

Carl Fisher

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак (24,2 %)													
15	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0,03	0,05	88	50	3,5	0,1
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
177	Каша рисовая с изюмом	150/7,5	4,57	8,16	35,99	236,25	0,05	0,72	0,04	0,2	103,49	125,43	29,65	0,65
283(2)	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	9,10	35	0	0	0	0	0,26	2,80	1,4	0,03
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	0	242	182	28	0,2
	Мед (упаковка 10 г)	10	0,08	0	7,48	30,8	0,001	0,2	0	0	1,4	0	0,2	0,11
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
			20,91	21,11	81,77	602,05	0,20	2,99	0,21	1,01	466,35	471,83	80,75	2,89
	обед (35,8 %)													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
70(2)	Уха рыбацкая	250/30	8,60	4,00	12,10	120,00	0,11	6,67	0,03	1,69	16,61	185,44	25,38	0,87
104(2)	Тефтели из говядины (соус томатный)	80/30	10,80	16,70	13,40	248,00	0,06	1,17	0,01	1,70	34,55	147,20	24,42	1,10
303	Каша вязкая (гречневая)	150/5	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,00	0,00	0,34	8,45	108,87	72,03	2,42
389	Сок абрикосовый	200	1,00	0	25,4	105,6	0,04	8,00	0	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	1 шт(150)	0,60	0,45	15,45	70,50	0,030	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	-	-	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
			33,14	27,36	126,69	892,60	0,57	40,84	0,04	7,85	168,81	641,31	216,53	11,89
			54,05	48,47	208,46	1494,65	0,77	43,83	0,25	8,86	635,16	1113,14	297,28	14,78
	Норма		<i>46,20</i>	<i>47,40</i>	<i>201,00</i>	<i>1410,00</i>	<i>0,72</i>	<i>36</i>	<i>0,42</i>	<i>6</i>	<i>660</i>	<i>990</i>	<i>150</i>	<i>7,2</i>
	Отклонения (%)		16,99	2,26	3,71	6,00	6,94	21,75	-40,48	47,67	-3,76	12,44	98,19	105,28
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1	0,9	3,9						1	1,8		
	Процентное отношение от калорийности		14,5	29,2	55,79									

2020 год

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак (24,1 %)													
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
218	Вареники ленивые отварные с маслом	100/5	14,87	10,67	13,83	211	0,041	0,19	0,07	0,37	98,31	141,5	16,8	0,38
330	соусом сметанным	60	0,84	3,0	3,52	44,46	0,01	0,02	0,02	0,14	16,38	13,64	3,17	0,12
285(2)	Чай с лимоном и сахаром	200/10/7	0,1	0	9,30	37	0	1,12	0	0	2,73	2,80	0,73	0,06
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Мед (упаковка 10 г)	10	0,08	0	7,48	30,8	0,001	0,2	-	-	1,4	-	0,2	0,11
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
			25,52	26,42	68,01	613,76	0,2	3,53	0,17	1,27	374,72	386,44	65,4	1,89
	обед (35,9 %)													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,06	10,2	6	8,4	0,5
68(2)	Свекольник (со сметаной)	200/8	1,60	4,08	10,96	86,40	0,04	3,87	0,01	2,06	22,62	30,80	19,92	0,97
129(2)	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100/6	15,00	21,40	15,50	316,00	0,070	0,39	0,08	2,42	22,00	81,28	22,69	1,79
310	Картофель отварной	180/6	3,43	5,18	27,61	170,82	0,15	7,29	0,00	0,22	16,88	103,91	37,73	1,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	1 шт(150)	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	-	-	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
			26,59	32,21	128,28	917,72	0,47	30,22	0,09	6,53	150,28	358,33	149,8	11,09
			52,11	58,63	196,29	1531,48	0,67	33,75	0,26	7,80	525,00	744,77	215,20	12,98
	Норма		46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	Отклонения (%)		12,79	23,69	-2,34	8,62	-6,94	-6,25	-38,10	30,00	-20,45	-24,77	43,47	80,28
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1	1,1	3,8						1	1,4		
	Процентное отношение от калорийности		13,6	34,5	51,3									

