

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Каменноозерная СОШ" »
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 Разработчик: Угалева В.А., Мотивный бл.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет.рекомендаций Санг.Питер. 2008г.
 Возрастная категория для детей 12 - 18 лет
 Сезон: весенне-летний
 Режим питания:
 пн-пт. завтрак с 08.45 до 10.45
 пн-пт. обед с 12.50 до 14.50
 пн-пт. полдник 16.00
 Исполнитель: Ганьжина О.В., шеф - повар

Утверждено

Директор МБОУ "Каменноозерная СОШ"
 (подпись)
 12.05.2011 г.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Na, мг	Cl, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.4	10.0	33.4	289.6	0.10	1.61	0.06	0.81	0.00	0.00	170.93	24.19	141.90	1.61	0.00	0.00	0.00	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.09	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.01	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	340	
Итого за прием пищи:	560	18.0	18.0	67.6	540.0	0.20	6.13	0.19	2.64	0.89	0.30	209.86	42.34	238.15	4.90	360.15	10.05	0.03	0.01		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.05	9.97	0.14	0.39	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.19	4.65	0.25	4.07	0.00	0.07	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	0.00	102	
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.9	27.4	51.2	539.1	0.11	1.48	0.45	4.84	0.00	0.16	30.44	54.16	249.22	2.26	310.32	7.97	0.15	0.03	291	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	25.9	106.9	0.01	8.04	0.00	0.07	0.00	0.01	17.24	5.38	6.94	0.09	67.21	0.67	0.01	0.00	346	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.09	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18		
Итого за прием пищи:	810	33.6	33.9	129.2	962.9	0.51	24.22	0.84	10.22	0.00	0.36	107.62	114.05	393.04	5.07	935.56	13.09	10.41	6.21		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.05	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.95	128.90	2.72	0.02	0.00	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.0	432.5	0.15	5.06	0.08	0.34	0.22	0.19	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.00		
Всего за день:		65.6	58.8	268.9	1935.3	0.86	35.41	1.11	13.20	1.11	0.85	393.16	182.51	767.67	14.43	1724.6	28.36	10.46	6.24		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
ОВОЩИНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	0.00	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.00	73.73	34.16	147.46	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.00	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	660	27.8	19.5	94.5	623.0	0.31	24.42	0.17	4.08	0.10	0.14	160.87	97.21	305.29	6.07	349.02	2.99	0.04	0.02			
Обед																						
САЛАТ ИЗ КАПЬМАРОВ С ЯБЛОКАМИ	100	6.4	6.7	5.7	109.7	0.08	2.59	0.02	2.80	0.22	0.07	23.50	26.07	89.01	1.42	217.92	2.84	0.01	0.01	0.01	51	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	6.6	4.6	8.3	206.6	0.04	8.00	0.16	0.24	0.00	0.00	37.60	23.20	80.80	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.18	11.57	0.04	1.02	0.08	0.23	24.69	50.66	250.22	3.90	1156.8	15.53	0.10	0.00	0.00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	78.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	810	41.8	35.4	93.0	930.7	0.46	24.24	0.22	5.01	0.30	0.39	114.59	125.13	486.63	8.04	1459.5	18.37	10.32	6.19			
Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.05	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.95	128.90	2.72	0.02	0.02	0.00	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.3	0.1	28.1	115.7	0.01	2.25	0.01	0.12	0.00	0.01	21.70	10.72	10.13	0.17	97.40	0.75	0.00	0.00	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	350	12.9	6.7	74.8	440.6	0.13	2.31	0.09	0.46	0.22	0.17	79.88	26.84	129.11	1.13	226.30	3.47	0.02	0.02			
Всего за день:		82.5	61.6	262.3	1994.4	0.90	50.97	0.48	9.55	0.62	0.70	355.34	249.18	921.03	15.24	2034.8	24.83	10.38	6.23			

