



Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях МБОУ СОШ № 12,53 и МБОУ ФЭЛ №29 (7-11 лет)

Исходные данные:

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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														
28.7/2013	Каши молочные овсяная	130	5,85	7,1	26,5	212,7	0,14	1,095	0,042	0,12		108,48	144,79	32,23	0,9
	Каша овсяная-30														
	Молоко -84														
	Сахар-3,75														
	Масло сливочное -3,75														
96/28.11	Сыр сукожирный твердый порционный	30	4,64	5,9		72	0,01	0,16	0,04	0,32		9,66	19,92	4,98	0,66
	Сыр сукожирный твердый и жирностью не более 55%-23														
14/2015	Масло сливочное (маргарин)	15	0,12	10,87	0,19	99			60			3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-15														
11.11/2013	Батон порционный	52	3,91	1,43	36,73	136,24	0,02	0	0	0,26		2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон порционный-52														
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	7,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0		126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5														
	Сахар-10														
	Молоко-100														
169/2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,03	0	0	0,28		7,1	32,09	9,54	1,06
	Хлеб ржаной-15														
11.2.10/2013	Фрукт	200	3	1	43	192	0,08	20	0	0,8		16	56	84	1,2
	Фрукт-200														
	ИТОГО за завтрак		21,71	29,28	136,33	817,04	0,34	22,36	60,1	1,78		273,69	557,06	146,72	4,13
	Обед														
17.7/01	Салат из свежих овощей	60	0,52	7,57	1,5	76,5	0,01	1,8	0	1,62		6,048	11,88	4,68	0,18
	Овощи свежие-60														
	Масло растительное-7,5														
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23		29,09	45,73	23,6	0,67
	Картофель-25														
	Картофель-40,23														
	Морковь-12,7														
	Лук репчатый-12														
	Горчица желтый консерв.-11,5														
	Масло растительное-5														
1.4.2	Листья -10	10	0,23	1,5	0,33	16	0,005	0,05	10			9	6	1	0
504/2013	Птица отварная и 1 бульон	55	4,7	7,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11		7,14	31,7	4,6	0,3
	Курица 1 шт.-32														
	Курица-6,9														
	Порridge - 0,9														
406/2013	Плов из отварной птицы	130	11,43	11,36	27,07	256,4	0,02	1,09	0,02	4,48		27,39	110,4	25,73	1,08
	Курица-171,52														
	Масло растительное-8														
	Лук репчатый-18														
	Морковь-12														
	Рис-41														
494/2013	Чай с лимоном	200	0,15	0	15	61	0	2,8	0	0		14,2	4	2	0,4
	Чай-1														
	Сахар-15														
	Лимон - 8														
11.11/2013	Батон порционный	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32		3,76	12,88	2,56	0,26
	Батон порционный-10														
100/2013	Хлеб ржаной	48	1,24	0,22	6,29	32,63	0,7	0	0	0,53		13,63	61,56	15,73	1,5
	Хлеб ржаной-48														
	ИТОГО за обед		20,92	30,1	68,02	632,56	0,839	12	10,06	7,31		110,26	284,17	79,9	4,19
	Полдник														
512/2013	Компот из свежих сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,2	0	0		28	19	7	1,5
	Сухие сухофрукты-25														
	Сахар-15														
508/2013	Булочки сдобные	100	14,68	7,4	58,3	358,0	0,04	0	0,03	0,9		7	30	5	0,4
	Мука пшеничная-65,5														
	Сахар-11,66														
	Масло сливочное-8,32														
	Яйцо-7,1														
	Соль-1,2														
	Дрожжи-1,2														
	Ванилин-0,55														
	Итого за полдник		15,18	7,4	85,3	468,6	0,05	0,5	0,03	0,9		35	69	12	1,9
	ВСЕГО за день		57,81	66,78	269,65	1918,2	1,229	35,06	70,19	9,99		418,95	690,23	238,62	10,24

