,65	16,24	92,55	584,86	57,22577	0,25830	0,59830	2,18326	549,24366	2,09120	0,06542	58,74453	253,42447
26/2021	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,62	5,07	55,35	0,00000	0,01108	0,02216	5,54112	20,64644	0,77994	0,00577	23,85857	23,93505
168/2004г	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,67	4,00	19,10	124,57	6,09996	0,09644	0,10013	15,27194	57,88546	0,91814	0,06308	26,18371	76,03840
451/2004	Котлеты из говядины	90	13,39	15,64	13,40	216,97	0,00000	0,02494	0,01247	0,00000	9,01259	0,51464	0,04348	5,80278	22,40835
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	4,64	4,75	24,83	154,51	0,02525	0,18559	0,07508	0,00000	31,65692	2,85329	0,05772	35,79323	37,05865
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			26,94	28,58	100,79	718,42	6,12521	0,41330	0,25621	20,81498	143,25045	6,69795	0,17005	117,11975	212,41298
ВСЕГО			53,59	44,82	193,34	1303,28									

6 день суббота. Возраст 7-11 лет . Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
97/2004	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,02501	0,00385	0,02886	0,06734	84,65600	0,09620	0,00000	3,36700	48,10000
362/2004	Пудинг из творога	150	20,98	10,62	36,30	320,86	36,83619	0,08745	0,34185	0,55412	133,36206	1,50144	0,02886	35,91627	154,49480
596/2004г	Соус молочный (Сладкий) 25г	125	1,53	1,22	10,92	58,08	2,31424	0,02302	0,02707	0,15007	14,26271	0,14935	0,00000	3,48860	19,90349
460/2021	Чай с молоком	200/10	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	154,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
82/2021	Яблоко (фрукы свежие)	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			28,63	16,27	83,28	581,76	48,79544	0,18167	0,49225	13,90475	408,38748	4,34093	0,02886	67,99936	296,49052
ттк	Салат из св.капусты с зеленым горошком	60	1,03	2,83	5,58	52,53	0,00000	0,03371	0,02569	23,37660	23,56130	0,52179	0,02323	8,63491	18,20489
98/2021	Свекольник со сметаной	200/8	1,95	5,38	13,95	110,96	7,85091	0,06238	0,06054	13,32101	41,00352	1,22216	0,04783	35,67480	55,89450
391/2004	Шницель рыбный натуральный	100	15,41	11,19	7,81	193,33	8,28282	0,10332	0,11179	2,33766	48,87730	1,30736	0,11544	49,36214	114,98786
216/2004	Картофель тушеный	150	3,38	9,28	24,68	196,47	0,35000	0,17258	0,11833	29,15553	29,07549	1,56729	0,06385	39,05239	198,17499
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,58	92,00	0,00000	0,00000	0,00000	60,00000	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			26,44	29,20	101,76	764,59	16,48373	0,45906	0,35868	128,19080	165,19484	6,04717	0,25035	155,88631	435,26604
ВСЕГО			55,07	45,47	185,04	1346,35									

7 день понедельник. Возраст 7-11 лет . Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
97/2004	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,05002	0,00770	0,05772	0,13468	169,31200	0,19240	0,00000	6,73400	96,20000
268/2021	Омлет натуральный	80	7,20	12,08	1,82	144,73	5,83148	0,04452	0,25693	0,36943	156,12260	1,23455	0,01424	9,91736	117,89657
302/2004	Каша пшённая молочная с	150/5	6,71	6,51	33,93	213,34	13,87685	0,25138	0,12314	0,90043	183,91237	2,73048	0,03694	46,74281	100,01914
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	154,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Завтрак			**23,33**	**26,21**	**67,19**	**584,03**	**29,37835**	**0,38633**	**0,54072**	**2,02984**	**674,53209**	**5,29259**	**0,05118**	**87,29025**	**392,61491**
ттк	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	0,99	3,04	6,10	54,45	0,00000	0,02736	0,02280	22,79940	22,52234	0,48139	0,02323	7,42279	14,56853
127/2021	Суп гороховый	200	6,72	3,37	17,53	123,55	0,20202	0,25178	0,06028	1,23232	36,00150	2,01921	0,00000	29,76274	37,19073
375/2021	Плов из отварной птицы	200	22,38	16,31	51,83	432,77	3,66330	0,12764	0,09810	4,16354	18,76363	2,22004	0,03463	37,25076	144,76022
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**34,12**	**23,24**	**111,60**	**767,49**	**3,86532**	**0,49386**	**0,22370**	**28,19718**	**99,94161**	**6,16499**	**0,05786**	**97,65705**	**244,68201**
ВСЕГО			**57,45**	**49,45**	**178,79**	**1351,52**									

