

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (6-10 лет)														
на оказание услуг по организации готового горячего питания учащихся в общеобразовательных учреждениях.														
НЕДЕЛЯ		ПЕРВАЯ												
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ												
№ рец., сб-к	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.це н.,ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В 1	С	А	Е
1 день														
Завтрак														
109 (Вагнер)	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	148,69	49,76	202,23	1,30	0,190	1,39	0,050	0,56
379 (Вагнер)	Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	17,70	0,00	56,40	0,02	0,060	0,00	0,135	0,72
366(Вагнер)	Сыр (порц)	20	4,64	5,90	-	72,80	105,00	4,45	105,00	0,12	0,005	0,09	0,025	0,06
692(Хлебпродинформ)	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	63,39	11,00	48,96	0,20	0,02	0,65	0,01	0,05
	Итого		14,07	21,50	53,10	553,10	334,78	65,21	412,59	1,64	0,28	2,13	0,22	1,39
Обед														
246 (Вагнер)	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,98	8,40	11,80	8,40	18,00	0,36	0,020	6,00	1,200	0,060
63 (Вагнер)	Щи со свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	35,38	17,26	42,90	0,62	0,06	14,43	0,19	0,18
451 (Хлебпродинформ)	Котлеты, биточки, шницель (из говядины)	80/5	12,21	13,39	6,56	202,00	14,99	24,08	155,91	2,46	0,091	0,00	0,06	0,743
512 (Хлебпродинформ)	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,05	220,50	5,76	25,91	79,65	0,53	0,045	0,00	0,030	0,27
293 (Вагнер)	Сок овощные,фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,200	4,00	0,000	0,200
ГП	Хлеб пшен/украинс	48/48	13,79	0,89	102,55	199,50	42,50	4,20	52,00	0,54	0,240	0,20	-	0,490
	Итого		33,75	25,61	162,45	752,66	124,44	87,85	362,46	7,30	0,65	24,63	1,48	1,94
Полдник														
288 (Вагнер)	Молоко кипяченое (жирность 2.5 %:3.2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	252,00	29,40	189,00	0,20	0,08	2,73	0,05	0,00
786 (Хлебпродинформ)	Булочка Творожная	50	6,65	1,80	27,80	147,50	14,50	10,00	0,00	1,05	0,04	-	-	1,75
	Итого		12,24	8,18	37,18	264,81	266,50	39,40	189,00	1,25	0,12	2,73	0,05	1,75
	Итого за день		60,06	55,29	252,73	1570,57	725,72	192,46	964,05	10,19	1,05	29,49	1,75	5,08

НЕДЕЛЯ		ПЕРВАЯ												
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.це н.,ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В 1	С	А	Е
2 день														
Завтрак														
229 (Вагнер)	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,63	0,66	1,40	15,58	4,36	4,58	53,52	0,15	0,02	2,18	0,01	0,04
205 (Вагнер)	Сосиски ,сардельки, колбаса отварные	80/5	7,57	18,33	1,79	205,39	20,57	13,63	118,53	1,45	0,15	0,00	0,02	0,46
516 (Хлебпроднфор ...)	Макаронные изделия (рожки) отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	13,10	20,69	55,28	1,16	0,09	0,00	0,03	0,99
684/685(Хлебпр однформ)	Чай с сахаром,вареньем, джемом,медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	2,59	1,13	1,50	0,18	0,000	0,00	0,000	0,00
ГП	Хлеб пшен/украинс	25/25	7,18	0,46	53,41	103,91	22,14	2,19	27,08	0,28	0,125	0,10	-	0,255
	Итого		21.10	24.75	106.92	593.97	63	42.21	255.91	3.22	0.3910	2.28	0.0640	1.75
Обед														
233 (Вагнер)	Икра морковная	60	1,36	4,54	8,17	71,75	22,10	10,68	34,68	0,99	0,021	1,71	0,000	2,046
43 (Вагнер)	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	36,52	17,33	58,49	1,19	0,06	9,10	0,17	1,92
191 (Вагнер)	Мясо тушеное	80	14,00	4,88	2,39	109,21	9,01	14,69	114,89	1,84	0,040	0,96	0,064	3,89
508 (Хлебпродинфо)	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	15,00	98,36	164,37	3,30	0,24	0,00	0,03	0,48
638 (Хлебпродинфо)	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,33	-	22,66	91,98	9,41	5,04	6,16	1,28	0,02	5,60	0,00	0,11
ГП	Хлеб пшен/украинс	48/48	13,79	0,89	102,55	199,50	42,50	2,20	52,00	0,54	0,240	0,20	-	0,490
	Итого		39.73	23.18	186.41	834.77	134.5	148.29	430.58	9.14	0.625	18	0.262	8.93
Полдник														
272 (Вагнер)	Кефир (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	240,01	28,00	180,01	0,20	0,08	1,40	0,04	0,00
ГП	Вафли	50	1,95	1,3	31,25	71	4,00	3,00	52,04	0,30	0,030	-	-	2,34
	Итого		7.55	7.68	39.43	183.52	244	31.00	232.05	0.50	0.110	1.40	0.040	2.34
	Итого за день		68,37	55,61	332,77	1612,26	441,30	221,50	918,54	12,86	1,13	21,26	0,37	13,02