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мг	Сл, мг	Мо, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СТУЖЕННЫМ)	230	26.6	13.6	24.2	297.3	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	102.7	0.02	0.05	0.05	0.10	0.05	0.04	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.52	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	340	2011
Итого за прием пищи:	580	33.9	20.9	73.2	591.2	0.23	15.78	0.08	1.49	0.05	0.20	463.39	77.52	497.71	2.37	375.58	9.00	0.14	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.3	0.0	4.8	25.2	0.08	100.00	0.25	0.67	0.00	0.07	7.20	9.90	14.40	0.90	163.00	3.00	0.01	0.00	71	2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1.7	2.8	13.3	213.2	0.09	6.60	0.20	1.21	0.00	0.05	21.22	21.79	49.37	0.86	464.00	4.55	0.03	0.00	103	2011
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15.0	14.4	10.4	231.3	0.07	0.65	0.05	0.15	0.00	0.12	36.89	16.68	136.86	1.25	193.47	6.46	0.09	0.02	297	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.9	8.1	21.0	179.1	0.09	41.62	0.25	3.66	0.00	0.10	106.01	40.79	81.70	2.40	517.80	8.24	0.03	0.00	139	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	910	28.6	26.2	98.7	878.8	0.50	150.55	0.76	6.54	0.00	0.45	207.72	117.56	353.53	8.73	1663.07	24.25	10.37	6.20		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	66.0	404.8	0.12	1.10	0.08	0.34	0.22	0.18	87.60	28.99	135.74	2.56	192.63	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:		75.6	53.7	237.9	1 874.8	0.85	167.43	0.92	8.37	0.27	0.83	758.71	224.07	968.98	13.66	2 231.28	35.97	10.53	6.22		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			Ф, мг	Se, мг
Завтрак																					
РЫБА, тушеная в ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.0	8.7	3.2	143.7	0.03	1.47	0.56	2.32	0.00	0.02	17.12	12.21	21.19	0.40	97.61	1.95	0.02	0.00	229	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНО-КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1013.59	11.23	0.05	0.00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	2011
Итого за прием пищи:	620	19.5	16.1	67.0	627.1	0.24	18.12	0.61	3.40	0.11	0.23	109.04	78.64	177.60	5.47	1343.47	14.18	0.08	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4.7	19.5	7.0	92.1	0.02	6.00	0.05	6.70	0.00	0.00	168.00	24.00	111.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2.0	2.8	15.3	135.0	0.10	7.60	0.20	1.22	0.00	0.05	22.86	24.49	55.90	0.97	535.06	5.18	0.04	0.00	88	2011
ГУЛЯШ	100	17.4	17.7	3.4	299.7	0.04	1.11	0.01	2.44	0.00	0.00	15.54	22.20	166.50	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	14.63	34.58	103.74	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	910	33.7	47.1	128.7	1042.9	0.36	16.39	0.30	11.86	0.00	0.16	264.64	132.39	499.70	7.28	732.68	5.96	10.25	6.18		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.05	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.00	ПР	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	66.1	402.4	0.12	0.05	0.09	0.34	0.22	0.16	68.82	18.41	118.98	0.96	130.26	2.72	0.03	0.00		
Всего за день:		65.8	69.8	261.8	2072.4	0.63	34.49	1.00	15.53	0.33	0.48	427.90	221.44	771.28	13.71	2173.21	22.88	0.16	0.02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Н, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	100	0,8	0,1	2,5	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,95	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2008	
	200	24,8	27,5	50,8	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,57	56,55	269,55	3,20	470,93	9,88	0,10	0,01	244	2011	
	200	0,3	0,0	15,2	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011	
	200	0,6	0,0	32,0	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
	20	1,5	0,1	10,0	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР		
Итого за прием пищи:	720	28,0	27,7	110,6	0,19	15,43	0,43	5,74	0,00	0,30	75,25	107,28	367,83	6,21	984,54	12,87	0,12	0,01			
Обед																					
	100	2,7	7,1	9,6	0,08	6,34	0,62	3,07	0,18	0,09	23,52	22,46	60,31	0,93	320,41	4,97	0,02	0,00	40	2011	
	250	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87	2011	
	130	19,8	22,0	5,0	0,08	1,35	0,18	0,60	0,27	0,18	33,49	22,57	180,79	1,93	221,13	8,81	0,13	0,02	319	2008	
	200	7,6	6,5	46,5	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011	
	200	0,2	0,1	22,4	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011	
	40	3,1	0,3	20,1	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР		
	20	1,6	0,6	9,6	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР		
Итого за прием пищи:	940	35,0	36,5	113,2	0,46	9,57	0,84	4,77	0,55	0,43	139,33	105,43	365,95	5,22	830,77	14,36	10,38	6,22			
Полдник																					
	100	12,6	6,6	46,8	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР		
	250	7,3	6,3	10,0	0,10	1,75	0,07	0,18	0,00	0,43	300,00	35,00	237,50	0,25	365,00	22,50	0,05	0,00	ПР		
Итого за прием пищи:	350	19,9	12,9	56,8	0,22	1,81	0,15	0,52	0,22	0,59	358,18	51,12	355,48	1,21	493,90	25,22	0,07	0,02			
Всего за день:		82,9	77,0	280,6	0,87	26,81	1,42	11,03	0,77	1,32	572,76	263,83	1110,2	12,64	2309,2	52,47	10,57	6,25			

