

УТВЕРЖДАЮ
Министр образования и науки
Республики Башкортостан


А.В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ
Председатель
Государственного комитета
Республики Башкортостан
по торговле и защите прав потребителей


А.Н. Гусев

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет осенне-зимний сезон (3 вариант)



Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

осенне-зимний сезон (3 вариант)

Согласовано
Директор МБОУ СОШ
С. Шушнур

И.Г. Аллаяров

Согласовано
Директор МБОУ НОШ
д. Воробьево

И.А. Нигматуллина

Согласовано
Директор МБОУ НОШ
д. Новый Янзигит

Г.Р. Галлямова

Согласовано
Директор МБОУ
ООШ д. Саузбаш

Ф.Н. Талипова

Согласовано
Директор МБОУ НОШ
д. Кутлинка

Л.А. Петрушкина

Согласовано:

ИП Умурбаева З.Ф.

Согласовано
Директор МБОУ
ООШ с. Саклово

Р.М. Газиев

Согласовано
Директор МБОУ НОШ
д. Старый Каинлык

Э.М. Ахметова

Согласовано
Директор МБОУ ООШ
д. Маняк

Л.Т. Садыкова

Согласовано
Директор НОШ д. Новый
Татыш ф. МБОУ НОШ

д. Старый Каинлык
А.И. Камалова

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

осенне-зимний сезон (3 вариант)

ПОНЕДЕЛЬЯ Понедельник. 1 день.

Сезон: **осенне-зимний**

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
ЗАВТРАК																
Младшие классы																
Сыр порциями	10	3	3	0		36	0	0,07	21	0		100	60			
Колбасы из птицы (п/ф)	60	10	11	8		171	0,05	0	30,4	0		38	121,66		5,5	0,07
Макаронные изделия отварные	150	6	5	36		212	0,09	0	24	0		11,15	43,26		22,8	1,06
Чай с молоком	200	1	2	12		70	0,02	0,65	10	0		60,3	45		8,18	0,83
Хлеб пшенич. витам для детск. питания	30	2,28	0,2	14,76		70,8	0,1	0	0	0,45		6,9	26,1		7	0,08
Итого		22,28	21,2	70,76		559,8	0,26	0,72	85,4	0,45		216,35	296,02		9,9	0,75
<i>норма по санПиН (25%)</i>		<i>19,25</i>	<i>19,75</i>	<i>83,75</i>		<i>587,5</i>	<i>0,3</i>	<i>15</i>	<i>0,17</i>	<i>2,5</i>		<i>275</i>	<i>412</i>		<i>62,5</i>	<i>3</i>
ОБЕД																
Младшие классы																
Салат из белокоч. капусты с морковью	60	1	6	6		82	0,02	22,98	0	0		25,9	19,04		10,34	0,35
Рисовый суп домашний со сметаной (на мясном бульоне)	200/5	12	9	12		180	0,12	21,44	7,61	0		33,08	158,78		34,36	2,52
Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39		350	0,08	1,35	0	0		14,02	178,97		41,8	1,97
Кисель плодово-ягодный витамин.	200	0	0	12		128	0	20,1	0	0		0,32	0		0	0,03
Хлеб ржанной обоготен. (для дет. пит.)	25	2	0	10		50	0,04	0	0	0		7,25	32,5		10,5	0,9
Хлеб пшенич обогот. (для дет. пит.)	25	2	0	12		59	0,04	0	0	0		5,75	21,75		8,25	0,5
Итого		30	31	91		849	0,3	65,87	7,61	0		86,32	411,04		105,25	6,27
<i>норма по санПиН (35%)</i>		<i>26,95</i>	<i>27,65</i>	<i>117,25</i>		<i>822,5</i>	<i>0,42</i>	<i>21</i>	<i>0,25</i>	<i>3,5</i>		<i>38,5</i>	<i>577,5</i>		<i>87,5</i>	<i>4,2</i>
Всего (младшие классы)																
<i>норма по санПиН (60%)</i>		<i>52,28</i>	<i>52,2</i>	<i>161,76</i>		<i>1408,8</i>	<i>0,56</i>	<i>66,59</i>	<i>93,01</i>	<i>0,45</i>		<i>302,67</i>	<i>707,06</i>		<i>158,63</i>	<i>9,06</i>
		<i>46,2</i>	<i>47,4</i>	<i>201</i>		<i>1410</i>	<i>0,72</i>	<i>36</i>	<i>0,42</i>	<i>6</i>		<i>660</i>	<i>989,5</i>		<i>150</i>	<i>7,2</i>

19.09.2014 Вторник. 2 день.