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ п/п	Продукт питания, наименование, фасовка	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
05/02/2009	Суп овощной с макаронными изделиями	150	6,98	7,65	24,46	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,13	23,98	0,40
	масло сливочное-70													
	картофель-175													
	соль-2,5													
	уксус столовый-2,5													
06/02/2004	Каша с яблоком (сметанный) (кашечка)	200	8	4,4	71,7	186	0,06	1,7	0,03	0	165	150	39	1,3
	Каша-пшеница-5													
	Молоко-сметанное-10													
	Сахар-25													
06/02/010	Сыр с плесенью твердый порционный	50	4,64	9,9	0	73	0,03	0,16	0,04	0,12	9,66	19,92	4,98	0,56
	сыр рассольный твердый с плесенью не более 54% ВВ													
14/02/015	Масло сливочное (порционный)	10	0,08	0,25	0,13	66					5,6	4,4		0,03
	Масло сливочное-10													
11/04/001	Финик	200	5	1	42	192	0,08	10	0	0,8	16	56	84	1,2
	Финик-200													
11/02/013	Баклажанной	25	1,88	0,33	12,85	68,9	0,035	0	0	0,85	9,5	19,08	6,5	0,6
	баклажанной-25													
	ИТОГО за завтрак		21,88	26,95	111,44	770,6	0,275	21,21	60,09	2,36	181,16	406,62	158,46	4,25
	Обед													
08/02/009	Салат из моркови	60	0,68	0,04	6,22	82,08	0,02	2,68	0,06	0,16	21,53	22,11	15,51	0,65
	морковь-60													
	соль-1,8													
	Масло растительное-6													
10/02/015	Суп картофельный с картофелем	150	5,97	7,71	32,11	85,73	0,09	4,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	бул. растительный-12													
	Масло растительное-2,5													
20/02/000	Котлеты, картофель, помидоры припущенные	90	14,16	16	9,66	139,3	0,057	0,36	0,034	0,55	32,68	101,75	15,73	1,057
	картофель-186,42													
	соль столовая-16,7													
	масло-13,1													
	масло сливочное-5													
20/02/012	Макрельные изделия (парные)	50	4,66	9,68	26,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	8,71	35,2	8,1	0,78
	макрельные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
11.1.1.5.1	Сок ананасовый	200	0,6	0,4	32,3	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок ананасовый-200													
10/02/017	Хлеб ржаной	35	5,36	0,61	17,03	88,74	0,08	0	0	0,77	19,21	86,74	25,8	3,13
	Хлеб ржаной-31													
	ИТОГО за обед		20,47	26,44	106,69	680,67	0,244	15,07	0,084	2,26	145,21	326,27	105,93	6,272
	Полужень													
11.1.1.5.7	Сок ананасовый	200	0,6	0,4	32,3	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок ананасовый-200													
338/02009	Булочка сдобная с начинкой	100	5,4	4,36	36,12	211,62	0,15	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,2
	бул. сдобная-114,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйца-3,24													
	соль-6,17													
	дрожжи-1,74													
	масло подсолнечное-1,13													
	яйца для омлета поджаренные-1,62													
	Итого за полужень		6,4	5,26	68,72	355,62	0,294	4,075	0,87	1,56	51,43	75,84	35,57	1,5
	ВС 3.1.1.3 за день		54,41	58,63	386,72	1802,89	2,109	41,45	61,05	6,181	540,84	798,73	299,94	12,022

Дата	Вид сырья	Вид сырья, наименование	Масса партии	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)			
				(г)				Вит. А	Вит. В	Вит. С	Вит. Е	Ca	P	Mg	Fe	
				Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98	23,27	356,75	0,46	0,29	3,132	0,462	196,02	129,02	23,08	0,06	
11/01/2013	Зеленый чай	Зеленый чай (100 г)	100	16,02	17,98											