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИРНАЯ	200	7.2	0.9	31.5	0.15	1.29	0.05	0.13	0.00	0.00	141.90	46.44	173.02	2.53	0.00	0.00	0.00	199	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	0.02	0.06	0.05	0.10	0.05	0.04	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	3	2011	
КАША С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	ПР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1.5	0.5	20.4	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	340	2011	
Итого за прием пищи:	550	17.4	18.9	95.5	0.26	5.87	0.14	0.62	0.05	0.21	348.90	123.95	373.32	4.67	606.10	9.00	0.00			
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	0.03	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.08	14.35	31.01	0.59	260.65	2.73	0.01	47	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	0.19	4.65	0.25	4.07	0.00	0.07	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	102	2011	
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	18.1	11.6	10.6	0.03	0.04	0.06	0.69	0.34	0.07	24.14	8.18	44.94	0.66	60.45	3.74	0.01	234	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4.3	7.2	43.6	0.05	0.69	0.28	0.54	0.12	0.04	13.65	31.70	91.61	0.75	103.03	1.75	0.04	58	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	ПР		
Итого за прием пищи:	940	32.8	29.5	116.8	0.37	30.68	0.59	8.20	0.46	0.22	133.73	102.58	279.44	4.72	950.05	12.67	0.11	0.01		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	113.98	0.96	128.90	2.72	0.02	ПР		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.8	73.6	0.13	30.06	0.09	0.61	0.22	0.18	79.54	28.53	130.12	1.40	261.55	3.10	0.03			
Всего за день:		63.2	55.2	285.9	0.76	66.61	0.82	9.43	0.73	0.61	562.17	254.96	782.88	10.79	1 817.7	24.77	0.14	0.03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамин-содержание, мг	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Свойств рецептур			
		Белок, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	F, мг	So, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21.4	38.4	8.8	331.0	0.11	0.93	0.43	2.65	2.67	0.64	340.05	34.95	370.75	2.70	418.27	36.97	0.05	0.03	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.40	14.40	0.24	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.03	0.59	0.02	0.13	0.00	0.13	119.77	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.00	0.00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТЫ - СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	2011
Итого за прием пищи:	550	27.8	52.0	53.8	621.3	0.21	3.52	0.52	3.62	2.82	0.83	486.52	74.94	500.96	6.47	808.20	46.97	0.06	0.03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	6.0	4.6	78.7	0.04	8.17	0.10	2.85	0.00	0.03	6.75	3.05	12.75	0.22	42.35	0.73	0.01	0.00	25	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	0.09	8.50	0.20	2.33	0.00	0.05	29.47	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.03	0.00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19.1	19.5	2.0	259.8	0.05	1.36	0.09	0.24	0.00	0.15	20.14	19.33	162.03	1.63	239.75	6.97	0.13	0.02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	910	34.3	37.9	112.9	933.9	0.47	18.11	0.42	6.42	0.10	0.38	130.59	97.20	357.66	4.93	861.16	11.60	10.40	6.22		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	56.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.0	432.5	0.15	5.06	0.08	0.34	0.22	0.19	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.02		
Всего за день:		76.0	96.7	238.7	1 987.6	0.83	26.69	1.02	10.38	3.14	1.40	692.79	198.26	995.10	15.86	2 098.26	63.79	10.48	6.27		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белок, г	Жир, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ЛИСТОВАЯ ПЕРЦУ)	100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.05	9.97	0.14	0.39	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	232	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	200	11.7	7.1	53.6	225.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	660	37.9	20.9	91.4	608.7	0.42	12.09	0.65	8.89	0.08	0.26	79.91	197.01	317.50	8.14	541.81	6.26	0.04	0.01		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	0.04	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.02	0.00	67	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0.9	5.0	7.1	77.3	0.05	3.58	0.00	2.16	0.00	0.03	17.65	11.74	26.42	0.46	244.32	2.29	0.01	0.00	113	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24.8	27.5	50.8	549.5	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.16	22.57	56.55	269.65	3.20	470.93	9.88	0.10	0.01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.1	24.6	101.2	0.01	15.52	0.00	0.14	0.00	0.01	14.94	7.24	5.76	0.23	69.23	0.19	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	810	31.9	39.4	120.4	967.2	0.35	23.87	0.62	11.10	0.00	0.33	103.09	115.41	400.91	5.56	1153.33	16.21	10.34	6.19		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	350	20.1	9.1	57.3	425.0	0.17	1.31	0.08	0.34	0.22	0.16	368.18	51.12	348.