

Примерное двенадцатидневное меню в МОУ «СОШ» с. Подъельск
 Питание (осенне - зимний период)

1		Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные элементы,мг				Витамины		
				Белки		Жиры		Углеводы										
		7-10лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C
№ 185	Завтрак.																	
	1 Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	16,7	19,3	17,9	21,0	31,7	44,0	324	412	116,3 161,5	40,44 56,17	1,06 1,47	348,0 368,0	0,16 0,22	0,14 0,20	0,48 0,67
№ 269	2 Чай с молоком , сахаром	200/10	200/10	1,6	1,6	1,8	1,8	12,4	12,4	169	169	60,30	7,0	0,08	2,20	0,02	0,08	0,65
№ 1	3 Хлеб пшеничный с маслом	60	100	12,4	14,0	8,6	26,7	24,6	24,8	264	354	8,10 13,62	9,9 16,17	0,62 1,02	5,50 6,50	0,05 0,08	0,03 0,05	0 0
№ 8	Обед. 1 Салат из капусты с яблоком, морковью, кукурузой	100	120	11,3	11,6	7,2	9,0	17,3	19,1	299	324	33,97 42,5	11,89 14,86	0,82 1,02	30,0 45,0	0,02 0,03	0,03 0,03	14,0 17,5
№ 59	2 Суп куриный с вермишелью	200	250	12,1	13,2	12,0	13,0	25,0	22,6	289	334	10,96 16,44	16,74 25,10	0,69 1,04	254,0 315,0	0,07 0,10	0,04 0,06	5,28 7,92
№ 169	3 Рис отварной с маслом слив.	150/5	200/10	14,4	16,2	14,3	15,9	45,2	62,7	241	335	66,36 92,19	72,5 100,7	1,46 2,02	102,0 150,0	0,09 0,12	0,07 1,10	10,17 14,13
№ 119	4 Сосиска отварная	80	100	24,7	30,1	19,8	31,3	0,40	0,86	209	334	10,74 23,14	6,26 13,47	0,75 1,63	164,0 151,0	0,01 0,03	0,04 0,07	0,00 0,00
№ 278	5 Компот из сухофруктов с вит.С	200	200	11,0	11,0	0,05	0,05	27,5	27,5	210	210	28,69	18,27	0,61	51,62 65,21	0,01	0,03	0,32
	6 Хлеб пшеничный	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264	13,62	16,7	1,02	5,5	0,08	0,05	0
	7 Хлеб ржаной	60	100	3,96	6,6	0,66	1,1	22,5	37,5	113,4	189	12,6	17,0	0,5	7,6	0,06	0,02	0
	8 Банан	100	120	21,5	31,8	0,1	0,4	119,2	119,5	189	193	0,08	0,42	0,6	65,0	0,04	0,05	0,3
	Итого:			130,56	157,9	89,24	135,18	347,9	402,26	2453,4	3118	404,6 4	279,4 1	10,7 9	1381,	0,77	1,66	40,8 4