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

Содержание																	
№ п/п	Примечание, наименование бонны	Масса г	Полные элементы				Энергетическая плотность кДж/г	Витаминный (мг)					Минеральный состав (мг)				
			(г)					Вит. А	Вит. С	Вит. Е	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	В											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
104/2000	Кап. трещиноватая, желтая на тонком Слой трещиноватый-10 Масса -100 Слой -10	60	5.50	0.81	29.30	204.32	0.1	1.32	0.03	0.2	156.2	136.1	25.056	0.29			
205/2011	Масло сливочное 8-12 Масло -1 Слой -1	200	1.4	1.3	13.4	81	0.04	1.2	0.02	0	126	90	14	0.1			
06/2013	Слой-15 Масло-50 Слой сливочный с сахаром и ванилью	35	8.7	11.07	8	130.5	0.03	0.18	0.04	5.12	0.66	14.92	4.98	0.66			
14/2013	Слой сливочный с сахаром и ванилью на Бонна-35/27	15	2.12	10.87	0.19	80					1.2	4.4		0.03			
112.4/2013	Масло сливочное (аппетитное) Масло сливочное-15 Фрукт Фрукт-200	200	1	1	42	197	0.58	50	0	0.8	18	55	84	1.3			
130/2013	Слой сливочный Слой сливочный-10	10	0.60	0.12	8.34	11.4	0.001	0	0	0.31	5.25	11.7	7.05	0.165			
111/2013	Батон пшеничный Батон пшеничный-45 ПШЕНИЧНЫЙ	48	3.08	1.2	15.8	107.42	0.02	0	0	0.26	2.83	4.76	1.95	0.2			
22/2013	Слой из сливок сливочных Полоски сливочные-10 Масло сливочное-0	40	0.5	4.15	2.1	66	0.018	0	0	0.7	10.6	19.8	7.4	0.3			
14/2013	Слой из сливок сливочных с каррагеном Карраген-40 Масло сливочное-12.5 Слой сливочный-12 Масло сливочное-15.75 Масло сливочное-2.5 Масло сливочное-0.5 Слой сливочный-10	250	1.25	4.98	7.78	83	0.058	16.48	0	2.58	54	47.5	22.21	0.8			
14/2013	Слой из сливок сливочных с каррагеном Карраген-40 Масло сливочное-12.5 Слой сливочный-12 Масло сливочное-15.75 Масло сливочное-2.5 Масло сливочное-0.5 Слой сливочный-10	10	0.25	1.8	0.35	16	0.002	0.05	10		0	0	1	0			
114/2013	Слой из сливок сливочных с каррагеном Карраген-40 Масло сливочное-12.5 Слой сливочный-12 Масло сливочное-15.75 Масло сливочное-2.5 Масло сливочное-0.5 Слой сливочный-10	120	1.53	6.12	3.35	121.55	0.09	8.7	0.01	4.7	35	203	98	0.8			
414/2013	Слой из сливок сливочных с каррагеном Карраген-40 Масло сливочное-12.5 Слой сливочный-12 Масло сливочное-15.75 Масло сливочное-2.5 Масло сливочное-0.5 Слой сливочный-10	190	3.40	0.075	31.87	304.0	0.037	0	0.04	0.19	5.51	70.8	22.8	0.37			
26/2013	Слой из сливок сливочных с каррагеном Карраген-40 Масло сливочное-12.5 Слой сливочный-12 Масло сливочное-15.75 Масло сливочное-2.5 Масло сливочное-0.5 Слой сливочный-10	300	0.10		34.90	90.64	0.078	0.61	0	0	11.11	31.4	17.56	0.48			
109/2013	Слой из сливок сливочных с каррагеном Карраген-40 Масло сливочное-12.5 Слой сливочный-12 Масло сливочное-15.75 Масло сливочное-2.5 Масло сливочное-0.5 Слой сливочный-10	33	2.31	0.42	11.60	60.0	0.78	0	0	0.61	15.20	68.94	17.61	1.858			
148/2013	Слой из сливок сливочных с каррагеном Карраген-40 Масло сливочное-12.5 Слой сливочный-12 Масло сливочное-15.75 Масло сливочное-2.5 Масло сливочное-0.5 Слой сливочный-10	200	0.78	0.046	27.65	114.8	0.010	0.6	0	0	32.52	37.6	17.60	0.48			
330/2009	Слой из сливок сливочных с каррагеном Карраген-40 Масло сливочное-12.5 Слой сливочный-12 Масло сливочное-15.75 Масло сливочное-2.5 Масло сливочное-0.5 Слой сливочный-10	100	0.89	16.25	28.1	250	0.03	0.04	1.01	1.02	38.00	45.21	10.46	0.1			
	Итого по таблице ВСЕГО за день		10.57	25.3	55.93	145.8	0.098	0.60	0.81	1.02	55.98	62.21	28.02	0.29			
			54.18	71.88	238.43	1708.11	1.333	50.55	70.15	12.705	517.43						

