



При составлении десятидневного меню использована:

**литература:**

Интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации» 691 блюдо (Школа), Перевалов А.Я., Пермь 2013г.

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

• СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

**программный продукт:**

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

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

День: День 1  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>					<b>496,18</b>										
3	Бутерброд с сыром	65,5/32,5/11	7,14	18,87	31,36	225,41	0,09	0,23	0,10	1,01	334,00	225,70	17,60	0,90		
228	Каша жидкая на молоке манная	150	4,78	4,87	26,00	158,17	0,06	0,00	0,00	0,55	194,48	179,76	16,13	0,00		
382	Какао с молоком	200	2,60	2,30	17,58	112,60	0,03	0,00	0,00	0,02	124,00	124,56	0,00	0,00		
	<b>ОБЕД</b>					<b>701,38</b>										
81	Борщ	250	7,00	7,60	9,57	142,88	0,05	8,56	0,00	0,10	59,90	137,10	18,88	1,05		
368	Гуляш из говядины	80	9,86	8,60	2,80	133,97	0,06	0,00	0,00	0,52	83,06	176,06	13,62	1,04		
362	Пюре картофельное	150	2,96	2,69	12,48	161,81	0,03	0,00	0,00	0,14	31,85	89,69	13,79	0,00		
507	Компот из свежих плодов и/ли ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	18,90	75,64	0,02	4,00	0,00	0,08	14,60	14,40	5,32	0,69		
пром. изг.	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02		
106	Овощи натуральные (огурцы)	80	0,42	0,90	1,70	9,60	0,02	1,92	0,00	0,08	18,40	33,60	0,00	0,24		
пром. изг.	Хлеб пшеничный	88	6,69	0,70	43,30	161,28	0,10	0,00	0,00	0,97	17,60	72,20	11,32	0,87		
	<b>ПОЛДНИК</b>					<b>375,93</b>										
399	Блинчики (с маслом)	100/5	3,37	6,34	30,34	201,27	0,10	0,25	0,01	0,11	13,55	30,96	1,54	0,00		
пром. изг.	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	38,00	0,06	0,20	35,00	17,00	10,00	0,10		
пром. изг.	Соки овощные, фруктовые (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,66	0,00	0,00	0,00	0,40	40,00	24,00	7,00	0,40		
	<b>УЖИН</b>					<b>596,88</b>										
пром. изг.	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,16	0,00	0,00	1,12	28,00	139,40	36,60	1,13		
282	Котлеты рыбные паровые	80	8,46	3,94	5,39	100,02	0,07	0,00	0,00	0,18	168,12	256,58	4,50	0,83		
355	Рис отварной	180	3,55	6,17	35,03	251,94	0,05	0,00	0,00	0,25	6,41	95,04	31,68	0,00		
425	Кисель из малины	200	0,28	0,18	18,84	89,28	0,00	8,50	0,02	0,20	26,02	24,52	9,36	0,44		
330	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	16,44	0,01	0,05	0,00	0,02	8,87	0,23	0,29	0,04		
	<b>УЖИН 2</b>					<b>188,00</b>										
пром. изг.	Йогурт	200	5,60	5,00	14,00	140,00	0,06	1,20	0,04	0,00	201,00	182,00	26,00	0,10		
пром. изг.	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	48,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	10,00	2,20		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70,65</b>	<b>72,25</b>	<b>346,62</b>	<b>2358,37</b>	<b>0,99</b>	<b>67,75</b>	<b>0,24</b>	<b>6,38</b>	<b>1432,65</b>	<b>1844,90</b>	<b>234,53</b>	<b>10,05</b>		

День: День 2  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Управление образования администрации Киренского муниципального района