НЕДЕЛЯ		ПЕРВАЯ												
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.це н.,ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В 1	С	А	Е
3 день														
Завтрак														
388 (Хлебпроднфор м)	Котлета или биточки рыбные	80/5	11,31	7,66	7,31	149,60	37,41	26,29	168,61	0,75	0,091	0,46	0,057	0,87
520 (Хлебпроднфор)	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94	53,28	37,10	117,40	1,34	0,18	7,18	0,06	0,26
693 (Хлебпродинфо рм)	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	124,44	26,75	109,65	0,82	0,04	1,30	0,02	0,01
379 (Вагнер)	Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	17,70	0,00	56,40	0,02	0,060	0,00	0,135	0,72
	Итого		21,04	24,77	74,58	701,06	232,83	90,14	452,06	2,93	0,371	8,94	0,272	1,86
Обед														
233 (Вагнер)	Икра свекольная	60	1,36	4,54	8,17	71,75	22,10	10,68	34,68	0,99	0,021	1,71	0,000	2,046
45 (Вагнер)	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	14,74	18,02	47,30	0,64	0,08	6,73	0,19	0,17
594 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003 г. Москва - Киев)	Свинина, окорок, колбаса и другие мясопродукты тушеные с капустой	200	8,16	19,68	13,44	265,60	91,95	31,71	76,27	1,46	0,08	14,58	0,16	0,32
293 (Вагнер)	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	14,00	8,00	14,00	0,80	0,200	4,00	0,000	0,000
ГП	Хлеб пшен/украинс	48/48	13,79	0,89	102,55	199,50	42,50	4,20	52,00	0,54	0,240	0,20	-	0,490
	Итого		27,18	28,42	140,85	651,89	185,29	72,60	224,25	4,43	0,62	27,21	0,35	3,02
Полдник														
330 (Вагнер)	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	20,10	0,00	0,00	0,20	0,030	-	3,500	2,34
ГП	Фрукт (яблоко)	1 шт	2,00	12,00	14,00	117,50	40,00	2,50	37,50	1,00	-	-	-	0,50
288 (Вагнер)	Молоко кипяченое (жирность 2,5%:3,2%)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	252,00	29,40	189,00	0,20	0,08	2,73	0,05	0,00
	Итого		14,67	21,01	65,19	453,88	312	31,90	226,50	1,40	0,11	2,73	3,55	2,84
	Итого за день		62,90	74,20	280,62	1806,83	730,22	194,64	902,80	8,76	1,10	38,88	4,17	7,72

