

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор МБОУ СОШ №1
 Директор МБОУ СОШ №2
 Директор МБОУ СОШ №3
 Директор МБОУ СОШ №9

18.11.2014 2014

"УТВЕРЖДАЮ"

Начальник территориального отдела
 Управление Роспотребнадзора по Камчатскому краю
 в Виллючском районе и городе Виллючинске

Н.Ю. Стрельцова

16.11.2014

**Примерное двенадцатидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей
 в осенне-зимний период в общеобразовательных школах (7-11 лет)**

1 день
 завтрак

№ расклада	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
340(1)	Омлет натуральный	150	14,55	28,05	2,79	324,45	0,07	0,568	0	0,32	108,7	187,9	16	3,05
97(1)	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2
686(1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		23,31	34,67	47,41	572,3	0,122	0,64	2,34	52,32	308,7	321,9	34,6	4,49
	обед													
43(1)	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	53	0,04	0,1	15,9	60	46	55	15	0,8
139(1)	Суп картофельный с горохом с кур	13/250	8,6	6,55	22,4	186	0,155	0,0975	1	2,5	41,83	124,4	50,5	2,425
268(2)	Котлеты из говядины	80	13,42	10,07	12,03	196	0,06	0,09	0	10	17	98,25	19,5	1,2
516(1)	Макарон изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
707(1)	Сок натуральный яблочный	200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Зефир	30	0,24	0	23,49	91,2	0	0	0	0	8	4	2	0,4
	ИТОГО:		33,14	26,33	142,71	940,7	0,404	0,3475	20,9	72,5	154,23	381,05	116,5	9,485

2 день
завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
311(1)	Каша манная молочная	150/8	2,37	6,47	15,8	135,88	0,08	0,17	1,4	0,04	136,6	118	19,57	0,32
747(1)	Колбаса докт в тесте	100	10,5	16,7	28,2	300	0,17	0,12	0	0	30	101	17	1,4
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		16,23	24,49	82,92	609,73	0,294	0,302	1,4	0,04	186,6	253	48,17	2,96
	обед													
110(1)	Борщ из св. капусты	250	2,3	7,2	13,4	127	0,05	0,09	10,85	23	50	55	30,5	1,8
265(2)	Плов из говядины	250	20,6	11,8	53,5	405	0,125	0,11	0,56	0	35,63	200,75	58,75	3
101(1)	Помидоры в соб. соку	60	0,84	3,96	0	42	0,006	0,012	9	0	6	21	9	0,48
631(1)	Компот из свежих яблок с витаминами	200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		27,73	23,46	125,7	822	0,27	0,237	25,81	23	119,03	331,65	116,25	7,19

3 день
завтрак

№ расклада	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
498(1)	Биточек из филе индейки	80	14	17,13	8,95	205,75	0,08	0,15	0,15	10	45,5	106,25	24	1,5
511(1)	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,5
	Зеленый горошек	60	0,4	0,3	0,84	5,2	0,01	0,01	1,3	0	2,6	8,06	2,73	0,09
379(2)	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		23,81	28,5	100,96	706,8	0,164	0,267	1,85	10	131,1	266,81	59,33	2,53
	обед													
78(1)	Икра свекольная	60	3,24	8,52	4,32	106,8	0,03	0,09	6,6	40	39	59	28	1,5
135(1)	Суп из овощей с курицей	13/250	4,6	5,35	12,5	118	0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
382(1)	Минтай жареный в яйце	80	16,24	10,67	3,19	174	0,06	0,06	0	12	28	108	26	0,5
520(1)	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	0,1	0,07	3,7	3	27	56	20	0,7
638(1)	Компот из кураги с витамином С	200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		32,22	33,29	96,36	756,8	0,364	0,5425	28,1	75,5	168,85	368,53	126,5	5,435

4 день
завтрак

№ расклада для	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
333(1)	Макаронны с сыром	150	8,1	9,25	31,95	250,5	0,084	0,05	0,07	28	152	116	39	1,8
101(1)	Икра кабачковая	60	0,42	1,62	2,7	28,8	0,01	0,025	3,5	0	20,5	18,5	7,5	0,35
694(1)	Какао на стуженном молоке	200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
	Бананы	100	1,5	0,1	19,2	91	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		17,88	17,29	109,57	673,15	0,198	0,217	13,97	28	248,5	238,5	94,1	3,19
	обед													
102(1)	Салат из морской капусты	60	1,56	1,9	2,9	37,8	0,1	0,11	2,52	27	20	27,5	50,4	1,53
137(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	142	0,05	0,05	7	0	37,5	90	25	1
489(1)	Рагу из кур	80/200	16	21,2	34	437,4	0,36	0,42	28,2	62	116	302	128	5,6
639(1)	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Пастила	30	0,15	0	24,12	93	0	0	0	0	6	3	2	0,5
	ИТОГО:		29,5	29,1	130,52	950,2	0,599	0,805	39,52	89	212,9	483,4	223,4	9,94