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>ЗАВТРАК</b>					<b>461,83</b>												
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,92	15,42	100,60	0,04	0,00	0,00	0,01	125,78	95,00	1,20	0,00				
221	Каша пшениная вязкая на молоке	150	5,96	5,80	35,20	168,11	0,18	0,00	0,01	0,28	179,09	239,31	29,35	0,50				
пром.изг	Батон нарезной	76	4,24	2,20	32,33	141,86	0,08	0,00	0,00	1,29	14,44	49,40	9,88	0,71				
102	Колбаса вареная (отварная)	33	2,75	4,98	0,40	51,26	0,01	0,00	0,00	0,09	7,25	39,83	0,00	0,00				
	<b>ОБЕД</b>					<b>741,68</b>												
146/																		
кл. 172	Суп картофельный с клецками	225/25	4,23	7,20	12,30	110,20	0,10	0,00	0,00	0,08	43,63	76,80	1,21	0,11				
160	Картофель отварной	150	3,16	4,80	21,29	162,92	0,11	0,00	0,00	0,15	17,19	89,61	25,84	0,10				
317	Тэфтели	80	8,95	9,01	8,59	163,18	0,06	0,00	0,16	0,35	77,25	126,56	9,42	1,24				
57	Салат из свежкл с чесноком	80	1,10	9,06	6,46	102,76	0,02	3,24	0,00	3,79	27,36	31,52	14,96	0,20				
431	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,24	41,34	0,00	1,88	0,00	0,02	15,74	7,32	5,96	0,00				
пром.изг.	Хлеб пшеничный	88	6,69	0,70	43,30	161,28	0,10	0,00	0,00	0,97	17,60	72,20	11,32	0,87				
	<b>ПОЛДНИК</b>					<b>420,94</b>												
385	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,00	0,00	0,14	240,00	189,00	0,00	0,20				
пром.изг	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	111,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	41,50	38,00	0,60				
559	Булочка "Веснушка"	60	3,07	2,54	28,82	189,94	0,08	0,00	0,01	0,66	12,47	47,27	6,52	0,12				
	<b>УЖИН</b>					<b>852,78</b>												
пром.изг.	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,16	0,00	0,00	1,12	28,00	139,40	36,60	1,13				
пром.изг	Соки овощные, фруктовые и яблочные (морковный)	200	2,20	0,20	25,20	112,00	0,00	0,00	0,00	0,60	38,00	52,00	0,00	0,00				
334	Макаронник с мясом (говядина)	140/60	20,07	15,34	58,86	601,58	0,34	0,00	0,02	2,00	56,72	252,48	49,24	4,34				
	<b>УЖИН 2</b>					<b>47,00</b>												
пром.изг	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	8,00	2,20				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>78,76</b>	<b>73,65</b>	<b>365,33</b>	<b>2524,23</b>	<b>1,43</b>	<b>25,12</b>	<b>0,22</b>	<b>12,15</b>	<b>924,52</b>	<b>1560,20</b>	<b>247,50</b>	<b>12,32</b>				

День: День 3  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>		
320	Сырники из творога	150	19,31	17,01	28,59	448,28	0,14	0,00	0,12	0,29	306,05	366,59	30,65	0,76		
432	Чай с молоком	200	1,42	1,64	12,38	48,96	0,02	0,00	0,00	0,01	107,76	86,32	11,62	0,38		
2	Бутерброды с повидлом	44/29/7	2,98	4,86	16,70	124,66	0,00	0,00	0,00	0,00	2,11	24,75	0,00	0,02		
	<b>ОБЕД</b>					<b>1029,10</b>										
145	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	4,53	5,62	18,50	158,52	0,15	0,00	0,00	0,08	41,48	137,75	12,90	1,80		
353	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,64	6,86	32,83	261,28	0,29	0,00	0,00	0,54	20,30	222,05	52,61	1,01		
76	Винегрет овощной	80	0,89	8,63	5,87	101,35	0,04	7,52	0,00	3,04	17,60	31,09	9,73	0,35		
519	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,64	0,00	69,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30		
пром. изг.	Хлеб пшеничный	88	6,69	0,70	43,30	161,28	0,10	0,00	0,00	0,97	17,60	72,20	11,32	0,87		
404	Птица отварная	80	9,96	23,05	0,35	252,48	0,08	0,00	0,11	0,63	67,31	219,79	11,49	0,90		
453	Соус томатный	30	0,17	0,94	1,60	15,55	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,00		
	<b>ПОЛДНИК</b>					<b>399,46</b>										
555	"Крендель сахарный"	75	3,51	8,11	30,07	255,90	0,08	0,00	0,02	0,67	15,32	49,42	7,78	0,25		
пром. изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,00	0,16	40,00	36,00	0,00	0,40		
пром. изг.	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	38,00	0,06	0,20	35,00	17,00	10,00	0,10		
	<b>УЖИН</b>					<b>550,62</b>										
369	Жаркое по-домашнему	117/83	16,72	10,82	16,12	261,04	0,15	0,00	0,00	0,94	59,14	282,52	37,64	3,01		
пром. изг.	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,16	0,00	0,00	1,12	28,00	139,40	36,60	1,13		
355	Кисель из кураги	200	1,04	0,06	35,20	150,38	0,02	0,80	0,12	1,20	46,10	36,14	23,20	0,20		
	<b>УЖИН 2</b>					<b>188,00</b>										
пром. изг.	Йогурт	200	5,60	5,00	14,00	140,00	0,06	1,20	0,04	0,00	201,00	182,00	26,00	0,10		
пром. изг.	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	48,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	10,00	2,20		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>85,26</b>	<b>94,70</b>	<b>344,89</b>	<b>2615,46</b>	<b>1,40</b>	<b>129,53</b>	<b>0,55</b>	<b>10,58</b>	<b>1041,29</b>	<b>1920,62</b>	<b>295,59</b>	<b>13,78</b>		

