

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

1 день

Наименование блюда	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины							Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																			
Каша пшенная с маслом	2011	182	1\150\10	7,72	13,61	17,95	208	0,14	0,89	0,04	0,16	105	140	36,3	0,94				
Какао с молоком	2011	382	1\200	4,9	5	31,35	199	0,06	1,6	0,24	0	152	125	21,3	0,49				
Батон нарезной			1\30	2,37	0,3	14,4	69,8	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Фрукты свежие (по сезону)			1\100	5	0	18	88	0,4	10	0	0,4	8	28	42	0,6				
Итого				19,99	18,91	81,7	564,8	0,6	12,5	0,28	0,56	272	319	110	3,03				
ОБЕД																			
Суп картофельный с горохом, курой	2011	102	1\200\12,5	6,35	7,85	13,48	149,98	0,31	4,94	0,03	0,02	73,5	245	48,4	1,82				
Сосиски отварные	2011	243	2\50	9,25	14,7	0,78	172,2	0,4	0	0	6,59	24,3	212	50,6	2,2				
Рис отварной с маслом	2011	304	1\150\5	4,1	6,06	33,3	188,3	0,03	0	0,3	0,67	25,3	68,7	21,2	0,63				
Кисель плодово-ягодный	2004	648	1\200	0	0	42,2	164	0,33	12	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	2	16	71	21	2				
Итого				27,13	29,74	142,3	924,83	1,07	16,9	0,33	9,55	153	654	159	8,58				
Всего				47,12	48,65	224	1489,63	1,67	29,4	0,61	10,1	425	973	268	11,61				

2 день

Наименование блюда	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины							Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																0,82	0,31	2,18	0
ЗАВТРАК																			
Каша манная с маслом	2011	181	1\150\10	8,38	8,17	28,78	222,2	0,43	0,89	0,04	0,43	102	90,1	15,5	0,36				
Бутерброд с сыром	2011	3	1\20\30	6,25	7,86	14,83	155	0,56	0,11	0,06	0,47	139	96	9,45	0,49				
Кофейный напиток с молоком	2011	379	1\200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,14	1,47	0,02	0,01	159	132	29,3	2,4				
Батон нарезной			1\30	2,37	0,3	14,4	69,78	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Итого				20,6	19	87,21	602,18	1,13	2,47	0,12	0,91	407	344	64,2	4,25				
ОБЕД																			
Огурец свежий порционный			1\60	0,82	0,31	2,18	14,79	0	5	0	0	12	21	15	0				
Щи из свежей капусты с курой и сметаной	2011	88	200\12,5\10	4,95	7,15	13,45	138	0,31	4,94	0,03	0,02	73,5	245	48,4	1,82				
Печень говяжья тушеная	2011	261	1\80	10,8	7,36	6,88	136,96	0,15	10,2	4192	0,8	24	191,2	13,6	4				
Картофельное пюре	2011	128	1\150	3,1	9,16	27,99	206,8	0,15	17,8	0,05	2,4	41,7	87	27,4	1,03				
Компот из плодов шиповника	2011	388	1\200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,33	12	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	2	16	71	21	2				
Итого				27,5	25,38	120,2	819,7	0,94	49,9	4192	5,49	181	673	143	10,78				
Всего				48,1	44,38	207,4	1421,88	2,07	52,4	4192	6,4	588	1017	207	15,03				