8 день вторник . Возраст 7-11 лет. Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,04810	0,00000	0,00962	0,00000	2,11640	0,01924	0,00000	0,28860	1,82780
110/2008	Сырники из творога запечённые	75	12,27	4,86	17,22	158,94	21,89632	0,04396	0,19057	0,33190	171,08699	0,54161	0,01924	17,90763	80,12017
471/2021	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	6,06060	0,00866	0,05483	0,14430	14,43000	0,02886	0,00000	4,90620	14,43000
230/2021	Каша манная молочная жидкая	150	4,85	4,97	23,91	158,70	15,60244	0,06228	0,13605	1,01299	185,46504	0,61349	0,00885	18,17421	189,64783
459/2021	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,20	39,87	0,00000	0,00278	0,00158	2,77248	3,09764	0,08620	0,00000	0,92449	1,68254
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт х/з	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Завтрак			**22,02**	**18,85**	**83,48**	**580,91**	**43,60746**	**0,19705**	**0,43113**	**4,26167**	**389,42357**	**2,61215**	**0,02809**	**61,92213**	**331,71984**
7/2008	Салат из моркови с сахаром	60	0,62	5,99	9,30	93,18	0,92352	0,02771	0,03232	2,30880	12,58296	0,34055	0,00000	17,54688	25,39680
116/2021	Суп из овощей со сметаной	200/8	1,69	5,36	9,14	91,95	7,85107	0,07256	0,05297	17,15501	30,45211	0,70942	0,04815	18,70917	44,87961
81/2008	Фрикадельки "Петушок"	90	13,80	9,04	7,23	161,53	2,58874	0,07982	0,06753	1,28138	13,52727	1,19177	0,08658	21,04413	178,17741
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,27	38,43	204,08	0,02525	0,08341	0,04430	0,00000	23,45452	0,64069	0,05772	10,96825	44,72579
494/2021	Компот из плодов сушеных (изюма) +С 7-11	200	0,36	0,00	23,18	91,20	0,00000	0,02886	0,01539	60,00000	60,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Обед			**25,13**	**25,09**	**108,71**	**739,64**	**11,38858**	**0,36355**	**0,24714**	**80,74519**	**152,44059**	**4,62365**	**0,19245**	**95,56710**	**351,62111**
ВСЕГО			**47,15**	**43,94**	**192,19**	**1320,55**									

