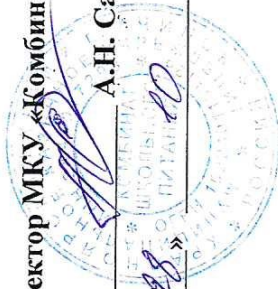


Утверждаю:

директор МКУ «Комбинат школьного питания»



А.Н. Самсонов

« 28 » 2024 год

Дифференцированное меню Муниципального казенного учреждения «Комбинат школьного питания»

рационов питания общеобразовательных школ г.Ачинска

по возрастным нормам питания

6-10 лет

1 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет														
		Выход порций, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
390 сб. 2005г	<u>Завтрак</u>															
209 сб. 2011г	Каша пшеничная. жид. мол. со слив. маслом	250/15	9,74	18,12	46,82	388,5	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	247	29	1,13		
382 сб. 2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1		
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47		
	Фрукт свежий	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57		
	ИТОГО:		22,58	26,89	93,47	695,16	0,562	6,58	0,195	0,949	472,06	495,52	76,19	5,51		
	<u>Обед</u>															
т. 32 сб. 2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31		
218 сб. 2005г	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25		
637 сб. 2005г	Цыпленок отварной	100	11,18	9,8	0,8	109,5	0,01		0,01		20,67	75,8	10,8	0,95		
321 сб. 2011г	Капуста туш. чая	150	3,09	4,85	14,14	113	0,04	25,7		4,01	83,1	60,21	30,97	1,21		
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	Фрукт свежий	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	7,08		
	ИТОГО:		24,15	15,54	79,75	619,6	0,465	49,2	0,27	8,41	290,64	495,41	157,82	12,37		
	<u>Полдник</u>															
	Фрукт свежий	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16		
сб. 2011г	Булочка в ассортименте	50	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
385 сб. 2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	ИТОГО		15,22	11,89	44,36	332,2	0,17	3,89	0,09	0,31	304,95	287,93	62,66	1,26		
	ВСЕГО:		61,95	54,32	217,58	1647	1,20	59,7	0,555	9,669	1067,7	1278,86	296,67	19,14		

2 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет																			
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)							Витамины, мкг						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe			
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Застрак																				
15 сб.2011г	Сыр порционный	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15							
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73							
413 сб.2005г	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75							
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4							
	фрукт свежий	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85							
	ИТОГО:		25,2	16,21	99,2	674,03	0,361	6,4	0,101	6,51	373,4	647,22	241,1	6,71							
	Обед																				
52 сб.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	-	-	21,27	24,37	12,41	0,79							
196 сб.2005г	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,03	5,09	12,69	114,5	0,1	13		0,06	39,75	65,55	28	1,08							
265 сб.2011г	Плов из говядины	200/50	12,1	21,5	51,8	446,1	0,08	0,5	0,08	1,81	32,2	210,1	57,7	1,68							
867 сб.2005г	Компот из изюма	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2							
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85							
	фрукт свежий	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36							
	ИТОГО:		20,54	30,798	136,65	919,39	0,453	24	0,08	1,87	145,52	385,91	152,81	6,53							
	Полдник																				
	кондитерское изделие	30	0,96	9,06	23,28	194,04	0,05				84,69	120,92	12,76	0,3							
	Сок фруктовый	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2							
	фрукт свежий	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47							
	ИТОГО:		6,64	15,54	36,76	307,44	0,136	3,3	0,04		340,11	313,27	44,14	0,97							
	ВСЕГО:		52,38	62,548	272,61	1900,9	0,95	34	0,221	8,38	859,03	1346,4	438,05	14,21							

