

СОГЛАСОВАНО

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Вельский территориальный отдел

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Начальник территориального отдела

И.Н.Тюлькин



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Наводовская ОШ»
О.И.Бубина



на 10/12
27 декабря 2017г.

Примерное 10-дневное меню обучающихся МБОУ «Наводовская ОШ».

7 - 11

Форма 6. Ведомость контроля за рационом питания.

№	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/количество питающихся														В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	хлеб пшеничный	80	60	60	60	60	60	60	60	60	60						600	
	хлеб пшеничный	150	100	100	100	100	100	100	100	100	100						1000	
	мука пшеничная	15	5	-	45	5	-	5	5	45	5	5					120	
	крупа, пшеничная	45	11	40	80	63	45	50	15	50	100	40					444	
	макаронные изделия	15	-	53	-	-	-	-	-	-	-	53					106	
	картофель	250	145	25	100	45	45	222	45	164	40	84					1035	
	овощи, зелень	350	150	250	458	125	360	345	320	296	320	254					2881	
	фрукты свежие	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200					2000	
	бананы	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200					600	
	фрукты сухие	15	5	-	22	5	-	-	22	-	-	22					76	
	сахар	40	20	25	30	25	25	25	25	28	25	25					253	
	кондит. изделия	10	30	20	-	30	20	-	30	-	-	20					150	
	мед	44/55	30	30	104	84	84	80	80	30	30	45					544	
	чурки	40 (54)	144	-	-	30	-	95	-	-	114	-					359	
	хлебцы	60	-	44	-	-	50	-	-	60	-	-					184	
	квашеный сыр	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					-	
	молоко	300	42	240	290	53	220	315	18	226	280	150					1854	
	масло молочное	150	200	200	-	200	200	-	-	200	-	-					1000	
	маргарин	50	105	-	-	105	-	-	114	-	-	-					324	
	сливочное масло	10	20	5	-	20	-	3	10	4	23	-					85	
	сливочное масло	10	-	15	-	-	15	-	-	-	15	15					60	
	масло сливочное	30	20	20	20	18	12	12	25	20	23	25					215	
	масло растительное	15	5	8	5	8	5	4	8	10	10	14					80	
	майонез	1	44	104	404	44	44	124	84	404	84	84					1444	(36)
	кислота	1,2	-	-	5	-	-	5	-	-	5	-					15	
	сода пищевая	1,2	-	5	-	-	5	-	-	5	-	-					15	
	чай	0,4	1,2	-	-	1,2	-	1,2	1,2	-	1,2	1,2					4,2	

1 День

Энергетическая ценность рациона питания

Наименование блюд	№ рецептур по сборник	Выход 7-11	Энергетическая ценность рациона питания												
			Белки гр.	Жиры гр.	Угл гр.	Кал	Fe мг	Ca мг	C мг	B2 мг	B1 мг	E мг	P мг	A мг	Mg мг
Завтрак															
Запеканка творожная с изюмом	82	150	21,23	14,57	17,7	290,25	0,8	245,96	0,8	0,38	0,08	0,7	347	0,19	37,9
Сгущёное молоко	481	20	1,44	1,7	11,1	61,6	0,04	61,4	0,2	0,02	0,01	0,04	43,8	0,008	6,8
Бутерброд с маслом	1	50	3,06	9,44	18,2	170	0,77	11,62	0	0,04	0,06	0,5	21,25	0,1	3,3
Чай с сахаром	430	200	0,3	0,16	22,5	90	1,5	7,5	0	0	0	0	3	0	1,0
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
яблоко	368	100	0,4	0,4	9,8	44	2,2	16	10	0,02	0,03	0,2	11	0	9,0
ИТОГО			27,84	26,6	91,39	712,75	6,18	346,08	11,0	0,52	0,21	0,186	473,45	0,298	72,1
Обед															
Свежий помидор	14	50	0,15	0,05	0,55	3,6	0,15	2,1	3,75	0	0	0,35	13	0	7,0
Щи со сметаной	32	250	2,1	1,67	9,2	61,65	0,46	64,75	24,67	0,03	0,04	2,3	36,25	0	16,5
Птица тушеная	301	80	9,41	16,62	2,34	124,66	0,91	31,08	0,01	0,08	0,21	0,4	111	0,016	16,6
Пюре картофельное с морковью	322	150	2,85	4,62	18,01	125,1	0,98	49,96	21	0,14	0,18	0,75	87,0	0,04	43,5
Компот из свежезамороженных ягод	127	200	0,2	0,08	17,4	69,44	0,3	7,52	40	0,008	0,006	0,1	8	0	7,0
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
Хлеб пшеничный	501	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,55	10	0	0,08	0,05	0,55	32,5	0	7,0
ИТОГО			19,92	23,67	85,74	558,85	4,22	169,01	89,43	0,398	0,516	4,87	335,15	0,056	111,7
Полдник															
Йогурт	536	200	5,6	3	24,4	152,6	0,2	238	1,2	0,28	0,06	0	182	0,04	28,0
Баранка	508	30	3,12	0,39	20,5	93,6	0,51	19,5	0	0,027	0,03	0,6	12	0	1,6
ИТОГО			8,72	3,39	44,9	246,2	0,71	257,5	1,2	0,307	0,09	0,6	194	0,04	29,6