3		Выход		Химический состав						Энергетическая ценность		Минеральные вещества				Витамины		
				Белки		Жиры		Углеводы										
		7-10лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C
№ 186	Завтрак:																	
	1 Каша пшеничная на молоке маслом сливочным	150/5	200\10	6,7	9,3	27,2	30,0	62,9	75,7	417	502	167,82	45,35	2,28	238 356	0,17	0,22	0,67
№ 268	2 Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1	0,1	0,03	0,03	9,9	9,9	35	35	0,26	0,00	0,03	1,2	0,00	0,00	0,00
№4	3 Хлеб пшеничный с джемом	60	100	2 2,4	2 4,1	7,5	12,6	56,9	85,6	322	449	12,06 19,89	11,10 19,6	0,90 1,65	22,5 35,2	0,04 0,08	0,03 0,05	0,08 0,25
№ 18	4 яйцо вар.	1	1	22,7	22,7	14,7	14,7	0,6	0,6	257	257	55	12	2,5	12,7	0,07	0,44	— —
№ 27	Обед. 1Салат из вар.свеклы с изюмом	100	120	0,8	0,9	4,0	5,1	26,6	28,3	264	282	16,66 20,83	9,681 2,10	0,96 1,20	25,69 34,69	0,02 0,03	0,02 0,03	6,4 8,0
№ 57	1Рассольник	200	250	31,7	32,6	24,2	26,3	50,9	56,4	290	334	18,98 28,46	19,32 28,97	0,73 1,09	89,25 110,0	0,06 0,10	0,06 0,07	8,4 12,6
№ 132	2Жаркое по домашнему	130	150	24,0	25,0	31,0	34,0	47,2	54,7	427	590	29,09 37,17	44,41 56,74	1,73 2,21	21,0 35,0	0,16 0,21	0,11 0,14	14,8 7 19,0
№ 278	3Компот из сухофруктов с вит.С	200	200	1,0	1,0	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	28,69	18,27	0,61	2,3	0,01	0,03	0,32
	4 Хлеб пшеничный	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264	13,62	16,7	1,02	5,5	0,08	0,05	0,00
	5 Хлеб ржаной	60	100	3,96	6,6	0,66	1,1	22,5	37,5	113,4	189	12,6	17,0	0,5	7,6	0,06	0,02	0,00
	6Мандарин	100	100	10,8	10,8	0,2	0,2	28,7	28,7	45	45	35	11	0,1	24,0	0,06	0,03	38,0
	Итого:			126,56	137,9	118,14	140,78	348,3	428,7	2426,4	3057	413,07	234,8 3	12,66	1021,8	0,87	1,08	78,5 9

4		Выход		Химический состав						Энергетическая ценность		Минеральные вещества				Витамины		
				Белки		Жиры		Углеводы										
		7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	выше	7-10 лет	11 и выше	Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C
№ 182	Завтрак:																	
	1 Каша манная с маслом сл.на молоке	150/5	200/10	27,3	30,2	9,2	12,8	60,5	72,3	434	525	190,45 264,52	25,79 35,82	0,44 0,62	101 160	0,08 ,12	0,23 0,32	0,83 1,15
№ 270	2 Чай с сахаром и лимоном	200/10	200/10	0,2	0,2	0,04	0,04	10,2	10,2	41	41	3,10	0,84	0,07	15,2 18,0	0,00	0,00	2,80
№ 1	3 Хлеб пшеничный с маслом	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264	13,62	16,7	1,02	5,5	0,08	0,05	0,00
№ 18	4 яйцо вар.	1	1	22,7	22,7	14,7	14,7	0,6	0,6	257	257	55	12	2,5	12,7	0,07	0,44	_____
№ 215	5 Сырники из творога	150	180	25,8	31,0	36,2	49,4	58,2	65,8	404	485	206,82 248,18	32,0 38,4	0,94 1,41	15,0 17,0	0,08 0,10	0,34 0,41	0,76 0,91
№ 40	Обед:																	
№ 69	1 Винигрет	100	120	1,0	1,3	1,8	2,3	15,8	17,3	44	55	18,58 23,23	12,92 16,15	0,54 0,68	35,2 41,3	0,02 0,03	0,02 0,03	4,14 5,18
№ 165	2 Суп рыбный	200	250	5,8	8,7	1,8	2,7	46,39	54,51	105	158	14,7 22,08	22,31 3,66	0,78 1,17	50,6 60,4	0,11 0,17	0,08 0,12	5,51 8,25
№ 99	3 Греча рассыпчатая	150	200	10,1	14,0	6,3	8,7	51,7	67,9	268	372	15,53 21,57	146,9 204,1	5,03 6,99	15,2 17,0	0,22 0,31	0,13 0,18	0,00 0,00
№ 275	4 Котлета мясная	80	100	33,8	41,6	11,1	17,5	11,1	17,4	300	415	25,42 39,19	20,87 32,27	1,00 1,55	32,65 55,8	0,07 0,10	0,10 0,16	0,81 1,34
	5 Какао	200	200	3,1	3,5	3,2	3,4	19,4	19,6	115	120	105,36 107,17	20,11 26,03	0,53 0,83	12,0 14,0	0,02 0,02	0,12 0,12	0,15 0,15
	6 Хлеб пшеничный	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264	13,62	16,7	1,02	5,5	0,08	0,05	0,00
	7 Хлеб ржаной	60	100	3,96	6,6	0,66	1,1	22,5	37,5	113,4	189	12,6	17,0	0,5	7,6	0,06	0,02	0,00
	8 Груша	100	120	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47,0	47,0	19,0	12,0	2,3	35	0,02	0,03	5,0
	Итого:			138,96	168,20	102,5	146,34	335,89	420,81	2420,4	3192	594,7	449,3	19,25	449,8	106	15	23,85