9 день - среда, возраст 7-11 лет, осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг,	Содержание, мг,	Содержание, мг,	Содержание, мг,	Содержание, мг,	Содержание, мг,	Содержание, мг,	Содержание, мг,	Содержание, мг,
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
337/2004	Яйцо вареное	1 шт (48 г)	6,10	5,52	0,34	75,36	0,11544	0,03232	0,20317	0,00000	41,07740	1,26599	0,15392	8,98508	91,54392
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,04810	0,00000	0,00962	0,00000	2,11640	0,01924	0,00000	0,28860	1,82780
259/2021	Макароны отварные с сыром	200	11,29	10,40	45,94	312,42	0,07683	0,10788	0,11265	0,14209	191,97672	0,96700	0,06926	17,01874	154,75694
460/2021	Чай с молоком	200/10	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Завтрак			22,26	24,85	79,94	614,60	9,86037	0,23112	0,43241	0,76931	301,60913	3,59076	0,22318	52,48191	331,59659
17/2008	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,03	4,93	51,69	0,00000	0,01213	0,01039	14,43000	24,01152	0,33190	0,00000	8,19624	17,66232
95/2021	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,62	5,30	10,15	94,05	7,90425	0,04850	0,05062	15,83515	40,74532	0,96164	0,06239	27,20844	43,91222
75/2008	Котлета Детская	90	18,86	16,24	9,75	214,49	0,04329	0,06632	0,17489	0,86580	21,28406	1,30581	0,03848	21,63846	103,02443
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,61	5,71	30,01	186,47	0,03030	0,22434	0,09072	0,00000	38,21641	3,44858	0,06926	43,25633	44,77821
486/2021	Компот из свежих яблок +С	200	0,08	0,00	12,24	46,60	0,00000	0,00000	0,00000	60,00000	7,76526	0,02886	0,00000	1,66234	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,00000	0,07696	0,03848	0,00000	12,50600	0,76960	0,00000	16,83500	39,92300
575/21	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			32,67	30,98	103,18	757,80	7,97784	0,46914	0,38434	91,13095	151,50307	7,78434	0,17013	130,10031	273,35018
ВСЕГО			54,93	55,83	183,12	1372,40									

10 день - четверг. Возраст 7-11 лет. Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
284/2021	Суфле из творога	80	11,18	5,37	11,48	136,62	19,49782	0,04257	0,20487	0,47331	175,85947	0,51352	0,00770	16,59643	88,34046
119/2008	Каша молочная Дружба	200/10	8,62	11,14	46,44	283,61	11,26502	0,19649	0,17360	0,44868	223,97265	2,36162	0,03848	40,81304	158,53193
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	200,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
ИТОГО за			24,90	19,61	82,62	564,78	50,00284	0,31063	0,54509	2,17259	605,78391	3,57817	0,04618	80,59848	351,73039
ТТК	Салат из свежей капусты с перцем	100	1,55	4,73	9,19	86,55	0,00000	0,05330	0,04666	47,61900	38,30684	0,85041	0,03871	13,04472	25,91628
118/2021	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,37	6,71	14,04	124,41	9,62072	0,06542	0,04954	20,23086	42,25104	0,98846	0,09749	23,74216	45,67095
88/2008	Котлета рыбная Нептун	90	18,40	13,10	8,51	199,66	7,67099	0,08359	0,10785	1,31120	41,39871	0,76961	0,03848	37,62574	85,40058
520/2004г	Картофельное пюре	150	3,58	5,06	22,39	143,17	2,76103	0,15537	0,12690	24,77496	17,61903	1,17557	0,06389	31,56659	76,30440
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,58	92,00	0,00000	0,00000	0,00000	60,00000	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	2,66	0,32	17,40	79,10	0,00000	0,05387	0,02694	0,00000	8,75420	0,53872	0,00000	11,78450	27,94610
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за			30,95	30,17	106,36	776,39	20,05274	0,45244	0,37713	93,93600	163,50345	5,28958	0,23857	130,82478	285,28831
ВСЕГО			55,85	49,78	188,98	1341,17									

11 день пятница. Возраст 7-11 лет. Осенний сезон.