Сезон: осенне-зимний

Пром. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Младшие классы														
Запеканка из творога со стужен. молоком	130/20	30	8	33	330	0,08	0,82	27,55	0	216,67	295,62	39,05	0,72	
Масло сливочное порциями	10	0	13,54	9,16	208,6	0,03	0,02	0,03	0,19	19,49	80,57	15,35	0,71	
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05	
Хлеб пшенич. витам для детск питания	30	2,28	0,2	14,76	70,8	0,1	0	0	0,45	6,9	26,1	9,9	0,75	
Йогурт детский питьевой	100	3	3	5	60	0	0	10,9	0	0	0	0	0	
Итого		35,28	24,74	76,92	729,4	0,21	0,84	38,48	0,64	243,51	402,29	64,3	2,23	0
<i>норма по санПиН (25%)</i>		<i>19,25</i>	<i>19,75</i>	<i>83,75</i>	<i>587,5</i>	<i>0,3</i>	<i>15</i>	<i>0,17</i>	<i>2,5</i>	<i>275</i>	<i>412</i>	<i>62,5</i>	<i>3</i>	
Обед														
Младшие классы														
6 Пшенигрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64	0	0	13,2	24,49	11,08	0,47	
19 Суп куллама по деревенски (на мясном бульоне)	200	12	7	13	162	0,08	2,99	25,76	0	20,55	134,18	23,56	2,15	
30 Гуляш из отварного мяса	30/30	9	11	2	144	0,04	1,62	0	0	8,79	101,41	15,23	1,46	
305 Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	185	8	6	47	273	0,3	0	20	0	20,15	165,07	58,27	1,91	
69 Компот из плодов яблок витаминиз.	200	0	0	16	67	0,01	20,2	0	0	6,76	4,4	3,6	0,92	
77 Хлеб ржаной витамин. (для дет. пит.)	25	2	0	10	50	0,04	0	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9	
75 Хлеб пшенич витамин. (для дет. пит.)	25	2	0	12	59	0,04	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого		34	30	104	831	0,54	30,45	45,76	0	82,45	483,8	130,49	8,31	4,2
<i>норма по санПиН (35%)</i>		<i>26,95</i>	<i>27,65</i>	<i>117,25</i>	<i>822,5</i>	<i>0,42</i>	<i>21</i>	<i>0,25</i>	<i>3,5</i>	<i>385</i>	<i>577,5</i>	<i>87,5</i>		
Всего (младшие классы)														
69,28		54,74	180,92	1560,4	0,75	31,29	84,24	0,64	325,96	886,09	194,79	10,54	7,2	
<i>норма по санПиН (60%)</i>		<i>46,2</i>	<i>47,4</i>	<i>201</i>	<i>1410</i>	<i>0,72</i>	<i>36</i>	<i>0,42</i>	<i>6</i>	<i>660</i>	<i>989,5</i>	<i>150</i>		

1 НЕДЕЛЯ Среда. 3 день.