5		Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные вещества				Витамины		
				Белки		Жиры		Углеводы										
		7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C
№ 176	Завтрак:																	
№ 269	1 Каша ячневая на молоке со сливочным маслом	150/5	200/10	26,4	28,8	36,8	39,5	233,1	246,0	521	607	132,23183,6	2,32 3,47	0,80 1,12	1,5 1,9	0,12 0,17	0,14 0,20	0,440 ,62
№3	2 Чай с молоком	200/10	200/10	1,6	1,6	1,8	1,8	12,4	12,4	169	169	60,30	7,00	0,08	2,2	0,02	0,08	0,66
№12	3 Хлеб пшеничный с сыром	60	100	25,0	27,6	23,0	26,3	14,5	23,7	306	468	106,9 153,1	15,4 23,2	0,67 1,04	63,2 65,5	0,05 0,07	0,06 0,08	0,070 ,09
№52	Обед: 1 Салат из помидоров с мас.рас.	100	120	0,7	0,9	3,6	4,5	3,8	4,8	51	64	12,50 15,74	11,82 14,78	0,57 0,71	8,25 10,3	0,04 0,05	0,02 0,03	13,5 16,9
№202	2 Ци со свежей капустой	200	250	1,4	2,1	24,7	27,0	6,8	10,1	175	112	8,92 26,3	15,37 22,84	0,57 0,85	12,3 14,5	0,04 0,06	0,04 0,06	9,671 4,4
№77	3Вермишель отварная	150	200	6,6	8,4	15,0	16,4	40,0	51,0	435	501	11,17 14,28	8,77 11,21	0,89 1,13	0,12 0,17	0,07 0,09	0,02 0,03	0,000 ,00
№278	4Рыба	80	100	25,2	36,0	32,8	27,4	2,0	2,6	324	411	15,02 22,29	21,55 32,29	0,48 0,71	65,2 74,9	0,14 0,21	0,13 0,19	0,210 ,31
	5Компот из сухофруктов с вит.С	200	200	1,0	1,0	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	28,69	18,27	0,61	2,3	0,01	0,03	0,32
	6Хлеб пшеничный	200/	200/	2,4	4,0	8,6	6,7	14,6	23,8	146	264	13,62	16,7	1,02	5,5	0,08	0,05	0,00
	7Хлеб ржаной	60	100	3,96	6,6	0,66	1,0	22,5	37,5	113,4	189	12,6	17,0	0,5	7,6	0,06	0,02	0,00
	8Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	35,8	35,8	34,0	13,0	0,3	21,0	0,04	0,03	60,0
	Итого:			95,16	117,9	147,21	150,85	385,3	447,5	2386,20	463,08	573,44	179,76	8,07	205,87	0,84	0,72	92,62

6	Выход	Химический состав	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные	Витамины
---	-------	-------------------	--------------------------------	-------------	----------