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
97/2004	Сыр	15	3,90	4,02	0,00	52,95	0,02500	0,00385	0,02886	0,06734	51,00000	0,09620	0,00000	3,36700	68,10000
340/2004г	Омлет натуральный	100	10,58	13,10	1,93	167,72	5,61964	0,06217	0,36815	0,35179	169,06920	1,88807	0,02424	12,86848	166,56020
302/2004	Каша рисовая молочная	150	5,39	2,54	34,73	155,08	8,65800	0,04901	0,12536	0,34632	212,41596	0,66080	0,03848	16,02288	40,45306
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	154,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
82/2021	Яблоко (фрукты свежие)	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**25,43**	**21,43**	**81,89**	**586,21**	**23,92264**	**0,21508**	**0,63204**	**13,89675**	**614,31288**	**5,97359**	**0,06272**	**66,49594**	**.368,18676**
34/2013	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,62	5,28	56,30	0,00000	0,01154	0,02309	5,77200	21,81816	0,82147	0,01847	24,92119	25,16592
171/2004г	Суп- пюре из картофеля с гренками	200/10	3,73	4,09	22,09	138,39	5,94724	0,12291	0,11121	15,19498	50,78590	0,98241	0,04964	28,23278	85,96432
451/2004	Котлеты из говядины	90	13,39	15,64	13,40	216,97	0,00000	0,06771	0,11671	0,86580	17,11552	1,26830	0,01539	23,59632	90,97249
510/2004	Каша пшённая вязкая	150	4,49	4,99	25,72	159,33	0,02597	0,22068	0,01943	0,00000	16,06348	2,51871	0,02309	36,91578	37,01391
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	14,28	59,40	0,00000	0,00000	0,00000	81,05820	8,08080	0,02886	0,00000	1,73160	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**26,84**	**28,82**	**104,45**	**738,39**	**5,97321**	**0,50221**	**0,30892**	**102,89098**	**127,09136**	**6,94250**	**0,10659**	**135,11867**	**283,12814**
ВСЕГО			**52,27**	**50,25**	**186,34**	**1324,60**									

12 день суббота. Возраст 7-11 лет. Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Ca (кальций	Fe (железо)	I (йод)	Mg (магний	P (фосфор)
97/2004	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,05002	0,00770	0,05772	0,13468	169,31200	0,19240	0,00000	6,73400	96,20000
302/2004	Каша ячневая молочная	180/5	6,92	7,12	38,35	236,29	17,34486	0,13842	0,16639	1,12554	191,43680	0,86614	0,04618	13,05950	118,32600
460/2021	Чай с молоком	200/10	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	154,46171	0,09274	0,00000	8,15199	143,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
ттк	Манник	35	1,85	3,76	16,69	111,32	2,70363	0,02566	0,04992	0,09428	20,80220	0,40532	0,00423	5,92611	30,43760
82/2021	Яблоко (Фрукты свежие)	150	0,60	0,00	16,95	69,00	0,00000	0,01443	0,00433	18,75900	23,08800	3,17460	0,00000	12,98700	15,87300
ИТОГО за Завтрак			**17,03**	**18,21**	**94,26**	**598,53**	**29,71851**	**0,23624**	**0,36609**	**20,74072**	**564,10311**	**5,03904**	**0,05041**	**53,59260**	**420,25453**
612/2004	Маринад овощной с томатом	60	0,77	6,00	5,39	79,41	0,69264	0,03030	0,03190	4,16031	14,63125	0,41654	0,02309	15,95650	26,86674
109/04удм.	Пуштыё шыд	200	2,75	2,71	13,79	90,71	0,03117	0,10159	0,09123	16,16607	21,42374	0,98808	0,05003	21,23519	65,11778
388/2004г	Котлеты рыбные	90	11,39	7,39	12,66	164,48	5,71428	0,08780	0,07533	0,28571	33,37312	1,00303	0,08658	37,56187	80,49776
512/2004	Рис припущенный	150	3,73	4,12	40,66	204,33	0,02525	0,04040	0,02525	0,00000	8,10485	0,96104	0,05772	12,02741	51,03170
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	20,98	88,00	0,00000	0,01924	0,03848	60,76960	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,00000	0,06157	0,03078	0,00000	10,00480	0,61568	0,00000	13,46800	31,93840
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**24,47**	**20,89**	**124,61**	**768,83**	**6,46334**	**0,38179**	**0,31221**	**81,38169**	**121,95139**	**6,41342**	**0,21742**	**132,55004**	**298,74238**
ВСЕГО			**41,50**	**39,10**	**218,87**	**1367,36**									