2 День

Наименование блюд	№ рецептуры по сборнику	Выход 7-11	Энергетическая ценность рациона питания												
			Белки гр.	Жиры гр.	Угл гр.	Кал	Fe мг	Ca мг	C мг	B2 мг	B1 мг	E мг	P мг	A мг	Mg мг
Завтрак															
Каша гречневая	66	150	5,23	7,81	18,75	166,78	1,1	138,36	0,67	0,2	0,1	0,37	177,9	0,05	84,1
Бутерброд с маслом	1	50	3,06	9,44	18,2	170	0,77	11,62	0	0,04	0,06	0,4	17	0,15	3,3
Сыр	14	15	0,51	0,66	0	8,17	0,02	19,8	0	0	0,001	0,07	89,0	0,03	7,5
Кофейный напиток	432	200	2,26	1,96	33,6	160,5	1,5	91,5	1,5	0	0,02	0	90	0,02	14,0
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
банан	368г	100	1,5	0,5	21	95	0,6	8	10	0,05	0,06	0,4	28	0	42,0
ИТОГО			13,97	20,7	103,64	658,35	4,86	272,88	12,17	0,35	0,271	1,66	449,3	0,25	165,0
Обед															
Салат из зеленого горошка с маслом растительным	10	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,68	21,45	11	0,05	0,1	2,5	28	0	17,0
Борщ с капустой и картоф.	36	250	1,87	4,87	1,8	98,7	0,95	34,2	7,9	0,05	0,02	2,42	45,5	0	24,5
Суфле рыбное запеченное	268	80	13,86	6,44	3,25	126,66	0,64	43,86	0,66	0,12	0,05	0,8	162,4	0,04	20,8
Рожки отварные	204	150	5,76	0,82	31,14	155,1	1,2	7,48	0	0,03	0,09	0,79	35,7	0	8,0
Кисель из плодов и ягод свежих	378	200	0,14	0,04	27,4	110,8	0,14	13,98	1,84	0	0	0	11	0	7,0
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
Хлеб пшеничный	501	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,55	10	0	0,08	0,05	0,85	32	0	7,0
ИТОГО			29,82	17,99	108,9	749,26	5,03	134,57	21,40	0,39	0,34	6,78	362	0,04	98,4
Полдник															
Ряженка	401	200	5,8	5	8,4	101,34	0,2	248	0,6	0,26	0,04	0	180	0	28,0
Печенье	151	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,7	5,8	0	0,01	0,01	0,7	18	0,002	4,0
ИТОГО			7,3	6,96	23,28	184,74	0,9	253,8	0,6	0,27	0,05	0,7	198	0,002	32,0

