

МБОУ СОШ № 14, 20, 27, 40, 62, 66, 67, 69, 72, 73, 80, 84

160,187, гимназии №16,17

Начальник отдела надзора по гигиене питания,
гигиене детей и подростков Управления
Роспотребнадзора по Новосибирской области

О.Н. Берсон

О.Н. Берсон

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет	№
------------------------------------	---

Утверждаю
Директор МБУ КП Ленинского района
Надежкина Н.А.

Директор
Надежкина Н.А.

Дата « 31 » 04 2024г.

с04/1	Бутерброд с маслом	30/15	7,16	5,73	1,2	156	0,05	0,3	0,13	0,1	19,5	1233	14,62	0,62
с06/257	Каша молочная кукурузная с маслом	200/10	34,71	14,28	29,31	308	0,04	0,21	0,17	3,12	283,5	175,7	18,85	0,6
с04/685	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	15	60	0,01	0	0	0	11	3,1	1	0,3
пт.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
пт.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,68	34,8	0,04	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Итого		45,59	20,51	60,95	629,3	0,17	0,51	0,3	3,83	327	1462,9	48,07	2,63
	Обед с 13-00													
2000/16	Винегрет овощной	100	1	4	7	86	0,03	8,4	0	0,8	21,78	26,5	11,5	
с04/139	Суп картоф.с бобовыми и говяд	250/10	1,76	4,96	7,93	88	0,05	18,81	0,83	2,32	45	48,1	22,15	0,49
2000/64	Котлета мясная с соус. смет с томат	100/50	15,51	12,43	2,76	187	0,03	0,01	20	2,3	143,5	116,8	20,5	0,86
с04/512	Рис припущенный	180	3,7	5,46	18,3	154	0,13	18,15	0,06	0,29	36,4	86,2	27,1	0,99
с04/639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,05	13	36	0	0,1	0	0	4,7	7,5	4	1
пт.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,8
пт.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,04	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,5
	Итого		27,24	27,3	66,89	700,25	0,33	45,47	20,89	6,56	269,13	353,85	103,3	5,62
	Полдник 15-30													
2000/93	Булочка "Дорожная"	50	3	0,9	26,2	125	0,06	1,4	0	0,6	10,7	54,7	9,3	0,7
с04/698	Снежок 2,5%	200	0,2	0,07	26	103	0,01	32,7	18	0,24	10,2	12,3	5,2	0,3
пт.	Апельсин свежий	100	1,5	0,5	21	40	0,03	10	0	0,08	8	28	42	0,6
	Итого		4,7	1,47	73,2	268	0,1	44,1	18	0,92	28,9	95	56,5	1,6
	Итого		77,53	49,28	201,04	1597,55	0,6	90,08	39,19	11,31	625,03	1911,75	207,87	9,85

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)			Минеральные вещества, (мг)				
реци.	Завтрак 10-00	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
с04/3	Булочка с кунжутом сыром и масл	30/20	7,16	5,73	16,22	147	0,05	0,3	0,13	0,17	195	1263	14,62	0,62
с06/257	Каша молочная геркулесов с масл	200/10	13,5	18,4	2,5	263	0,01	0	0,13	0,89	16,3	44	2,79	0,58
с04/690	Кофейный напиток на сгущ молоке	200	0,6	0,24	18,9	79	0,01	81,8	0	0	17,5	2,8	2,8	0,5
пт.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
пт.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,68	34,8	0,04	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Итого		24,86	24,85	53,06	594,3	0,14	82,1	0,26	1,67	241,8	1360,9	33,81	2,81
	Обед с 13-00													
2000/32	Салат "Бабушкин салатик"	100	2	8	15	144	0,06	9,2	0,01	0,8	63,3	79,1	28,2	1,9
с06/110	Борщ с капуст, картоф, смет и говяди	250/10/10	1,66	4,88	9,74	120	0,04	9,92	0,82	2,03	44,45	50,2	23,85	1,16
с04/391	Шницель натур.рыбный с маслом	100/50	10,9	8,71	11,08	146	0,04	0,75	0	1,8	25,72	102	19,26	1,14
с06/472	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	34	218	0,03	0	0,08	0,36	3,7	62,7	19,7	0,6
с06/590	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0	10	11	7	0,3
пт.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5
пт.	Хлеб ржаной	25	1,3	0,22	6,7	73	0,02	0	0	0,13	5	16,2	3,5	0,25
	Итого		23,18	30,09	120,16	893,75	0,25	49,17	0,91	5,62	161,17	350,45	107,81	5,85
	Полдник 15-30													
2000/119	Крендель сахарный	50	3,5	6,4	26,1	194	0,06	0	0	0,6	8,2	30,5	5,5	0,44
с04/698	Бифидокефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	116	0,06	1,4	0,06	0	240	190	228	0,7

