

СОГЛАСОВАНО: ДИРЕКТОР МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор» _____ Е.З. Чернякевич Приказ № _____ от « <u>07</u> » _____ 2023г.	УТВЕРЖДАЮ: _____ « <u>07</u> » _____ 2023г. Банникова Т.Н.
---	--



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

для организации питания обучающихся в возрасте 7-11 лет

Питание осуществляет ИП Банникова Татьяна Нурулловна

ОГРНИП 304590325000066 от 06.09.2004г.

Меню составлено по «Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е.А. Вагнера», 2018г.

ИП Банникова Т.Н.

Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор" 7-11 лет															
День 1	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	200	5,20	7,19	28,27	198,55	0,10	0,17	1,33	40,40	131,60	142,18	31,13	0,60	
72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,96	7,25	25,85	176,47	0,03	0,01	0,10	0,00	7,55	18,05	4,65	0,56	
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03	
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
112	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого:			9,28	15,20	88,64	528,42	0,20	0,22	16,43	40,40	167,46	189,74	52,08	4,71	
ОБЕД															
150/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,00	4,20	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	
144/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	3,85	17,51	123,07	0,20	0,07	14,20	16,00	33,90	93,78	34,48	1,70	
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	15,00	13,69	13,07	235,50	0,09	0,16	3,29	38,40	59,13	174,45	24,41	2,16	
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,36	4,28	31,83	187,31	0,10	0,05	7,74	18,00	25,06	61,21	18,71	1,12	
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого:			30,95	27,94	108,26	808,36	0,47	0,32	33,43	72,40	167,59	410,44	104,90	9,35	
Всего за день:															
			40,23	43,14	196,9	1336,78	0,67	0,54	49,86	112,8	335,05	600,18	156,98	14,06	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,9

День 2		Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор" 7-11 лет												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	1,88	2,60	3,93	46,59	0,07	0,03	6,01	12,00	12,74	38,16	12,62	0,43
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,26	19,31	3,64	245,33	0,09	0,53	0,80	278,15	133,57	246,89	20,69	2,57
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00	4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			25,56	29,01	71,96	651,09	0,27	0,75	8,11	314,15	289,28	452,77	71,11	4,94
ОБЕД														
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,87	3,65	5,07	56,63	0,01	0,02	5,76	0,00	21,68	24,92	12,69	0,81
154/2012	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ	200/5	1,64	4,88	8,21	83,33	0,27	0,04	15,78	5,88	23,67	43,89	18,37	0,60
310/2018	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,07	3,88	7,14	119,77	0,10	0,12	6,34	19,61	56,36	210,79	48,45	0,93
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08	0,00	0,00	2,80	0,00	3,11	1,55	0,84	0,07
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			26,73	20,00	93,04	659,11	0,64	0,34	56,25	57,19	166,46	447,85	128,56	5,19
Всего за день:			52,29	49,01	165	1310,2	0,91	1,09	64,36	371,34	455,74	900,62	199,67	10,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор" 7-11 лет														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	90	14,32	11,76	12,24	212,11	0,07	0,12	0,74	11,16	31,03	138,79	18,22	1,63
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08	0,00	0,00	2,80	0,00	3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			24,58	18,44	87,96	616,15	0,23	0,17	3,54	37,96	66,64	227,60	36,17	3,26
ОБЕД														
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,53	3,66	1,59	43,03	0,02	0,01	3,41	0,00	14,70	17,42	8,31	0,38
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00	15,00	41,27	46,94	20,48	0,95
209/08	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	14,11	17,65	9,83	254,63	0,09	0,15	1,64	53,87	41,82	140,33	18,28	1,09
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	36,20	141,15	91,54	3,23
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			26,35	33,98	90,29	774,00	0,40	0,34	24,69	92,87	167,39	406,04	154,91	8,03
Всего за день:														
			50,93	52,42	178,25	1390,15	0,63	0,51	28,23	130,83	234,03	633,64	191,08	11,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5

Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор" 7-11 лет														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17	38,00	119,72	147,83	27,62	1,22
544/2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5,66	7,16	48,24	280,04	0,09	0,06	0,09	34,72	21,55	58,02	9,31	0,74
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			16,81	16,67	109,10	653,55	0,28	0,39	2,56	92,77	269,83	322,03	56,56	2,53
ОБЕД														
22/2013	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,61	6,10	2,07	65,65	0,03	0,02	13,65	0,00	7,64	14,32	10,92	0,49
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,29	2,37	16,60	96,86	0,09	0,05	13,18	0,00	17,94	51,82	19,44	0,83
376/2018	РАГУ С КУРИЦЕЙ	180	18,15	22,47	17,93	346,54	0,20	0,21	22,88	34,56	32,04	206,97	46,59	2,24
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			27,95	31,84	87,29	747,51	0,42	0,31	49,71	34,56	76,83	343,92	92,85	5,18
Всего за день:			44,76	48,51	196,39	1401,06	0,7	0,7	52,27	127,33	346,66	665,95	149,41	7,71

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,4

Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор" 7-11 лет														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	14,65	14,17	9,31	223,40	0,09	0,14	1,66	31,86	51,63	142,91	19,17	1,18
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	1,12	1,32	30,92	140,04	0,01	0,02	0,00	0,80	6,40	14,40	4,00	0,60
Итого:			22,00	22,49	96,61	676,90	0,30	0,30	27,23	64,36	109,22	279,21	61,08	3,46
ОБЕД														
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,53	3,66	1,59	43,03	0,02	0,01	3,41	0,00	14,70	17,42	8,31	0,38
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,25	12,01	13,26	186,16	0,09	0,11	13,19	12,00	30,82	122,06	33,92	1,24
189/2008	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	90	17,43	13,03	12,93	238,75	0,07	0,13	0,00	25,56	11,80	157,58	19,28	2,28
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,00	6,16	24,26	164,52	0,18	0,11	29,70	27,00	16,47	88,16	34,16	1,35
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50	0,00	6,70	4,20	2,50	0,31
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			34,33	35,81	104,18	878,05	0,47	0,40	51,80	64,56	99,39	460,22	114,07	7,15
Всего за день:														
			56,33	58,3	200,79	1554,95	0,77	0,7	79,03	128,92	208,61	739,43	175,15	10,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

День 6		Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор" 7-11 лет												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
233/20018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,96	7,36	29,04	206,19	0,16	0,15	1,17	38,00	121,05	152,45	37,47	0,95
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
112	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого:			14,75	17,62	73,44	511,32	0,26	0,27	16,31	104,00	334,56	314,46	66,57	4,91
ОБЕД														
150/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,00	4,20	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
104/2018	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/5	1,51	4,90	6,98	78,07	0,05	0,04	23,92	7,50	30,41	36,38	15,92	0,59
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	15,00	13,69	13,07	235,50	0,09	0,16	3,29	38,40	59,13	174,45	24,41	2,16
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,85	4,62	34,82	196,24	0,10	0,05	3,75	0,00	22,27	115,86	40,40	1,12
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			26,36	29,33	100,72	772,29	0,32	0,29	39,16	45,90	161,31	407,69	108,03	8,24
Всего за день:														
			41,11	46,95	174,16	1283,61	0,58	0,56	55,47	149,9	495,87	722,15	174,6	13,15