Неделя: первая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

Дети: питании

Дневн. питание														
№ ден.	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые волокна			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
24/01/13	Каша рисовая молочная	130	4,18	4,07	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	73,02	12,3	0,71
	крупы рисовые-23,11													
	молоко -88,3													
	сахар -2,73													
	масло сливочное -3,75													
06/02/13	Сыр сулугуни твердый пармезан	13	8,3	11,07	0	136,5	0,03	0,16	0,04	0,22	9,66	19,92	4,08	0,66
	сыр сулугуни твердый с жирностью не более 53%-26													
14/02/13	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	90			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-19													
04/03/2004	Каша с мясом (сулугуни) (пармезан)	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	161	196	39	1,3
	Каша-сулугуни-5													
	Мясо (сулугуни)-70													
	Сахар-29					63								
10/03/2013	Яблоко	400	5,1	4,6	0,3									
	Яблоко -100													
10/03/2013	Хлеб ржаной	30	3,72	0,24	6,68	54,8	0,003	0	0	0,21	5,25	21,7	7,05	0,483
	Хлеб ржаной-20													
11/03/2013	Батон парижский	82	3,92	3,52	26,73	156,24	108,8	0	0	0,30	2,83	9,70	1,95	0,2
	Батон парижский-52													
	ИТОГО за завтрак		28,11	17,68	80,08	807,18	104,9	2,77	66,09	0,92	208,12	278,9	65,28	3,085
	Обед													
45/2013	Салат из белокочанной	100	1,52	3,24	6,77	16,7	0,02	16,63	0	2,68	26,3	10,122	10,15	0,324
	Капуста белокочанная-97,6													
	Лук репчатый -12,5													
	Масло растительное-10													
	Сахар-4													
01/04/2013	Суп картофельный с крупой	280	1,97	3,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	44,92	22,77	0,835
	Картофель-100													
	Рис-2													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-3,5													
29/04/2013	Пшеница, сушеная в супе	100	12,42	11,52	2,93	164	0,04	1,37	36,1		41,30	97,56	13,14	1,14
	картофель-100													
	Масло растительное-2													
13/05/2013	Суп сметанный													
	сметана-12,5													
	картофель-3,70													
429/2013	Варенный картофель	140	3,13	6,6	10,25	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	83,3	28,5	1,05
	картофель-167,6													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,74													
11.5.13	Суп овощной	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	34	18	0,8
	сок овощной-100													
11/05/2013	Батон изюмный	10	0,75	0,19	5,14	76,2	0,004	0	0	0,32	1,70	12,88	2,56	0,26
	Батон изюмный-10													
10/05/2013	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	10,7	87	0,70	0	0	0,63	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-50													
	ИТОГО за обед		22,21	29,36	92,1	657,65	1,139	14,53	36,13	1,76	192,41	363,92	112,73	5,935
	Полдник													
11.5.13	Суп овощной	100	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	34	18	0,8
	сок овощной-100													
21/05/2013	Булочки "Воспущенка"	100	7,14	1,7	28,2	179,2	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	булочки-100													
	масло сливочное-8,12													
	яйцо-7,2													
	молоко-1,2													
	проект-1,22													
	Итого за полдник		7,94	8,3	61,8	319,2	0,12	4	0,06	1,8	54	84	28	2,6
	ВСЕГО за день		58,46	67,14	241,96	1794,02	108,7	42,1	116,3	6,48	454,53	726,872	206,01	10,62