3 День

Наименование блюд	№ рецептуры по сборнику	Выход 7-11	Энергетическая ценность рациона питания												
			Белки гр.	Жиры гр.	Угл гр.	Кал	Fe мг	Ca мг	C мг	B2 мг	B1 мг	E мг	P мг	A мг	Mg мг
Завтрак															
Каша овсяная	130	150	5,02	7,35	20,32	167,25	0,38	104,41	0,17	0,14	0,1	0,4	154,5	0,037	41,7
Какао с молоком	120	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,7	221,14	1,08	0,24	0,04	0	110,0	0,02	27,0
Бутерброд с маслом	1	50	3,06	9,44	18,2	170	0,77	11,62	0	0,04	0,06	0,4	17,0	0,15	3,3
Яйцо вареное	213	40	5,08	4,6	0,28	63	1	22	0	0,18	0,032	0,2	77,0	0,10	5,0
Хлеб ржаной	46	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
груша	368a	100	0,4	0,3	10,3	46	2,3	19	5	0,03	0,03	0,4	16,0	0	12,0
ИТОГО			21,17	28,42	83,55	673,97	6,02	381,77	6,25	0,69	0,29	1,82	421,9	0,3	103,1
Обед															
Салат из свежих огурцов	13	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,57	21,85	9,5	0,04	0,03	4,5	33,0	0	13,0
Суп фасолевый	4	250	7,2	0,85	23,95	147,5	2,6	81,3	8,4	0,1	0,2	2,45	137,7	0	38,2
Котлета мясная	282	80	12,64	9,4	12,85	185,3	2,4	69,6	0,24	0,27	0,16	0,4	148,0	0,2	20,8
Капуста тушеная	50	200	4,24	8,96	9,3	159,6	1,68	118,6	22,6	0,08	0,06	1,4	110,0	0,06	48,0
Компот из сухофруктов	402	200	0,9	0,16	47,56	196,5	1,06	31,5	0	0	0,04	0	19,0	0,03	7,0
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	31,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
Хлеб пшеничный	501	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,55	10	0	0,08	0,05	0,55	32,5	0	7,0
ИТОГО			30,95	26,09	134,28	930,6	9,73	364,45	40,74	0,63	0,57	9,72	527,6	0,29	148,1
Полдник															
Омлет натуральный	79	100	7,8	9,06	3,21	124,93	1,32	100,82	0,18	0	0,04	0,3	153,0	0,15	7,6
Булочка	505	60	4,56	3	33,84	172,8	1,38	12	27	0,12	0,12	0,7	31,0	0,05	0,6
Сок яблочный	424	200	1,5	0,3	0,3	129	4,2	21	6	0	0,04	0	0	0	0
ИТОГО			13,86	12,36	37,35	426,73	6,9	133,82	33,18	0,12	0,2	1,0	184,0	0,2	8,2

Наименование блюд	рецепту ры по сборник	Выход 7-11	Энергетическая ценность рациона питания													
			Белки гр.	Жиры гр.	Угл гр.	Кал	Fe мг	Ca мг	C мг	B2 мг	B1 мг	E мг	P мг	A мг	Mg мг	
Завтрак																
Запеканка творожная с изюмом	82	150	21,23	14,57	17,70	290,25	0,8	245,96	0,8	0,38	0,08	0,7	347,0	0,26	50,6	
Сгущенное молоко	481	20	1,44	1,7	11,1	61,6	0,04	61,4	0,2	0,02	0,01	0,04	43,8	0,12	10,2	
Бутерброд с маслом	1	50	3,06	9,44	18,2	170	0,77	11,62	0	0,04	0,06	0,4	17,0	0,15	3,3	
Чай с сахаром	430	200	0,3	0,16	22,5	90	1,5	7,5	0	0	0	0	3,0	0	1,0	
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1	
яблоко	368	100	0,4	0,4	9,8	44	2,2	16	10	0,02	0,03	0,2	11,0	0	9,0	
ИТОГО			27,84	26,60	91,39	713,75	6,18	346,08	11,0	0,52	0,138	1,76	469,2	0,53	88,2	
Обед																
Икра кабачковая	5	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,35	25	3,5	0,02	0,01	1,55	18,5	0	7,5	
Суп овощной на курином бульоне	41	250	4,3	0,62	10,45	76,5	1,1	41,3	17,9	0,17	0,2	2,5	41,5	0	14,5	
Печень по -строгановски	104	80	11,52	4,62	2,84	97,20	3,70	22,48	0,41	0,8	0,08	3,9	229,8	3,84	13,04	
Рис отварной	315	150	3,64	5,37	36,69	209,7	0,52	1,36	0	0,15	0,03	0,28	70,8	0,022	12,6	
Компот из свежих плодов	372	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,94	14,48	1,72	0	0	0,2	16,0	0	14,0	
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1	
Хлеб пшеничный	501	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,55	10	0	0,08	0,05	0,55	32,5	0	7,0	
ИТОГО			25,78	15,85	115,95	714,9	8,03	118,22	23,53	1,48	0,42	9,4	456,5	3,862	82,74	
Полдник																
Снежок	386	200	5,6	5	22	156	0,2	218	1,6	0,18	0,03	0	180,0	0,04	28,0	
Пряники	589	30	1,8	2,1	21,07	111,6	0,3	4,05	0	0,07	0,03	0,72	15,0	0	1,8	
ИТОГО			7,4	7,1	43,07	267,6	0,5	222,5	1,6	0,25	0,06	0,72	195,0	0,04	29,8	

