

День: понедельник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
17	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	0,03	0,82	27,55	16,56	295,62	22,75	0,72
1	Котлеты из говядины	60/40	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	40,5	34,65	162,2	28,56	1,48
184	Каша ячневая рассыпчатая	150/4	4,9	3,7	30,9	179	0,15	8,48	40	89,93	3	58,6	1,56
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	2,73	0	0,73	0,06
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для	50	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
155,02	Кисломолочный продукт	200	3	3	5	60	0	0	10,9	0	0	0	0
	Итого за завтрак		27,9	24,8	89,6	703,6	0,34	10,71	118,95	154,07	496,62	124,84	4,82
	Обед												
25,09	Салат из свеклы с яблоками	80	1	6	4	76	0,03	5,64	0	13,2	24,49	11,08	0,47
129,08	Суп картофельный с горохом и	200	12	7	13	162	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15
2	Тефтели мясные пф	60/40	13	16	39	350	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
118,08	Рагу овощное	160	9	11	2	144	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	16	67	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
420,09	Хлеб пшеничный (для детского п	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		39	40	96	908	0,32	31,8	25,76	76,32	497,7	114,02	8,37
	Итого за день		69,9	48	175,9	1442,6	0,71	31,27	124,2	312,17	818,22	183,74	10,1

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)				Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						энерге-							
	Завтрак												
3	Фрикадельки мясные пф	50/40	16,5	24,9	9	325	0,1	18,32	51,16	56,6	197,58	39	2,25
610,03	Рис припущенный	150	7,2	6	43,2	254,4	0,108	0	28,8	13,38	55,51	9,82	0,99
282,11	Чай витаминизированный	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		28,4	32,9	89,9	778,1	0,348	53,17	89,96	170,98	348,19	78,92	4,21
	Обед												
53,42	Щи из свежей капусты	200/10	15	11,25	15	225	0,15	26,8	9,51	41,35	198,48	42,95	3,15
1	Котлеты	60/40	9	11	2	144	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
211,05	Макаронные изделия отварные	150	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	0	14,03	0	11,09	1,12
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,02	Хлеб пшеничный (для детского п	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		36,1	29,45	96,3	808	0,36	28,42	9,51	77,43	354,14	88,02	7,16
	Итого за день		64,13	62,05	193,08	1679,5	0,663	114,15	120,31	419,2	871,8	198,67	10,63

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
445,3	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
211,05	Макаронные изделия отварные	150/5	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для детского питания)	50	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		15,9	10	66	425,6	0,36	60,61	28,8	111,7	270,98	74,61	2,78
	Обед												
6,06	Салат Витаминный	80	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,76	10,85	0,53
450,13	Суп лапша домашняя	200	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
3	Фрикадельки мясные пф	50/40	16,5	24,9	9	325	0,1	18,32	51,16	56,6	197,58	39	2,25
610,03	Рис припущенный	150	7,2	6	43,2	254,4	0,108	0	28,8	13,38	55,51	9,82	0,99
38	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	69	0,01	5	0	9,08	12,43	4,59	0,74
420,06	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		41,7	45,9	105,2	1012,4	0,418	53,57	87,58	139,87	492,98	113,19	8,34
	Итого за день		53,9	45	146,9	1248,6	0,81	119,76	103,54	351,07	823,87	220,89	11,03

День: четверг

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
401,08	Масло сливочное	10	4,5	4,5	0	54	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
1	Тефтели пф	60/40	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
138	Пюре картофельное	150	3	4,9	20	138,3	0,12	10,38	28,8	35,6	98,22	33,03	1,2
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		20,2	13,4	63,8	464	0,29	44,985	60,3	253,16	359,98	81,86	2,685
	Обед												
56,13	Борщ с капустой и картофелем	200/10	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1
1	Котлеты мясные с томатным	60/40	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	0	34,65	0	28,56	1,48
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	11	14	17	236	0,15	21,2	0	17,3	152,04	35	2,27
38	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	69	0,01	5	0	9,08	12,43	4,59	0,74
420,06	Хлеб пшеничный (для детского п	25	2,5	0	13	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2,5	0	11	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		46,2	37,5	84,9	862	0,41	51,41	7,63	120,05	392,47	126,86	8,99
	Итого за день		50,2	50,5	188,7	1414,7	0,6	85,26	77,49	441,69	716,28	201,03	9,595