Возрастной катерок: мальчики 7-11 лет

[illegible]

Неделя вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

Threat: acromioclavicular

Генератор		Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Нитраты (мг/кг)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
№ рецепта	(1)			N	Ж	У	C		A	E	Ca	P	Mg	Fe											
															4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15												
11/3/2013	Закуска	Закусочная из говядины	100г	10,92	17,92	23,27	326,28	0,46	0,39	0,173	0,462	196,07	229,02	27,08	0,66										
		мясо - 95,7																							
		картофель - 5,36																							
		пшеничная - 8,54																							
		масло - 2,43																							
		сметана - 2,74																							
		сметана - 5,58																							
		сметана - 5,31																							
		сметана - 5,45																							
		масло сливочное - 3,48																							
49/1/2013	Мясная котлета	Мясная котлета - 15	55	4,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,08	61,4	47,8	6,8	0,04										
		Мясная котлета - 12																							
16/2/2013	Курица жареная	Курица жареная - 11,04	116	4,01	5,49	23,14	161,35	0,06	1,38	0,04	0,52	132,9	121,7	20,2	0,09										
		Мясная котлета - 21,3																							
		Сметана - 5,73																							
		Масло сливочное - 3,75																							
60/1/2013	Сыр с плавленым сыром	Сыр с плавленым сыром	15	3,48	4,41	6	54	0,02	0,16	0,04	0,32	9,66	10,92	4,08	0,46										
		Сыр с плавленым сыром																							
111/1/2013	Биточки жареные	Биточки жареные - 11	44	6,45	1,74	22,93	117	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,43										
100/1/2013	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной - 10	10	0,66	0,17	1,34	11,4	0,003	0	0	0,21	5,21	23,7	7,05	0,385										
		Хлеб ржаной - 10																							
104/1/2013	Май с творогом	Май с творогом	200	0,1	0	1,5	65	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4										
		Май с творогом																							
		Сметана - 1																							
		Сметана - 1																							
		ИТОГО за завтрак		31,71	31,07	98,8	800,8	0,627	4,97	0,23	2,732	427,67	467,54	71,11	2,915										
		Обед																							
22/1/2013	Салат из свежих овощей	Салат из свежих овощей	60	0,6	0,12	0,1	66	0,018	0	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3										
		Витаминизированный																							
		Масло растительное - 0,1																							
144/1/2013	Суп картофельный с брокколи	Суп картофельный с брокколи	250	2,3	4,23	15,13	108	0,2	3,58	0,04	0,73	18	66,8	26	0,9										
		картофель - 8																							
		пюре - 20,25																							
		пюре - 38,75																							
		пюре - 12																							
		пюре - 12,5																							
		пюре (супер) - 2,23																							
		Масло сливочное - 3																							
404/1/2013	Пюре картофельное с 1 банкой	Пюре картофельное с 1 банкой	25	4,7	1,3	0,11	48,6	0,01	0,04	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3										
		картофель - 1 кг - 52																							
		картофель - 5,9																							
		картофель - 0,9																							
214/1/2013	Рататут по-итальянски	Рататут по-итальянски	180	13,67	20,16	18,72	317,4	0,78	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67										
		Пюре картофельное - 25,6																							
		масло растительное - 6,1																							
		пюре картофельное - 2,8																							
		пюре картофельное - 1,2																							
		пюре картофельное - 1																							
		пюре картофельное - 3,3																							
		картофель - 130,26																							
512/1/2013	Котлеты из смеси суфле	Котлеты из смеси суфле	200	5,5	0	21	110	0,01	0,3	0	0	28	19	7	1,3										
		сметана - 25																							
		Сметана - 15																							
113/1/2013	Биточки жареные	Биточки жареные - 10	15	1,13	0,34	2,71	99,3	0,034	0	0	0,32	3,76	13,68	2,36	0,26										
100/1/2013	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной - 10	10	0,66	0,17	1,34	11,4	0,003	0	0	0,21	5,21	23,7	7,05	0,385										
		Хлеб ржаной - 10																							
		ИТОГО за обед		28,34	36,87	67,47	776,2	1,212	33,21	22,21	3,97	107,61	193,42	105,99	7,396										
		Витаминизированный																							
516/1/2013	Рататут по-итальянски	Рататут по-итальянски	200	1,8	0	8	100	0,08	1,4	0,04	0	340	180	28	0,2										
3114/2009	Булочки "Венские"	Булочки "Венские"	100	13,96	13,98	15,76	382,66	0,08	0	0,06	1,5	14	60	10	0,8										
		булочки - 65,78																							
		сметана - 11,62																							
		масло сливочное - 5,3																							
		масло - 7,7																							
		масло - 1,2																							
		масло - 1,32																							
		масло - 1,7																							
		Итого за обед		18,16	18,98	21,76	382,66	0,16	1,4	0,1	1,8	254	240	38	1										
		ВСЕГО за день		19,21	34,91	230,93	1161,76	1,999	41,26	23,34	8,002	788,64	1101,16	215,3	11,391										