4 День

5 День

Наименование блюд	рецепту ры по сборник	Выход д 7-11	Энергетическая ценность рациона питания												
			Белки гр.	Жиры гр.	Угл гр.	Кал	Fe мг	Ca мг	C мг	B2 мг	B1 мг	E мг	P мг	A мг	Mg мг
Завтрак															
Каша пшеничная	70	150	5,02	7,8	19,3	168,6	0,64	139,78	0,67	0,18	0,09	0,18	157,35	0,06	41,55
Бутерброд с маслом	1	50	3,06	9,44	18,2	170	0,77	11,62	0	0,04	0,06	0,4	17,0	0,15	3,3
Сыр	14	15	0,51	0,66	0	8,17	0,02	19,8	0	0	0,001	0,07	89,0	0,03	7,5
Кофейный напиток	432	200	2,26	1,96	33,6	160,5	1,5	91,5	1,5	0	0,02	0	90,0	0,02	14,0
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
банан	368г	100	1,5	0,5	21	95	0,6	8	10	0,05	0,04	0,4	28,0	0	42,0
ИТОГО			13,76	20,19	104,19	621,4	4,4	274,3	12,17	0,33	0,241	1,47	428,75	0,26	122,45
Обед															
Свежий помидор	14	50	0,15	0,05	0,55	3,6	0,15	2,1	3,7	0	0	0,35	13,0	0	7,0
Суп рыбный	43	250	15,9	0,75	11,5	131,8	0,85	60,7	7,3	0,12	0,1	0,35	185,25	0,04	57,0
Тефтели мясо-крупяные	108	80	10,1	7,59	5,17	134,98	1,59	7,2	0,64	0,09	0,04	0,4	112,4	0,016	16,8
Свекла тушеная	61	200	3,26	6,0	16,3	137,08	2,84	68,44	2,54	0,08	0,04	0,4	106,0	0,07	45,0
Компот из свежезамороженных ягод	127	200	0,2	0,08	17,4	69,44	0,3	7,52	40	0,008	0,006	0,1	8,0	0	7,0
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
Хлеб пшеничный	501	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,55	10	0	0,08	0,05	0,55	32,5	0	7,0
ИТОГО			34,89	15,1	88,61	651,3	7,15	159,5	54,18	0,44	0,26	2,57	504,55	0,126	153,9
Полдник															
Йогурт	536	200	5,6	3	24,4	152,6	0,2	238	1,2	0,28	0,06	0	182,0	0,04	28,0
Печенье	151	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,7	5,8	0	0,01	0,01	0,7	18,0	0,002	4,0
ИТОГО			7,1	4,96	39,28	236,0	0,9	243,8	1,2	0,29	0,07	0,7	200,0	0,042	32,0