2020 год

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак (22,8 %)													
7	Бутерброд горячий с сыром (российским)	30/15/5	5,58	8,32	14,84	157	0,04	0,06	0,06	0,48	139,44	96,3	9,45	0,49
78(2)	Суп молочный с макаронными изделиями	200/1,6	4,4	4,16	15,92	118,4	0,05	0,52	0,06	0,47	108,49	160,74	14,41	0,31
376	Чай с медом	200/20	0,20	0,02	16,03	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	5,56	5,80	2,00	0,41
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
			19,73	18	80,54	564,9	0,23	2,61	0,16	1,6	506,99	488,34	70,36	2,41
	обед (37,2 %)													
тгк № 5(2)	Сельдь филе	15	2,40	1,10	0,00	19,50	0,01	0,00	0,01	1,64	10,60	19,17	5,65	0,15
52	Салат из свеклы отварной	45	0,63	2,71	3,72	41,76	0,01	2,99	0,00	1,22	15,96	18,28	9,31	0,59
67(2)	Суп из овощей	200	1,44	3,36	8,56	70,40	0,06	6,82	0,00	1,49	17,07	31,54	16,40	0,60
288	с птицей отварной	15	3,29	2,70	0,05	37,20	0,01	0,71	0,01	0,04	8,28	18,38	0,81	0,22
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
303	Каша вязкая (рисовая)	150/5	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	-	-	0,2	4,13	55,58	18	0,37
348	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,00	0	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1 шт(130)	1,95	0,65	27,3	124,8	0,05	13,00	-	0,52	10,40	36,40	54,60	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	-	-	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
			32,05	32,36	125,30	924,91	0,33	24,44	0,02	8,76	130,67	449,26	165,02	8,57
			51,78	50,36	205,84	1489,81	0,56	27,05	0,18	10,36	637,66	937,60	235,38	10,98
	Норма		46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	Отклонения (%)		12,08	6,24	2,41	5,66	-22,22	-24,86	-57,14	72,67	-3,38	-5,29	56,92	52,50
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1,0	1,0	4,0						1	1,5		
	Процентное отношение от калорийности		13,9	30,4	55,3									

2020 год

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 11 -18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак (24,5 %)													
8	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0,25	0,02	0,43	15,7	52,3	59,35	26,72
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
181	Каша жидкая молочная (манная) с сахаром и маслом	200/10/10	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	1,17	0,060	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
283(2)	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	9,10	35	0	0	0	0	0,26	2,80	1,4	0,03
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
			25,14	28,99	85,98	706	0,31	3,42	0,22	1,45	418,63	449,49	120,45	28,85
	обед (35,5 %)													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,06	17,50	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
268	Котлеты из говядины (с маслом сливочным)	100/10	15,84	22,54	13,22	322,00	0,06	-	0,040	3,56	12,82	169,76	30,60	2,70
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	0,05	30,89	-	3,11	99,81	72,25	37,17	1,45
389	Сок виноградный	200	0,60	0,4	32,6	136,4	0,04	4,000	-	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	1 шт(150)	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,77	28,21	135,1	0,13	-	-	0,98	25,90	124,60	38,50	1,89
	Батон нарезной	60	4,74	0,60	23,18	112,80	0,08	-	-	0,62	11,04	41,76	15,84	0,96
			33,47	33,65	144,79	1019,73	0,56	75,64	0,04	10,90	254,27	530,85	196,39	12,88
			58,61	62,64	230,77	1725,73	0,87	79,06	0,26	12,35	672,90	980,34	316,84	41,73
	Норма		54,00	55,20	229,80	1627,80	0,84	42	0,54	7,2	720	1080	180	10,2
	Отклонения (%)		8,54	13,48	0,42	6,02	3,57	88,24	-51,85	71,53	-6,54	-9,23	76,02	309,12
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1,00	1,1	3,9						1,00	1,5		
	Процентное отношение от калорийности		13,6	32,7	53,5									

