

СОГЛАСОВАНО:
КОГО БУ СШ с УИОП лпт.Юрья
Директор

Горадзе А.И.

"04" 03 2021

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "Пищекомбинат"
Досаев Л.

2021

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,3	6,7	30,9	209,6	0,2	0,4	0	1,1	87,8	37,2	132,8	1,1	184		2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	0,3	0,02	1,01	9,52	0,01	0	0	0,08	0,92	1,33	3,38	0,08			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			2008
Итого за прием пищи:	475	8,0	7,32	61,91	352,12	0,21	14,4	0	1,78	118,72	54,53	161,18	6,18			
Всего за день:		8,0	7,32	61,91	352,12	0,21	14,4	0	1,78	118,72	54,53	161,18	6,18			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	25,1	17,4	35,1	404,6	0	0,3	0,1	1,9	254,5	37,4	297,9	1,1	224	2008
	80	4,07	11,24	43,98	291,04	0,06	12,84	0,09	0,75	17,12	8,56	37,45	0	453	2008
	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	430	32,97	31,64	103,58	836,74	0,06	13,64	0,19	2,65	383,12	73,46	430,95	2,0		
Итого за прием пищи:		32,97	31,64	103,58	836,74	0,06	13,64	0,19	2,65	383,12	73,46	430,95	2,0		
Всего за день:															

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,1	15,9	27,1	281	0,05	0	0,1	0,8	93	9	83	0,8	210	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	34	4,2	3,7	8,3	83,8	0	0,1	0	0	108,6	10,0	74,6	0,4	3	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	484	11,8	20,1	71,6	519,8	0,06	13,1	0,1	1,8	222,6	29,0	171,6	4,4			
Всего за день:		11,8	20,1	71,6	519,8	0,06	13,1	0,1	1,8	222,6	29,0	171,6	4,4			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,9	6,3	21,6	159	0,04	1	0,04	0,5	107	23	106	1	189	2008
ВЕНГЕРКА С ТВОРОГОМ	75	9,5	5,0	35,1	223,0	0,1	0	0	0,1	43,8	12,3	89,2	0,7	695	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	430	13,4	11,3	80,0	474,9	0,14	1	0,04	0,6	159,9	37,2	195,2	1,7		
Всего за день:		13,4	11,3	80,0	474,9	0,14	1	0,04	0,6	159,9	37,2	195,2	1,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	155	6,2	7,9	25,7	199	0,13	1	0,04	0,2	109	53	174	2	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	1	2011	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	32,0	131,4	0	0,2	0,1	0	30,7	16,4	20,3	0,5	440	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	495	7,5	16,6	67,6	452,2	0,13	11,2	0,24	1,0	156,9	77,4	207,2	4,7			
Всего за день:		7,5	16,6	67,6	452,2	0,13	11,2	0,24	1,0	156,9	77,4	207,2	4,7			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ — варенье с вареньем ЧАЙ С МОЛОКОМ ФРУКТЫ	150/5	4,4	6,0	22,1	161,1	0	0,4	0	0,7	86,3	12,8	73,6	0,3	189	2008	
	60	2,0	6,5	33,1	195,8	0	12	0,1	0,2	12,7	11,9	26,3	0,7	2	2008	
	200	3,0	2,4	20,9	117,7	0	0,5	0	0	110,7	16,3	80,2	0,9	430	2008	
	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи: Всего за день:	515	9,8	15,3	85,9	521,6	0	22,9	0,1	1,5	225,7	49,0	191,1	4,1			
		9,8	15,3	85,9	521,6	0	22,9	0,1	1,5	225,7	49,0	191,1	4,1			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,56	3,92	18,96	124	0,06	0,8	0,02	0,24	119,2	15,2	99,2	1,2	112	2008
ШАНГАС-КАРТОФЕЛЕМ	75	4,9	7,1	32,4	253,2	0,1	0	0	1,9	14,9	22,3	57,4	1,4	479	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
Итого за прием пищи:	475	9,76	11,02	62,86	424,3	0,16	0,9	0,02	2,14	156,0	47,4	169,2	3,9		
Всего за день:		9,76	11,02	62,86	424,3	0,16	0,9	0,02	2,14	156,0	47,4	169,2	3,9		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	130/15	23,4	15,3	31,7	363,2	0	2,6	0,1	1,8	185,7	31,4	248,9	1,1	224	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	75	4,4	8,4	45,8	279	0,07	0	0,06	0,6	17	6	40	0,5	483	2008
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	200	1,5	1,3	22,38	106,89	0,02	1	0,01	0	60,94	6,99	44,96	1	432	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК															
Итого за прием пищи:	420	29,3	25,0	99,88	749,09	0,09	3,6	0,17	2,4	263,64	44,39	333,86	2,6		
Всего за день:		29,3	25,0	99,88	749,09	0,09	3,6	0,17	2,4	263,64	44,39	333,86	2,6		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,3	6,7	30,9	209,6	0,2	0,4	0	1,1	87,8	37,2	132,8	1,1	184		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,3	8,5	7,3	109,4	0	0	0,1	0,2	4,4	4,6	14,0	0,3	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0	16,4	67,1	0	0,9	0	0	15,4	6,8	9,3	0,9	431		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			2008
Итого за прием пищи:	485	8,3	15,6	64,4	433,1	0,2	11,3	0,1	1,9	123,6	56,6	167,1	4,5			
Всего за день:		8,3	15,6	64,4	433,1	0,2	11,3	0,1	1,9	123,6	56,6	167,1	4,5			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	148,9	181,1	818,7	5564,6	1,4	106,8	1,1	18,1	2133,6	565,2	2399,2	37,1
Среднее значение за период	14,89	18,11	81,87	556,46	0,14	10,68	0,11	1,81	213,36	56,52	239,92	3,71
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,70	29,29	60,01									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	464