День: День 4  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>					<b>509,76</b>										
221	Каша вязкая на молоке рисовая	150	3,04	4,27	34,92	171,75	0,05	0,00	0,01	0,29	190,64	191,88	31,87	0,00		
382	Какао с молоком	200	2,60	2,30	17,58	112,60	0,03	0,00	0,00	0,02	124,00	124,56	0,00	0,00		
3	Бутерброд с сыром	65,5/32,5/11	7,14	18,87	31,36	225,41	0,09	0,23	0,10	1,01	334,00	225,70	17,60	0,90		
	<b>ОБЕД</b>					<b>773,94</b>										
49	Салат витаминный	80	3,46	5,30	15,13	121,26	0,08	21,00	0,03	2,08	40,50	28,12	4,08	0,70		
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,80	5,20	8,92	98,52	0,08	8,49	0,00	0,10	43,48	98,70	16,30	0,23		
пром. изг.	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02		
377	Картофельная запеканка с мясом (говядина)	97/53	16,11	13,71	21,90	271,12	0,21	0,00	0,01	0,29	40,23	193,16	23,47	2,02		
пром. изг.	Соки плодовые, ягодные (фруктовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,44	1,80	40,00	36,00	20,00	0,40		
пром. изг.	Хлеб пшеничный	88	6,69	0,70	43,30	161,28	0,10	0,00	0,00	0,97	17,60	72,20	11,32	0,87		
	<b>ПОЛДНИК</b>					<b>334,93</b>										
пром. изг.	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	80,00	0,06	1,40	0,00	0,00	240,00	180,00	0,00	0,20		
пром. изг.	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	111,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	41,50	38,00	0,60		
550	Шанежка наливная	50	2,80	2,80	20,02	143,93	0,07	0,00	0,00	0,50	17,26	34,93	3,03	0,18		
	<b>УЖИН</b>					<b>477,46</b>										
пром. изг.	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,16	0,00	0,00	1,12	28,00	139,40	36,60	1,13		
364	Азу	127/73	17,04	9,80	21,88	256,90	0,22	0,00	0,00	0,45	32,55	218,00	36,58	3,28		
347	Компот из плодов консервированных (персики)	200	0,72	0,08	20,58	81,36	0,04	8,00	0,06	1,20	19,10	27,20	13,40	0,22		
	<b>УЖИН 2</b>					<b>47,00</b>										
пром. изг.	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	8,00	2,20		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,64</b>	<b>72,39</b>	<b>326,87</b>	<b>2143,09</b>	<b>1,28</b>	<b>67,16</b>	<b>0,68</b>	<b>10,45</b>	<b>1200,15</b>	<b>1628,45</b>	<b>261,15</b>	<b>12,95</b>		