6 День

Наименование блюд	№ рецептур ы по сборнику	Выхо д7-11	Энергетическая ценность рациона питания												
			Белки гр.	Жиры гр.	Угл гр.	Кал	Fe мг	Ca мг	C мг	B2 мг	B1 мг	E мг	P мг	A мг	Mg мг
Завтрак															
Каша манная	189	150	6,9	8,4	31,05	235,5	1,5	159	1,5	0	0,1	0,57	102,3	0,06	17,2
Какао	120	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,7	221,14	1,08	0,24	0,04	0	110,0	0,02	27,0
Бутерброд с повидлом	2	50/25	2,25	3,57	26,2	146,36	0,62	9,54	0,43	0,025	0,45	0,3	17,0	0,025	4,16
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
Груша	368	100	0,4	0,3	10,3	46	2,3	19	5	0,03	0,03	0,4	16,0	0	12,0
ИТОГО			17,16	19,0	102,09	655,58	5,99	412,28	8,01	0,35	0,65	1,69	292,7	0,105	74,46
Обед															
Салат из свеклы	15	100	0,8	2,3	4,4	40,9	0,6	17	2	0	0	2,3	38,0	0	19
Суп гороховый вегетарианский	37	250	7,15	0,6	20,15	127,3	2,65	59,8	5,3	0,07	0,25	0,22	65,75	0,04	25,5
Суфле из отварной курицы	112	80	15,12	14,32	3,52	189,28	1,06	45,52	0,56	0,16	0,08	0,4	75,0	0,07	11,68
Пюре картофельное	321	150	3,06	4,8	20,44	137,25	1	36,97	18,16	0,1	0,13	0,15	85,5	0,04	28,5
Кисель из свежих ягод	378	200	0,14	0,04	27,4	110,8	0,14	13,98	1,84	0	0	0	11,0	0	7,0
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
Хлеб пшеничный	501	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,33	6	0	0,5	0,03	0,33	19,5	0	3,5
ИТОГО			29,96	22,57	103,69	733,33	6,65	182,87	27,86	0,89	0,52	3,82	342,15	0,15	109,28
Полдник															
Запеканка со свежими плодами	190	150	4,96	4,17	32,08	186	0,94	54,4	0,43	0,07	0,04	0,6	94,5	0,04	17,2
Хлеб пшеничный	501	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,33	6	0	0,05	0,03	0,33	19,5	0	3,5
Чай с молоком	138	200	3,12	3	17,7	109,28	0,64	128,1	0,66	0,14	0,02	0	93	0,01	15,0
ИТОГО			10,36	7,35	65,47	365,18	1,91	188,5	1,09	0,26	0,09	0,93	207,0	0,05	35,7

	Наименование блюд	№ рецептуры по сборнику	Выход 7-11	Энергетическая ценность рациона питания												
				Белки гр.	Жиры гр.	Угл гр.	Кал	Fe мг	Ca мг	C мг	B2 мг	B1 мг	E мг	P мг	A мг	Mg мг
7 День	Завтрак															
	Пудинг из творога запеченный	235	150	18,60	13,63	36,49	382,5	1,4	194,85	0,28	0,33	0,008	0,7	281,0	0,09	31,9
	Чай с лимоном	393	200	0,14	0,02	11,34	45,56	0,36	14,22	3,14	0	0	0	4,0	0	2,0
	Бутерброд с маслом	1	50	3,06	9,44	18,2	170	0,77	11,62	0	0,04	0,06	0,4	17,0	0,15	3,3
	Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
	яблоко	368	100	0,4	0,4	9,8	44	2,2	16	10	0,02	0,03	0,2	11,0	0	9,0
	ИТОГО			23,61	23,82	87,92	699,96	5,6	240,29	13,42	0,45	0,2	1,72	360,4	0,24	60,3
	Обед															
	Свежий помидор	14	50	0,15	0,05	0,55	3,6	0,15	2,1	3,75	0	0	0,35	13,0	0	7,0
	Суп крестьянский с крупой	43	250	2,37	5,75	11,6	107,5	0,45	25,85	6	0,02	0,025	2,4	67,0	0	19,5
	Котлета мясная	282	80	12,42	9,42	12,85	185,33	2,4	69,6	0,24	0,34	0,16	0,4	148,0	0,03	20,8
	Капуста тушеная	50	200	4,24	8,96	9,3	159,6	1,68	118,6	22,6	0,08	0,06	1,4	110,0	0,06	48,0
	Компот из сухофруктов	402	200	0,9	0,16	47,56	196,5	1,06	31,5	0	0	0,04	0	19,0	0	7,0
	Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
	Хлеб пшеничный	501	50	2,28	0,18	15,69	69,9	0,33	6	0	0,5	0,03	0,55	32,5	0	7,0
	ИТОГО			23,78	24,86	109,65	780,33	6,94	257,25	32,59	1,0	0,345	5,52	436,9	0,09	123,4
	Полдник															
	Сок	442	200	1,5	0,3	0,3	129	4,2	21,0	6,0	0	0,04	0	0	0	0
	Баранка	508	30	3,12	0,39	20,5	93,6	0,51	19,5	0	0,027	0,03	0,6	12	0	1,6
	ИТОГО			4,62	0,69	20,8	222,6	4,71	40,5	6,0	0,027	0,07	0,6	12,0	0	1,6