3 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет															
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
469 сб.2005г	Запеканка из творога с повидлом или	150/20	23,1	22,18	35,02	370	0,07	0,36	0,14	0,63	220	315	33,3	0,9			
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,4	0,12	1,6	242	376,4	44,8				
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41			
	фрукт свежий	46	0,32	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76			
	ИТОГО:		42,71	43,85	110,55	1006,3	0,264	24,2	0,27	2,41	610,3	824	110,38	2,18			
	Обед																
827 сб.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	0,02	11	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6			
	Суп из овощей со сметаной на																
99 сб.2011г	кур.бульоне	250/5	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5		0,05	32,14	86,84	53,78	0,09			
295 сб.2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1	91,4	0	55,54	97,54	20,8	1,42			
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,33	0,098	37	86,6	27,8	1,01			
867 сб.2005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2			
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57			
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14			
	фрукт свежий	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,35	0		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155			
	ИТОГО:		20,1	45,37	112,58	988,66	0,4	39,3	91,48	1,898	221,12	396,28	159,36	6,03			
	Полдник																
	Печенье	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27			
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2			
	фрукт свежий	28	0,112		0,084	12,88	0,03	6		0,26	22,8	19,3	14,4	1,76			
	ИТОГО:		7,272	7,18	20,904	175,68	0,12	7,13	0,06	0,46	279,3	227,66	47,16	2,23			
	ВСЕГО:		70,082	96,4	244,034	2170,6	0,784	70,6	91,81	4,768	1110,7	1447,94	316,9	10,44			

4 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет												
		Выход порций, г	Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	80	6,36	9,24	12,56	183,04	0,08	0,16	0,024	0,32	35	133,2	25,6	1,2
413 сб.2005г	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57
	Фрукт свежий	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77
	ИТОГО:		19,16	17,05	96,07	631,95	0,222	5,1	0,045	1,444	226,12	516,21	213,98	7,26
	Обед													
таб.32 сб.2005	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31
187 сб.2005г	Щи из св.кап.со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7	0,06	18	0	1,37	43,3	47,6	22,2	0,8
229 сб.2011г	Рыба тушеная с овощами	75/75	14,6	7,2	4,1	138,75	0,09	3,7	0,08	6,7	41,43	221,81	44,06	0,88
302 сб.2011г	Рис отварной	150	3,65	7,16	36,68	209,4	0,03		0,03	0,24	1,36	60,94	16,33	0,52
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	Фрукт свежий	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08
	ИТОГО:		27,51	20,32	125,76	767,9	0,537	37	0,35	11,43	269,29	685,95	191,24	7,54
	Полдник													
410 сб.2011г	выпечка (булочка)	50	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9
	Фрукт свежий	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067
386 сб.2011г	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	ИТОГО:		15,22	10,52	38,96	310,96	0,23	15	0,07	0,115	298,4	284	51,84	1,167
	ВСЕГО:		61,89	47,89	260,79	1710,8	0,989	57	0,465	12,99	793,81	1486,2	457,06	15,967

5 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет														
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<u>Застра</u>															
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1		
390 сб.2005г	Каша жид. мол. рисовая с маслом	250/15	6,34	16,9	41,23	330,43	0,12	1,5	0,075	0,012	160,4	162,2	27,51	1,01		
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Фрукт свежий	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11		
	ИТОГО		18,1	25,38	75,88	596,03	0,314	25	0,195	0,902	354,04	394,96	67,23	3,16		
	<u>Обед</u>															
52 сб.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	-	-	21,27	24,37	12,41	0,79		
206 сб.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,75		5,8	0	0,37	38	87	35,3	2,03		
268 сб.2011г	Биточки рубленые из говядины	80	6,36	9,24	12,56	183,04	0,08	0,16	0,024	0,32	35	133,2	25,6	1,2		
321 сб.2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	0,04	26		4,01	83,2	60,21	30,97	1,21		
883 сб.2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14		
	Фрукт свежий	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,3	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155		
	ИТОГО		20,22	20,256	100,15	694,29	43,54	32	0,024	4,812	194,8	354,36	123,93	6,365		
	<u>Полдник</u>															
	кондитерское изделие	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27		
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	Фрукт свежий	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47		
	ИТОГО		7,16	7,18	20,82	162,8	0,09	1,1	0,06	0,2	256,5	208,36	32,76	0,47		
	ВСЕГО		45,48	52,816	196,85	1453,1	43,94	58	0,279	5,914	805,34	957,68	223,92	9,995		