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ п/п	Продукт(и), наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1 (мкг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	7									8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
30.0/2013	Омлет натуральный	100	12,92	20,07	3,45	244,63	0,108	0,51	0,56	0,82	146,88	217,2	22,17	2,77	
	яйцо-81,75														
	молоко-72														
	масло сливочное-34,3														
26.2/2013	Каша манная молочная	170	4,65	5,59	23,14	161,55	0,08	1,38	0,05	0,42	132,9	121,3	20,2	0,09	
	Крупа манная-23,04														
	Молоко-70,3														
	Сахар-3,75														
	Масло сливочное-3,18														
9.6/2013	Сыр сырный твердый перламутр	15	3,43	4,42	0	54	0,03	0,76	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66	
	сыр сырный твердый с жирностью не более 54%-16														
4.0.1/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
11.1/2013	Батон парижский	26	3,48	1	17,88	91,17	0,02	0	0	0,26	2,41	9,76	1,95	0,2	
	Батон парижский-16														
10.0/2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,003	0	0	0,21	5,25	23,7	7,05	0,585	
	Хлеб ржаной-10														
14/2013	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	60			60		3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-10														
	ИТОГО за завтрак		21,37	38,45	62,94	494,73	0,243	2,09	60,45	2,13	312,14	459,38	57,35	1,615	
	Обед														
18/2013	Салат из свежих овощей и огурца	60	0,38	3,64	1,02	42,42	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3	
	Помидоры свежие-34,2														
	Морковь растительное-6														
	лук репчатый-5,4														
	соль-1														
	масло растительное-20,4														
11.1/2013	Суп с макаронами из говядины	230	7,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		23,5	36,77	15,27	0,72	
	Вермишель-70														
	Морковь-2,8														
	Лук репчатый-12														
	томатная паста-1,5														
	Масло растительное-5														
24.5/2013	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6	
	минтай-117,721														
	хлеб пшеничный-17														
	масло-12,6														
	яйцо-5,4														
	масло сливочное-1,8														
4.4/2013	Рис отварной	150	7,09	0,075	33,85	204,8	0,027	0	0,04	0,29	9,53	70,8	22,4	0,52	
	крупа (рис)-54														
	масло сливочное-0,75														
4.5/2013	Суп овощной	40	0,43	1,49	2,71	36,24									
	суп-40														
	томатная паста-6														
	Морковь-2														
	Масло сливочное-2														
4.94/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60	0	2,8	0	0	14,2	4	3	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон-5														
10.9/2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,8	1,07	0	0	0,84	31,15	95,41	38,38	2,34	
	Хлеб ржаной-40														
	ИТОГО за обед		20,53	18,68	88,63	621,56	1,235	7,15	0,06	4,83	113,94	386,78	99,3	4,89	
	Полдник														
11.1.1.1/13	Свежий салатный	200	0,8	0,4	12,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	свежий салатный-200														
31.2/2009	Булочка овсяная	100	7,28	11,78	61,34	386,38	8,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,354	1,62	
	булочки овсяные-65,34														
	сахар-15														
	масло растительное-15														
	яйцо для салата-2														
	соль-0,6														
	лимон-1,06														
	Итого за полдник		7,88	12,18	93,94	520,34	0,29	4,2	0	1,2	59	100,18	66,354	2,22	
	Всего за день		49,58	69,29	345,51	1837,63	1,666	13,44	60,51	8,16	485,08	946,34	202,9	11,745	