3 день

Наименование блюда	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины							Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																			
Омлет с картофелем	2011	213	1\150	10,65	19,4	33,13	348	0,13	4,7	0,1	5,25	74,6	187	25,7	2,33				
Чай с сахаром и лимоном	2011	377	1\200\15\7	0,43	0	10,5	43,7	0	2,13	0	0	15,3	23,2	12,3	2,13				
Фрукты свежие			1\100	3,5	0	11,5	60	0,4	10	0	0,4	8	28	42	0,6				
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Итого				19,32	20	83,93	591,7	0,53	16,8	0,1	5,65	105	264	89,9	6,06				
ОБЕД																			
Кукуруза отварная	2011	133	1\60	0,59	0,49	1,13	11,29	0,01	1,94	0,02	0,05	4,65	12,6	4,15	0,14				
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	2011	106,107	1\200\25	6,95	4,2	11,66	112,3	0,12	9,28	0,01	1,2	50,7	114	38,5	1,17				
Котлеты рубленые	2011	295	1\80	6,86	12,73	8,14	174,6	0,19	2,69	0,01	1,82	29,4	94,9	31,1	1,16				
Соус сметанный	2011	330	1\30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	0,07	8,28	6,8	1,6	0,06				
Макароны отварные	2011	309	1\150	5,1	7,5	28,5	202	0,06	0	0	0,19	12	34,5	7,5	0,75				
Компот из смеси свежих фруктов	2011	350	1\200	0,44	0,07	34,28	139,5	0,02	30	0	0,02	21,1	17,6	6,43	0,21				
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	2	16	71	21	2				
Итого				27,79	27,62	138	912,27	0,41	43,9	0,05	5,35	149	377	120	6,49				
Всего				47,11	47,62	221,9	1503,97	0,94	60,8	0,15	11	254	642	210	12,55				

4 День

Наименование блюда	Сборник рецептур школьных о питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины							Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																к	б	ж	у
ЗАВТРАК																			
Каша овсяная (вязкая) с маслом	2011	173	1\150\10	6,23	6,59	19,83	163	0,47	0,72	0,04	0,45	112	176	53,1	1,3				
Бутерброд с колбасой п/к	2011	6	1\20\30	5,3	8,26	14,82	154	0,09	0	0	0,45	11,2	59,9	9,2	0,77				
Какао с молоком	2011	382	1\200	4,9	5	31,35	190	0,06	1,6	0,24	0	152	125	21,3	0,49				
Фрукты свежие			1\100	0,7	0	10,3	43	5	5	1,8	0,3	19	16	10,8	2,3				
Батон нарезной			1\30	2,37	0,3	14,4	69	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Итого				19,5	20,15	90,7	619	5,62	7,32	2,08	1,2	302	403	104	5,86				
ОБЕД																			
Помидор свежий порционный			1\60	0,73	0,17	3,32	15,1	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54				
Расоольник ленинградский с курой и сметаной	2011	96	1\200\12,5\1	7,95	4,2	10,66	112,3	0,12	9,28	0,01	1,2	50,7	114	38,5	1,17				
Шницель рубленый	2011	268	1\80	6,78	15,54	7,16	195,4	0,18	2,31	0,2	1,78	20,9	86,6	28,5	1,06				
Капуста тушеная	2004	534	1\150	5	9,2	21,4	189	1,25	7,4	2,5	0	7	55,7	27,6	1,56				
Напиток из варенья	2011	387	1\200	0,15	0,02	26,4	106	0	8	0	0,1	13	3,2	4,6	0,14				
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	2	16	71	21	2				
Итого				28,04	30,26	121,5	868,15	1,59	42	2,71	5,5	123	372	142	7,47				
Всего				47,54	50,41	212,2	1487,15	7,21	49,3	4,79	6,7	424	775	246	13,33				

6 день

Наименование блюда	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины							Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																			
Каша пшеничная (вязкая) с маслом	2011	173	1\150\10	6,8	9,1	34,9	249	0,14	0,89	0,04	0,16	105	140	36,3	0,94				
Бутерброд с сыром	2011	3	1\20\30	6,25	7,86	14,83	155	0,56	0,11	0,06	0,47	139	96	9,45	0,49				
Кофейный напиток с молоком	2011	379	1\200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,14	1,47	0,02	0,01	159	132	29,3	2,4				
Батон нарезной			1\30	2,37	0,3	14,4	70,8	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Итого				19,02	19,93	93,33	630	0,84	2,47	0,12	0,64	410	395	85	4,83				
ОБЕД																			
Помидор свежий порционный			1\60	0,73	0,17	3,32	15,1	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54				
Суп из овощей с курой	2011	99	1\200\12,5	4,8	5,35	12,5	118	0,5	1,2	0	1	44	244	42	1,5				
Сосиски отварные	2011	243	2\50	9,25	14,7	0,78	172,2	0,4	0	0	6,59	24,3	212	50,6	2,2				
Макароньы отварные	2011	309	1\150	5,1	7,5	28,5	202	0,06	0	0	0,19	12	34,5	7,5	0,75				
Компот из плодов шиповника	2011	388	1\200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,33	12	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	2	16	71	21	2				
Итого				27,71	29,12	114,8	830,45	1,33	28,2	0	10,5	118	635	151	8,92				
Всего				46,73	49,05	208,1	1460,45	2,17	30,7	0,12	11,1	528	1029	235	13,75				