Наименование блюд	№ рецептуры по сборнику	Выход 7-11	Энергетическая ценность рациона питания												
			Белки гр.	Жиры гр.	Угл гр.	Кал	Fe мг	Ca мг	C мг	B2 мг	B1 мг	E мг	P мг	A мг	Mg мг
Завтрак															
Каша пшеничная	190	150	8,17	9,3	36,16	260,98	2,9	256,21	1,45	0	0,16	0,18	163,95	0,06	37,5
Кофейный напиток	432	200	2,26	1,96	33,6	160,5	1,5	91,5	1,5	0	0,02	0	90,0	0,02	14,0
Бутерброд с маслом	1	50	3,06	9,44	18,2	170	0,77	11,62	0	0,04	0,06	0,4	17,0	0,15	3,3
Яйцо вареное	213	40	5,08	4,6	0,28	63	1	22	0	0,18	0,032	0,2	77,0	0,1	5,0
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
Банан	368г	100	1,5	0,5	21	95	0,6	8	10	0,5	0,04	0,4	28,0	0	42,0
ИТОГО			21,48	26,13	121,33	907,48	7,64	392,93	12,95	0,78	0,342	1,6	423,35	0,23	105,9
Обед															
Салат из свежих огурцов	13	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,57	21,85	9,5	0,04	0,03	4,5	33,0	0	13,0
Рассольник на м/б со сметаной	34	250	4,22	2,37	15,3	118,42	1,1	53,2	9,12	0,1	0,12	2,3	58,75	0	24,25
Тефтели рыбные	32	80	9,3	3,55	6,4	93,34	0,52	35,9	0,68	0,56	0,56	2,08	100,0	0,008	20,0
Овощное рагу	111	150	2,92	7,42	13,12	131,6	1,13	37,5	10,65	0,075	0,075	2,9	65,25	0,015	29,25
Компот из свежих плодов	372	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,94	14,48	1,72	0	0	0,2	16,0	0	14,0
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
Хлеб пшеничный	501	50	2,28	0,18	15,69	69,9	0,33	6	0	0,5	0,03	0,55	32,5	0	7,0
ИТОГО			21,05	20,1	88,86	636,06	5,46	172,53	31,67	1,335	0,845	12,95	352,9	0,023	121,6
Полдник															
Ряженка	401	200	5,8	5	8,4	101,34	0,2	248	0,6	0,26	0,04	0	180,0	0,04	28,0
Булочка	505	60	4,56	3	33,84	172,8	1,38	12	27	0,12	0,12	0,7	31,0	0,05	6,0
ИТОГО			10,36	8	42,24	274,14	1,58	260	27,6	0,38	0,16	0,7	211,0	0,09	34,0

8 День

Наименование блюд	№ рецептур ы по сборнику	Выход 7-11	Энергетическая ценность рациона питания												
			Белки гр.	Жиры гр.	Угл гр.	Кал	Fe мг	Ca мг	C мг	B2 мг	B1 мг	E мг	P мг	A мг	Mg мг
Завтрак															
Каша овсяная	130	150	5,36	7,84	21,68	186,4	0,92	111,37	0,19	0,13	0,09	0,4	154,5	0,03	41,7
Какао	120	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,7	221,14	1,08	0,24	0,04	0	110,0	0,02	27,0
Бутерброд с маслом	1	50	3,06	9,44	18,2	170	0,77	11,62	0	0,04	0,06	0,4	17,0	0,15	3,3
Сыр	14	15	0,51	0,66	0	8,17	0,02	19,8	0	0	0,001	0,07	8,9	0,03	7,5
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
Груша	368а	100	0,4	0,3	10,3	46	2,3	19	5	0,03	0,03	0,4	16,0	0	12,0
ИТОГО			16,54	24,97	84,63	638,29	5,58	386,53	6,27	0,5	0,91	1,69	433,9	0,23	105,6
Обед															
Салат из белокочанной капусты	652	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,41	34,9	27,6	0,03	0,01	4,5	43,0	0	21,0
Суп свекольный на м/б со сметаной	46	250	4,67	2,12	12,7	91	1,3	60,2	12,3	0,1	0,12	0,25	69,25	0,04	31,0
Птица тушеная	301	80	9,41	16,62	2,34	124,66	0,72	24,86	0,008	0,06	0,16	0,4	111,0	0,022	18,24
Греча рассыпчатая	67	150	8,55	7,23	41,17	270,5	4,54	14,2	0	0,1	0,21	0,6	202,6	0,02	135,3
Компот из свежезамороженных ягод	127	200	0,2	0,08	17,4	69,44	0,3	7,52	40	0,008	0,006	0,1	8,0	0	7,0
Хлеб ржаной	496	30	1,41	0,33	12,09	57,9	0,87	3,6	0	0,06	0,03	0,42	47,4	0	14,1
Хлеб пшеничный	501	50	2,28	0,18	15,69	69,9	0,33	6	0	0,5	0,03	0,55	32,5	0	7,0
ИТОГО			27,63	30,55	109,74	765,64	8,47	151,28	79,9	0,858	0,566	6,82	513,75	0,08	233,64
Полдник															
Запеканка со свежими плодами	190	150	4,96	4,17	32,08	186,0	0,94	54,4	0,43	0,07	0,04	0,6	94,5	0,04	17,2
Чай с молоком	138	200	3,12	3	17,7	109,28	0,64	128,1	0,66	0,14	0,02	0	93,0	0,01	15,0
ИТОГО			8,08	7,17	49,78	295,28	1,58	182,5	1,09	0,21	0,06	0,6	187,5	0,05	32,2