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:		89.9	69.4	269.1	2000.9	0.85	37.19	1.35	20.26	0.30	0.68	536.56	355.54	1042.39	14.66	1790.84	25.19	0.20	0.04		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белок, г	Жир, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fо, мг	К, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ - СВЕЖИЕ (АЛЕКСАНДРИЯ, АЗЕРБАЙДЖАН, БЕЛАРУСЬ, БИЛОРУСЬ)	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.03	31.50	9.30	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	340	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.8	19.6	14.6	371.2	0.06	5.16	0.03	2.22	0.10	0.33	239.26	35.53	296.01	0.89	252.96	2.38	0.04	0.04	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	550	34.4	23.0	58.5	603.5	0.19	20.88	0.11	2.81	0.10	0.49	386.77	71.06	416.00	1.78	603.37	11.38	0.18	0.04		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.3	0.0	4.8	25.2	0.08	100.00	0.25	0.67	0.00	0.07	7.20	9.90	14.40	0.90	163.00	3.00	0.01	0.00	71	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	4.3	16.8	287.0	0.09	8.00	0.20	2.44	0.00	0.05	25.00	26.00	73.00	1.00	485.07	4.40	0.03	0.00	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.3	22.0	19.2	344.6	0.16	9.67	0.29	3.30	0.00	0.19	30.97	40.90	191.06	2.39	785.11	11.13	0.14	0.02	309	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	810	26.1	27.3	93.6	899.0	0.49	119.35	0.74	7.51	0.00	0.41	106.78	103.92	341.02	5.88	1630.80	19.33	10.39	6.20		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.06	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	20.08	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	65.8	402.8	0.12	0.14	0.08	0.34	0.22	0.18	78.26	26.75	134.55	2.51	182.31	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:		73.5	57.0	217.9	1905.2	0.80	140.37	0.93	10.65	0.32	1.08	571.81	201.73	891.57	10.17	2416.48	33.43	10.59	6.26		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник ре-цептур	
		Вода, г	Жиры, г			С, мг	А, мг	В, мг	Н, мг	ВР, мг	Ск, мг	Мо, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ОБЛАЧНЫЕ ПИЛЮЩИ	100	0.6	0.1	2.5	14.0	0.03	0.07	0.01	0.10	0.00	22.93	13.90	41.07	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008
КОФЕ ТА "ЭКОРОВА" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16.4	20.7	10.1	222.8	0.10	1.19	0.36	4.81	0.17	40.26	32.12	178.02	2.76	331.10	8.74	0.04	0.00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.16	0.10	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.30	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	26.7	27.4	84.3	621.0	0.30	11.23	0.40	6.46	0.27	125.12	91.87	328.25	6.83	667.22	11.73	0.08	0.02		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.0	0.1	1.7	13.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.0	5.1	9.1	60.3	0.07	12.60	0.26	2.20	0.00	41.38	21.88	42.64	0.98	327.88	4.16	0.03	0.00	88	2011
ГУЛЯШ	100	17.4	17.7	3.4	200.7	0.04	1.11	0.01	2.44	0.00	15.54	22.20	166.50	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	0.7	7.2	50.6	217.0	0.17	0.00	0.04	1.53	0.00	36.61	45.78	196.81	3.06	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	0.7	30.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	1.71	0.00	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	64.7	0.00	0.00	0.00	0.78	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.0	0.6	9.6	51.8	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	910	33.6	30.8	104.4	826.2	0.45	10.69	0.31	7.11	0.00	148.21	126.77	488.55	7.66	554.55	4.16	10.24	6.18		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	40.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	58.18	16.12	118.96	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	24.2	90.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.59	2.48	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	348	2011
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	71.0	421.7	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	69.77	18.60	118.96	0.96	130.48	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:	72.0	64.8	269.7	1 888.0	0.87	29.98	0.79	12.50	0.49	0.59	343.10	237.24	935.78	15.45	1 352.2	18.61	10.34	6.22		

Пронумеровано и пронумеровано



Директор школы:
Блодина С.В.