с04/23	Салат овощной с яблоками и сл. перцем	100	1	4	7	87	0,03	45,6	0,01	0,8	21,78	26,5	11,5	0,49
с96/120	Щи из свежей капусты с гов. и смет.	250/10/10	1,76	4,96	7,93	88	0,05	18,8	0,83	2,51	45	48,1	22,15	0,86
ТТК	Оладушки из печени со смет. соусом	100/50	13,9	14,3	4,2	165	0,05	0,77	0,07	1,01	25,3	28,7	5,49	0,35
с96/463	Речка отварная	180	5,38	6,6	32,98	178	0,06	0	0,07	1,03	39,24	75,18	11,41	1,21
с96/588	Компот из изюма	200	0,07	0,01	14	87	0	2,2	0	0,25	7,3	8,9	4,7	0,8
пт.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
пт.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,04	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5
	Итого		27,18	30,27	96,6	754,25	0,28	67,37	0,98	6,45	156,37	256,13	73,3	5,19
	Полдник 15-30													
ТТК	Шаньга "Сибирская"	50	4,9	1,4	46,4	217	0,13	0,28	0	0,6	21	82	15	1,4
с96/644	Молоко кипяченое	200	0,5	0	31	120	0,04	11	0,5	0,8	16	0	7,3	1,6
	Итого		5,4	1,4	77,4	337	0,17	11,28	0,5	1,4	37	82	22,3	3
	Итого		48,67	47,79	240,06	1553,55	0,645	184,05	151,6	9	352,19	515,93	250,5	11,24

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Бые вещества, (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамин, (мг)			Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
с04/97	Сыр "Российский" порц.	30	8	6,2	8,2	108	0	0	43,5	0	88,8	0	0	0
с96/257	Каша пшенная молочно-масл.	200/10	8,07	14,19	28,62	128	0,1	2,28	0,16	0,27	220	185	30,14	0,46
с96/630	Чай с молоком	150/50/15	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	12,8	4	2,2	0,32
пт.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
пт.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,68	34,8	0,04	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Итого		19,79	20,83	62,46	382,3	0,17	5,11	43,66	0,89	334,6	240,1	45,94	1,89
	Обед с 13-00													
с04/16	Салат из свежих огурцов													
с96/132	Суп из овощей с говядиной и смет.	100	1,5	4,1	2,7	102	0,06	5	0,01	0,8	18	79,1	13	0,5
с04/493	Курица тушеная в смет. соусе	250/10/10	3,73	4,33	20,74	139,04	0,11	15,64	0,28	1,94	16,63	65,32	24,6	1
с04/517	Макароны отварн с овощами	80/80	6,6	14,34	0,24	156	0,12	0	0	3,6	21	95,4	12	1,08
с04/634	Компот из яблок	180	3,66	6,6	34	163	0,03	0	0,07	0,34	3,73	62,6	19,6	0,6
пт.	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,01	14	87	0	2,2	0	0,25	7,3	8,9	4,7	0,8
пт.	Хлеб ржаной	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5
	Итого	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,04	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
			20,63	30,04	102,17	796,29	0,41	22,84	0,36	7,78	84,41	380,07	91,95	5,46
	Полдник 15-30													
2000/94	Ватрушка с повидлом	50	3,14	3,97	26,31	162,7	0,05	6,32	0,02	1,02	23,78	42,94	16,85	0,46
пт.	Сок в асортименте	200	5,9	6,8	9,9	123	1	0	82,9	0	156	170	26,3	0,02
	Итого		9,04	10,77	36,21	285,7	1,05	6,32	82,92	1,02	179,78	212,94	43,15	0,48
	Итого		49,46	61,64	200,84	1464,29	1,63	34,27	126,94	9,69	598,79	833,11	181,04	7,83

