

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Перспективное десятидневное меню (проект)
для организации питания детей от 7-ми до 11-ти лет
на осенне-зимний период.

"Утверждаю"

И.О.начальника Управления
образования



С.Л.Зырянова

При составлении десятидневного меню использована:

литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации» 691 блюдо (Школа), Перевалов А.Я., Пермь 2013г.

- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

программный продукт:

«Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию".

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.д.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		18,14	22,16	89,14	640,14								
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	145,5/4,5	4,59	5,10	28,53	173,14	0,05	0,00	0,03	0,89	47,57	76,93	8,25	0,41
1	Бутерброд с маслом (сливочным)	37,5/12,5	2,95	8,36	18,61	153,00	0,04	0,00	0,05	0,55	10,50	33,13	4,15	0,24
496	Какао с молоком	200	2,60	2,30	25,00	144,00	0,04	0,00	0,02	0,00	124,00	115,00	0,00	0,00
пром.изг.	Йогурт	200	8,00	6,40	17,00	170,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	25,00	0,20
	ОБЕД		32,93	21,78	111,40	809,10								
пром.изг.	Хлеб ржаной	48	3,17	0,48	16,03	82,52	0,09	0,00	0,00	0,67	16,80	80,84	16,25	0,80
43	Салат из овощей	60	1,09	4,49	2,02	54,56	0,04	6,58	0,05	0,13	20,55	35,09	7,11	0,71
88	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом говядины)	191/9	7,88	7,38	7,70	138,05	0,12	5,59	0,06	0,12	50,64	206,79	21,72	0,98
227	Рыба припущенная	80	12,29	5,30	0,66	107,72	0,10	0,00	0,01	0,27	40,16	231,76	29,85	0,58
312	Пюре картофельное	160	3,26	3,12	21,81	146,40	0,14	0,00	0,00	0,19	38,44	193,00	22,60	0,00
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,80	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
пром.изг.	Хлеб пшеничный	51	3,88	0,41	24,09	104,89	0,06	0,00	0,00	0,56	10,20	33,15	6,14	0,46
338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	46,00	0,03	8,00	0,00	0,20	16,00	16,00	9,00	2,20
пром.изг.	Сметана	6	0,16	0,60	0,29	6,96	0,03	0,00	0,03	0,00	5,28	3,66	0,54	0,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,07	43,94	200,54	1449,24	0,79	21,37	0,29	3,58	619,14	1207,35	150,61	6,70

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		21,98	15,98	71,21	505,34								
218	Вареники ленивые отварные (творожные)	111/39	17,34	10,85	19,76	231,00	0,06	0,00	0,11	0,53	140,45	217,14	21,00	0,54
378	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	0,04	0,00	0,02	0,00	117,76	91,32	12,32	0,00
2	Бутерброды с джемом (абрикосовый)	30/20/5	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,00	0,02	0,55	9,60	29,60	5,00	0,42
пром.изг.	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	38,00	0,06	0,20	35,00	23,00	10,00	0,10
	ОБЕД		24,18	29,17	104,87	849,96								
67	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,20	0,02	8,04	0,00	1,77	24,88	28,12	10,07	0,32
94	Рассольник	200	1,32	4,04	9,04	84,80	0,06	3,70	0,00	1,84	22,40	43,30	12,86	0,72
260	Гуляш	80	10,64	10,43	2,31	176,80	0,02	0,74	0,00	1,09	35,45	138,23	12,62	1,25
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	150	2,09	4,86	14,15	112,65	0,05	6,00	0,00	0,00	83,18	66,50	16,50	0,72
пром.изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	13,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
пром.изг.	Хлеб ржаной	48	3,17	0,48	16,03	82,52	0,09	0,00	0,00	0,67	16,80	80,84	16,25	0,80
пром.изг.	Хлеб пшеничный	51	3,88	0,41	24,09	104,89	0,06	0,00	0,00	0,56	10,20	33,15	6,14	0,46
пром.изг.	Печенье	30	1,25	2,94	22,32	105,10	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,16	45,15	176,08	1355,30	0,56	64,48	0,21	8,26	544,40	778,20	128,76	6,36