НЕДЕЛЯ		ПЕРВАЯ												
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.це н.,ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В 1	С	А	Е
4 день														
Завтрак														
124 (Вагнер)	Макароны запеченные с сыром	250	8,25	12,86	45,39	354,37	17,46	27,58	73,70	1,54	0,12	0,00	0,04	1,32
379 (Вагнер)	Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	17,70	0,00	56,40	0,02	0,060	0,00	0,135	0,72
686 (Хлебпродинформ)	Чай с лимоном	200/15/7	0,070	0,01	15,31	61,62	6,25	2,34	3,54	0,290	0,0000	2,80	0,0000	0,01
	Итого		10,02	18,0	71,0	599,59	41	29,92	133,64	1,85	0,180	2,80	0,175	2,05
Обед														
613 (Хлебпродинформ)	Маринад овощной без томата	60	1,01	5,44	6,23	78,56	14,07	18,86	30,32	0,52	0,034	2,70	73,50	2,89
71 (Вагнер)	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	45,00	33,20	110,33	1,14	0,12	6,24	0,17	1,23
212(Вагнер)	Птица отварная	80/5	20,82	20,82	1,11	277,35	22,23	22,23	194,06	1,89	0,080	1,11	0,149	0,64
511 (Хлебпродинформ)	Рис отварной	150	3,60	6,00	37,05	220,50	5,76	25,91	79,65	0,53	0,045	0,00	0,030	0,27
705 (Хлебпродинформ)	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	6,05	1,60	1,60	0,31	0,010	130,00	0,090	0,340
ГП	Хлеб пшен/украинс	48/48	13,79	0,89	102,55	99,50	42,50	4,20	52,00	0,54	0,240	0,20	-	0,490
	Итого		44,88	39,72	183	859,6	136	105,99	467,96	4,92	0,53	140	73,94	5,86
Полдник														
272 (Вагнер)	Йогурт питьевой (жирность 2.5 % .3.2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	240,01	28,00	180,01	0,20	0,08	1,40	0,04	0,00
ГП	Плюшка "Московская"	50	3,95	4,70	7,75	169,50	15,50	-	44,50	0,55	-	-	-	2,00
	Итого		9,55	11,08	15,93	282,02	256	28,00	224,51	0,75	0,080	1	0,040	2,00
	Итого за день		64,45	68,77	269,55	1741,18	432,53	163,91	826,11	7,52	0,79	144,45	74,15	9,91

НЕДЕЛЯ		ПЕРВАЯ												
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.це н.,ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В 1	С	А	Е
5 день														
Завтрак														
132 (вагнер)	Омлет натуральный	200/5	18,48	28,63	4,83	350,92	168,89	26,44	320,00	3,30	0,127	1,05	0,413	0,92
364 (Вагнер)	Колбаса п/к, ветчина (порц.)	20	7,00	11,00	-	127,00	5,20	5,20	40,20	0,19	0,100	0,00	0,000	0,12
692(Хлебпродинфор	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	63,39	11,00	48,96	0,20	0,02	0,65	0,01	0,05
ГП	Хлеб пшен/украинс	25/25	7,18	0,46	53,41	103,91	22,14	2,19	27,08	0,28	0,125	0,10	-	0,255
	Итого		34.06	41.70	75.59	671.15	259.61	44.83	436.24	3.97	0.37	1.80	0.42	1.35
Обед														
246 (Вагнер)	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,76	13,80	11,80	8,40	18,00	0,36	0,020	6,00	1,200	0,060
44 (Вагнер)	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	6,23	18,10	48,22	0,65	0,07	11,93	0,16	0,18
498(Хлебпродинформ)	Котлеты рубленые из птицы	80/5	12,59	14,23	8,59	212,67	14,30	15,63	112,72	1,26	0,069	1,07	0,07	0,55
519 (Хлебпродинфо	Картофель в молоке	200	4,18	9,38	36,28	243,28	91,60	50,94	165,96	1,78	0,26	5,10	0,02	2,96
639 (Хлебпроднфор	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	49,50	32,03	44,53	1,02	0,030	1,22	0,18	1,68
ГП	Хлеб пшен/украинс	48/48	13,79	0,89	102,55	99,50	42,50	4,20	52,00	0,54	0,240	0,20	-	0,490
	Итого		33.33	29	188	775.2	216	129.31	441.43	5.61	0.691	26	1.629	5.92
Полдник														
272 (Вагнер)	Кефир (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	240,01	28,00	180,01	0,20	0,08	1,40	0,04	-
ГП	Мини-рулетик	50	4,09	1,02	40,60	142,10	15,00	-	58,30	0,45	-	-	-	-
	Итого		9.69	7.40	48.78	254.62	255	28.00	238.31	0.65	0.080	1.40	0.040	0.00
	Итого за день		77.08	78.41	312.51	1701.00	730.55	202.14	1115.99	10.23	1.14	28.72	2.09	7.27