Первая неделя

Пищ. вещ. (г)			Эн. цен. (ккал)	Витамин, (мг)			Минеральные вещества, (мг)				
Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

фактическое количество	341,39	339,79	1349,23	9099,74	112,29	659,2	503,33	155,31	3295,11	7660,87	1718,51	181,22
------------------------	--------	--------	---------	---------	--------	-------	--------	--------	---------	---------	---------	--------

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.		Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
		порц. (г)	Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Завтрак 10-00																				
сб04/6	Бутерброд с колбасой в/к	30/15	6,3	10,84	17,86		157	0,06	0,36	0,15	0,2	234	1516	17,54	0,74						
с96/285	Омлет с сыром и маслом	200/10	6,2	7,5	23,5		182	0,1	1,2	38,25	0,2	202	172,5	30,2	0,6						
с04/685	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	15		60	0,01	0	0	0	11	3,1	1	0,3						
пт.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,68		34,8	0,04	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78						
пт.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76		70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33						
	Итого		16,22	18,82	71,8		504,3	0,24	1,56	38,4	1,01	460	1742,7	62,34	2,75						
	Обед 13-00																				
2000/8	С-т "Июминка" (до 1 марта)																				
с04/119	Борщ волынский с говяд. и смет.	100	2,6	4,5	8,2		95	0,03	18,9	0	0,8	21,78	26,5	11,5	1,2						
с04/437	Урюк	250/10/10	1,79	5,13	11,79		95	0,06	10	0,82	2,32	35,65	48,6	20,45	0,75						
с96/463	Перловка отварная	75/75	22,8	11,7	48,2		302	0,05	1	0,09	3,69	11,73	12,89	4,71	0,29						
с96/585	Компот из свежих яблок	180	1,7	0	36		92	0,04	1,4	1,2	0,1	54	49	35,4	1,1						
пт.	Хлеб ржаной	200	0,5	0,2	23,1		96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1						
пт.	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,35		43,5	0,04	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98						
	Итого	45	3,42	0,36	22,14		105,75	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5						
			34,46	22,19	157,78		829,25	0,29	35,6	2,11	7,96	162,91	221,74	104,11	5,92						
	Полдник 15-30																				
2000/117	Булочка "Дорожная"																				
с04/698	Снежок 2,5%	50	3,3	6	27		178	0,08	0,2	0	0,6	14	54,7	10	0,9						
пт.	Мандарин свежий	200	6	4,5	7,6		98	0,04	0,5	54,5	0	225,5	167	24,5	0,18						
	Итого	100	0,9	0,2	8,06		40	0,04	60	0,04	0,08	34	23	13	0,3						
			10,2	10,7	42,66		316	0,16	60,7	54,54	0,68	273,5	244,7	47,5	1,38						
	Итого		60,88	51,71	272,24		1649,55	0,69	97,86	95,05	9,65	896,41	2209,14	213,95	10,05						