2020 год

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак (23,7 %)													
15	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0,03	0,05	88	50	3,5	0,1
208	Лапшевник с творогом	150/5	13,33	12,96	30,20	291,00	0,07	0,26	0,07	2,07	102,40	158,20	19,91	0,95
285(2)	Чай с лимоном и сахаром	200/10/7	0,1	0	9,30	37	0	1,12	0	0	2,73	2,80	0,73	0,06
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
			24,51	21,31	68,42	565,00	0,19	3,45	0,14	2,64	444,33	427,80	65,34	2,11
	обед (36,3 %)													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,06	10,2	6	8,4	0,5
62(2)	Суп картофельный с клёцками	200	1,7	2,32	8,8	61,6	0,04	3,68	0,01	1,88	8,42	39,2	12,08	0,46
241	с мясом отварным	10	2,72	1,95	0,00	18,16	0,01	0,00	0,00	0,07	3,00	21,51	2,77	0,36
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	100/10	13,64	15,20	8,78	228,00	0,06	4,06	0,05	5,82	62,4	214,1	37,74	3,08
312	Пюре картофельное	180/6	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	1 шт(150)	0,60	0,45	15,45	70,50	0,020	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	-	-	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
			29,88	26,83	126,73	863,96	0,49	38,20	0,06	10,18	206,57	537,96	160,45	11,36
			54,39	48,14	195,15	1428,96	0,68	41,65	0,20	12,82	650,90	965,76	225,79	13,47
	Норма		46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	Отклонения (%)		17,73	1,56	-2,91	1,34	-5,56	15,69	-52,38	113,67	-1,38	-2,45	50,53	87,08
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1,00	0,9	3,6						1,00	1,5		
	Процентное отношение от калорийности		15,23	30,32	54,63									

2020 год

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак (28,7 %)													
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	0,04	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
243	Сосиски отварные	80	8,82	19,07	0,29	211,20	0,14	0	0	0,05	27,68	127,2	16	0,36
303	Каша вязкая (рисовая)	150/5	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	-	-	0,2	4,13	55,58	18	0,37
376	Чай с медом	200/20	0,20	0,02	16,03	65,00	0,00	0,03	0,60	0,00	5,56	5,80	2,00	0,41
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0,04	-	-	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
			20,86	35,95	74,06	708,05	0,29	2,03	0,08	0,97	294,77	424,68	77,6	2,47
	обед (31,3 %)													
57(3)	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,82	4,62	46,10	0,02	4,50	0,00	0,00	24,00	22,10	9,00	0,42
83	Борщ с картофелем со сметаной т/о	200/10	1,62	4,01	10,75	93,60	0,06	7,34	0,00	1,92	33,58	52,64	23,86	1,10
116(2)	Рулет с луком и яйцом	80	10,40	7,30	6,90	135,00	0,07	0,58	0,02	2,80	36,61	149,84	22,22	1,47
309	Макаронные изделия отварные	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	1,00	4,86	37,17	21,12	1,11
311(2)	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	23,90	93,00	0,38	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	1 шт(150)	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
			24,39	19,95	121,13	771,15	0,75	52,42	0,02	6,93	139,15	339,15	112,80	8,80
			45,25	55,90	195,19	1479,20	1,04	54,45	0,10	7,90	433,92	763,83	190,40	11,27
	Норма		46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	Отклонения (%)		-2,06	17,93	-2,89	4,91	44,44	51,25	-76,19	31,67	-34,25	-22,85	26,93	56,53
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1,00	1,2	4,3						1,00	1,8		
	Процентное отношение от калорийности		12,24	34,01	52,78									

2020 год

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак (25,2 %)													
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
218	Вареники ленивые отварные с маслом и	100/5	14,87	10,67	13,83	211	0,04	0,19	0,07	0,37	98,31	141,5	16,8	0,38
330	соусом сметанным	60	0,84	3,0	3,52	44,46	0,01	0,02	0,02	0,14	16,38	13,64	3,17	0,12
283(2)	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	9,10	35	0	0	0	0	0,26	2,80	1,4	0,03
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Мед (упаковка 10 г)	10	0,08	0	7,48	30,8	0,001	0,2	-	-	1,4	-	0,2	0,11
	Печенье	30	2,22	3,00	22,86	121,80	0,07	0,00	0,00	0,55	8,05	36,54	13,86	0,84
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
			30,37	26,47	76,33	660,06	0,24	2,41	0,23	1,56	393,00	470,68	74,83	3,08
	обед (34,8 %)													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	7,74	5,74	12,53	143,63	0,14	9,01	0,01	1,21	30,22	120,08	33,40	1,62
87(2)	Тефтели рыбные	80/40	12,10	10,90	13,90	203,00	0,10	2,83	0,03	3,41	28,35	125,64	19,74	0,69
321	Капуста тушеная	180/6	3,72	5,83	16,97	135,18	0,05	30,89	-	3,11	99,81	72,25	37,17	1,45
389	Сок абрикосовый	200	1,00	0	25,4	105,6	0,04	8,00	0	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1 шт(130)	1,95	0,65	27,3	124,8	0,05	13,00	-	0,52	10,40	36,40	54,60	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	-	-	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
			33,85	24,28	135,16	910,81	0,58	77,73	0,04	11,63	246,68	524,97	217,61	8,41
			64,22	50,75	211,49	1570,87	0,82	80,14	0,27	13,19	639,68	995,65	292,44	11,49
	Норма		46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	Отклонения (%)		39,0	7,1	5,2	11,4	13,9	122,6	-35,7	119,8	-3,1	0,6	95,0	59,6
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1,00	0,8	3,3						1,00	1,6		
	Процентное отношение от калорийности		16,4	29,1	53,9									