6 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10лет															
		Выход порции, г			Пищевые вещества (г)				Витамины, мкг				Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
438 сб.2005г	Омлет натуральный со сл.маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25	0,09	0,2	188,3		59,79	130,95	9,36	1,53			
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57			
	Фрукт свежий	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26			
	ИТОГО		24,87	30,67	52,27	588,65	0,342	6,2	188,3	0,03	228,23	311,48	67,62	3,4			
	Обед																
т.32 сб.2005г	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31			
235/3 сб.2005г	Суп молочный с макаронами	250	7,2	9,0	33,0	236,6	0,38	1,1	0,6	0,3	202	29,3	30	0,6			
619 сб.2005г	Тефтели из говядины с соусом	60/50	6,44	7,15	8,15	143,6	0,08	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17			
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01			
	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4			
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85			
	Фрукт свежий	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36			
	ИТОГО:		23,81	12,65	77,06	747,25	0,811	44	0,48	3,828	232,75	566,2	157,95	5,31			
	Полдник																
сб.2011г	Вылечка (булочка)	50	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9			
385 сб.2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2			
	Фрукт свежий	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067			
	ИТОГО:		14,82	11,88	38,56	306	0,16	1,2	0,07	0,3	302,8	280,2	51,06	1,1			
	ВСЕГО:		63,5	55,2	167,89	1641,9	1,313	52	188,9	4,158	763,78	1157,9	276,63	9,81			

7 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет																
		Выход порции, г			Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)					
		3	4	5	белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2																	
	Завтрак																	
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448		0,08	0,4	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24			
469 сб.2005г	Запеканка из творога с повидлом	150/20	23,1	22,18	35,02	370		0,07	0,36	0,14	220	315	33,3	0,9				
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2		0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4		0,06				9,2	33,6	13,2	0,76			
	фрукт свежий	46	0,14	0,14	6,7	15,46		0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77			
	ИТОГО:		44,47	45,09	119,91	1065,6		2,2	0,26	221,6	724,2	575,3	88,23	4,4				
	Обед																	
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4		0,03	10		0,1	23	42	14	0,9			
170 сб.2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78		0,03	11	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81	1,07			
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240		0,04	0,6	0,016	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1			
303 сб.2011г	Каша вязкая перловая	150	3,01	4,16	23,36	135		0,03			1,1	13,4	104	12,8	0,59			
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	9,6		0,01	1,8			6,8	4,4	3,6	0,18			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5		0,08				11,5	42	16,5	0,9			
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81		0,068				11,6	36,2	16	1,14			
	фрукт свежий	65	0,26	0,26	6,37	28,3		0,019	6,5		0,26	10,32	7,1	5,8	1,42			
	ИТОГО:		26,86	22,77	107,71	799,58		0,28	29	0,036	5,58	144,96	409,4	110,71	7,3			
	Полдник																	
	кондитерское изделие	15	1,56	0,78	11,42	58,8		0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27			
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,6		0,04	4			40	24	18	0,8			
	фрукт свежий	28	0,4	0,01	5,8	26,2		0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16			
	ИТОГО:		2,16	1,18	44,02	195,4		4	0,02	0	44,5	42,36	21,3	1,07				
	ВСЕГО:		73,49	69,04	271,64	2060,6		36	0,316	227,2	913,66	1027,1	220,24	8,37				

8 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет																					
		Выход порции, г			Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)								
		белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	белки	5	6	7	8	9	10	11	12	13
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
	Застрак																						
15 сб.2011г	Сыр порционный	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15									
295 сб.2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1	91,4	0	55,54	97,54	20,8	1,42									
321 сб.,2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	0,04	26		4,01	83,2	60,21	30,97	1,21									
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47									
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57									
	фрукт свежий	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11									
	ИТОГО:		23,51	42,72	73,96	806,5	0,292	29	91,45	4,04	461,98	417,36	100,16	4,58									
	Обед																						
1.32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	0,061	5,58			11,19	34,66	11,72	0,39									
	Рассольник петербур.со сметаной																						
197 сб.2005г		250/5	2,01	5,1	11,98	107,25	0,09	8,3		0,06	29,15	63,3	26,4	0,94									
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73									
31 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01									
868 сб.2005г.	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2									
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85									
	фрукт свежий	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,3	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155									
	ИТОГО:		20,39	18,45	109,27	716,43	0,384	33	0,05	5,618	154,84	432,11	127,42	6,02									
	Полдник																						
31 сб.2010 г	Сырники из творога с повидлом	100/15	19,2	13,6	18,9	276	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27									
85 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2									
	фрукт свежий	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47									
	ИТОГО		24,8	6,4	9,4	380	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2									
	ВСЕГО:		68,7	67,57	192,63	1902,9	0,756	62	91,54	9,858	868,82	1039,5	257,04	10,8									