5 день
завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
366(1)	Запеканка творожная со сметан, соус	150	11,25	9,9	10,27	179,2	0,05	0,24	0,3	20	113	163	23	0,5
	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
97(1)	Сыр плавленый "Вюла"	18	0,5	3,2	0,15	69	0,012	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3
	Кисло-молочный продукт йогурт	125	6,25	4	10,6	106	0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
686(1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:		20,69	17,4	51,12	482,2	0,1295	0,5265	3,335	110,5	538,7	448	59,65	2,085
	обед													
45(1)	Салат из кв. капусты с зел. луком	60	0,78	3	4,8	36	0,012	0,012	14,46	0	25,52	18,73	8,7	0,35
132(1)	Рассольник	250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,1	0,09	11,85	23	53,5	68	33,5	1,05
437(1)	Гуляш из говядины	80	10,2	5,2	3,2	105,6	0,06	0,12	0	0	19	141	18	2,3
508(1)	Гречка	150	8,7	7,8	42,6	263,85	0,12	0,06	0	0	18	108	73,5	2,4
648(1)	Кисель плод/ягод с витамином С*	200	0	0	30,6	118	0	0,02	4,4	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		26,77	23	124,6	785,45	0,361	0,327	30,71	23	153,42	404,63	153,7	7,41

6 день
завтрак

№ расклада для	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
160(1)	Суп молочный мак.	250	7	7,9	24,7	141	0,1125	0,3125	2,6	0,05	245,65	188,15	31,51	0,45
741(1)	Ватрушка с творогом	75	8,85	3,29	52,26	273,84	0,06	0,11	0	23	49	84	12	0,6
685(1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,12	0	0	8	26	5,6	0,44
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		19,61	12,91	125,68	633,69	0,2465	0,5625	12,6	23,05	330,65	327,15	64,11	4,49
	обед													
71(1)	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,4	0,0396	0,0468	7,51	12,48	51,24	46,08	14,76	0,6
138(1)	Суп картоф.с рыбными консервами	25/250	7,05	8,85	18,3	184,5	0,01	0,035	12	5	63,5	100	33	0,8
485(1)	Голубцы ленивые	160	10,86	11,27	10,46	200	0,055	0,08	6,8	0	35,5	92	33	1,25
639(1)	Компот из изюма с витамином С	200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		23	26,68	87,24	698,9	0,1936	0,3868	28,11	17,48	183,64	298,98	98,76	3,96

7 день
завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
311(1)	Каша молочная пшеничная	200/10	5,6	10,4	26,4	230	0,014	0,04	0	0	182,3	220,9	58	1,6
97(1)	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
685(1)	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Чай с медом	200/20	0,4	0	24,1	95	0	0,01	0	0	4	5	5,6	0,44
	ИТОГО:		14,47	25,32	79,98	589,85	0,066	0,132	0,14	92	372,3	354,9	76,2	2,68
	обед													
439(1)	Салат из св.капусты	60	0,84	3,06	5,34	53	0,04	0,01	15,9	60	46	55	15	0,08
139(1)	Суп картофельный с горохом с кур	13/250	8,6	6,55	22,4	186	0,155	0,0975	1	2,5	41,83	124,4	50,5	2,425
	Щицель натуральный рубленый	80	13,42	10,07	12,03	196	0,06	0,09	0	10	17	98,25	19,5	1,2
516(1)	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
639(1)	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		32,5	26,33	129,42	895,5	0,404	0,4375	18,7	72,5	150,23	373,05	110,5	5,765