НЕДЕЛЯ		ПЕРВАЯ												
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.це н.,ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В 1	С	А	Е
6 день														
Завтрак														
141 (Вагнер)	Запеканка из творога	150/20	29,22	12,11	29,10	342,23	152,29	69,79	229,07	1,69	0,14	4,50	2,00	1,41
296(Вагнер)	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	58,61	7,71	43,45	0,25	0,02	0,61	0,01	0,00
379 (Вагнер)	Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	17,70	0,00	56,40	0,02	0,060	0,00	0,135	0,72
	Итого		32,32	18,8	56,70	615,15	229	77,50	328,92	1,96	0,22	5,11	2,15	2,13
Обед														
247 (Вагнер)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,38	7,80	16,56	10,08	21,60	0,43	0,024	7,20	1,440	0,072
48 (Вагнер)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	13/200	7,81	5,46	15,21	140,08	16,95	29,73	120,11	1,76	0,13	8,54	0,18	0,29
167 (Вагнер)	Рыба запеченная в сметанном соусе	125	18,78	22,85	45,12	461,23	120,14	34,12	252,91	0,70	0,11	0,60	0,11	4,45
92 (Вагнер)	Рагу из овощей	200	3,72	4,87	22,57	238,99	43,30	33,49	76,93	1,40	0,12	15,36	0,47	3,80
293 (Вагнер)	Сок овощные,фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,200	4,00	0,000	0,200
ГП	Хлеб пшен/украинс	48/48	13,79	0,89	102,55	99,50	42,50	4,20	52,00	0,54	0,240	0,20	-	0,490
	Итого		46,58	34	193	983,6	253	119,62	537,55	7,63	0,822	36	2,196	9,30
Полдник														
288 (Вагнер)	Молоко кипяченое(жирность 2,5 %,3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	252,00	29,40	189,00	0,20	0,08	2,73	0,05	0,00
326 (Вагнер)	Оладьи с изюмом	150	8,30	17,50	8,71	225,54	14,50	10,00	45,00	1,05	0,04	-	5,50	1,75
293 (Вагнер)	Сок овощные,фруктовые и ягодные (дополнительно в индивидуальной упаковке)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	14,00	8,00	14,00	0,80	-	-	-	-
ГП	Фрукт (апельсин)	1 шт	2,25	0,50	20,25	107,50	85,00	-	87,50	0,75	0,100	-	-	0,50
	Итого		18,14	24,58	44,14	486,35	365,50	47,40	335,50	2,80	0,22	2,73	5,55	2,25
	Итого за день		97,04	77,72	293,47	2085,10	847,55	244,52	1201,97	12,39	1,26	43,74	9,89	13,68

НЕДЕЛЯ		ВТОРАЯ												
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.це н.,ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В 1	С	А	Е
7 день														
Завтрак														
112 (Вагнер)	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	133,11	47,34	185,42	1,21	0,210	1,31	0,050	0,17
366(Вагнер)	Сыр (порц)	20	4,64	5,90	-	72,80	105,00	4,45	105,00	0,12	0,005	0,09	0,025	0,06
(Хлебпродинформ)	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	124,44	26,75	109,65	0,82	0,04	1,30	0,02	0,01
379 (Вагнер)	Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	17,70	0,00	56,40	0,02	0,060	0,00	0,135	0,72
	Итого		16,15	22,2	70,5	637,48	380,25	78,54	456,47	2,17	0,32	2,70	0,23	0,96
Обед														
246 (Вагнер)	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,98	8,40	13,80	8,40	18,00	0,36	0,020	6,00	1,200	0,060
47 (Вагнер)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	18,26	23,43	55,91	0,90	0,10	8,10	0,19	0,32
601 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва Киев)	Плов	200	24,33	20,69	33,71	418,37	21,40	47,47	230,17	3,10	0,09	1,20	0,32	0,76
631 (Хлебпродинформ)	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	-	14,99	60,64	20,05	13,20	15,60	1,65	0,020	10,00	0,010	0,200
ГП	Хлеб пшен/украинс	48/48	13,79	0,89	102,55	99,50	42,50	4,20	52,00	0,54	0,240	0,20	-	0,490
	Итого		41,02	23,93	170,6	686,2	116,01	96,70	371,68	6,55	0,474	25,50	1,722	1,83
Полдник														
786 (Хлебпродинформ)	Булочка Творожная	50	6,65	1,80	27,80	147,50	14,50	10,00	52,30	1,05	0,04	-	5,50	1,75
272 (Вагнер)	Кефир (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	240,01	28,00	180,01	0,20	0,08	1,40	0,04	-
293 (Вагнер)	Сок овощные,фруктовые и ягодные (дополнительно в индивидуальной упаковке)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	14,00	8,00	14,00	0,80	-	-	-	-
	Итого		14,25	8,38	41,78	296,02	268,51	46,00	246,31	2,05	0,120	1,40	5,540	1,75
	Итого за день		71,42	54,51	282,92	1619,68	764,77	221,24	1074,46	10,77	0,91	29,60	7,49	4,54