День: День 5  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>			
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	7,02	5,76	25,33	166,83	0,09	0,00	0,00	2,10	218,50	189,54	14,51	0,00				
264	501	200	3,16	3,92	15,42	100,60	0,04	0,00	0,00	0,01	125,78	95,00	1,20	0,00				
пром.изг.	Батон нарезной	76	4,24	2,20	32,33	141,86	0,08	0,00	0,00	1,29	14,44	49,40	9,88	0,71				
102	Колбаса вареная (отварная)	33	2,75	4,98	0,40	51,26	0,01	0,00	0,00	0,09	7,25	34,83	0,00	0,00				
	<b>ОБЕД</b>					<b>671,50</b>												
134	Рассольник ленинградский	250	1,65	5,48	11,30	105,00	0,08	5,62	0,00	0,90	58,00	98,75	21,53	1,00				
423	Капуста тушеная	150	0,95	4,53	13,62	117,65	0,06	10,00	0,00	2,95	89,45	59,90	23,01	0,30				
381	Котлеты (говядина)	80	13,45	11,02	13,46	230,31	0,10	0,00	0,00	0,53	86,08	153,49	4,40	1,50				
106	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,48	0,16	3,36	15,92	0,06	18,00	0,00	0,62	16,00	20,80	16,00	0,15				
431	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,24	41,34	0,00	1,88	0,00	0,02	15,74	7,32	5,96	0,00				
пром.изг.	Хлеб пшеничный	88	6,69	0,70	43,30	161,28	0,10	0,00	0,00	0,97	17,60	72,20	11,32	0,87				
	<b>ПОЛДНИК</b>					<b>257,24</b>												
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
пром.изг.	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	38,00	0,06	0,20	35,00	17,00	10,00	0,10				
пром.изг.	Печенье	40	2,96	3,76	27,24	134,80	0,05	0,00	0,00	1,48	10,40	33,60	8,00	0,00				
	<b>УЖИН</b>					<b>539,04</b>												
пром.изг.	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,16	0,00	0,00	1,12	28,00	139,40	36,60	1,13				
275/соус	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	78/75/47	14,98	13,78	21,02	274,90	0,14	0,00	0,02	0,17	163,41	235,82	31,00	2,12				
386	519	200	0,28	0,02	28,74	124,94	0,00	0,24	0,00	0,12	26,02	23,86	5,76	0,78				
	<b>УЖИН 2</b>					<b>188,00</b>												
пром.изг.	Йогурт	200	5,60	5,00	14,00	140,00	0,06	1,20	0,04	0,00	201,00	182,00	26,00	0,10				
пром.изг.	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	48,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	10,00	2,20				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>71,89</b>	<b>62,61</b>	<b>324,48</b>	<b>2116,33</b>	<b>1,14</b>	<b>83,94</b>	<b>0,12</b>	<b>13,17</b>	<b>1145,67</b>	<b>1442,91</b>	<b>243,17</b>	<b>13,76</b>				

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 6  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>					<b>487,18</b>										
313	Запеканка из творога	150	18,31	21,24	21,29	293,92	0,09	0,00	0,12	0,48	344,31	396,81	26,34	0,92		
432	Чай с молоком	200	1,42	1,64	12,38	48,96	0,02	0,00	0,00	0,01	107,76	86,32	11,62	0,38		
2	Бутерброды с джемом (абрикосовый) <b>ОБЕД</b>	44/29/7	3,11	6,58	31,69	144,30	0,01	0,00	0,03	0,15	6,40	28,06	1,01	0,09		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,15	3,15	21,77	148,28	0,15	0,00	0,00	0,13	38,20	73,80	24,40	0,15		
147	Плов из отварной птицы	133/67	13,42	34,10	36,12	559,74	0,14	0,00	0,10	1,04	59,92	283,50	37,42	1,35		
76	Винегрет овощной	80	0,89	8,63	5,87	101,35	0,04	7,52	0,00	3,04	17,60	31,09	9,73	0,35		
512	Компот из плодов ирги ягода сушеных	200	0,22	0,22	20,46	83,16	0,02	5,60	0,00	0,12	18,50	6,16	7,06	0,98		
пром. изг.	Хлеб пшеничный	88	6,69	0,70	43,30	161,28	0,10	0,00	0,00	0,97	17,60	72,20	11,32	0,87		
	<b>ПОЛДНИК</b>					<b>493,45</b>										
385	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,00	0,00	0,14	240,00	189,00	0,00	0,20		
пром. изг.	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	111,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	41,50	38,00	0,60		
583	Булочка домашняя	70	3,63	6,27	38,20	262,45	0,09	0,00	0,01	0,74	15,67	48,85	8,72	0,32		
	<b>УЖИН</b>					<b>611,22</b>										
пром. изг.	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,16	0,00	0,00	1,12	28,00	139,40	36,60	1,13		
362	Пюре картофельное	180	2,96	3,51	12,48	182,18	0,04	0,00	0,00	0,19	31,85	93,91	16,55	0,00		
317	Тфтели	80	8,95	9,01	8,59	153,18	0,06	0,00	0,16	0,35	77,25	126,56	9,42	1,24		
пром. изг.	Соки овощные, фруктовые (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,66	0,00	0,00	0,00	0,40	40,00	24,00	7,00	0,40		
	<b>УЖИН 2</b>					<b>47,00</b>										
пром. изг.	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	8,00	2,20		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>78,33</b>	<b>103,31</b>	<b>351,67</b>	<b>2692,66</b>	<b>1,06</b>	<b>33,12</b>	<b>0,44</b>	<b>9,47</b>	<b>1067,06</b>	<b>1652,16</b>	<b>253,19</b>	<b>11,18</b>		



Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 7  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
301	Омлет натуральный	150	13,54	19,56	3,55	229,92	0,09	0,00	0,24	1,06	153,35	207,24	10,07	1,01		
382	Какао с молоком	200	2,60	2,30	17,58	112,60	0,03	0,00	0,00	0,02	124,00	124,56	0,00	0,00		
1	Бутерброд с маслом (сливочным)	60/20	3,82	12,78	25,68	176,20	0,05	0,00	0,00	0,66	17,80	39,00	7,70	0,31		
	<b>ОБЕД</b>					<b>749,80</b>										
131	Свекольник	250	4,25	3,60	11,02	116,85	0,08	11,43	0,00	0,13	37,95	58,98	25,55	1,08		
пром. изг.	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02		
353	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,64	6,86	32,83	261,28	0,29	0,00	0,00	0,54	20,30	222,05	52,61	1,01		
363	Мясо тушеное	80	11,66	6,13	1,58	145,63	0,05	0,00	0,00	0,41	81,83	136,69	14,06	1,06		
106	Овощи натуральные (отурцы)	80	0,42	0,90	1,70	9,60	0,02	1,92	0,00	0,08	18,40	33,60	0,00	0,24		
430	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	10,02	38,96	0,00	0,00	0,00	0,00	12,94	5,78	5,12	0,00		
пром. изг.	Хлеб пшеничный	88	6,69	0,70	43,30	161,28	0,10	0,00	0,00	0,97	17,60	72,20	11,32	0,87		
	<b>ПОЛДНИК</b>					<b>344,83</b>										
пром. изг.	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	38,00	0,06	0,20	35,00	17,00	10,00	0,10		
399	Блинчики (с маслом)	100/5	3,37	6,34	30,34	201,27	0,10	0,25	0,01	0,11	13,55	30,96	1,54	0,00		
пром. изг.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,00	0,16	40,00	36,00	0,00	0,40		
	<b>УЖИН</b>					<b>564,13</b>										
пром. изг.	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,16	0,00	0,00	1,12	28,00	139,40	36,60	1,13		
196	Рагу из овощей с кабачками	180	4,20	11,23	21,20	201,68	0,11	0,00	0,00	0,41	58,49	98,02	21,60	0,34		
368	Гуляш из говядины	80	9,86	8,60	2,80	133,97	0,06	0,00	0,00	0,41	83,06	176,06	13,62	1,54		
425	Кисель из малины	200	0,28	0,18	21,84	89,28	0,00	8,50	0,02	0,20	26,42	29,52	9,36	0,44		
	<b>УЖИН 2</b>					<b>188,00</b>										
пром. изг.	Йогурт	200	5,60	5,00	14,00	140,00	0,06	1,20	0,04	0,00	201,00	182,00	26,00	0,10		
пром. изг.	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	48,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	10,00	2,20		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>78,81</b>	<b>86,98</b>	<b>307,72</b>	<b>2365,48</b>	<b>1,31</b>	<b>74,34</b>	<b>0,38</b>	<b>6,90</b>	<b>997,48</b>	<b>1631,16</b>	<b>256,05</b>	<b>11,85</b>		