9 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет															
		Выход порций, г				Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
252 сб.2010г	Минтай запеченный в смет.соусе	80/80	8,28	9,84	3,88	178	0,06	0,3	0,062	6,7	94,2	231,4	29				0,8
302 сб.2011г	Рис отварной	150	3,65	7,16	36,68	209,4	0,03		0,03	0,24	1,36	60,94	16,33				0,52
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33				2,4
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9				0,57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8				0,57
	Фрукт свежий	46 гр	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15				0,77
	ИТОГО		19,22	20,3	97,63	667,86	0,202	1,8	0,092	6,95	266,26	467,64	92,56				4,86
	Обед																
1,32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,03	10		0,1	23	42	14				0,9
208 сб.2005г	Сул картоф.с вермишелью	250	2,6	2,8	17,1	118,25	0,11	8,2	0,1	0,21	29,2	67,57	27				0,65
288 сб.2010г	Фрикадельки из гов.в смет.томатн. соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,5	0,033	0,8	27,9	100,5	19,6				3,37
302 сб.2011г	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,86	6,09	38,64	243,8	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138				1,75
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10				0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5				0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12				0,85
	Фрукт свежий	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4				1,08
	ИТОГО:		27,58	19,46	127,58	802,5	0,375	35	0,154	2,229	139	506,47	241,5				9,9
	Долдник																
сб.2011г	выпечка (булочка)	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06		0,02		9,3	32,1	13,1				0,6
886 сб.2011г	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28				0,2
	Фрукт свежий	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13		0,015	7,6	3,8	2,24				0,067
	ИТОГО		9,39	12,02	30,87	269,46	0,21	15	0,06	0,015	256,9	225,9	43,34				0,867
	ВСЕГО		56,19	51,78	256,08	1739,8	0,787	51	0,306	9,194	662,16	1200	377,4				15,627

10 день.

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет															
		Выход порций, г			Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
А	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																
591 с6.2005г	Гуляш из говядины	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,016	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1				
413 с6.2005г	Макаронны отварные	5,51	4,51	26,44	168,45	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75				
376 с6.2011г	Чай с сахаром	0,06	0,02	16,6	63			0,001		8,05	2,5	1,3	0,28				
	Хлеб пшеничный	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57				
	Фрукт свежий	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11				
	ИТОГО	23,7	17,29	64,08	555,65	0,124	23	0,038	1,69	63,42	361,95	180,08	3,81				
	Обед																
877 с6.2005г	Маринад овощной или (овощи консерв)	0,72	3	7,2	77,4	0,02	11	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6				
201 с6.2005г	Суп крестьян. со сметаной	3,1	5	20,8	121,13	0,05	20	0,03	1,65	27,87	35,3	12,87	0,51				
511 с6.2005г	Шницель рыбный	12	4,9	10,26	145	0,1	3,3	0,18	5,36	48,62	205,75	36,12	1,05				
312 с6.2011г	Картофельное пюре	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01				
868 с6.2005г	Компот из сухофруктов	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2				
	Хлеб пшеничный	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9				
	Хлеб ржано - пшеничный	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14				
	Фрукт свежий	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36				
	ИТОГО	25,83	18,598	139,27	850,09	0,5	59	0,33	8,988	219,43	487,61	167,17	6,77				
	Полдник																
с6.2011г	Выпечка (булочка)	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9				
385 с6.2011г	Молоко кипячёное	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2				
	Фрукт свежий	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47				
	ИТОГО	14,9	11,96	42,64	315,4	0,166	3,3	0,07	0,308	306,22	282,55	52,98	1,57				
	ВСЕГО	64,43	47,848	245,99	1721,1	0,79	85	0,438	10,99	589,07	1132,1	400,23	12,15				

ПРОШИТО,
ПРОНУМЕРОВАНО и
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ
на 12 л.

Директор МКУ «Комбинат
школьного питания»


А.Н. Самсонов

« 28 » 10 2024 г.