НЕДЕЛЯ		ВТОРАЯ												
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.це н.,ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В 1	С	А	Е
8 день														
Завтрак														
205 (Вагнер)	Сосиски ,сардельки, колбаса отварные	80/5	9,46	22,91	2,24	256,74	25,71	17,04	148,16	1,81	0,19	0,00	0,03	0,57
708 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74	86,21	29,73	86,21	1,37	0,075	51,17	0,150	0,30
684/685(Хлебпр однформ)	Чай с сахаром,вареньем, джемом,медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	2,59	1,13	1,50	0,18	0,000	0,00	0,000	0,00
379 (Вагнер)	Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	17,70	0,00	56,40	0,02	0,060	0,00	0,135	0,72
	Итого		15.3	32.9	47.7	629.1	132.2	47.9	292.3	3.4	0.3	51.2	0.3	1.6
Обед														
613 (Хлебпродинфо рм)	Маринад овощной без томата	60	1,01	5,44	6,23	78,56	14,07	18,86	30,32	0,52	0,034	2,70	373,50	2,89
37 (вагнер)	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	33,14	18,12	39,05	0,81	0,04	6,60	0,19	1,22
180 (Вагнер)	Гуляш	80	14,45	16,14	4,49	221,02	11,17	15,53	111,35	1,86	0,040	1,93	0,02	0,393
508 (Хлебпродинфо	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	15,00	98,36	164,37	3,30	0,24	0,00	0,03	0,48
293 (Вагнер)	Сок овощные,фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,200	4,00	0,000	0,200
ГП	Хлеб пшен/украинс	48/48	13,79	0,89	102,55	99,50	42,50	4,20	52,00	0,54	0,240	0,20	-	0,490
	Итого		41.47	35.80	170.33	803.0	130	163.1	411.10	9.83	0.794	15.43	373.742	5.12
Полдник														
272 (Вагнер)	Йогурт питьевой (жирность 2,5 % ,3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	240,01	28,00	180,01	0,20	0,08	1,40	0,04	0,00
ГП	Мини-кекс	50	4,09	1,02	40,60	142,10	50,00	-	58,30	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		9,69	7,40	48,78	254,62	290,01	28,00	238,31	0,650	0,080	1,40	0,040	0,00
	Итого за день		66,45	76,06	266,78	1686,67	552,11	238,97	941,67	13,86	1,19	68,00	374,10	6,71