Управление образования администрации Киренского муниципального района

День: День 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>					<b>495,86</b>										
3	Бутерброд с сыром	65,5/32,5/11	7,14	18,87	31,36	225,41	0,09	0,23	0,10	1,01	334,00	225,70	17,60	0,90		
	Каша из хлопьев овсяных															
266	"Геркулес" жидкая	150	4,67	6,57	22,24	169,85	0,14	0,00	0,00	0,38	148,37	215,77	28,24	0,19		
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,92	15,42	100,60	0,04	0,00	0,00	0,01	125,78	95,00	1,20	0,00		
	<b>ОБЕД</b>					<b>583,86</b>										
153	Суп с рыбными консервами	168/32	1,74	2,14	13,64	81,08	0,08	0,00	0,02	0,10	90,20	195,40	18,36	0,72		
373/ соус																
443	Голубцы с мясом (говядина)	64/29/57	11,77	13,58	12,09	244,22	0,09	0,00	0,00	0,38	92,31	159,18	20,53	1,06		
106	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,48	0,16	3,36	15,92	0,06	18,00	0,00	0,62	16,00	20,80	16,00	0,15		
	Компот из плодов															
347	консервированных (персики)	200	0,72	0,08	18,58	81,36	0,04	8,00	0,06	1,20	19,10	27,20	13,40	0,52		
пром. изг.	Хлеб пшеничный	88	6,69	0,70	43,30	161,28	0,10	0,00	0,00	0,97	17,60	72,20	11,32	0,87		
	<b>ПОЛДНИК</b>					<b>334,93</b>										
пром. изг.	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	80,00	0,06	1,40	0,00	0,00	240,00	180,00	0,00	0,20		
пром. изг.	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	111,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	41,50	38,00	0,60		
550	Шанежка наливная	50	3,06	3,10	21,01	143,93	0,07	0,00	0,00	0,50	17,26	34,93	4,04	0,18		
	<b>УЖИН</b>					<b>596,13</b>										
160	Картофель отварной	180	3,80	5,17	30,35	173,51	0,18	0,00	0,00	0,18	18,63	97,53	28,64	0,69		
пром. изг.	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,16	0,00	0,00	1,12	28,00	139,40	36,60	1,13		
395	Сосиски	80	9,92	15,52	0,34	177,86	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	121,00	0,00	0,00		
пром. изг.	Соки плодовые, ягодные (фруктовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,56	0,04	8,00	0,44	1,80	40,00	36,00	20,00	0,40		
	<b>УЖИН 2</b>					<b>47,00</b>										
пром. изг.	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	8,00	2,20		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67,13</b>	<b>77,67</b>	<b>302,61</b>	<b>2057,78</b>	<b>1,20</b>	<b>55,63</b>	<b>0,64</b>	<b>9,15</b>	<b>1211,25</b>	<b>1672,61</b>	<b>261,93</b>	<b>9,81</b>		

День: День 9  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

Управление образования администрации Киренского муниципального района

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>					<b>459,02</b>										
319	Пудинг творожный запеченный	150	18,02	14,05	31,41	273,07	0,11	0,00	0,11	0,44	266,35	320,81	29,96	0,74		
431	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,24	41,34	0,00	1,88	0,00	0,02	15,74	7,32	5,96	0,00		
2	Бутерброды с джемом (черносмородиновый) <b>ОБЕД</b>	44/29/7	3,15	4,90	36,91	144,61	0,00	3,97	0,00	0,00	2,11	26,13	4,07	0,17		
	<b>СУП</b> картофельный с бобовыми (горох)	250	2,30	4,25	14,13	151,40	0,15	0,00	0,00	0,23	37,93	137,75	16,33	0,93		
381	Котлеты (говядина)	80	13,45	11,02	13,46	230,31	0,08	0,00	0,00	0,53	86,08	153,49	4,40	1,50		
355	Рис отварной	150	3,79	5,15	36,09	186,61	0,05	0,00	0,00	0,21	6,41	79,20	26,40	0,00		
57	Салат из свеклы с чесноком	80	1,10	8,06	6,46	102,76	0,02	3,24	0,00	3,79	27,36	31,52	14,96	0,20		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)	200	2,20	0,20	25,20	112,00	0,00	0,00	0,00	0,60	38,00	52,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	88	6,69	0,70	43,30	161,28	0,10	0,00	0,00	0,97	17,60	72,20	11,32	0,87		
	<b>ПОЛДНИК</b>					<b>339,60</b>										
385	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,00	0,00	0,14	240,00	189,00	0,00	0,20		
	Пряники	60	2,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	1,44	6,60	30,00	5,40	0,48		
	<b>УЖИН</b>					<b>526,96</b>										
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,16	0,00	0,00	1,12	28,00	139,40	36,60	1,13		
407	Рагу из птицы	107/43	13,01	16,82	13,47	237,38	0,14	0,00	0,05	0,59	79,12	168,54	28,08	1,06		
355	Кисель из кураги	200	1,04	0,06	25,20	150,38	0,02	0,80	0,12	1,10	46,10	36,14	13,20	0,70		
	<b>УЖИН 2</b>					<b>188,00</b>										
	Йогурт	200	5,60	5,00	14,00	140,00	0,06	1,20	0,04	0,00	201,00	182,00	26,00	0,10		
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	48,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	10,00	2,20		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>84,57</b>	<b>80,73</b>	<b>361,29</b>	<b>2457,94</b>	<b>1,02</b>	<b>16,09</b>	<b>0,31</b>	<b>11,57</b>	<b>1117,39</b>	<b>1641,50</b>	<b>232,68</b>	<b>10,28</b>		