№ раскладки	В день завтрак	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
388(1)		Биточки рыбные	80	9,755	10,75	11,43	185,5	0,055	0,067	1,4	25	53,8	92,75	28	0,85
521(1)		Картофель отварной	150	3,75	15,15	30,3	276	19,5	28,5	18	0	16,2	88,5	19,5	54
16(1)		Огурец свежий	60	0,12	1,42	0,6	15,8	0,015	0,02	5	0	11,5	21	7	0,3
686(1)		Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
		Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,5	0,44
		Зефир	30	0,24	0	23,49	91,2	0	0	0	0	8	4	2	0,4
		ИТОГО:		17,325	28,64	104,94	744,35	19,614	28,599	26,6	25	113,5	240,25	68,1	66,79
		обед													
78(1)		Икра свекольная	60	1,02	1,8	5,04	40,2	0,03	0,03	6,6	0	39	59	18	6,6
134(1)		Суп крестьянский с крупой	13/250	5	6,25	14,4	135	0,105	0,0975	8,2	2,5	49,34	98,78	32,5	1,225
436(1)		Жаркое по домашнему	200	20,51	10,58	27,06	302,3	0,32	0,31	33	0	54,6	174,4	68,57	3,5
651(1)		Кисель	200	5,2	0	33	202	0,06	0,22	1,92	0,03	18	18	12	0,8
		Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
		ИТОГО:		35,52	19,13	102,5	785,5	0,584	0,6925	49,72	2,53	176,34	401,08	145,07	13,235

№ раскладки	9 день завтрак	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
362(1)	Наименование блюда Пудинг творож с джемом	150	12,9	8,7	29,5	248	0,06	0,22	0,2	60	130	188	22	0,9
	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5	19,5	3,9	0,36
97(1)	Сыр плавленый "Биола"	18	0,5	3,2	0,15	69	0,012	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3
534(1)	Кисло-молочный продукт йогурт	200	6,25	4	10,6	106	0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		22,24	16,2	70,15	549	0,1395	0,5065	1,035	150,5	551	473	58,65	2,485
	обед													
17(1)	Салат из сол огурцов с зел луком	60	0,072	7,74	1,44	62,4	0,012	0,012	3,27	0	13,87	16,4	8,06	0,36
139(1)	Суп фасол с кур	13/250	6,2	5,6	22,3	167	0,155	0,0975	1	2,5	55,88	150,3	50,5	2,425
461(1)	Гейфтели из говядины в соусе	80/30	8,85	10,8	14,58	218,4	0,04	0,06	0,9	0	45	107	19	0,8
520(1)	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
639(1)	Компот из чернослива	200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		22,972	32,89	104,27	830,8	0,446	0,3145	14,77	6,5	184,15	422,6	129,56	8,495

№ расклада	10 день завтрак	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
413(1)	Наименование блюда Сосиска отварная детская	50	8,25	22,15	1,28	243,4	0,03	0,0625	0	0	18,5	105,75	12	1,35
101(1)	Кукуруза консервир. Макаронные изделия	60	0,44	0,08	2,24	11,6	0	0,02	0,96	0	1	10	0	0,08
518(1)	отварные	150	5,4	0,6	36,6	177	0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
378(2)	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		18,85	25,75	66,39	634,85	0,144	0,1295	1,56	0	105,5	226,25	37,1	3,42
	обед													
124(1)	Щи из свеж. капусты с картофелем	250	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,06	20,55	23	59,88	59,77	25,5	0,85
487(1)	Куры отварные	80	13,4	5,25	0,45	151	0,02	0,07	0,8	23	19	89	11	0,9
511(1)	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,5
101(1)	Помидоры соб. соку	60	0,84	3,96	0	42	0,006	0,012	9	0	6	21	9	0,48
638(1)	Компот из кураги с витамином С	200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Бананы	100	1,5	0,1	19,2	91	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:		26,78	22,26	123,1	790	0,235	0,432	42,15	64	141,28	335,17	132,5	4,64

11 день
завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
452(1)	Котлета особая	80	10,72	6,81	13,62	134,6	0,15	0,25	0,99	0,022	104	122,8	37,5	0,91
	Зеленый горошек	60	0,4	0,3	0,84	5,2	0,01	0,01	1,3	0	2,6	8,06	2,73	0,09
	Капуста свежая тушеная	150	2,85	9,3	7,95	126	0,045	0,045	25,5	0	87	60	30	1,2
692(1)	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	4	28,4	156	0,02	0,08	0	0	66	48	0	0
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		19,93	21,73	74,73	537,65	0,269	0,397	27,79	0,022	267,6	264,86	75,83	2,64
	обед													
71(1)	Вилегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,4	0,0396	0,0468	7,51	12,48	51,24	46,08	14,76	0,6
140(1)	Суп лапша на курином бульоне	250	2,8	5,8	13,9	120	0,17	0,14	0	62	38	56	18	1,7
439(1)	Печень тушеная по строгонвскому	100	11,6	13,6	3,9	195	0,19	1,41	12,7	23	30	209	17	5
297(1)	Каша пшеничная	150	3,75	6,15	38,55	228	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,5
	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,02	26	0	18	18	12	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		23,38	32,11	114,83	847,4	0,5186	1,6568	46,21	97,48	167,64	456,48	102,76	9,71