7		Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные элементы, мг				Витамины		
				Белки		Жиры		Углеводы										
		7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C
№ 185	Завтрак.											116,3	40,44	1,06	348,0	0,16	0,14	0,48
№ 269	1 Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	16,7	19,3	17,9	21,0	31,7	44,0	324	412	161,5	56,17	1,47	368,0	0,22	0,20	0,67
№ 1	2 Чай с молоком, сахаром	200/10	200/10	1,6	1,6	1,8	1,8	12,4	12,4	169	169	60,30	7,0	0,08	2,20	0,02	0,08	0,65
№ 8	3 Хлеб пшеничный с маслом	60	100	12,4	14,0	8,6	26,7	24,6	24,8	264	354	8,10	9,9	0,62	5,50	0,05	0,03	0
№ 59	Обед. 1 Салат из капусты с яблоком, морковью, кукурузой	100	120	11,3	11,6	7,2	9,0	17,3	19,1	299	324	33,97	11,89	0,82	30,0	0,02	0,03	14,0
№ 169	2 Суп куриный с вермишелью	200	250	12,1	13,2	12,0	13,0	25,0	22,6	289	334	10,96	16,74	0,69	254,0	0,07	0,04	5,28
№ 119	3 Рис отварной с маслом слив.	150/5	200/10	14,4	16,2	14,3	15,9	45,2	62,7	241	335	66,36	72,5	1,46	102,0	0,09	0,07	10,17
№ 278	4 Сосиска отварная	80	100	24,7	30,1	19,8	31,3	0,40	0,86	209	334	92,19	100,7	2,02	150,0	0,12	1,10	14,13
	5 Компот из сухофруктов с вит.С	200	200	11,0	11,0	0,05	0,05	27,5	27,5	210	210	10,74	6,26	0,75	164,0	0,01	0,04	0,00
	6 Хлеб пшеничный	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264	23,14	13,47	1,63	151,0	0,03	0,07	0,00
	7 Хлеб ржаной	60	100	3,96	6,6	0,66	1,1	22,5	37,5	113,4	189	12,6	17,0	0,5	7,6	0,06	0,02	0
	8 Банан	100	120	21,5	31,8	0,1	0,4	119,2	119,5	189	193	0,08	0,42	0,6	65,0	0,04	0,05	0,3
	Итого:			130,56	157,9	89,24	135,18	347,9	402,26	2453,4	3118	404,64	279,41	10,79	1381,	0,77	1,66	40,84

8		Выход	состав	Химический	Энергетическая	Минеральные элементы	Витамины
---	--	-------	--------	------------	----------------	----------------------	----------

9		Выход		Химический состав						Энергетическая ценность		Минеральные вещества				Витамины		
				Белки		Жиры		Углеводы										
		7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C
№ 186	Завтрак:																	
	1 Каша пшеничная на молоке маслом сливочным	150/5	200\10	6,7	9,3	27,2	30,0	62,9	75,7	417	502	167,82	45,35	2,28	238 356	0,17	0,22	0,67
№ 268	2 Чай с сахаром	200/10	200/10	0,1	0,1	0,03	0,03	9,9	9,9	35	35	0,26	0,00	0,03	1,2	0,00	0,00	0,00
№ 4	3 Хлеб пшеничный с джемом	60	100	2 2,4	2 4,1	7,5	12,6	56,9	85,6	322	449	12,06 19,89	11,10 19,6	0,90 1,65	22,5 35,2	0,04 0,08	0,03 0,05	0,08 0,25
№ 18	4 яйцо вар.	1	1	22,7	22,7	14,7	14,7	0,6	0,6	257	257	55	12	2,5	12,7	0,07	0,44	—
№ 27	Обед. 1 Салат из вар.свеклы с изюмом	100	120	0,8	0,9	4,0	5,1	26,6	28,3	264	282	16,66 20,83	9,681 2,10	0,96 1,20	25,69 34,69	0,02 0,03	0,02 0,03	6,4 8,0
№ 57	1 Рассольник	200	250	31,7	32,6	24,2	26,3	50,9	56,4	290	334	18,98 28,46	19,32 28,97	0,73 1,09	89,25 110,0	0,06 0,10	0,06 0,07	8,4 12,6
№ 132	2 Жаркое по домашнему	130	150	24,0	25,0	31,0	34,0	47,2	54,7	427	590	29,09 37,17	44,41 56,74	1,73 2,21	21,0 35,0	0,16 0,21	0,11 0,14	14,8 7 19,0
№ 278	3 Компот из сухофруктов с вит.С	200	200	1,0	1,0	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	28,69	18,27	0,61	2,3	0,01	0,03	0,32
	4 Хлеб пшеничный	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264	13,62	16,7	1,02	5,5	0,08	0,05	0,00
	5 Хлеб ржаной	60	100	3,96	6,6	0,66	1,1	22,5	37,5	113,4	189	12,6	17,0	0,5	7,6	0,06	0,02	0,00
	6 Мандарин	100	100	10,8	10,8	0,2	0,2	28,7	28,7	45	45	35	11	0,1	24,0	0,06	0,03	38,0
	Итого:			126,56	137,9	118,14	140,78	348,3	428,7	2426,4	3057	413,07	234,8 3	12,66	1021,8	0,87	1,08	78,5 9