День: День 10  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>					<b>382,56</b>										
пром. изг.	Батон нарезной	76	4,24	2,20	32,33	141,86	0,08	0,00	0,00	1,29	14,44	49,40	9,88	0,71		
260	Каша "Дружба"	150	3,62	7,44	20,27	145,74	0,08	0,00	0,00	0,05	109,59	136,88	5,15	0,00		
432	Чай с молоком	200	1,42	1,64	12,38	48,96	0,02	0,00	0,00	0,01	107,76	86,32	11,62	0,38		
пром. изг.	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	46,00	0,00	0,00	0,07	0,21	1,20	1,90	0,00	0,02		
	<b>ОБЕД</b>					<b>958,68</b>										
149/фрик	Суп картофельный с фрикадельками (говядина)	180/20	8,02	4,76	14,42	132,90	0,10	0,00	0,00	0,10	43,18	115,40	15,06	0,84		
169	Печень говяжья по-строгановски	80	11,28	11,22	4,85	187,82	0,08	0,00	3,33	0,67	74,04	245,22	10,49	3,09		
398	Макаронные изделия отварные	150	4,75	5,22	35,61	222,62	0,09	0,00	0,00	1,08	37,35	39,92	3,62	0,00		
291	Салат витаминный	80	3,46	5,30	15,13	121,26	0,08	21,00	0,03	2,08	40,50	28,12	4,08	0,70		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,18	18,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	46,38	25,20	13,46	0,50		
пром. изг.	Хлеб пшеничный	88	6,69	0,70	43,30	161,28	0,10	0,00	0,00	0,97	17,60	72,20	11,32	0,87		
	<b>ПОЛДНИК</b>					<b>295,81</b>										
пром. изг.	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	80,00	0,06	1,40	0,00	0,00	240,00	180,00	0,00	0,20		
пром. изг.	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	111,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	41,50	38,00	0,60		
540	Ватрушки с повидлом	30/30	3,05	1,75	20,53	104,81	0,06	0,00	0,01	0,49	8,36	35,81	4,12	0,27		
	<b>УЖИН</b>					<b>484,68</b>										
пром. изг.	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,16	0,00	0,00	1,12	28,00	139,40	36,60	1,13		
369	Жаркое по-домашнему	117/83	16,72	10,82	16,12	261,04	0,15	0,00	0,00	0,94	59,14	282,52	37,64	3,01		
пром. изг.	Соки овощные, фруктовые и яблочные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	<b>УЖИН 2</b>					<b>47,00</b>										
пром. изг.	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	8,00	2,20		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,94</b>	<b>67,34</b>	<b>318,76</b>	<b>2168,73</b>	<b>1,17</b>	<b>47,12</b>	<b>3,45</b>	<b>10,31</b>	<b>865,54</b>	<b>1504,79</b>	<b>217,04</b>	<b>17,32</b>		

Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийнос ть, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
		770,98	791,63	3350,24	23500,07	11,99	599,80	7,03	100,12	11003,00	16499,29	2502,81	123,30

Начальник \_\_\_\_\_ О.П. Звягинцева

Бухгалтер 2.кат. \_\_\_\_\_ Ю.М. Войтова