

Согласовано:

И.о. главного государственного санитарного врача по
г. Ачинску, г. Боготолу, г. Назарово, Ачинскому,
Боготольскому, Большеулуйскому, Бирюсскому,
Козульскому, Назаровскому и Тухтетскому районам

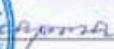

А.В. Шевелева

« 06 »  2018 г.

Утверждаю:

Директор МКУ «Комбинат школьного питания»

Н.И. Романенко

 2018 г.



Дифференцированное меню

муниципального казенного учреждения «Комбинат школьного питания» рационов питания
общеобразовательных школ г.Ачинска по возрастным нормам питания

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
390 сб. 2005г	<u>Застрак</u>	200/10	7,74	11,62	37,4	284,4	200/10	7,74	11,62	12	284,4
	Каша пшеничная.жид.мол.со слив. маслом										
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	Яблоко	130	0,4	0,4	18,95	43,7	160	0,64	0,64	20,9	70,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5					
	ИТОГО:		20,84	20,65	96,3	619,3		20,61	20,85	74,2	651,7
т.32 сб.2005г	<u>Обед</u>	60	1,92	0,12	3,9	24	60	1,86	0,12	3,9	24
	Зелёный горошек										
218 сб.2005г	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	250	2,57	5,54	11,62	115,75
637 сб.2005г	Цыплята отварные	80	8,94	7,84	0,64	87,6	100	11,18	9,8	0,8	109,5
321 сб.2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	200	3,3	5,82	16,9	117,3
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	200	1		25,4	105,5
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	70	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	70	4,46	0,73	28,1	141,75
	ИТОГО:		21,71	13,39	70,19	575,55		29,69	17,03	107,99	658,2
	<u>Полдник</u>										
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101	75	9,22	5,48	29,18	202
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	200	5,8	5	8	100
	ИТОГО		10,41	7,74	22,58	201		15,02	10,48	37,18	302
	ВСЕГО:		52,96	41,78	189,07	1395,85		65,32	48,36	219,37	1612

2день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Завтрак</u>										
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4					
14 сб.2011г	Масло сливочное						10	0,08	7,25	0,13	66
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	100	8,2	4,08	8,88	123,33
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7
379 сб.2011г	Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	200	3,6	2,67	28,27	155,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	114	120	1,8	0,6	25,2	114
	ИТОГО:		21,33	12,79	108,88	667,98		22,34	21,12	122,45	799,48
	<u>Обед</u>										
52 сб.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,04	6,01	8,26	92,8
196 сб.2005г	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5
288 сб.2010г	Фрикадельки из гов.в смет.соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	60/60	9,45	9,56	8,43	158
302 сб.2011г	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,86	6,09	38,64	243,8	180	10,31	7,31	46,36	292,5
867 сб.2005г	Компот из изюма	200	0,4		27,7	113	200	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	60	3,7	0,54	38,18	138,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	40	2,54	0,41	16	80,5
	ИТОГО:		25,83	24,92	118,52	815,03		29,53	28,92	157,62	989,9
	<u>Полдник</u>										
	Вафли	15	0,48	4,53	11,64	97,02	15	0,48	4,53	11,64	97,02
385 сб.2011г	Молоко кипячёное						200	5,6	6,4	9,4	104
	Сок персиковый	200	5,6	6,4	9,4	104					
	ИТОГО:		5,6	6,4	9,4	104		6,08	10,93	21,04	201,02
	ВСЕГО:		52,76	44,11	236,8	1587		57,87	53,72	300,38	1924

3 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Завтрак</u>										
т.33сб2005г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	15	3,05	4,35	0	54
536 сб2005г	Сосиски отварные	75	7	17,92	0,33	195	100	9,3	23,9	0,4	260
321 сб2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	200	3,3	5,82	16,9	117,3
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	200	1,52	1,36	15,9	81
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	ИТОГО		18,21	28,97	52,47	552,45		22,12	36,1	64	548,15
	<u>Обед</u>										
т.32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	60	1,73	3,71	4,82	59,6
87 сб.2010г	Суп картоф. с рыбн. консервами	250	8,6	8,4	14,34	167,25	250	8,6	8,4	14,34	167,25
268 сб.2011г	Биточки рубленые из говядины	80	6,32	9,24	12,56	183	100	7,9	11,23	14,95	220
716 сб..2005г	Рагу овощное	150	2,81	11,52	27,46	209,6	200	5,61	15,36	36,61	232,2
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,07	101,25
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66					
	ИТОГО		25,25	30,34	118,49	891,5		31,11	39,7	132,74	971,8
	<u>Полдник</u>										
438 сб.2005г	Омлет натуральный с слив. маслом	105/5	9,69	17,75	2,07	214,92	105/5	9,69	17,75	2,07	214,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	30	2,28	0,27	14,07	69,3
386 сб.2011г	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	200	5,8	5	8,4	108
	ИТОГО		17,77	23,02	24,54	392,22		17,77	23,02	24,54	392,22
	ВСЕГО		61,23	83,26	195,29	1858,8		68,2	94,98	212,13	1903