2020 год

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак (21,6 %)													
7	Бутерброд горячий с сыром (российским)	30/15/5	5,58	8,32	14,84	157	0,04	0,06	0,06	0,48	139,4	96,3	9,45	0,49
121	Суп молочный с крупой (кукурузной)	200/5	3,01	7,20	6,21	104,20	0,04	0,66	26,400	0,02	127,60	90,94	14,14	0,12
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0	126,60	92,8	15,4	0,41
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Мед (упаковка 10 г)	10	0,08	0	7,48	30,8	0,001	0,2	-	-	1,4	-	0,2	0,11
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
			17,37	22,07	63,69	527,00	0,21	4,25	26,51	0,76	641,64	479,44	73,79	1,73
	обед (38,4 %)													
76	Сельдь с луком зеленым	30/24/6	6,05	7,96	0,77	98,40	0,02	1,79	0,003	3,12	42,00	90,36	13,32	0,54
66(2)	Суп лапша домашняя	250	2,60	4,30	11,60	96,00	0,02	0,60	0,01	2,06	11,61	30,80	7,18	0,41
291	Плов из птицы (бройлер-цыпляток)	80/160	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,84	0,03	0,66	43,31	227,2	64,72	2,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	1 шт(150)	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	-	-	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,10	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
			37,99	24,69	138,84	937,10	0,48	25,96	0,05	7,87	180,10	502,10	152,88	9,94
			55,36	46,76	202,53	1464,10	0,69	30,21	26,56	8,63	821,74	981,54	226,67	11,67
	Норма		46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	Отклонения (%)		19,83	-1,35	0,76	3,84	-4,72	-16,08	6222,86	43,83	24,51	-0,85	51,11	62,08
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1,00	0,8	3,7						1,00	1,2		
	Процентное отношение от калорийности		15,1	28,7	55,3									

2020 год

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак (27,5 %)													
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	0,04	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
226(2)	Сырники из творога со сгущенным молоком	110 40	19,07 3	12,32 0,08	26,47 22,72	293,33 104	0,07 0,02	0,56 0,4	0,07 0	2,54 0	186,49 126,80	200,11 91,6	27,48 13,6	0,7 0,08
285(2)	Чай с лимоном и сахаром	200/10/7	0,1	0	9,30	37	0	1,12	0	0	2,73	2,80	0,73	0,06
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
			30,13	24,89	82,98	677,33	0,18	4,08	0,15	2,98	566,42	499,01	74,01	1,39
	обед (32,5 %)													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,06	10,2	6	8,4	0,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной т/о	200/10	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
288	с птицей отварной	15	3,29	2,70	0,05	37,20	0,01	0,71	0,01	0,04	8,28	18,38	0,81	0,22
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	0,06	4,48	0,007	3,02	46,88	194,63	58,24	1,02
312	Пюре картофельное	180/6	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
348	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,35	0,11	23,60	98,40	0,004	0,45	0,00	0,27	20,32	12,46	17,12	0,45
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	1 шт(150)	0,60	0,45	15,45	70,50	0,020	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	-	-	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
	Батон нарезной	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
			29,06	21,07	118,08	798,25	0,51	51,15	0,02	7,71	227,30	522,88	192,00	9,48
	Норма		59,19	45,96	201,06	1475,58	0,69	55,23	0,17	10,69	793,72	1021,89	266,01	10,87
	Отклонения (%)		46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		28,12	-3,04	0,03	4,65	-4,17	53,42	-59,52	78,17	20,26	3,22	77,34	50,97
	Процентное отношение от калорийности		1,0	0,8	3,4						1	1,3		
			16,0	28,0	54,5									