10 День

Наименование блюд	№ рецептуры по сборнику	Выход 7-11	Энергетическая ценность рациона питания												
			Белки гр.	Жиры гр.	Угл гр.	Кал	Fe мг	Ca мг	C мг	B2 мг	B1 мг	E мг	P мг	A мг	Mg мг
Завтрак															
Каша пшеничная	70	150	5,02	7,8	19,35	168,6	0,54	139,39	0,6	0,15	0,07	0,18	157,35	0,06	41,55
Чай с лимоном	393	200	0,14	0,02	11,34	45,56	0,36	14,22	3,14	0	0	0	4,0	0	2,0
Бутерброд с маслом	1	50	3,06	9,44	18,2	170	0,77	11,62	0	0,04	0,06	0,4	17,0	0,15	3,3
Сыр	14	15	0,51	0,66	0	8,17	0,02	19,8	0	0	0,001	0,07	89,0	0,03	7,5
Хлеб ржаной	496	20	0,94	0,22	8,06	38,6	0,58	2,4	0	0,04	0,02	0,28	31,6	0	14,1
Яблоко	368	100	0,4	0,4	9,8	44	2,2	16	10	0,02	0,03	0,2	11,0	0	9,0
ИТОГО			10,07	18,54	66,75	474,93	4,47	203,43	13,74	0,25	0,181	1,13	309,95	0,24	77,45
Обед															
Салат из моркови с яблоками	12	100	0,83	6	8,17	88,33	0,78	19,32	2,1	0,03	0,03	4,7	37,0	0	25,0
Суп гороховый вегетарианский	37	250	7,15	0,6	20,15	127,3	2,65	59,8	5,3	0,07	0,25	0,22	65,75	0,04	25,5
Суфле из отварного мяса	106	80	14,5	15,36	4,5	215,34	1,82	57,5	0,07	0,14	0,03	0,48	168,8	0,06	20,8
Вермишель отварная	204	150	5,76	0,82	31,14	155,1	1,21	7,48	0	0,03	0,09	0,79	35,7	0	8,0
Компот из сухофруктов	402	200	0,9	0,16	27,56	196,5	1,06	31,5	0	0	0,04	0	19,0	0	17,0
Хлеб ржаной	496	20	0,94	0,22	8,06	38,6	0,58	2,4	0	0,04	0,02	0,28	31,6	0	12,5
Хлеб пшеничный	501	50	2,28	0,18	15,69	69,9	0,33	6	0	0,5	0,03	0,55	32,6	0	7,0
ИТОГО			32,36	23,34	115,27	891,07	8,43	184,0	7,47	0,81	0,49	7,02	390,35	0,1	115,8
Полдник															
Винегрет овощной	45	100	1,35	6,16	7,69	91,6	0,88	33,55	13,25	0,05	0,05	4,6	40,0	0	18,0
Печенье	151	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,7	5,8	0	0,01	0,01	0,7	18,0	0,002	4,0
Хлеб ржаной	496	20	0,94	0,22	0,06	38,6	0,58	2,4	0	0,04	0,02	0,28	31,6	0	12,5
Сок	442	200	1,5	0,3	0,3	129	4,2	21	6	0	0,04	0	0	0	0
ИТОГО			5,29	8,64	22,93	342,6	6,36	62,75	19,25	0,1	0,12	5,58	89,6	0,002	34,5