

Начальное звено 1-4 класс

103

Панов А.М.

Утверждено:



Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
								В1	В2	В6	В12	С	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Y													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
413,00	Сосиска отварная	50/50	5,50	11,95	0,20	130,50	0,1	0,00	0,00	0,00	17,50	79,50	10,00	0,90					
332,00	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09	0	22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88					
*305,11	Чай с лимоном	200	0	0	9,7	39	0,15	10	0										
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,4	24,6	118	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	0,55					
			500	15,12	16,66	71,58	497,50	0,50	10,00	22,50	1,59	43,09	159,18	25,66	2,33				
Обед ШК 7-11																			
34,00	Кукуруза консервир сладкая	10	0,22	0,00	1,12	5,80	0,01	2,24	4,33	2,18	15,33	23,64	8,91	0,80					
148,00	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	200	11,8	11,30	16,63	219,4	0,09	13,2	161,8	1,11	15,1	50,84	19,42	0,81					
492,00	Рис отварной	150	17,04	22,00	28,44	384,00	0,06	0,60	0,00	0,00	18,30	0,00	33,20	1,50					
413,00	Сосиска отварная	50/50	5,50	11,95	0,20	130,50	0,1	0,00	0,00	0,00	17,50	79,50	10,00	0,90					
282,11	Кисель	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1	0	0	0	0	0	0					
420,02	Хлеб ржаной	30	1	0,3	13,4	63	0,02	0	0	0,75	5	32,5	6	0,87					
			15	2,5	1,3	104	0,16	0	0	0,68	11,6	52	16,8	1,2					
Итого за Обед			705	33,03	34,85	871,20	0,64	36,14	166,13	4,72	65,73	158,98	84,33	5,18					
Итого за день				48,15	51,51	1368,70	1,14	46,14	188,63	6,31	108,82	318,16	109,99	7,51					

103

203

Утверждено:



В

Неделя: 1														
№ ре- с	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
440,00	Булочка "Творожная"	50	7,50	3,40	28,20	177,40	0,05	0,09	0,00	0,00	43,50	0,00	10,16	0,61
302,00	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,3	6,84	67,08	355,20	0,14	0,45	0,00	0,00	118,90	0,0	37,20	2,16
285	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0	6	0	4,2	0,33
27,01	Йогурт витаминизированный	100	3,00	3,00	5	60		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
			565		125,23	705,38	0,19	3,41	23,94	0,05	265,50	61,54	53,70	2,91
Обед														
ТТК №6	Салат из свеклы с черносливом	40	0,5	2,3	4,8	41	0,01	0,26	0	0	9,61	0	5,63	0,36
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16	0	23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	0	2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,02	0	0	0	3,60	0	4	0,58
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20г	1,5	0,2	10	47	0,02	0	0	0,0	4	0	2,8	0
			725		65,63	596,49	0,32	29,29	199,36	3,86	82,41	296,51	124,34	6,53
Итого за день					190,86	1301,87	0,51	32,70	223,30	3,91	347,91	358,05	178,04	9,44

Начальное звено 1-4 класс

3.03

Панов А.М.



Утверждено:

Неделя: 1

Возраст: 7,1 лет

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C				P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9				13	14	15		
Завтрак																
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,1	162,56	0,09	3,09	81,19	1,17	35	98,19	15,8	1,05		
302,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09	0	22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88		
69	Компот из урюка	200	1	0	25,00	108,0	0,03	1	0	0	41,9	38	27,25	0,84		
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,4	24,6	118	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	0,55		
		500	20,67	14,29	95,78	598,56	0,38	4,09	103,69	2,76	102,45	215,87	58,71	3,32		
Обед																
37	Салат "Студенческий"	40	1,4	4,7	2,5	58	0,01	0,76	0	0	6,46	0	4,76	0,24		
138,00	Суп картофельный с крупой	200	2,10	2,10	15,50	90,00	0,07	5,6	0,00	0,00	12,64	0,00	19,21	0,73		
80,09	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74		
610	Макаронные изделия отварные	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04	0	23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58		
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03		
420,02	Хлеб ржаной	30	1	0,3	13,4	63	0,02	0	0	0,75	5	32,5	6	0,87		
421,11	Кондитерские изделия	15	2,5	1,3	22,5	104	0,16	0	0	0,68	11,6	52	16,8	1,2		
		715	20,56	17,05	105,48	652,29	0,38	9,97	436,18	3,66	80,75	315,15	114,27	4,39		
Итого за день			41,23	31,34	201,26	1250,85	0,76	14,06	539,87	6,42	183,20	531,02	172,98	7,71		

303

Начальное звено 1-4 класс

403

Панов А.М.



Утверждено:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая	Витамины (мг)					Макроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У	6	5	4		В1	С	9	8	10	12	13	14	15	
1	2	3							7										
Неделя: 1																			
Возраст: 10 лет																			
Витаминизированный рацион																			
Итого за день																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированный рацион																			
Витаминизированны																			

5.03

Утверждено:



Возраст: 7

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность	Возраст: 7 лет				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)					Витамины	B1	C	9	10	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	6									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15			
Завтрак															
131,02	Плов из мяса птицы	180	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	6,38	29,71	224,55	52,25	1,88	
283	Компот из ченоплод рябины и ябл	200			9,98	39,9	0	0	0		0,3	0	0	0,03	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25	
476,01	Кисломолочный продукт(Снежок)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1	
Обед		520	25,84	29,55	88,04	722,67	0,33	5,56	303,82	7,13	159,01	257,05	73,25	3,26	
34	Салат из свежкы с яблоками	40	0,4	2	3,3	32	0,01	1,3	0	0	8,33	0	4,84	0,48	
140,00	Суп картофельный с макарон изд	200	12,00	9,00	12,12	187,00	0,09	21,02	168,23	1,91	31,37	54,81	23	0,88	
159,0	Зразы школьные	50/40	8,20	10,00	8,2	156,00	0,05	0,5	0,00	0,00	15,57	0,00	16,97	0,97	
107,00	Пюре гороховое	150	14,60	5,10	33,10	240,00	0,40	0	0,0	0,00	78,2	0,00	72,2	4,60	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	0	2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
420,02	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,02	0	0	0	3,60	0	4	0,58	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	20г	1,5	0,2	10	47	0,02	0	0	0,0	4	0	2,8	0	
		720	37,76	26,47	85,71	746,28	0,59	25,62	168,37	1,92	144,17	56,35	124,65	7,80	