12 день
завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
302(1)	Каша греч с молоком	200	11,4	6,24	45,24	291	0,25	0,12	0	0	214,2	279	152	5
97(1)	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
685(1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
	ИТОГО:		20,07	21,16	89,72	613,85	0,302	0,202	0,14	92	412,2	416	170,6	6,44
	обед													
39(1)	Салат витаминный (2вар)	60	0,78	2,52	4,26	43,8	0,048	0,084	20,04	0	49,2	46,8	20,4	0,96
108(2)	Суп карт с клецками, зур	13/250	5,3	3,45	21,11	139	0,13	0,1275	7,2	42,5	37,88	100,75	31	1,475
230(2)	Рыба жареная	80	14	9,8	11	284	0,1	0,14	4,74	0,013	34,15	192,54	31,64	0,92
553(1)	Гарнир сложенный	150	4,44	5,22	11,6	157,5	0,0975	0,075	15,53	2,25	63,75	72	30	0,125
651(1)	Кисель	200	5,2	0	33	202	0,06	0,22	1,92	0,03	18	18	12	0,8
	Фрукты (груши)	100	0,6	0	16	63	0,025	0,25	0,1	0	18,24	16	12	2,3
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		34,11	21,49	119,97	975,3	0,5295	0,9215	49,53	44,793	236,62	496,99	151,04	7,69

	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
Всего:	582,177	590,130	2 404,790	17 425,970	26,597	39,572	486,990	1 171,715	5 614,680	8 584,230	2 452,980	187,155

Ср за день	48,515	49,178	200,399	1 452,164	2,216	3,298	40,583	97,643	467,890	715,353	204,415	15,596
------------	--------	--------	---------	-----------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	---------	--------

Норма	46,2	47,4	201	1 410								
-------	------	------	-----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--

Использованная литература:

1. В. Т. Лалашина Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004
2. М. П. Могильный Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва 2005
3. Примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся муниципальных образовательных учреждений, разработанное специалистами управления образования администрации Елизовского муниципального района Камчатского края. 2009 г.
4. А. С. Ратушный Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 1981

Разработано МУП "Комбинат школьного питания"

Директор МУП "КШП" _____ Н. П. Харичкова

Бухгалтер _____ С. И. Кавун

" 21 " апреля 2014 г.



Расчет пищевой и энергетической ценности рационов
для учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений
возрастная группа (7-11 лет)
осенне-зимний период

	завтраки 25% суточной потребности				обеда 35% суточной потребности				Итого			
	белки	жиры	углеводы	эн.ценно сть	белки	жиры	углеводы	эн.ценно сть	белки	жиры	углеводы	эн.ценно сть
день	23,31	34,67	47,41	572,30	33,14	26,33	142,71	940,70	56,45	61,00	190,12	1 513,00
день	16,23	24,49	82,92	609,73	27,73	23,46	125,70	822,00	43,96	47,95	208,62	1 431,73
день	23,81	28,50	100,96	706,80	32,22	33,29	96,36	756,80	56,03	61,79	197,32	1 463,60
день	17,88	17,29	109,57	673,15	29,50	29,10	130,52	950,20	47,38	46,39	240,09	1 623,35
день	20,69	17,40	51,12	482,20	26,77	23,00	124,60	785,45	47,46	40,40	175,72	1 267,65
день	19,61	12,91	125,68	633,69	23,14	26,68	87,24	698,90	42,75	39,59	212,92	1 332,59
день	14,47	25,32	79,98	589,85	32,50	26,33	129,42	895,50	46,97	51,65	209,40	1 485,35
день	17,33	28,64	104,94	744,35	35,52	19,13	102,50	785,50	52,85	47,77	207,44	1 529,85
день	22,24	16,20	70,15	549,00	22,97	32,89	104,27	830,80	45,21	49,09	174,42	1 379,80
день	18,85	25,75	66,39	634,85	26,78	22,26	123,10	790,00	45,63	48,01	189,49	1 424,85
день	19,93	21,73	74,73	537,65	23,38	32,11	114,83	847,40	43,31	53,84	189,56	1 385,05
день	20,07	21,16	89,72	613,85	34,11	21,49	119,97	975,30	54,18	42,65	209,69	1 589,15
ИТОГО	234,42	274,06	1 003,57	7 347,42	347,76	316,07	1 401,22	10 078,55	582,18	590,13	2 404,79	17 425,97
ср. за 1 день	19,53	22,84	83,63	612,29	28,98	26,34	116,77	839,88	48,51	49,18	200,40	1 452,16
норма	19,25	19,75	83,75	588	26,95	27,65	117,25	823	46,2	47,4	201	1410