День: пятница

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
27,01	Сыр (порциями)	10	3,94	3,99	6	52,5	0,03	34,65	0	39,53	30,15	15,12	0,55
181,39	Каша рисовая молочная вязкая	150/10	13	16	39	350	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
300	Напиток "Валетек"	200	0	0	15,8	60	0,3	11,2	170	220	4,2	12,18	0,08
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	45	2,7	0	18,7	94,7	0,07		0	9,2	34,8	13,2	0,8
476,01	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	9	124	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		26,04	26,39	88,5	681,2	0,53	81,4	170	314,25	263,42	92,2	3,49
	Обед												
54,47	Рассольник Ленинградский со	200/10	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
98	Тефтели мясные	60/40	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	0,1	34,65	1,23	28,56	1,48
138,06	Картофельное пюре	200	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	6,2	52,21	166,16	41,66	1,51
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,05	Хлеб пшеничный (для детского п	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		40,7	31,7	86,4	799	0,41	17,28	16,45	122,47	397,11	116,24	7,25
	Итого за день		54,7	44	173,7	1320,7	0,76	124,81	26,35	271,91	846,37	237,56	11,74

День: понедельник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

	Завтрак												
2	Тефтели мясные пф	60/40	13	16	39	350	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
175,11	Каша гречневая вязкая с	180	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,02	Хлеб пшеничный, ржаной (для	50	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
476,01	Кисломолочный продукт для	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		19,9	22	96	667,6	0,39	61,66	28,8	99,12	328,29	98,93	4,29
	Обед												
25,23	Салат из свеклы с	80	1	6	5	80	0,03	2,64	0	14,31	29,16	20,06	0,38
66,63	Суп-лапша	200	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
1	Котлеты	60/40	9	11	2	144	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
170	Пюре гороховое	150/5	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	0	14,03	0	11,09	1,12
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,06	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		25,1	29,2	101,3	784	0,31	19,47	7,5	82,92	242,34	91,11	5,66
	Итого за день		41,8	42	179,5	1281,6	0,675	105,48	52,26	317,57	721,83	221,52	9,96

День: среда

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетич еская ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
401,08	Масло сливочное	10	0,08	6,8	0,15	55,9	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105

	Завтрак												
27,01	Сыр (порциями)	10	4,5	4,5	0	54	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
3	Фрикадельки мясные с	50/60	11,3	9,3	8,2	162	0,04	0,02	29,25	23,84	240,53	20,99	0,92
138,06	Картофельное пюре	160	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	6,2	52,21	166,16	41,66	1,51
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	2,73	0	0,73	0,06
420,02	Хлеб пшеничный, ржаной	40	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за завтрак		23,1	21	65,6	550,7	0,28	16,465	66,95	237,98	531,49	84,83	3,395
	Обед												
2,1	Салат из белокочанной капусты	80	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
67,32	Свекольник со сметаной	200/5	2	5,1	13,7	108	0,05	4,84	7,62	28,27	171,85	24,9	1,21
423,18	Тефтели рыбные с томатным	60/40	12,7	8,5	12,2	177	0,11	0,3	51,16	37,03	197,58	23,72	0,78
175,11	Каша гречневая вязкая с	150/10	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	16	67	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
420,05	Хлеб пшеничный (для детского п	25	2,5	0	13	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2,5	0	11	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		23,7	25,6	93,9	696	0,44	74,43	87,58	154,1	545,34	114,34	5,86
	Итого за день		59,2	58,5	126,7	1293,7	0,68	95,45	129,53	509,89	906,35	195,84	11,055

День: пятница

Сезон: 01.09 - 01.03 (2022 - 2023 г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
493,02	Каша молочная "Дружба" с	150/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81

401,08	Масло сливочное	8	0,08	6,8	0,15	55,9	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
27,01	Сыр (порциями)	10	4,5	4,5	0	54	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,02	Хлеб пшеничный, ржаной (для	40	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
476,01	Кисломолочный продукт	200	3	3	5	60	0	0	10,9	0	0	0	0
	Итого за завтрак		17,48	21,3	66,15	523,5	0,23	1,38	111,9	434,2	397,66	64,9	3,05
	Обед												
129,2	Суп картофельный с горохом	200	7,9	4,3	31,5	199	0,22	4,66	7,5	32,23	41,72	39,84	2,3
445,3	Котлеты мясные с томатным соу	60/40	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
211,05	Макаронные изделия отварные	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
294,01	Компот из плодов яблок (витами	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
420,02	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		24,06	14,46	103,39	647,65	0,53	51,27	36,3	121,73	320,25	112,7	6,28
	Итого за день		38,9	36	202,9	1313,6	0,59	55,37	109,8	260,54	640,49	178,36	8,54
	Итого за период		539,46	481,85	1791,4	14030	7,091	884,33	981	3587	7960,3	2132,3	106,81
	Итого за период		53,95	48,18	179,14	1403	0,71	88,43	98,1	358,7	796,03	213,23	10,68

Ведомость контроля за рационом питания

Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон Осень-зима

№ п/п	Наименование группы продуктов	норма продукта	фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного учащегося										в среднем
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пят	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пят	
1	хлеб ржаной	80	25	25	25	30	25	25	25	25	30	25	26
2	хлеб пшеничный	150	79,4	75	89,4	60	80	79,5	75	75	55	60	72,83