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.		Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
		порц. (г)	Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Завтрак 10-00																				
с04/2	Бутерброд с повидлом и маслом	30/40/10	4,73	10,88	12,56		139	0,05	0,07	46	0,17	96,1	77,6	13,4	0,71						
с96/297	Запеканка творожная со сгущ. молока	200/5	9,79	10,25	0,34		263	0,01	0	0,13	0,7	16,3	44	2,79	0,58						
с96/643	Какао с молоком сгущенным	200	2,9	2,6	15,7		98	0,04	1,2	18	0	113,9	83,5	13,9	0,37						
пт.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,68		34,8	0,04	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78						
пт.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76		70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33						
	Итого		21,02	24,21	44,04		605,3	0,17	1,27	64,13	1,48	239,3	256,2	43,69	2,77						

Обед 13-00																
с96/83	Сельдь с гарниром	30,30/10/10	7,1	11,7	4,2	129	0,05	12,4	1,22	0,8	36,2	41	18,3	0,76		
с96/128	Рассольник Домашний с говядиной со	250/10/10	2,07	5,09	14,7	113	0,06	11,8	0,1	2,31	35,15	64,9	27,8	1,04		
с04/371	Кета припущенная с соусом сметан	100/50	15,51	12,43	2,76	187	0,03	0,01	20	0,5	143,5	116,8	20,5	0,99		
с06/472	Картофельное пюре	180	8,67	7,03	42,6	150	0,04	0	0,07	0,97	25,2	200	137,7	4,72		
с04/639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,3	18,6	79	0,01	81,8	0	0	17	2,8	2,8	0,5		
пт.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,04	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98		
пт.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5		
	Итого		39,02	37,21	113,35	807,25	0,28	106,01	21,39	5,43	274,8	494,25	225,15	9,49		
	Полдник 15-30															
2000/119	Крендель сахарный	50	3,5	13,4	26	202	0,13	0,28	0	0,6	21	82	15	1,4		
с96/644	Молоко кипяченое	200	5,6	6	8,2	118	0,06	1,4	0,06	0	240	190	228	0,2		
пт.	Апельсин свежий	100	5	3	42	62	0,06	20	0	0,4	16	58	84	0,12		
	Итого		14,1	22,4	76,2	382	0,25	21,68	0,06	1	277	330	327	1,72		
	Итого		74,14	83,82	233,59	1794,55	0,7	128,96	85,58	7,91	791,1	1080,45	595,84	13,98		

День: среда

Еделел: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрас тная категория с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)								Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Завтрак 10-00																
с04/97	Сыр "Российский" порц.	30	8	17,5	12,5	210	0,06	0,36	0,15	0,17	234	12,8	17,5	0,8			
с96/257	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	6,3	10,2	22,9	208	0,12	0,12	44	2,28	101,7	902,4	34,5	1,66			
с04/685	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	15	60	0,01	0	0	0	11	3,1	1	0,3			
пт.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,68	34,8	0,04	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78			
пт.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
	Итого		18,02	28,18	65,84	583,3	0,26	0,48	44,15	3,06	359,7	969,4	66,6	3,87			
	Обед 13-00																
2000/15	Салат "Обский"	100	0,9	6	9,2	87	0,03	16,3	0	0,8	21,78	26,5	11,5	0,49			
с96/136	Суп картоф. с бобовыми и говядиной	250/10	8,22	5,24	21,73	138	0,2	5,75	0,82	1,63	40,2	87,3	34,85	2,07			
2000/64	Биточки мясные	100	10,07	7,54	10,03	109	0,3	10,02	14,67	3,9	30,13	88,73	22	0,82			
с96/540	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37	0,01	1,18	12	0,14	7,94	11,12	5,76	0,24			
с04/512	Рис припущенный	180	3,66	6,66	34	163	0,03	0	0,07	0,34	3,73	62,6	19,6	0,6			
с96/590	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0	10	11	7	0,3			
пт.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,04	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98			
пт.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5			
	Итого		28,7	28,3	130,95	770,25	0,67	62,55	27,56	7,66	131,53	356	118,76	6			
	Полдник 15-30																
2000/120	Калач сметанный дрожжевой	50	3,3	8	34	178	0,08	0,2	0	0,6	14	54,7	10	0,9			
с04/698	Кефир 2,5%	200	0,2	0,07	26	103	0,01	32,7	18	0,24	10,2	12,3	5,2	0,3			
пт.	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21	40	0,03	10	0	0,9	8	28	42	0,6			
	Итого		5	8,57	81	321	0,12	42,9	18	1,74	32,2	95	57,2	1,8			
	Итого		51,72	65,05	277,79	1674,55	1,05	105,93	89,71	12,46	523,43	1420,4	242,56	11,67			