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Завтрак</u>										
таб.32 сб.2005	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24					
268 сб.2011г	Котлеты рубленные из говядины	80	6,32	9,24	12,56	183	100	7,9	11,55	15,7	228,75
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7
377 сб.2011г	Чай с лимоном	200	0,07		15,31	61,62	200	0,07		15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	ИТОГО:		13	14,53	70,37	491,42		16,59	17,98	86,29	608,22
	<u>Обед</u>										
т.33 сб 2005 г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	20	4,06	5,8	0	72
187 сб.2005г	Щи из св.кап.со картоф.со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7
229 сб.2011г	Рыба тушеная с овощами	100/100	19,15	13,65	5,5	185	100/100	19,15	13,65	5,5	185
302 сб.2011г	Рис отварной	150	3,65	7,16	36,68	209,4	200	4,86	7,16	48,91	279,6
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	200	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,7	101,25
	Яблоко	155	0,62	0,62	15,1	68,8	155	0,62	0,62	15,1	68,8
	ИТОГО:		32,99	30,81	113,86	822,35		37,11	33,12	149,85	1019,85
	<u>Полдник</u>										
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101					
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104					
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75					75	9,22	5,48	29,18	202
	Сок абрикосовый	200					200	1		25,4	105,5
	ИТОГО:		10,21	9,14	23,98	205		10,22	5,48	54,58	307,5
	ВСЕГО:		56,2	54,48	208,21	1518,77		60,43	55,86	285,81	1907

Листа

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Завтрак</u>										
469 с6.2005г	Запеканка из творога с повидлом	150/20	23,1	22,18	35,02	370	150/20	23,1	22,18	35,02	370
385 с6.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	200	5,6	6,4	9,4	104
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	ИТОГО:		31,74	28,94	63,18	566,4		31,74	28,94	63,18	566,4
	<u>Обед</u>										
827 с6.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	100	1,2	5	12	129
99 с6.2011г	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,1	7,48	11,69	122,96	250/5	2,1	7,48	11,69	122,96
601 с6.2005г	Плов из говядины	50/200	12,1	21,5	51,8	446,1	50/200	12,1	21,5	51,8	446,1
867 с6.2005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	200	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	70	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	50	3,19	0,55	20,07	101,25
	Груша						160	0,64		0,48	73,6
	ИТОГО:		20,15	32,67	128,52	909,76		24,95	35,09	156,63	1147,61
	<u>Полдник</u>										
	Печенье сдобное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	15	1,56	0,78	11,42	58,8
386 с6.2011г	Йогурт	200	5,8	5	8	100	200	5,8	5	8	100
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	55,2					
	ИТОГО:		7,84	6,14	31,78	214		7,36	5,78	19,42	158,8
	ВСЕГО:		59,73	67,75	223,48	1690,2		60,39	61,55	216,12	1691

6 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Застра</u>										
т.33 сб.2005г	Сыр голландский	10	2,04	2,9	0	36	20	4,06	5,8	0	72
637 сб.2005г	Цыплята отварные	100	11,18	9,8	0,8	109,5	100	11,18	9,8	0,8	109,5
321 сб.2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	200	3,3	5,82	16,9	117,3
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	200	1,52	1,36	15,9	81
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	ИТОГО		20,1	19,49	57,63	472,05		25,05	23,54	69,09	438,8
	<u>Обед</u>										
829 сб.2005г	Маринад из свеклы	60	0,72	3	7,2	77,4	100	1,2	5	12	129
209 сб.2005г	Суп картоф. с мясн. фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5
536 сб.2005г	Сосиски отварные	75	7	17,92	0,33	195	75	7	17,92	0,33	195
309 сб.2011г	Макаронные изд.отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	180	6,62	5,41	31,73	202
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	200	1		25,4	105,5
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	70	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,7	101,25
	ИТОГО		26,51	31,89	111,85	871,1		31,62	35,14	140,04	1043,0
	<u>Полдник</u>										
425 сб.2011г	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	21,07	160,5	15				
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	200				
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66
	Вафли						15	0,48	4,53	11,64	97,02
	Кефир						200	5,8	5	8	100
	ИТОГО		9,59	13,98	45,17	330,5		6,88	10,13	34,34	263,02
	ВСЕГО		56,2	65,36	214,65	1673,7		63,55	68,81	243,47	1745