Подпись: вторич

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ п/п	Примечания, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (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													
2640/2013	Каши рисовая молочная жидкая	170	4,18	4,97	24,86	157,84	0,02	0,93	0,015	0,13	22,76	71,60	12,3	0,31
	крупы рисовой-25,33													
	молоко -89,5													
	сахар -3,74													
	масло сливочное -3,75													
09/02/2013	Сыр сычужный твердый порционный	20	4,64	5,9	0	73	0,03	0,16	0,04	0,22	9,66	19,92	1,98	0,86
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 45%-22													
11/10/2013	Батон нарезанный	55	54,9	4,13	5,61	141,84	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,3
	Батон нарезной-55													
4975/2013	Каша с молоком (Завтрак)	200	5	4,4	33,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	190	39	1,3
	Каша-порridge-1													
	Молоко-190													
	Сахар-25													
14/2013	Масло сливочное (порционный)	10	0,08	7,28	0,13	66				60	2,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
1000/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,88	74,8	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34
	Хлеб ржаной-20													
11.2.4/2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	96	84	1,2
	фрукт-200													
	ИТОГО за завтрак		33,1	27,89	106,55	416,38	3,28	22,77	60,09	3,15	240	406,61	170,61	6,04
	Обед													
12/2013	Салат из свеклы помидор	60	0,6	6,12	2,1	69	0,018	3	0	2,5	10,8	19,4	7,8	0,3
	Салат из свеклы-60													
	Масло растительное-6													
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	3	10,65	94	0,05	10,3	0	2,4	34,5	52	26,25	1,2
	свекла-50													
	картофель-25													
	картофель-26,71													
	капуста-15,75													
	бульон-12													
	масло растительное-5													
	сахар-2,5													
	томатный сок-7,8													
1.4.2.1	Сметана -10	10	0,23	1,5	0,33	16	0,005	0,05	10		4	6	3	0
	сметана -10													
110/2009	Курица в соусе с лимонной	100	28,75	8,48	4,55	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,4	25,8	2,52
	Курица жареная-61													
	масло сливочное-6													
	морковь-6,3													
	лимонная цедра-9,3													
	уксус лимонный-1,9													
	сметана-6													
302/2013	Каша гречневая рассыпчатая	145	8,55	7,84	37,08	253,05	0,24	0			17,38	244,7	162	5,47
	крупы гречневые-71,4													
	масло сливочное-5													
180/2009	Конфит из яблок	100	0,18		14,98	60,64	0,016	0,8	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	Яблоки-10													
	Сахар-12													
109/2013	Хлеб ржаной	38	1,3	0,45	12,69	66,12	1,07	0	0	0,84	21,13	95,41	28,38	2,34
	Хлеб ржаной-38													
	ИТОГО за обед		42,64	24,38	82,59	1002,05	1,479	13,95	30,03	6,34	166,63	607,31	266,39	12,31
	Полдник													
303/2013	Кофейный напиток на сухом молоке	200	1,9	2	30,9	113	0,03	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сухое-195													
325/2009	Бульон свиной с мякотью	100	5,8	4,86	36,12	213,62	0,75	0,07	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,2
	мякоть свиная-34,38													
	сахар-2,8													
	масло сливочное-1,75													
	яблоко-3,75													
	корица-0,37													
	дрожжи-1,25													
	уксус яблочный-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яблоко для начинки-1,67													
	яблоко-1,2													
	сахар-1,8													
	уксус яблочный-1,1													
	масло-0,1													
	Итого за полдник		8,7	6,86	57,02	724,62	0,77	0,479	0,88	1,56	143,45	134,84	30,57	1,2
	ИТОГО за день		124,44	39,13	245,99	2172,05	3,529	37,3	71	10,25	244,08	1148,76	407,57	19,85