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
Завтрак														
Младшие классы														
1) Огурцы свежие	20	0	0	0	2	0,01	1,4	0	0		3,4	6	2,8	0,1
40) Биточки(котлеты) рыбные (п/ф)	60	9	4	9	108	0,05	0,3	0	0		26,6	121,66	17,48	0,46
17) Поррe картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	0		43,14	98,22	33,03	1,2
43) Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,038	15,96	0		121,78	109,42	29,92	0,96
73) Хлеб пшенич. витам для детей питания	30	2,28	0,2	14,76	70,8	0,1	0	0	0,45		6,9	26,1	9,9	0,75
101) Фрукт	75	1	0	7	34	0,05	34,2	0	0		31,5	15,3	9,9	0,09
Итого		19,28	14,2	74,76	503,8	0,41	62,05	44,76	0,45		233,32	376,7	103,03	3,56
<i>норма по санПиН (25%)</i>		<i>19,25</i>	<i>19,75</i>	<i>83,75</i>	<i>587,5</i>	<i>0,3</i>	<i>15</i>	<i>0,17</i>	<i>2,5</i>		<i>275</i>	<i>412</i>	<i>62,5</i>	<i>3</i>
Обед														
Младшие классы														
6) Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78	0	0		17,74	17,46	10,85	0,53
16) Суп из овощей со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	0		30,07	155,45	30,18	2,43
* Тефтели из птицы (п/ф, 2шт)	50	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16	0		44,56	197,58	49,19	2,12
Макаронные изд. отварные	150	7	6	43	255	0,11	0	28,8	0		13,37	55,45	9,8	0,99
38) Компот из изюма витаминиз.	200	0	0	16	69	0,01	5	0	0		9,08	12,43	4,59	0,74
77) Хлеб ржаной обогащен. (для дет.пит.)	25	2	0	10	50	0,04	0	0	0		7,25	32,5	10,5	0,9
75) Хлеб пшенич обогащ. (для дет.пит.)	25	2	0	12	59	0,04	0	0	0		5,75	21,75	8,25	0,5
Итого		41	37	115	975	0,52	57,37	87,58	0		127,82	492,62	123,36	8,21
<i>норма по санПиН (35%)</i>		<i>26,95</i>	<i>27,65</i>	<i>117,25</i>	<i>822,5</i>	<i>0,42</i>	<i>21</i>	<i>0,25</i>	<i>3,5</i>		<i>385</i>	<i>577,5</i>	<i>87,5</i>	<i>4,2</i>
Всего (младшие классы)														
<i>норма по санПиН (60%)</i>		<i>60,28</i>	<i>51,2</i>	<i>189,76</i>	<i>1478,8</i>	<i>0,93</i>	<i>119,4</i>	<i>132,3</i>	<i>0,45</i>		<i>361,14</i>	<i>869,32</i>	<i>226,39</i>	<i>11,77</i>
		<i>46,2</i>	<i>47,4</i>	<i>201</i>	<i>1410</i>	<i>0,72</i>	<i>36</i>	<i>0,42</i>	<i>6</i>		<i>660</i>	<i>989,5</i>	<i>150</i>	<i>7,2</i>

1 НЕДЕЛЯ Четверг. 4 день.

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда															
Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет.ц енность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У			В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
3	4	5	6		7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак															
Младшие классы															
1 Сыр порциями	10	3	3	0	36	0	0,07	21	0		100	60	5,5	0,07	
169 Каша "Дружба" с маслом	180/5	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	0		115,25	127,44	27,82	0,52	
102 Булочка домашняя	60	5	10	38	256	0	0	0	0		0	0	0	0	
42 Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	62	0	0	0	0		3,25	1,54	0,84	0,09	
75 Хлеб пшенич. витам для детск питания	30	2,28	0,2	14,76	70,8	0,1	0	0	0,45		6,9	26,1	9,9	0,75	
Итого		15,28	20,2	92,76	609,8	0,19	1,26	59,36	0,45		225,4	215,08	44,06	1,43	
норма по сан/ПиП (25%)		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5		275	412	62,5	3	
Обед															
Младшие классы															
76 Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64	0	0		14,31	29,16	20,06	0,38	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	0		46,02	173,75	39,96	3,1	
49 Жаркое по домашнему	30/120	11	14	17	236	0,15	21,2	0	0		17,3	152,04	35	2,27	
69 Компот из урюка витамин	200	1	0	25	108	0,03	1	0	0		41,86	38	27,25	0,84	
77 Хлеб ржаной обогащ. (для дет.пит.)	25	2	0	10	50	0,04	0	0	0		7,25	32,5	10,5	0,9	
75 Хлеб пшенич обогащ. (для дет.пит.)	25	2	0	12	59	0,04	0	0	0		5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого		31	29	83	729	0,39	49,76	7,63	0		132,49	447,2	141,02	7,99	
норма по сан/ПиП (35%)		26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	3,5		385	577,5	87,5	7,2	
Всего (младшие классы)															
Итого		46,28	49,2	175,76	1338,8	0,58	51,02	66,99	0,45		357,89	662,28	185,08	9,42	
норма по сан/ПиП (60%)		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6		660	989,5	150	7,2	

ПОНЕДЕЛЬНИК. 6 день.