7 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Застрап</u>										
438 сб.2005г	Омлет натуральный со сл.маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25
т.32 сб.2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	60	1,92	0,12	3,9	24
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	Апельсины	155	1,39	0,31	12,5	62	155	1,39	0,31	12,5	62
	ИТОГО		27,53	31,08	59,17	631,65		28,97	31,35	72,56	698,1
	<u>Обед</u>										
т.33 сб.2005	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	15	3,05	4,35	0	54
235 сб.2005г	Суп мол. с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	181,5	250	7,18	6,51	23,54	181,5
295 сб.2011г	Котлеты из цыплят	100	8,99	29,4	15,46	388	100	8,99	29,4	15,46	388
303 сб.2011г	Каша вязкая перловая	150	3,01	4,16	23,36	135	200	4,01	5,54	28,48	180
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	200	1	0	18,5	76
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	70	3,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,7	101,25
	ИТОГО:		27,42	45	106,97	964,55		32,74	46,91	139,57	1142,45
	<u>Полдник</u>										
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101	75	9,22	5,48	29,18	202
386 сб.2011г	Варенец	200	5,6	6,4	8,2	101,3	200	5,6	6,4	9,4	104
385 сб.2011г	Молоко кипячёное						200	5,6	6,4	9,4	104
	ИТОГО:		10,21	9,14	22,78	202,3		14,82	11,88	38,58	306
	ВСЕГО:		65,16	85,22	188,92	1798,5		76,53	90,14	250,71	2147

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Завтрак</u>										
14сб2011г	Масло сливочное						10	0,08	7,25	0,13	66
т.33 сб.2005г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	20	4,06	5,8	0	72
619 сб.2005г	Тефтели из гов.с соусом	60/50	8,14	9,04	10,3	155	115/75	12,88	14,31	16,31	287,2
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	200	1,52	1,36	15,9	81
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	ИТОГО:		20,08	20,13	73,39	559,9		27,2	35,24	92,31	847,15
	<u>Обед</u>										
т.32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	60	1,73	3,71	4,82	59,6
197 сб.2005г	Рассольник петербур.со сметаной	250/5	2,01	5,1	11,98	107,25					
197 сб.2005г	Рассольник петербур.с цыпл. со смет.						250/25	4,81	7,55	12,18	134,55
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	100	8,2	4,08	8,88	123,33
716 сб.2005г	Рагу овощное	150	2,81	11,52	27,46	232,2	200	2,81	11,52	27,46	232,2
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	200	0,4		27,7	113
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	70	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,07	101,25
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66
	ИТОГО:		20,14	25,17	116,33	811,63		25,33	24,86	143,88	932,03
	<u>Полдник</u>										
	Пряник	15	0,7	0,4	11,65	50,5	15	0,7	0,4	11,65	50,5
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100					
	Сок вишневый						200	1	0	18,5	76
	ИТОГО		5,8	5	8	100		1,7	0,4	11,65	50,5
	ВСЕГО:		46,02	50,3	197,72	1471,5		54,23	60,5	247,84	1830

9 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-13 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Завтрак</u>										
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	200/20	14,73	19,88	37,86	448
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	200	5,6	6,4	9,4	104
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	40	3,04	0,36	18,76	92,4
	ИТОГО:		23,37	26,64	66,02	644,4		23,37	26,64	66,02	644,4
	<u>Обед</u>										
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4					
8сб.2010г	Сельдь						50	8	4,26		72
170 сб.2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78
590 сб.2005г	Жаркое по-домашнему	50/250	19,02	10,18	35,4	361,36	50/250	19,02	10,18	35,4	361,36
342 сб.2011г	Комлот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	200	0,16	0,16	23,56	97,6
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	60	3,7	0,54	38,18	138,6
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	70	4,46	0,73	28,1	141,75
	Груша	150	0,6	0,6	14,7	66					
	ИТОГО:		27,09	16,11	109,42	823,64		37,14	20,71	136,17	905,09
	<u>Полдник</u>										
	Печенье сдобное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	15	1,56	0,78	11,42	58,8
386 сб.2011г	Кефир						200	5,8	5	8	100
	Груша						150	0,6	0,6	14,7	66
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,6					
	ИТОГО:		2,16	1,18	44,02	195,4		7,96	6,38	34,12	224,8
	ВСЕГО:		52,62	43,93	219,46	1663,4		66,91	52,95	224,89	1715