НЕДЕЛЯ		ВТОРАЯ													
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ													
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.це н.,ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В 1	С	А	Е	
9 день															
Завтрак															
229 (Вагнер)	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,63	0,66	1,40	15,58	4,36	4,58	13,52	0,15	0,02	2,18	0,01	0,04	
388 (Хлебпроднформ)	Котлета или биточки рыбные	80/5	11,31	7,66	7,31	149,60	37,41	26,29	168,61	0,75	0,091	0,46	0,057	0,87	
512 (Хлебпродинфор)	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,05	220,50	5,76	25,91	79,65	0,53	0,045	0,00	0,030	0,27	
692(Хлебпродинфор)	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	63,39	11,00	48,96	0,20	0,02	0,65	0,01	0,05	
ГП	Хлеб пшен/украинс	25/25	7,18	0,46	53,41	103,91	22,14	2,19	27,08	0,28	0,125	0,10	-	0,255	
	Итого		24,12	16,38	116,52	578,90	133,05	69,96	337,82	1,91	0,305	3,39	0,107	1,49	
Обед															
233 (Вагнер)	Икра свекольная	60	1,36	4,54	8,17	71,75	22,10	10,68	34,68	0,99	0,021	1,71	0,000	2,046	
45 (Вагнер)	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	14,74	18,02	47,30	0,64	0,08	6,73	0,19	0,17	
590 (Сборник рецептур блюд и кулинарных)	Жаркое по-домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	25,02	43,36	231,85	3,61	0,18	9,27	0,03	0,60	
699 (Хлебпродинформ)	Напиток лимонный	200	0,20	0,04	25,21	97,86	7,44	2,57	4,81	0,13	0,084	9,90	0,792	0,04	
ГП	Хлеб пшен/украинс	48/48	13,79	0,89	102,55	99,50	42,50	4,20	52,00	0,54	0,240	0,20	-	0,490	
	Итого		37,71	24,34	167	651,85	112	78,8	370,63	5,91	0,607	28	1,011	3,35	
Полдник															
288 (Вагнер)	Молоко кипяченое (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	252,00	29,40	189,00	0,20	0,08	2,73	0,05	0,00	
330 (Вагнер)	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	20,10	0,00	0,00	0,20	0,030	-	3,500	2,34	
ГП	Фрукт (яблоко)	1 шт	2,00	12,00	84,00	117,50	20,00	-	17,50	0,00	0,00	5,00	7,50	0,50	
	Итого		14,67	21,01	135,19	453,88	292,10	29,40	206,50	0,40	0,110	7,73	11,050	2,84	
	Итого за день		76,50	61,73	418,65	1684,63	536,95	178,19	914,94	8,22	1,02	38,93	12,17	7,68	

НЕДЕЛЯ		ВТОРАЯ												
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.це н.,ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В 1	С	А	Е
10 день														
Завтрак														
135 (Вагнер)	Омлет с колбасой или сосисками	150/5	8,49	26,03	3,02	279,38	112,05	21,66	238,95	2,49	0,131	0,62	0,281	0,73
366(Вагнер)	Сыр (порц)	20	4,64	5,90	-	72,80	105,00	4,45	105,00	0,12	0,005	0,09	0,025	0,06
296(Вагнер)	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	58,61	7,71	43,45	0,25	0,02	0,61	0,01	0,00
ГП	Хлеб пшен/украинс	25/25	7,18	0,46	53,41	103,91	22,14	2,19	27,08	0,28	0,125	0,10	-	0,255
	Итого		21,72	33,99	73,77	545,40	298	36,00	414,48	3,145	0,2813	1,42	0,3163	1,05
Обед														
233 (Вагнер)	Икра морковная	60	1,36	4,54	8,17	71,75	22,10	10,68	34,68	0,99	0,021	1,71	0,000	2,046
42 (Вагнер)	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68	24,08	26,72	68,64	0,93	0,112	7,85	0,17	1,936
462 (Хлебпроднфор м)	Тефтели	130	17,14	19,38	11,66	290,44	180,66	29,25	146,00	2,14	0,07	2,88	0,04	0,41
516 (Хлебпроднфор м)	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	13,10	20,69	55,28	1,16	0,09	0,00	0,03	0,99
638 (Хлебпродинфо рм)	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,33	-	22,66	91,98	9,41	5,04	6,16	1,28	0,02	5,60	0,00	0,11
ГП	Хлеб пшен/украинс	48/48	13,79	0,89	102,55	99,50	42,50	4,20	52,00	0,54	0,240	0,20	-	0,490
	Итого		42,17	39,1	206,27	884,45	291,84	96,57	362,75	7,04	0,555	18,24	0,238	5,98
Полдник														
272 (Вагнер)	Кефир (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	240,01	28,00	180,01	0,20	0,08	1,40	0,04	0,00
ГП	Булочка "Майская"	50	3,95	4,70	27,75	69,50	25,50	6,50	44,50	0,00	0,00	-	9,00	2,00
	Итого		9,55	11,08	35,93	182,0	266	34,50	224,51	0,20	0,080	1,40	9,040	2,00
	Итого за день		73,43	84,22	315,97	1611,87	855,15	167,08	1001,75	10,38	0,92	21,06	9,59	9,03