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

№ реци.	Прием пищи, наименование блюда Завтрак 10-00	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины, (мг)			Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
с04/3	Булочка с кунжутом с сыром и маслом	50/40/10	9,16	7,73	17,22	156	0,05	0,3	0,13	0,2	195	1263,75	14,62	0,62
с06/257	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	8,07	14,19	28,62	128	0,1	2,28	0,16	0,27	220	165	30,14	0,46
ТТК	Чайный напиток витаминный	200	0,2	0,05	13	36	0	14	0	0	4,7	7,5	4	0,8
пт.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,68	34,8	0,04	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
пт.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого		21,03	22,45	74,28	425,3	0,22	16,58	0,29	1,08	432,7	1507,35	62,36	2,99
	Обед 13-00													
с04/20	С-т из св. помидоров и огурцов	100	1	6	3,6	87	0,03	14,1	0	0,8	21,78	26,5	11,5	0,7
с06/132	Суп из овощей с говядиной и смет.	250/10/10	3,9	4,3	16	120	0,04	9,92	0,82	2,03	44,45	50,2	23,85	1,16
с04/498	Котлета руб. из птицы со смет. соусом	100/50	14,3	15,13	7,23	183	0,05	0,32	47	0,5	13,6	101,6	15,2	1,24
с004/516	Макаронные отварные	180	6,38	6,6	32,98	178	0,06	0	0,07	1,03	39,24	75,18	11,41	1,21
с096/568	Компот из кураги	200	1,7	0	36	93	0,04	1,4	1,2	0,12	54	49	35,4	1,1
пт.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,04	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
пт.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5
	Итого		32,35	32,69	126,3	810,25	0,31	25,74	49,09	5,33	190,82	371,23	115,41	6,89
	Полдник 15-30													
2000/125	Булочка "Октябренок"	50	6,3	3,09	28	145	0,08	0,2	0	0,6	14	54,7	10	0,9
с04/698	Ряженка 2,5%	200	0,9	0	16	69	0,02	4	0,5	0,8	12,7	14	8	0,6
пт.	Груша свежая	100	1,5	0,5	21	60	0,03	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого		8,7	3,59	65	274	0,13	14,2	0,5	1,8	34,7	96,7	60	2,1
	Итого		62,08	58,73	265,58	1509,55	0,66	56,52	49,88	8,21	658,22	1975,28	237,77	11,98

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

№ реци.	Прием пищи, наименование блюда Завтрак 10-00	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины, (мг)			Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
с04/99	Колбаса в/к порц.	40	6,73	8,88	14,56	139	0,05	0,07	46	0,17	96,1	77,6	13,4	0,71
с06/257	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	5,35	2,75	29,3	187	0	0	0,14	0,54	23,9	142,9	56,2	1,55
с04/692	Кофейный напиток с молоком	200	0,18	0,05	13	101	0	0,09	0	0,8	4,8	7,5	4	0,8
пт.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,68	34,8	0,04	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
пт.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого		15,86	12,16	72,3	532,3	0,12	0,16	46,14	2,12	137,8	279,1	87,2	4,17
	Обед 13-00													
с04/51	С-т из свеклы с яблоками	100	1,5	5,4	15	74	0,06	9,2	0,01	0,8	63,3	79,1	28,2	1,9
с04/147	Суп картоф. с макарон. изд. и говяд	250/10	2,67	4,8	17,14	104	0,12	8,25	0	2,32	76,1	90,6	38,2	1,9