8 день

Наименование блюда	Сборник рецептов школьного питания	Номер		Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины							Микроэлементы				
		рецептур	рецептур		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																	порцию	порцию	порцию	порцию
Каши рисовая молочная с маслом	2004	302	1\150\10	6,23	7	26	191	0,47	0,72	0,04	0,45	112	176	53,1	1,3					
Бутерброд с колбасой п/к	2011	6	1\20\30	5,3	8,26	14,82	154	0,09	0	0	0,45	11,2	59,9	9,2	0,77					
Какао с молоком	2011	382	1\200	4,9	5	31,35	190	0,06	1,6	0,24	0	152	125	21,3	0,49					
Фрукты свежие			1\100	0,7	0	10,3	43	5	5	1,8	0,3	19	16	10,8	2,3					
Батон нарезной			1\30	2,37	0,3	14,4	69	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1					
Итого				19,5	20,56	96,87	647	5,62	7,32	2,08	1,2	302	403	104	5,86					
ОБЕД																				
Огурец свежий порционный																				
Борщ картоф с курой и сметаной	2004	110	1\60	0,82	0,31	2,18	14,79	0	5	0	0	12	21	15	0					
Печень по-строгановски	2004	431	200\12,5\10	7,95	4,2	10,66	112,3	0,12	9,28	0,01	1,2	50,7	114	38,5	1,17					
Греча отварная	2004	297	1\180	8,2	11,9	12,13	180	8	0,8	0,02	0	26	51	0	1					
Напиток из варенья	2011	387	1\200	0,15	0,02	26,4	106	0	4	0	0,1	13	3,2	4,6	0,14					
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	8	0	0,1	13	3,2	4,6	0,14					
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1					
Итого				29,15	28,36	139,9	923,44	8,12	27,1	0,03	3,4	138	290	93,6	5,45					
Всего				48,65	48,92	236,8	1570,44	13,7	34,4	2,11	4,6	439	692	198	11,31					

9 день

Наименование блюда	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины							Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																порцию	порцию	В	С
Каша молочная "Дружба" с маслом	2004	ТТК	1\150\10	10,4	18,1	33,13	339	0,13	4,7	0,1	5,25	74,6	187	25,7	2,33				
Чай с сахаром и лимоном	2011	377	1\200\15\7	0,43	0	10,5	43,7	0	2,13	0	0	15,3	23,2	12,3	2,13				
Фрукты свежие			1\100	3,5	0	11,5	60	0,4	10	0	0,4	8	28	42	0,6				
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Итого				19,07	18,7	83,93	582,7	0,53	16,8	0,1	5,65	105	264	89,9	6,06				
ОБЕД																			
Салат из свежей капусты	2011	43	1\60	1,4	5,1	8,9	86	0,3	15	0,24	3,5	28	5,2	2,4	0,28				
Суп с мясными фрикадельками	2004	153	1\200\25	5,8	5,35	12,5	118	0,5	1,2	0	1	44	244	42	1,5				
Биточки рубленые из птицы	2004	451	1\80	8,85	9,1	8	145	0,31	2,6	0,02	0	5	105	83,4	1,4				
Соус сметанный	2011	330	1\30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	0,07	8,28	6,8	1,6	0,06				
Картофельное пюре	2011	128	1\150	3,1	9,16	27,99	206,8	0,15	17,8	0,05	2,4	41,7	87	27,4	1,03				
Компот из смеси свежих фруктов	2011	350	1\200	0,44	0,07	34,28	139,5	0,02	30	0	0,02	21,1	17,6	6,43	0,21				
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1				
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	2	16	71	21	2				
Итого				27,44	31,41	145,9	967,88	1,29	66,6	0,32	8,99	171	563	194	7,48				
Всего				46,51	50,11	229,9	1550,58	1,82	83,4	0,42	14,6	276	827	284	13,54				