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак (24,9 %)													
15	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0,026	0,05	88	50	3,5	0,1
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	0,05	0,18	133,7	156,72	37,22	0,81
376	Чай с медом	200/20	0,20	0,02	16,03	65,00	0,00	0,03	0,00	0,00	5,56	5,80	2,00	0,41
	Молоко ультрапастеризованное (0,2 л)	200	5,6	5	9,6	107	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Печенье	30	2,22	3,00	22,86	121,80	0,07	0,00	0,00	0,55	8,05	36,54	13,86	0,84
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
			24,66	27,15	101,57	746,80	0,32	3,06	0,22	1,54	508,49	542,66	102,58	4,16
	обед (35,1 %)													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	10,59	4,55	16,11	161,00	0,17	11,93	0,03	1,69	86,91	185,44	59,40	1,68
97(2)	Жаркое по-домашнему	210/100	31,50	31,99	28,52	531,96	0,24	13,21	0,02	3,50	37,16	187,30	75,73	5,77
311(2)	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	23,90	93,00	0,38	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	1 шт(150)	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	-	-	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
			50,03	38,30	122,29	1055,06	1,04	79,14	0,05	7,27	185,97	523,84	201,33	14,22
			74,69	65,45	223,86	1801,86	1,36	82,20	0,27	8,81	694,46	1066,50	303,91	18,38
	Норма		46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2
	Отклонения (%)		61,67	38,08	11,37	27,79	88,89	128,33	-35,71	46,83	5,22	7,73	102,61	155,28
	Соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1,0	0,9	3,0						1,00	1,5		
	Процентное отношение от калорийности		16,6	32,7	49,7									
	Итого за 10 дней		559,87	522,52	2032,81	15185,69	8,01	522,30	28,51	99,62	6499,59	9456,29	2528,07	143,30
	В среднем за 10 дней		55,99	52,25	203,28	1518,57	0,80	52,23	2,85	9,96	649,96	945,63	252,81	14,33
	Средние отклонения (%)		21,19	10,23	1,13	7,70	11,11	45,08	578,57	66,00	-1,52	-4,48	68,54	99,03
	Среднее соотношение Б : Ж : У и Са : Р		1	0,9	3,6						1	1,5		
	Среднее процентное отношение от калорийности		14,7	31,0	53,5									

Таблица (с 7 до 11 лет)
среднесуточных наборов пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков

Наименование продуктов	Норма на 1 ребенка, г, мл (нетто) по СанПиН	Норма на 1 ребенка, г, мл (нетто), 60 %	ДНИ										Всего за 10 дней	За 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Хлеб рж-пшен	80	48,0	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50,0	4,2
Хлеб пшеничный	150	90,0	90,7	87	100	89	80	109	72	90	80	80	877,7	87,8	-2,4
Мука пшеничная	15	9,0	6,6	15,5	2	2,2	3		25,7	19	15		89	8,9	-1,1
Крупы, бобовые	45	27,0	69		33	35		33		68	0	33	271	27,1	0,4
Макаронные изд	15	9,0			16		38	52					106	10,6	17,8
Картофель	188	112,8	75	214	40	60	194	40	80		178	268	1149	114,9	1,9
Овощи свежие	280	168,0	142,4	127	92	298	94	136	331,1	68	189	131	1608,5	160,9	-4,2
Фрукты	185	111,0	135	132	98	132	135	132	91	132	135	132	1254	125,4	13,0
Фрукты сухие	15	9,0	8	20	20		20			20	25		113	11,3	25,6
Соки плодоовощ., напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200														
Мясо на кости	70	42,0	51		79	60	16	43	34			200	1000	100,0	-16,7
Дыплята	35	21,0		73	20					109	20		441	44,1	5,0
Рыба-филе	58	34,8	41		15		86		53	30	74	50	222	22,2	5,7
Колбасные изделия	14,7	8,8				8		80					349	34,9	0,3
Молоко	300	180,0	296	200	300	300	227	214	200	300	227	300	88	8,8	-0,2
Кисломолочные продукты	150	90,0											2564	256,4	42,4
Творог	50	30,0		78			50		78		100		0	0,0	-100,0
Сыр	9,8	5,9	10		15	5	10			15		10	306	30,6	2,0
Сметана	10	6,0		23			3	10	15		10		65	6,5	10,5
Масло сливочное	30	18,0	16,7	27	15,6	21	21,5	24	13,4	12,6	20	10	61	6,1	1,7
Масло растительное	15	9,0	8	3	7,7	6,8	15	4	8,4	17	10	10,9	181,8	18,2	1,1
Йогурт диетическое	40	24,0	40	6		40	11	13	48	5	4	43	90,8	9,1	1,1
Сахар	40	24,0	15,3	37,3	32	21,4	35	6,2	21,4	37	38,4	6	210	21,0	-12,5
Кондитерские изделия	10	6,0							30			30	250	25,0	4,2
Чай	0,4	0,24	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	60	6,0	0,0
Какао и коф. напиток	1,2	1,2											4,4	0,4	66,7
Дрожжи хлебопекарные	1	0,6											0	0,0	-100,0
Соль	5	3,0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0,0	-100,0
2020 год													30	3,0	0,0