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		23,54	24,05	87,38	661,33								
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	4,20	8,85	30,80	208,41	0,15	0,00	0,05	0,27	125,37	267,55	0,00	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	0,00	0,02	0,00	125,78	95,00	12,00	0,00
пром.изг.	Батон нарезной	46	3,45	1,33	23,64	120,52	0,05	0,00	0,00	0,78	8,74	29,90	4,98	0,55
пром.изг.	Сыр (Голландский)	18	4,73	4,79	0,00	61,80	0,01	0,13	0,04	0,07	180,00	108,00	9,90	0,13
пром.изг.	Йогурт	200	8,00	6,40	17,00	170,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	25,00	0,20
	ОБЕД		23,95	24,34	138,66	837,23								
пром.изг.	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,00	21,00	91,00	0,04	10,00	0,12	0,40	8,00	41,50	38,00	0,60
350	Кисель из ягод свежих (клюква)	200	0,08	0,04	23,04	111,60	0,00	3,80	0,00	0,20	10,10	6,40	1,34	0,00
пром.изг.	Хлеб ржаной	48	3,17	0,48	16,03	82,52	0,09	0,00	0,00	0,67	16,80	80,84	16,25	0,80
47	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	0,01	11,89	0,00	0,00	31,34	20,37	8,61	0,40
144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1,84	4,40	12,10	86,40	0,16	0,00	0,04	0,18	15,20	57,60	16,40	0,74
205	Макароны отварные с овощами	120/30	4,18	5,99	28,53	178,40	0,08	0,00	0,00	3,15	19,41	55,88	15,34	0,44
268/соус 330	Котлеты из мяса говядины (с соусом)	50/30	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	0,02	1,80	28,56	105,77	19,47	1,45
пром.изг.	Хлеб пшеничный	51	3,88	0,41	24,09	104,89	0,06	0,00	0,00	0,56	10,20	33,15	6,14	0,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,49	48,39	226,04	1498,56	0,78	27,19	0,32	8,09	817,50	1083,96	173,43	5,77

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		10,68	17,04	96,60	555,25								
187	Запеканка пшеничная (с молоком сгущенным)	125/25	4,73	6,38	42,69	216,25	0,11	0,00	0,02	0,56	131,70	168,21	31,47	1,03
496	Какао с молоком	200	2,60	2,30	25,00	144,00	0,04	0,00	0,02	0,00	124,00	115,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом (сливочным)	37,5/12,5	2,95	8,36	18,61	153,00	0,04	0,00	0,05	0,55	10,50	32,13	4,25	0,24
пром.изг.	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,00	10,30	42,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	17,00	10,00	2,20
	ОБЕД		34,40	16,41	117,95	823,57								
157	Суп с макаронными изделиями с мясом говядины	184/16	5,90	4,06	5,84	100,20	0,08	1,86	0,04	0,14	10,64	84,60	11,80	0,39
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,02	3,12	0,10	1,13	17,00	26,97	1,03	0,59
пром.изг.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	8,00	0,00	0,20	16,00	14,00	8,00	2,20
пром.изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,00	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	43,00	14,00	0,45
пром.изг.	Хлеб ржаной	48	3,17	0,48	16,03	82,52	0,09	0,00	0,00	0,67	16,80	80,84	16,25	0,80
пром.изг.	Хлеб пшеничный	51	3,88	0,41	24,09	104,89	0,06	0,00	0,00	0,56	10,20	33,15	6,14	0,46
340/426/с-оус452	Рыба, запеченная с картофелем порусски	64/88/28	19,46	8,99	25,22	308,56	0,20	1,89	0,02	0,41	42,19	220,54	42,38	0,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,08	33,45	214,55	1378,82	0,72	23,87	0,24	5,03	438,03	835,44	145,32	9,16

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		12,72	17,52	86,72	533,07								
2	Бутерброды с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	0,02	0,39	10,00	25,80	5,60	0,60
378	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	0,04	0,00	0,02	0,00	117,76	91,32	12,32	0,00
пром.изг.	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
174	Каша вязкая молочная из риса	150	3,10	7,39	36,09	201,73	0,05	0,00	0,03	0,00	89,30	224,68	0,00	0,00
	ОБЕД		22,02	25,79	126,31	831,09								
312	Пюре картофельное	160	3,26	3,12	21,81	146,40	0,14	0,00	0,00	0,19	38,44	198,00	23,68	0,00
75	Икра морковная	80	0,98	6,08	6,25	84,32	0,04	1,20	0,80	0,00	20,57	9,12	1,96	0,34
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	5,24	0,03	0,92	40,60	45,40	19,00	0,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	25,44	13,46	0,70
пром.изг.	Хлеб ржаной	48	3,17	0,48	16,03	82,52	0,09	0,00	0,00	0,67	16,80	80,84	16,25	0,80
274	Зразы рубленые (из мяса говядины)	80	7,65	10,82	9,80	159,20	0,04	1,06	0,02	1,26	42,23	104,43	15,20	2,35
пром.изг.	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
пром.изг.	Хлеб пшеничный	51	3,88	0,41	24,09	104,89	0,06	0,00	0,00	0,56	10,20	33,15	6,14	0,46
пром.изг.	Сметана	6	0,16	0,60	0,29	6,96	0,03	0,00	0,03	0,00	5,28	4,72	0,54	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,74	43,31	213,03	1364,16	0,72	47,72	0,99	4,70	698,66	1039,90	153,15	6,31