Сезон: осенне-зимний

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У												
2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
Младшие классы																
Суп порционный	10	3	3	0		36	0	0,07	21	0	100	60	5,5	0,07		
Котлеты из мяса говядины (п/ф)	60	11	8	10		160	0,05	0,15	15,2	0	33,44	114,06	22,04	0		
Макаронные изделия отварные	150	6	5	36		212	0,09	0	24	0	11,15	46,26	8,18	0,83		
Чай с молоком	200	1	2	12		70	0,02	0,65	10	0	60,3	45	7	0,08		
Хлеб пшенич. витам для детск питания	30	2,28	0,2	14,76		70,8	0,1	0	0	0,45	6,9	26,1	9,9	0,75		
Итого		23,28	18,2	72,76		548,8	0,26	0,87	70,2	0,45	211,79	291,42	52,62	1,73		
норма по санПиП (25%)		19,25	19,75	83,75		587,5	0,3	1,5	0,17	2,5	275	412	62,5	3		
Обед																
Младшие классы																
Салат из свеклы с яблоком	60	1	3	5		51	0,01	5,63	0	0	17,68	19,47	10,44	0,91		
Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	200	15	8	16		197	0,22	9,74	0,11	0	35,39	190,3	43,15	3,26		
Пюре картофеля из отварной говядины	30/30	10	9	2		132	0,04	0,5	11,25	0	13,68	103,11	15,19	1,44		
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40		253	0,29	0	24	0	15,28	208,03	138,41	4,56		
Кисель, плодово-ягодный витамин	200	0	0	12		128	0	16,2	0	0	0,32	0	0	0,03		
Хлеб ржаной обоготен. (для дет.пит.)	25	2	0	10		50	0,04	0	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9		
Хлеб пшенич обогот. (для дет.пит.)	25	2	0	12		59	0,04	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5		
Итого		39	27	97		870	0,64	32,07	35,36	0	95,35	575,16	225,94	11,6		
норма по санПиП (35%)		26,95	27,65	117,25		822,5	0,42	21	0,25	3,5	385	577,5	87,5	4,2		
Всего (младшие классы)																
Итого		62,28	45,2	169,76		1418,8	0,9	32,94	105,6	0,45	307,14	866,58	278,56	13,33		
норма по санПиП (60%)		46,2	47,4	201		1410	0,72	36	0,42	6	660	989,5	150	7,2		

2 НЕДЕЛЯ Вторник. 7 день.

Сезон: осенне-зимний																	
реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет.ц енность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
	Младшие классы																
9	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38	0	111,59	124,35	26,55	0,4			
52	Шанежка с картофелем	75	8	8	44	286	0,17	10,64	45,81	0	54,27	123,85	25,73	1,34			
42	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	0	2,8	0	0	3,25	1,54	0,84	0,09			
75	Хлеб пшенич. витам для детск питания	30	2,28	0,2	14,76	70,8	0,1	0	0	0,45	6,9	26,1	9,9	0,75			
	Итого		15,28	15,2	103,76	620,8	0,33	14,61	83,81	0,45	176,01	275,84	63,02	2,58			
	норма по санПиП (25%)		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412	62,5	3			
	Обед																
	Младшие классы																
76	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64	0	0	14,31	29,16	20,06	0,38			
12	Свекольник со сметаной	200/5	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	0	32,53	57,52	25,98	1,27			
*40	Котлеты из мяса птицы	60	9	4	9	108	0,05	0,3	0	0	26,6	121,66	17,48	0,46			
*	Рис отварной	150	14	18	39	371	0,11	4,26	21,6	0	20,13	177,94	44,64	1,47			
69	Компот из плодов яблок витамин.	200	0	0	16	67	0,01	20,2	0	0	6,76	4,4	3,6	0,92			
77	Хлеб ржаной обогащен. (для дет.пит.)	25	2	0	10	50	0,04	0	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9			
75	Хлеб пшенич обогащ. (для дет.пит.)	25	2	0	12	59	0,04	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5			
	Итого		31	33	106	856	0,35	42,61	29,1	0	113,33	444,93	130,51	5,9			
	норма по санПиП (35%)		26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	3,5	385	577,5	87,5	4,2			
	Всего (младшие классы)		50,25	52,75	189,75	1443,5	0,65	57,61	29,27	2,5	388,33	856,93	193,01	8,9			
	норма по санПиП (60%)		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	989,5	150	7,2			