10		Выход		Химический состав						Энергетическая ценность		Минеральные вещества				Витамины		
				Белки		Жиры		Углеводы										
		7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	выше	7-10 лет	11 и выше	Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C
№ 182	Завтрак:																	
	1 Каша манная с маслом сл.на молоке	150/5	200/10	27,3	30,2	9,2	12,8	60,5	72,3	434	525	190,45 264,52	25,79 35,82	0,44 0,62	101 160	0,08 ,12	0,23 0,32	0,83 1,15
№ 270	2 Чай с сахаром и лимоном	200/10	200/10	0,2	0,2	0,04	0,04	10,2	10,2	41	41	3,10	0,84	0,07	15,2 18,0	0,00	0,00	2,80
№ 1	3 Хлеб пшеничный с маслом	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264	13,62	16,7	1,02	5,5	0,08	0,05	0,00
№ 18	4 яйцо вар.	1	1	22,7	22,7	14,7	14,7	0,6	0,6	257	257	55	12	2,5	12,7	0,07	0,44	
№ 215	5 Сырники из творога	150	180	25,8	31,0	36,2	49,4	58,2	65,8	404	485	206,82 248,18	32,0 38,4	0,94 1,41	15,0 17,0	0,08 0,10	0,34 0,41	0,76 0,91
№ 40	Обед:																	
№ 69	1 Винигрет	100	120	1,0	1,3	1,8	2,3	15,8	17,3	44	55	18,58 23,23	12,92 16,15	0,54 0,68	35,2 41,3	0,02 0,03	0,02 0,03	4,14 5,18
№ 165	2 Суп рыбный	200	250	5,8	8,7	1,8	2,7	46,39	54,51	105	158	14,7 22,08	22,31 3,66	0,78 1,17	50,6 60,4	0,11 0,17	0,08 0,12	5,51 8,25
№ 99	3 Греча рассыпчатая	150	200	10,1	14,0	6,3	8,7	51,7	67,9	268	372	15,53 21,57	146,9 204,1	5,03 6,99	15,2 17,0	0,22 0,31	0,13 0,18	0,00 0,00
№ 275	4 Котлета мясная	80	100	33,8	41,6	11,1	17,5	11,1	17,4	300	415	25,42 39,19	20,87 32,27	1,00 1,55	32,65 55,8	0,07 0,10	0,10 0,16	0,81 1,34
	5 Какао	200	200	3,1	3,5	3,2	3,4	19,4	19,6	115	120	105,36 107,17	20,11 26,03	0,53 0,83	12,0 14,0	0,02 0,02	0,12 0,12	0,15 0,15
	6 Хлеб пшеничный	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264	13,62	16,7	1,02	5,5	0,08	0,05	0,00
	7 Хлеб ржаной	60	100	3,96	6,6	0,66	1,1	22,5	37,5	113,4	189	12,6	17,0	0,5	7,6	0,06	0,02	0,00
	8 Груша	100	120	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47,0	47,0	19,0	12,0	2,3	35	0,02	0,03	5,0
	Итого:			138,96	168,20	102,5	146,34	335,89	420,81	2420,4	3192	594,7	449,3	19,25	449,8	106	15	23,85