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 6

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		29,42	28,54	86,61	686,48								
219	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	107/43	18,23	19,22	36,73	358,56	0,17	0,71	0,08	3,15	301,50	336,17	31,30	0,81
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	0,00	0,02	0,00	125,78	95,00	12,00	0,00
пром.изг.	Батон нарезной	46	3,45	1,33	23,64	120,52	0,05	0,00	0,00	0,78	8,74	29,90	4,98	0,55
пром.изг.	Сыр (Российский)	18	4,18	5,31	0,00	64,80	0,01	0,13	0,05	0,09	158,40	105,00	6,00	0,18
пром.изг.	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,00	10,30	42,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	17,00	10,00	2,20
	ОБЕД		29,18	34,48	137,73	909,04								
411	Кнели из кур с рисом	80	9,83	14,06	5,94	176,57	0,07	0,80	0,06	0,23	18,29	86,86	16,00	1,14
59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	5,06	5,10	78,60	0,01	4,30	0,00	1,70	22,20	24,60	10,60	0,84
146/кл. 172	Суп картофельный с клецками (с мясом говядины)	165/20/15	6,48	5,76	12,24	133,36	0,01	0,42	0,20	0,01	1,08	5,44	0,97	0,09
127	Картофель в молоке	150	3,27	5,77	16,01	136,00	0,14	1,04	0,03	0,17	62,70	102,69	22,96	0,89
пром.изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,40	0,00	36,00	92,00	0,02	3,60	0,00	0,00	14,00	9,00	0,00	0,40
пром.изг.	Хлеб ржаной	48	3,17	0,48	16,03	82,52	0,09	0,00	0,00	0,67	16,80	80,84	16,25	0,80
пром.изг.	Хлеб пшеничный	51	3,88	0,41	24,09	104,89	0,06	0,00	0,00	0,56	10,20	33,15	6,14	0,46
пром.изг.	Печенье	30	1,25	2,94	22,32	105,10	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,60	63,02	224,34	1595,52	0,70	15,99	0,43	8,81	767,39	952,64	143,20	8,99

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		17,41	23,65	80,06	577,44								
247	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5,42	9,59	23,64	195,55	0,14	0,00	0,06	0,60	115,95	191,20	22,25	1,28
пром.изг.	Хлеб пшеничный	51	3,88	0,41	24,09	104,89	0,06	0,00	0,00	0,56	10,20	33,15	6,14	0,56
пром.изг.	Масло (порциями)	10	0,01	7,25	0,13	46,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	4,00	0,00	0,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	5,00	2,00	0,40
пром.изг.	Йогурт	200	8,00	6,40	17,00	170,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	25,00	0,20
	ОБЕД		27,30	26,34	105,67	760,22								
152	Уха с крупой (горбуша)	175/25	5,20	2,98	11,50	84,60	0,08	0,00	0,02	0,44	226,80	121,40	19,50	0,80
259	Жаркое по-домашнему	99/81	11,67	17,61	17,05	227,93	0,13	0,00	0,10	1,19	39,37	221,63	31,69	2,18
пром.изг.	Хлеб ржаной	48	3,17	0,48	16,03	82,52	0,09	0,00	0,00	0,67	16,80	80,84	16,25	0,80
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	80	0,88	4,86	3,00	59,28	0,05	18,96	0,02	0,76	18,17	17,83	8,50	0,62
пром.изг.	Хлеб пшеничный	51	3,88	0,41	24,09	104,89	0,06	0,00	0,00	0,56	10,20	33,15	6,14	0,46
пром.изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	13,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	36,00	0,00	0,40
пром.изг.	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,00	21,00	91,00	0,04	10,00	0,12	0,40	8,00	41,50	42,00	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,71	49,99	185,73	1337,66	0,73	40,96	0,40	5,29	740,09	967,70	179,47	8,30

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		17,75	26,99	64,29	584,65								
210	Омлет натуральный	150	11,93	20,82	2,64	241,65	0,11	0,00	0,33	0,75	103,08	235,78	15,14	1,24
2	Бутерброды с джемом (абрикосовый)	30/20/5	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,00	0,02	0,55	9,60	29,60	5,00	0,42
496	Какао с молоком	200	2,60	2,30	25,00	144,00	0,04	0,00	0,02	0,00	124,00	115,00	0,00	0,00
пром.изг.	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	38,00	0,06	0,20	35,00	17,00	10,00	0,10
	ОБЕД		24,86	17,63	98,78	676,80								
37	Салат картофельный с огурцами	80	1,09	4,35	6,81	88,72	0,04	0,74	0,00	0,98	19,78	33,38	9,55	0,56
136	Свекольник (с мясом говядины)	187/13	4,70	4,56	9,62	87,60	0,10	8,34	0,20	0,00	47,84	121,94	0,00	0,67
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	48,5/31,5	7,60	4,11	3,60	81,71	0,05	1,69	0,02	1,40	40,00	157,00	17,29	0,46
312	Пюре картофельное	160	3,26	3,12	21,81	146,40	0,14	0,00	0,00	0,19	38,44	195,00	23,60	0,00
пром.изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные(черносмородиновый)	200	1,00	0,00	16,60	78,00	0,00	26,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00
пром.изг.	Хлеб ржаной	48	3,17	0,48	16,03	82,52	0,09	0,00	0,00	0,67	16,80	80,84	16,25	0,80
пром.изг.	Хлеб пшеничный	51	3,88	0,41	24,09	104,89	0,06	0,00	0,00	0,56	10,20	33,15	6,14	0,46
пром.изг.	Сметана	6	0,16	0,60	0,22	6,96	0,03	0,02	0,01	0,00	5,40	4,72	0,54	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,61	44,62	163,07	1261,45	0,75	74,79	0,66	5,31	490,13	1023,41	103,51	4,70