2 НЕДЕЛЯ Среда. 8 день.

Сезон: осенне-зимний

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
	Младшие классы															
105	Помидоры свежие	20	0	0	1	5	0,01	5	0	0		2,8		4		
17	Тфтели из птицы (п/ф, 2шт)	50	10	11	8	171	0,05	0	30,4	0		38	121,66	22,8		0,18
37	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	0		43,14	98,22	33,03		1,06
45	Какао с молоком	200	0	0	15	62	0	0	0	0		3,25				1,2
75	Хлеб пшенич. витам для детск питания	30	2,28	0,2	14,76	70,8	0,1	0	0	0,45		6,9	26,1	9,9		0,09
	Итого		15,28	17,2	60,76	461,8	0,33	31,11	59,2	0,45		94,09	252,72	70,57		3,28
	<i>норма по санПиПН (25%)</i>		<i>19,25</i>	<i>19,75</i>	<i>83,75</i>	<i>587,5</i>	<i>0,3</i>	<i>15</i>	<i>0,17</i>	<i>2,5</i>		<i>27,5</i>	<i>412</i>	<i>62,5</i>		<i>3</i>
	Обед															
	Младшие классы															
6	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78	0	0		17,74	17,46	10,85		0,53
19	Суп-лапша домашняя(на мясном бульоне)	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	0		22,35	175,47	27,27		2,83
98	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	25/150	10	14	16	232	0,13	31,11	3	0		40,92	148,87	42,57		2,22
38	Компот из изюма витамин.	200	0	0	16	69	0,01	5	0	0		9,08	12,43	4,59		0,74
77	Хлеб ржанной обоготен. (для дет пит.)	25	2	0	10	50	0,04	0	0	0		7,25	32,5	10,5		0,9
75	Хлеб пшенич обоготн. (для дет пит.)	25	2	0	12	59	0,04	0	0	0		5,75	21,75	8,25		0,5
	Итого		31	30	72	694	0,33	50,66	13,15	0		103,09	408,48	104,03		7,72
	<i>норма по санПиПН (35%)</i>		<i>26,95</i>	<i>27,65</i>	<i>117,25</i>	<i>822,5</i>	<i>0,42</i>	<i>21</i>	<i>0,25</i>	<i>3,5</i>		<i>38,5</i>	<i>577,5</i>	<i>87,5</i>		<i>4,2</i>
	Всего (младшие классы)		46,28	47,2	132,76	1155,3	0,66	81,77	72,35	0,45		197,18	661,2	174,6		11
	<i>норма по санПиПН (60%)</i>		<i>46,2</i>	<i>47,4</i>	<i>201</i>	<i>1410</i>	<i>0,72</i>	<i>36</i>	<i>0,42</i>	<i>6</i>		<i>660</i>	<i>989,5</i>	<i>150</i>		<i>7,2</i>

2 НЕДЕЛЯ Четверг. 9 день.