c04/436	Жаркое по-домашнему	75/150	26,6	23,7	17	388	0,15	7,8	15,8	2,37	35,8	191,2	57,3	3,5
2000/83	Напиток из плодов шиповника	200	0,18	0,07	31,3	109	0,01	33	18	0,24	10,2	12,3	5,6	0,3
пт.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,04	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
пт.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5
	Итого		36,02	34,63	110,93	824,25	0,43	58,25	33,81	6,58	153,15	434	137,65	8,28
	Полдник 15-30													
2000/114	Булочка сдобная с изюмом	50	6,2	11,2	33	180	0,13	0,28	0	0,6	21	82	15	1,4
c04/698	Снежок 2,5 %	200	5	6,5	7,6	98	0,04	0,5	54,5	0	225,5	167	24,5	0,18
пт.	Апельсин свежий	100	1,5	0,5	21	40	0,03	10	0	0,08	8	28	42	0,6
	Итого		12,7	18,2	61,6	318	0,2	10,78	54,5	0,68	254,5	277	81,5	2,18
	Итого		64,58	64,99	244,83	1674,55	0,75	69,19	134,45	9,38	545,45	990,1	306,35	14,63

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак 10-00															
c04/3	Бульброд с сыром	30/20	7,16	5,73	17,33	147	0,05	0,3	0,13	0,17	195	1263	14,62	0,62		
c96/257	Каша молочная кукурузная с мас	200/10	4,67	9,6	27,44	186	0,14	0	0,1	0,2	15,56	94,9	33,1	1,12		
c96/630	Чай с молоком сгущенным	200/19/6,5	2,6	2,2	18,8	102	0,06	105,4	0,02	0	105,4	70,8	10,5	0,06		
пт.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
пт.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	0,68	34,8	0,04	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78		
	Итого		18,03	18,01	79,01	540,3	0,32	105,7	0,25	0,98	328,96	1479,8	71,82	2,91		
	Обед с 13-00															
c04/16	Салат из св. огурцов с вареным яйцом	100/1шт	2,4	4,1	3,3	79	2,7	13,5	0,01	0,8	33	40	12	1		
c96/132	Борщ из св. капусты со смет и говяд	250/10/10	1,76	4,96	7,93	88	0,05	18,81	0,83	2,32	45	48,1	22,15	0,86		
c04/461	Тфтели с молочным соусом	100/50	19,8	9,7	49,2	302	0,05	1	0,09	3,69	11,73	12,89	4,71	0,29		
c96/463	Гречка отварная	180	10,26	9,4	44,5	304	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,36	5,45		
c04/635	Компот из клубники	200	0,07	0,01	14	87	0	2,2	0	0,25	7,3	8,9	4,7	0,8		
пт.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5		
пт.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,04	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,98		
	Итого		39,36	28,83	149,42	1009,25	3,14	35,51	0,98	8,65	131,88	421,84	223,97	9,88		
	Полдник 15-30															
2000/108	Рулетики с маком	50	4,69	10,31	21,3	192	0,06	0	0,01	0,6	85,51	82,2	25,94	1		
c04/686	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	12,8	4	2,2	0,32		
	Итого		4,81	10,33	31,5	233	0,06	2,83	0,01	0,61	98,31	86,2	28,14	1,32		
	Итого		62,2	57,17	259,93	1782,55	3,52	144,04	1,24	10,24	559,15	1987,84	323,93	14,11		

Вторая неделя	Пищ.вещ. (г)			Эн.цен. (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
фактическое количество	375,6	381,47	1553,96	10085,3	7,37	602,5	455,91	57,85	3973,76	9663,21	1920,4	76,42		

Список справочной литературы:

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, издательство "Хлебпродинформ" Москва 1996г.

Сборник рецептур блюд, мучных изделий, рекомендованных для применения в предприятиях общественного питания, Новосибирск 2000г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, "Хлебпродинформ" Москва 2004г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, Пермь 2013г.

Проверил
Ф.И.О. Должность специалиста Управления Роспотребнадзора
по Новосибирской области

Подпись