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		31,52	33,84	67,44	682,75								
313	Запеканка из творога	150	21,00	21,20	23,90	362,67	0,08	0,00	0,20	0,71	297,00	357,00	31,00	1,01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	0,00	0,02	0,00	125,78	65,00	12,00	0,14
3	Бутерброд с сыром	36/18/6	6,96	9,96	17,80	172,48	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	120,20	10,34	0,59
пром.изг.	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	12,00	8,00	2,20
	ОБЕД		20,30	31,05	106,51	808,42								
243	Сосиски отварные	88	8,88	21,88	0,40	262,40	0,14	0,00	0,04	0,40	30,62	167,00	14,00	1,04
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	90	0,60	0,00	3,42	19,80	0,05	5,75	0,00	0,63	12,60	35,00	18,00	0,50
104/105 фрик.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	175,5/24,5	1,76	3,22	12,32	84,80	0,10	0,00	0,01	0,85	43,76	70,78	19,74	0,92
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	150	1,09	4,86	14,15	112,65	0,05	7,00	0,00	0,00	83,18	67,50	19,30	0,82
348	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,92	0,20	36,10	141,36	0,06	0,00	0,00	0,00	35,18	41,28	11,48	0,65
пром.изг.	Хлеб ржаной	48	3,17	0,48	16,03	82,52	0,09	0,00	0,00	0,67	16,80	80,84	16,25	0,80
пром.изг.	Хлеб пшеничный	51	3,88	0,41	24,09	104,89	0,06	0,00	0,00	0,56	10,20	33,15	6,14	0,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,82	64,89	173,95	1491,17	0,74	22,88	0,33	4,58	838,16	1049,75	166,25	9,12

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК		15,05	20,02	89,89	544,55								
пром.изг.	Батон нарезной	46	3,45	1,33	23,64	120,52	0,05	0,00	0,00	0,78	8,74	29,90	4,98	0,55
пром.изг.	Масло (порциями)	10	0,01	7,25	0,13	46,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	4,00	0,00	0,00
186/335	Запеканка манная с изюмом (с соусом)	115,5/34,5	4,37	5,18	43,32	202,69	0,06	0,00	0,02	1,28	94,25	100,85	17,72	0,89
378	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	0,04	0,00	0,02	0,00	117,76	91,32	12,32	0,00
пром.изг.	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ОБЕД		24,96	15,76	144,81	819,78								
145	Суп картофельный с бобовыми (фасоль), с мясом говядины	186/14	4,92	5,28	16,12	138,60	0,16	0,00	0,01	0,46	48,18	145,48	19,60	0,87
291	Плов из птицы (курица)	94/86	10,26	9,59	33,17	255,31	0,09	0,00	0,02	0,45	41,71	162,81	25,64	1,38
пром.изг.	Хлеб ржаной	48	3,17	0,48	16,03	82,52	0,09	0,00	0,00	0,67	16,80	80,84	16,25	0,80
пром.изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,00	32,60	136,66	0,04	4,00	0,00	0,40	45,00	43,00	14,00	0,45
пром.изг.	Хлеб пшеничный	51	3,88	0,41	24,09	104,89	0,06	0,00	0,00	0,56	10,20	33,15	6,14	0,46
пром.изг.	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,00	21,00	91,00	0,04	10,00	0,12	0,40	8,00	41,50	15,50	0,60
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	90	0,63	0,00	1,80	10,80	0,04	2,41	0,05	0,09	18,00	45,00	0,00	0,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,01	35,78	234,70	1364,33	0,74	17,81	0,31	5,20	651,03	957,85	160,15	6,65

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	462,29	472,54	2012,03	14096,21	7,21	357,06	4,18	58,84	6604,53	9896,20	1503,85	72,05

И.О. начальника  С.Л.Зырянова

Бухгалтер 2 кат.  Ю.М. Войтова