Неделя: вторая

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

Дневник питания														
№ п/п	Продукты питания, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			г/г				В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Макаронные изделия с сыром	100	8,28	6,48	35,1	271,1	0,07	0,03	0,04	0	65	46	14	1,1
	Макарон -48,29													
	Масло сливочное-15,6г													
	Сыр-18,8г													
	Соль йодированная-2													
14/02/15	Масло сливочное (маргарин)	10	0,08	7,25	0,12	66			60		2,6	4,4		0,03
20/02/2015	Масло сливочное-10	200	0,1	0	1,5	81	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Май с лимоном													
	соль-1													
	Соль-1,1													
	соль-8													
06/02/15	сыр сычужный твердый перешош	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,04	0,32	9,68	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 53%-20													
11/04/2015	Фрукт	200	3	3	42	192	0,08	20	0	0,8	10	56	84	1,2
	Фрукт-100													
10/02/2015	Хлеб ржаной	15	6,99	0,18	5,01	26,1	1,07	0	0	0,44	27,13	95,41	28,38	2,34
	Хлеб ржаной-15													
11/02/2015	Хлеб ржаной	57	5,8	1,08	29,81	151,90	193	0	0	0,38	2,83	9,70	1,93	0,2
	Батон жареный-17													
	ИТОГО за завтрак		22,89	23,49	123,05	861,26	133,2	22,99	69,08	2,22	132,44	275,59	135,31	5,90
	Обед													
30/2015	Салат из свеклы отварной	60	0,0	3,3	8,04	33,4	0,012	3,8	0	0,38	18,6	19,8	10,8	0,06
	соль-72,1													
	масло растительное-2													
11/03/15	Суп с макаронными изделиями	250	2,28	7,08	12,99	117	0,05	0,45	0		27,1	16,77	15,22	0,72
	Макаронный-20													
	Морковь-13,3													
	С/х растительное-13													
	соль-1,2													
	Масло растительное-2													
18/2/2009	Жаркое из говяжьему мясу-103	150	21,9	16,85	21,91	324,73	0,19	0,06	46,07	0	16,98	112,84	16,23	1,95
	Жаркое из говяжьему мясу-10,86													
	пюре картофельное-2,8													
	пюре картофельное-12													
	картофель-103,0													
36/2/2009	Каша из яблон	100	0,10		14,99	60,64	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	Яблоко-20													
	Соль-15													
11/1/2011	Батон жареный	15	1,33	0,44	7,71	36,1	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	3,56	0,26
	Батон жареный-15													
10/02/2011	Хлеб ржаной	58	3,82	0,69	16,73	100,92	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,459
	Хлеб ржаной-58													
	ИТОГО за обед		29,38	23,06	76,97	642,59	1,03	1,61	46,07	0,93	95,62	253,33	69,18	4,866
	Ужин													
11/1/1/11	Суп персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	20	24	0,4
	Суп персиковый-200													
31/10/2009	Булочка "Восточная"	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,04	1,8	14	60	10	0,8
	булочка восточная-65,24													
	соль-11,62													
	масло сливочное-8,3													
	айс-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,12													
	соль-7													
	Итого за ужин		13,96	13,98	108,76	618,66	0,12	12	0,04	1,8	24	90	34	1,2
	ИТОГО за день		66,34	59,31	312,78	2062,51	1,54	36,4	106,2	4,93	252,06	618,92	238,49	11,996