10 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Завтрак</u>										
252 сб.2010г	Минтай запеченный в смет. соусе	80/80	8,28	9,84	3,88	178	80/80	8,28	9,84	3,88	178
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	200	1,52	1,36	15,9	81
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	ИТОГО		16,41	16,49	62,28	505,8		18,46	17,72	79,75	599,95
	<u>Обед</u>										
827 сб.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	100	1,2	5	12	129
208 сб.2005г	Суп картоф.с верм. с мясом цыплят						250/25	5,4	5,6	17,3	132,25
208 сб.2005г	Суп картоф.с вермишелью	250	2,6	2,8	17,1	118,25					
298 сб.2010г	Голубцы ленивые с соус.смет.с томатом	160/30	14,1	19,57	42,62	462,03	160/30	14,1	19,57	42,62	462,03
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов						200	0,4		27,7	113
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76					
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	70	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	50	3,19	0,55	20,07	101,25
	ИТОГО:		23,41	26,13	120,91	909,93		29,61	31,28	152,58	1099,23
	<u>Полдник</u>										
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101	75	9,22	5,48	29,18	202
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	200	5,6	6,4	9,4	104
	ИТОГО		10,21	9,14	23,98	205		14,82	11,88	38,58	306
	ВСЕГО		50,03	51,76	207,17	1620,7		60,09	58,08	270,71	1991

11 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Завтрак</u>										
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8
390 сб.2005г	Каша жид. мол. рисовая с сл. маслом	200/10	5,04	10,61	32,93	237,94	200/10	5,04	10,61	32,93	237,94
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Апельсины	150	1,08	0,24	9,72	48	150	1,08	0,24	9,72	48
	ИТОГО		17,55	19,26	74,29	536,64		18,35	19,44	83,95	582,84
	<u>Обед</u>										
52 сб.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,04	6,01	8,26	92,8
206 сб.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,75	250	5,4	5,3	16,3	134,75
268 сб.2011г	Биточки рубленные из говядины	80	6,32	9,24	12,56	183	100	7,9	11,23	14,95	220
321 сб.2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	200	6,61	5,41	18,85	150,7
883 сб.2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4	200	0,08	0,072	22,82	92,4
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	60	3,82	0,62	24,08	121,5
	Яблоко	145	0,56	0,56	14,21	63,8					
	ИТОГО		20,28	20,712	110,16	737,25	960	27,93	29,092	128,71	927,65
	<u>Полдник</u>										
	Печенье сдобное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	15	1,56	0,78	11,42	58,8
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	200	5,8	5	8,4	101,3
	ИТОГО		7,36	5,78	19,42	158,8		7,36	5,78	19,82	160,1
	ВСЕГО		45,19	45,752	203,87	1433		53,61	54,312	245,33	1722

12 июня

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-18 лет				
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал		белки	жиры	углеводы	к/кал
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<u>Завтрак</u>										
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	189	50/75	15,52	12,42	3,96	189
309 сб.2011г	Макаронные изд.отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	180	6,62	5,41	31,73	202
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63	200	0,06	0,02	16,6	63
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	50	3,08	0,45	23,45	115,5
							30	1,91	0,31	12,04	60,75
	ИТОГО		23,37	17,22	61,07	489,75		27,19	18,61	87,78	630,25
	<u>Обед</u>										
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,98	8,4	60	0,48	0,06	1,98	8,4
201 сб.2005г	Суп крестьян. со сметаной	250/5	3,1	5	20,8	121,13	250/5	3,1	5	20,8	121,13
511 сб..2005г	Шницель рыбный	100	12	4,9	10,26	145	100	12	3,92	8,21	116
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	180	3,67	5,76	24,48	164,7
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113					
	Сок яблочный						200	1	0	18,5	76
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	70	5,32	0,56	32,89	161,7
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	30	1,91	0,31	12,04	60,75
	Бананы	120	1		10,92	49,92					
	ИТОГО		25,67	15,63	131,57	770,95		27,48	15,61	118,9	708,7
	<u>Полдник</u>										
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	36	4,61	2,74	14,58	101	75	9,22	5,48	29,18	202
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104					
386 сб.2011г	Кефир						200	5,8	5	8	100
	Бананы						120	1,8	0,6	25,2	114
	Итого		10,21	9,14	23,98	205		16,82	11,08	62,38	416
	ВСЕГО		59,25	41,99	216,62	1465,7		63,89	39,7	235,86	1541