НЕДЕЛЯ		ВТОРАЯ												
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.це н.,ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В 1	С	А	Е
11 день														
Завтрак														
498(Хлебпродин форм)	Котлеты рубленые из птицы	80/5	12,59	14,23	8,59	212,67	14,30	15,63	112,72	1,26	0,069	1,07	0,07	0,55
520 (Хлебпроднфор)	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94	53,28	37,10	117,40	1,34	0,18	7,18	0,06	0,26
684/685(Хлебпр однформ)	Чай с сахаром,вареньем, джемом,медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	2,59	1,13	1,50	0,18	0,000	0,00	0,000	0,00
379 (Вагнер)	Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	17,70	0,00	56,40	0,02	0,060	0,00	0,135	0,72
	Итого		18,75	27,4	64,9	668,2	88	53,86	288,02	2,80	0,31	8,25	0,26	1,53
Обед														
246 (Вагнер)	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,76	13,80	13,80	8,40	18,00	0,36	0,020	6,00	1,200	0,060
71 (Вагнер)	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	45,00	33,20	110,33	1,14	0,12	6,24	0,17	1,23
178 (Вагнер)	Голубцы ленивые	200	13,12	13,38	9,86	212,42	51,70	30,10	149,62	2,18	0,080	20,20	0,06	0,25
638 (Хлебпродинфо рм)	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,33	-	22,66	91,98	9,41	5,04	6,16	1,28	0,02	5,60	0,00	0,11
ГП	Хлеб пшен/украинс	48/48	13,79	0,89	102,55	199,50	42,50	4,20	52,00	0,54	0,240	0,20	-	0,490
	Итого		32,88	21,0	153	654,5	162	80,94	336,11	5,50	0,480	38,240	1,428	2,142
Полдник														
288 (Вагнер)	молоко кипяченое (жирность 2,5% 3,2%)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	252,00	29,40	189,00	0,20	0,08	2,73	0,05	0,00
ГП	Печенье	50	3,75	35,90	17,20	58,50	24,50	-	45,00	1,05	0,00	-	5,50	1,75
	Итого		9,34	42,28	26,58	175,81	276,50	29,40	234,00	1,25	0,080	2,73	5,550	1,75
	Итого за день		60,97	90,65	244,04	1498,51	526,78	164,20	858,13	9,54	0,87	49,22	7,24	5,42

НЕДЕЛЯ		ВТОРАЯ												
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.це н.,ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В 1	С	А	Е
12 день														
Завтрак														
153 (Вагнер)	Пудинг творожный запеченный	150/20	24,26	8,31	39,75	330,81	218,56	39,61	307,13	1,89	0,100	0,70	0,080	0,61
693 (Хлебпродинформ)	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	124,44	26,75	109,65	0,82	0,04	1,30	0,02	0,01
379 (Вагнер)	Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	17,70	0,00	56,40	0,02	0,060	0,00	0,135	0,72
	Итого		29,73	17,3	76,0	668,3	361	66,36	473,18	2,730	0,200	2,00	0,235	1,34
Обед														
247 (Вагнер)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,38	7,80	16,56	10,08	21,60	0,43	0,024	7,20	1,440	0,072
48 (Вагнер)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	13/200	7,81	5,46	15,21	140,08	16,95	29,73	120,11	1,76	0,13	8,54	0,18	0,29
167 (Вагнер)	Рыба запеченная в сметанном соусе	125	18,78	22,85	45,12	461,23	120,14	34,12	252,91	0,70	0,11	0,60	0,11	4,45
92 (Вагнер)	Рагу из овощей	150	2,79	3,65	16,93	179,24	32,48	25,12	57,70	1,05	0,09	11,52	0,35	2,85
293 (Вагнер)	Сок овощные,фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,200	4,00	0,000	0,200
ГП	Хлеб пшен/украинс	48/48	13,79	0,89	102,55	199,50	42,50	4,20	52,00	0,54	0,240	0,20	-	0,490
	Итого		45,65	33,1	187	1023,9	243	111,25	518,32	7,28	0,792	32,056	2,079	8,350
Полдник														
293 (Вагнер)	Сок овощные,фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,200	4,00	0,000	0,200
ГП	Фрукт (груша)	1 шт	1,00	1,00	4,50	17,50	100,00	-	27,50	0,00	0,000	5,00	7,500	0,50
139 (Вагнер)	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	22,00	4,80	76,80	1,00	0,030	0,00	0,100	0,24
786 (Хлебпродинформ)	Булочка Творожная	50	6,65	1,80	27,80	147,50	14,50	10,00	0,00	1,05	0,04	-	5,50	1,75
	Итого		14,73	7,60	38,38	263,80	150,50	22,80	118,30	4,85	0,270	9,00	13,100	2,69
	Итого за день		90,11	58,05	301,33	1955,98	753,83	200,41	1109,80	14,86	1,26	43,06	15,41	12,38