11		Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные вещества				Витамины		
				Белки		Жиры		Углеводы										
		7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C
№ 176	Завтрак:																	
№ 269	1 Каша ячневая на молоке со сливочным маслом	150/5	200/10	26,4	28,8	36,8	39,5	233,1	246,0	521	607	132,23183,6	2,32 3,47	0,80 1,12	1,5 1,9	0,12 0,17	0,14 0,20	0,440 ,62
№3	2 Чай с молоком	200/10	200/10	1,6	1,6	1,8	1,8	12,4	12,4	169	169	60,30	7,00	0,08	2,2	0,02	0,08	0,66
№12	3 Хлеб пшеничный с сыром	60	100	25,0	27,6	23,0	26,3	14,5	23,7	306	468	106,9 153,1	15,4 23,2	0,67 1,04	63,2 65,5	0,05 0,07	0,06 0,08	0,070 ,09
№ 52	Обед: 1 Салат из помидоров с мас.рас.	100	120	0,7	0,9	3,6	4,5	3,8	4,8	51	64	12,50 15,74	11,82 14,78	0,57 0,71	8,25 10,3	0,04 0,05	0,02 0,03	13,5 16,9
№ 202	2 Щи со свежей капустой	200	250	1,4	2,1	24,7	27,0	6,8	10,1	175	112	8,92 26,3	15,37 22,84	0,57 0,85	12,3 14,5	0,04 0,06	0,04 0,06	9,671 4,4
№ 77	3 Вермишель отварная	150	200	6,6	8,4	15,0	16,4	40,0	51,0	435	501	11,17 14,28	8,77 11,21	0,89 1,13	0,12 0,17	0,07 0,09	0,02 0,03	0,000 ,00
№ 278	4 Рыба	80	100	25,2	36,0	32,8	27,4	2,0	2,6	324	411	15,02 22,29	21,55 32,29	0,48 0,71	65,2 74,9	0,14 0,21	0,13 0,19	0,210 ,31
	5 Компот из сухофруктов с вит.С	200	200	1,0	1,0	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	28,69	18,27	0,61	2,3	0,01	0,03	0,32
	6 Хлеб пшеничный	200/	200/	2,4	4,0	8,6	6,7	14,6	23,8	146	264	13,62	16,7	1,02	5,5	0,08	0,05	0,00
	7 Хлеб ржаной	60	100	3,96	6,6	0,66	1,0	22,5	37,5	113,4	189	12,6	17,0	0,5	7,6	0,06	0,02	0,00
	8 Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	35,8	35,8	34,0	13,0	0,3	21,0	0,04	0,03	60,0
	Итого:			95,16	117,9	147,21	150,85	385,3	447,5	2386,20	463,08	573,44	179,76	8,07	205,87	0,84	0,72	92,62

№		Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные вещества				Витамины		
				Белки		Жиры		Углеводы										
		7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C
№ 166	Завтрак. 1 Каша перловая на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	25,5	27,6	24,3	26,0	238,0	252,8	516	600	83,48 115,94	64,71 89,88	1,88 2,61	89 132	0,11 0,15	0,08 0,11	10,1 7 14,1 3
№ 270	2 Чай с сахаром и лимоном	200/10	200/10	0,2	0,2	0,4	0,4	10,2	10,2	41	41	3,10	0,84	0,07	2,2	0,00	0,00	2,80
№1	3 Хлеб пшеничный с маслом	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264	8,10 13,62	9,90 16,7	0,62 1,02	5,5	0,05 0,08	0,03 0,05	0,00 0,00
№ 20	Обед. 1 Салат «Здоровье»	100	120	1,6	2,0	3,6	4,6	5,7	7,1	62	77	18,58 23,23	18,68 23,35	0,58 0,73	2,3 3,4	0,04 0,05	0,04 0,05	3,00 3,75
№ 69	2 Суп куриный с горохом	200	250	36,4	39,6	33,5	35,3	25,5	38,2	461	542	24,36 36,54	29,64 44,46	1,72 2,58	5,2 6,2	0,11 0,17	0,04 0,06	3,46 5,19
№96	3 Пельмени с маслом	150/5	200/10	28,52	32,60	10,93	16,5	31,66	33,8	599,41	665,95	35,2 26,69	-----	0,65 0,85	2,3 4,1	0,10 0,16	0,12 0,14	0,21 0,35
№ 210	4 Шиповниковый напиток	200	200	1,6	1,6	0,7	0,7	0,27	0,27	211	211	28,0	8,0	0,56	1,2	0,05 0,06	0,13 0,14	80,0 90,0
	5 Хлеб пшеничный	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264	13,62	16,7	1,02	5,5	0,08	0,05	0,00
	6 Хлеб ржаной	60	100	3,96	6,6	0,66	1,0	22,5	37,5	113,4	189	12,6	17,0	0,5	7,6	0,06	0,02	0,00
	7 Банан	100	120	1,5	1,8	0,1	0,4	19,2	19,5	89	93	0,08	0,42	0,6	22,0	0,04	0,05	0,10
	Итого:			78,58	120	91,39	118,3	382,23	446,97	2384,81	2946,95	273,42	217,3 5	10,54	189,7	0,84	2,47	116, 3

Используемая литература: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания.

ООО Фирма «Партнер» Уфа ИП Поляковский Ю.И, 2012

Составила : Кошлец Н.А.