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У												
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Младшие классы																
1 Сыр порциями	10	3	3	0	36	0	0,07	21	0	100	60	5,5	0,07			
55 Омлет натуральный с маслом	140/5	15	21	3	263	0,09	0,52	29,25	0	107,34	240,53	18,28	2,69			
80 Чай с лимоном	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05			
75 Хлеб пшенич. витам для детск питания	30	2,28	0,2	14,76	70,8	0,1	0	0	0,45	6,9	26,1	9,9	0,75			
83 Фрукт	100	0	0	10	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2			
Итого		20,28	24,2	42,76	476,8	0,22	10,59	50,25	0,45	230,69	337,63	42,68	5,76			
норма по санПиПН (25%)		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412	62,5	3			
Обед																
Младшие классы																
5 Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98	0	0	25,9	19,04	10,34	0,35			
15 Рассольник Ленинградский со сметаной (на мясном бульоне)	200/5	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62	0	26,23	171,85	33,68	2,58			
69 Говядина тушенная с овощами в соусе	30/120	11	13	13	216	0,12	12,75	0	0	15,88	138,26	29,95	2			
77 Компот из кураги витамин	200	1	0	21	90	0,02	0,8	0	0	32,33	29,2	21	0,67			
75 Хлеб ржаной обогащ. (для дет.пит.)	25	2	0	10	50	0,04	0	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9			
Хлеб пшенич обогащ. (для дет.пит.)	25	2	0	12	59	0,04	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5			
Итого		30	28	76	689	0,36	50,4	7,62	0	113,34	412,6	83,77	7			
норма по санПиПН (35%)		26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	3,5	385	577,5	87,5	4,2			
Всего (младшие классы)																
Итого		50,28	52,2	118,76	1165,8	0,58	60,99	57,87	0,45	344,03	750,23	126,45	12,76			
норма по санПиПН (60%)		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	989,5	150	7,2			

2 НЕДЕЛЯ Пятница, 10 день.

Сезон: осенне-зимний

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Младшие классы															
100	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223,6	0,14	1,17	38	0		123,74	181,86	34,2	1,81	
12	Плюшка Московская	60	5	8	36	237,8	0,08	0,15	14,32	0		17,76	55,68	9,02	0,63	
80	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0,01	0	0		0,45	0	0	0,05	
75	Хлеб пшенич. витам для детск питания	30	2,28	0,2	14,76	70,8	0,1	0,01	0	0,45		6,9	26,1	9,9	0,75	
155	Йогурт детский питьевой	100	3	3	5	60	0	0	10,9	0		0	0	0	0	
	Итого		17,28	18,2	103,76	650,8	0,32	1,32	63,22	0,45		148,85	263,64	53,12	3,24	
	норма по санПиН (25%)		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	1,5	0,17	2,5		27,5	41,2	62,5	3	
	Обед															
	Младшие классы															
7	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7	0	0		21,09	24,57	12,54	0,8	
16	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2	5	8	86	0,06	25,56	7,5	0		31,72	41,72	18,84	0,67	
29	Рыба (минтай) тушеная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08	0		29,82	159,11	40,21	0,71	
36	Рис отварной	150	4	6	40	226	0,04	0	28	0		6	83,1	27	0,56	
69	Компот из плодов яблок витамин.	200	0	0	16	67	0,01	20,2	0	0		6,76	4,4	3,6	0,92	
77	Хлеб ржанной обогаш. (для дет. пит.)	25	2	0	10	50	0,04	0	0	0		7,25	32,5	10,5	0,9	
75	Хлеб пшенич обогаш. (для дет. пит.)	25	2	0	12	59	0,04	0	0	0		5,75	21,75	8,25	0,5	
	Итого		21	18	95	638	0,28	54,05	46,58	0		108,39	367,15	120,94	5,06	
	норма по санПиН (33%)		26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	3,5		38,5	57,5	87,5	4,2	
	Всего (младшие классы)		38,28	36,2	198,76	1288,8	0,6	55,37	109,8	0,45		257,24	630,79	174,06	8,3	
	норма по санПиН (60%)		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6		660	989,5	150	7,2	

* В целях обеспечения полноценного питания проведена замена блюд на равноценные по составу продукты и их соответствия пищевой ценности (СанПиН 2.4.5.2409-08).