Используемая литература:

1. Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2008г, Под редакцией: ГОУ ВПО « Пермская государственная медицинская академия» Им. Ак. Вагнера , Уральский
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Марчук А. Г. 1999г
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ 2004"
4. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования, СанПин 2.4.5.2409-08(1)
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Киев, Москва 2003 год. Здобнов А.И.,Цыганенко В.А.,Пересичный М.И.
6. Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий 2009 г.

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-10 лет.

Прием пищи	пищевые вещества (Г)			К/калл	Минеральные вещества				Витамины			
	Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	В 1	С	А	Е
Итого	868,78	835,20	3571,34	20574,28	7897,46	2389,25	11830,21	129,59	12,64	556,41	5,18	102,44
Показатель по усредненному дню	72,40	69,60	297,61	1714,52	658,12	199,10	985,85	10,80	1,05	46,37	0,43	8,54
Потребность в пищевых веществах	46,2	47,40	201,00	1410,00	660,00	150,00	990,00	7,20	0,72	36,00	0,42	6,00

Расчёт биологической и энергетической ценности, витаминного и микроэлементного состава по усреднённому дню (6-10 лет)

Прием пищи	пищевые вещества (Г)			К/калл	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
	Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В 1	С	А	Е
Первый день (понедельник)	60,06	55,29	252,73	1570,57	725,72	192,46	964,05	10,19	1,05	29,49	1,75	5,08
Второй день (вторник)	68,37	55,61	332,77	1612,26	441,30	221,50	918,54	12,86	1,13	21,26	0,37	13,02
Третий день(среда)	62,90	74,20	280,62	1806,83	730,22	194,64	902,80	8,76	1,10	38,88	4,17	7,72
Четвертый день (четверг)	64,45	68,77	269,55	1741,18	432,53	163,91	826,11	7,52	0,79	144,45	74,15	9,91
Пятый день (пятница)	77,08	78,41	312,51	1701,00	730,55	202,14	1115,99	10,23	1,14	28,72	2,09	7,27
Шестой день (суббота)	97,04	77,72	293,47	2085,10	847,55	244,52	1201,97	12,39	1,26	43,74	9,89	13,68
Седьмой день (понедельник)	71,42	54,51	282,92	1619,68	764,77	221,24	1074,46	10,77	0,91	29,60	7,49	4,54
Восьмой день (вторник)	66,45	76,06	266,78	1686,67	552,11	238,97	941,67	13,86	1,19	68,00	374,10	6,71
Девятый день(среда)	76,50	61,73	418,65	1684,63	536,95	178,19	914,94	8,22	1,02	38,93	12,17	7,68
Десятый день (четверг)	73,43	84,22	315,97	1611,87	855,15	167,08	1001,75	10,38	0,92	21,06	9,59	9,03
Одиннадцатый день(пятница)	60,97	90,65	244,04	1498,51	526,78	164,20	858,13	9,54	0,87	49,22	7,24	5,42
Двеннадцатый день (суббота)	90,11	58,05	301,33	1955,98	753,83	200,41	1109,80	14,86	1,26	43,06	15,41	12,38
ИТОГО за двенадцать дней	868,78	835,20	3571,34	20574,28	7897,46	2389,25	11830,21	129,59	12,64	556,41	5,18	102,44
ПОКАЗАТЕЛЬ по усредненному дню	72,40	69,60	297,61	1714,52	658,12	199,10	985,85	10,80	1,05	46,37	0,43	8,54