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2

День 7															Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор" 7-11 лет														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг																		
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe															
ЗАВТРАК																													
371/2018	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	90	16,43	19,02	7,22	265,83	0,09	0,15	1,84	50,52	26,49	159,27	21,83	1,22															
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	36,20	141,15	91,54	3,23															
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08	0,00	0,00	2,80	0,00	3,11	1,55	0,84	0,07															
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66															
Итого:			26,75	25,95	72,67	631,24	0,35	0,27	7,88	74,52	77,80	340,97	122,61	5,18															
ОБЕД																													
157/2018	КУКУРУЗА КОНС. ОТВАРНАЯ	60	1,81	3,38	13,52	91,73	0,23	0,09	0,00	12,00	21,12	181,50	62,40	2,23															
98/2018	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200/5	205	1,95	4,96	14,08	108,75	0,07	0,06	14,50	7,50	38,08	57,64	25,54	1,28															
345	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	17,05	7,21	8,88	168,64	0,17	0,16	0,82	44,23	36,43	176,85	26,36	0,76															
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19															
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01	0,00	2,00	0,00	3,50	2,20	1,80	0,47															
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93															
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44															
Итого:			29,46	23,05	101,01	729,34	0,71	0,46	42,89	95,43	156,77	571,89	161,51	7,30															
Всего за день:			56,21	49	173,68	1360,58	1,06	0,73	50,77	169,95	234,57	912,86	284,12	12,48															

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1

День 8

Подразделение: МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор" 7-11 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
234/2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,46	7,38	33,11	220,67	0,07	0,20	1,53	43,60	147,22	153,68	31,83	0,46
75/2018	СЫР ПОРЦИЯ	15	3,84	3,92	0,00	50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	7,50	7,77	46,40	285,50	0,11	0,07	0,00	42,55	19,31	71,06	11,16	0,97
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			22,65	21,90	113,93	743,28	0,27	0,48	2,94	140,70	430,09	429,42	70,12	2,14
ОБЕД														
1/2013	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	1,52	6,09	6,23	85,76	0,03	0,04	34,65	0,00	39,53	30,15	15,12	0,55
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,08	5,26	13,50	110,05	0,10	0,06	13,41	7,50	20,69	60,94	24,70	0,87
372/2018	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,31	236,14	0,10	0,15	1,66	25,05	50,27	153,12	21,21	1,45
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:			31,13	34,46	125,40	936,61	0,43	0,37	249,72	59,35	162,19	366,67	89,04	5,99
Всего за день:														
			53,78	56,36	239,33	1679,89	0,7	0,85	252,66	200,05	592,28	796,09	159,16	8,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,5

День 9

Подразделение: МАОУ "Фроловская средняя школа" "Навигатор" 7-11 лет

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,52	13,56	28,13	364,69	0,11	0,52	0,92	48,18	270,31	365,55	49,85	0,90
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,05	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03	0,00	5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого:			41,47	21,33	111,79	805,06	0,21	0,61	1,22	60,68	388,22	505,26	75,65	2,48
ОБЕД														
34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,86	3,65	5,02	56,41	0,01	0,02	5,63	0,00	21,63	24,53	12,43	0,79
144/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	3,85	17,51	123,07	0,20	0,07	14,20	16,00	33,90	93,78	34,48	1,70
189/2008	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	90	17,43	13,03	12,93	238,75	0,07	0,13	0,00	25,56	11,80	157,58	19,28	2,28
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	36,20	141,15	91,54	3,23
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			32,88	27,57	104,01	795,76	0,52	0,35	23,47	65,56	136,93	477,24	174,03	10,38
Всего за день:			74,35	48,9	215,8	1600,82	0,73	0,96	24,69	126,24	525,15	982,5	249,68	12,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,9

МАОУ"Фроловская средняя школа"Навигатор" 7-11 лет														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17	38,00	119,72	147,83	27,62	1,22
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41
267/2018	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:			20,85	21,18	76,18	578,71	0,23	0,45	1,31	204,00	337,37	389,63	52,22	3,23
ОБЕД														
22/2013	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,61	6,10	2,07	65,65	0,03	0,02	13,65	0,00	7,64	14,32	10,92	0,49
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00	15,00	41,27	46,94	20,48	0,95
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	16,27	22,95	33,35	405,00	0,11	0,14	5,01	27,35	26,56	194,96	41,86	1,63
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50	0,00	6,70	4,20	2,50	0,31
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			22,67	35,31	78,20	721,29	0,25	0,24	40,16	42,35	93,07	305,22	86,06	4,53
Всего за день:			43,52	56,49	154,38	1300	0,48	0,69	41,47	246,35	430,44	694,85	138,28	7,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,5