При составлении меню (7 – 11 лет) были использованы:

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна). – М.:ДеЛи принт, 2011;
- Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. – ООО Фирма «Партнер», 2016.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна). – М.:ДеЛи плюс, 2016 (для блюда «Икра кабачковая» - готовый продукт промышленного производства).

Для обучающихся предлагается двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Молочным завтраком, (Постановление главы администрации Старооскольского городского округа от 28 февраля 2019 года № 617) который включает - горячее молочное блюдо, закуску (бутерброд или сыр порциями, или масло сливочное порциями), чай в ассортименте, молоко ультрапастеризованное 0,2 л (тетрапак), мед 10 г в упаковке, обеспечиваются учащиеся 1 – 11 классов. Молоко ультрапастеризованное 0,2 л предлагается в промышленной упаковке, что позволяет употребить его в течение учебного дня.

Среднее распределение калорийности в процентном отношении составляет: завтрак 624,9 ккал – 24,7 %, обед 893,6 ккал – 35,3 %.

В соответствии с приложением 6 к СанПиН 2.4.5.2409 -08 по таблице «Замены продуктов по белкам и углеводам» сделаны расчеты по недостаткам среднесуточных норм продуктов:

1. Недостаток хлеба пшеничного (-2,2 г) корректируется макаронными изделиями (+1,6 г). 100 г хлеба заменяется 70 г макаронных изделий, следовательно: $2,2 \cdot 70 / 100 = 1,5$ г (макаронных изделий).

2. Недостаток соков (- 20 г) корректируется свежими фруктами (+13,7 г) и сухофруктами (+2,3 г). Расчет произведён по углеводам: в 20 г сока содержится 2,78 г углеводов (среднее значение из меню), а в 13,7 г фруктов свежих 1,73 г углеводов (среднее значение по меню всех фруктов) и в 2,3 г сухофруктов 1,36 г (среднее значение сушеных яблок, кураги, чернослива). Всего углеводов $1,73 + 1,36 = 3,09$ г, что на 11,1 % больше чем у соков.

3. Недостаток яиц диетических (-3,0 г) корректируется говядиной (+2,1 г) и птицей (+ 1,2 г). Для замены 1 шт (40 г) используется 30 г говядины, следовательно $3,0 \text{ г} \cdot 30 \text{ г} / 40 = 2,3 \text{ г}$ (говядины).

4. Отсутствие кисломолочных напитков объясняется тем, что в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409 -08 пункт 6.20 эти напитки рекомендуются в полдник.

В соответствии с п.9.3 СанПиН 2.4.5.2409 -08 для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в меню включен, 2 раза за 10 дней, инстантный витаминизированный напиток (кисель «Валетек» который содержит 13 витаминов (концентрат киселя с витаминами С, В₁, В₂, В₃, В₁₂, РР, А, D₃, Е, К₁, пантотеновая кислота, фолиевая кислота, биотин).

При приготовлении блюд используется соль пищевая йодированная.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 01 марта допускается использовать только после термической обработки.