

Утверждаю
Директор КГКОУ ШИ 4
И.В. Жабицкая
2022 года
146
02.04.2022



Основное меню КГКОУ ШИ 4

для возрастной категории с 7 до 11 лет проходящие

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2001 г.

Сборник технологических нормативов – «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.» /М.П. Могильный, В.А. Тутельян, Москва, 2011г.

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	210	4,58	3,72	19,58	126,88	0,063	0,189	0,756	0,588	161,826	0,021	25,767	0,147	217,56	139,713	0,021	0	0,084
396	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,68	2,66	17,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	2,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	14,42	19,39	58,43	467,14	0,16	0,513	1,056	2,228	301,726	0,181	47,967	0,167	422,86	311,213	0,021	0	0,304
20.1	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1,55	4,08	7,68	76,47	0,02	0,03	26,67	0,58	48,4	0,03	14,52	0	262,69	27,16	0	0	0,01
81.а	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	10,12	9,45	17,67	241,42	0,175	0,075	12,075	1,875	54,3	0,3	41,75	0	557,725	141,8	0	0	0,2
256	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	120	12,89	6,46	6,44	130,84	0,12	0,168	4,104	1,176	58,524	0,804	43,788	0,336	411,072	237,372	0,12	0	0,6
348	ОБЕД	Соус томатный	50	0,68	0,96	3,77	26,90	0,02	0,02	3,625	0,27	7,7	0,085	6,63	0	77,395	10,295	0	0	0,05
315	ОБЕД	Рис отварной	150	2,14	4,55	35,75	201,83	0,18	0,045	0	1,155	23,55	0	62,64	0	169,56	177,12	0	0,015	0,045
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	17,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	40	0,03	0,00	6,44	16,93	0	0	0	0,008	1,916	0	0,404	0	0,088	0	0	0	0,04
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,45	21,73	105,75	0,072	0,027	0	0,9	10,35	0	14,85	0	59,85	39,15	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	29,89	25,95	117,26	860,28	0,587	0,365	46,474	6,004	214,18	1,219	186,602	0,336	1538,68	632,897	0,12	0,015	1,145
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1460	44,31	45,34	175,69	1327,42	0,747	0,878	47,53	8,232	515,906	1,4	234,569	0,503	1961,54	944,11	0,141	0,015	1,449

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 2																				
185.4	ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	200	5,76	4,10	27,06	181,66	0,1	0,2	1,56	0,44	153,18	0,02	22,32	0,06	214,3	133,9	0,02	0	0,02
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,20	2,16	17,20	103,56	0,02	0,16	0,74	0,64	153,84	0,02	27,44	0,06	212,28	124,54	0,02	0	0,12
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0	0,03	0,07	0,1	88	0,026	3,5	0	8,8	50	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	2,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
368.а	ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	14,68	10,77	74,62	473,02	0,194	0,422	12,37	3,86	418,62	0,066	67,46	0,12	750,18	345,44	0,04	0	0,15
25	ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	2,18	5,26	11,22	97,24	0,1	0,07	16,35	0,87	27,73	0,35	25,24	0	335,36	59,47	0	0	0,02
80	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	9,32	9,90	20,43	224,52	0,125	0,075	16,5	1	24,975	0,2	28,2	0	480,7	87,15	0	0	0,2
280	ОБЕД	Суфле мясное из говядины	120	11,88	13,92	6,32	214,54	0,084	0,216	3,72	2,436	30,24	0,168	24,3	0,432	329,592	169,296	0,012	0,012	0,084
336	ОБЕД	Капуста тушеная	150	3,09	4,56	14,15	112,65	0,045	0,06	25,74	1,215	83,175	0	30,975	0	506,46	60,21	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	40	0,03	0,00	6,44	16,93	0	0	0	0,008	1,916	0	0,404	0	0,088	0	0	0	0,04
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,45	21,73	105,75	0,072	0,027	0	0,9	10,35	0	14,85	0	59,85	39,15	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	29,54	34,37	101,03	859,41	0,446	0,508	162,31	7,069	199,726	0,718	127,409	0,432	1722,39	418,716	0,012	0,012	0,344
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1480	44,22	45,14	175,65	1332,43	0,64	0,93	174,68	10,929	618,346	0,784	194,869	0,552	2472,57	764,156	0,052	0,012	0,494

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 3																				
413	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	2,26	2,67	22,45	127,86	0,14	0,056	0,098	1,106	40,936	0	42,014	0,014	124,572	114,226	0	0	0,098
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,38	2,90	11,92	88,72	0,02	0,1	0,2	1,8	80,64	0	42,8	0	193,72	96,2	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0	0,03	0,07	0,1	88	0,026	3,5	0	8,8	50	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	2,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
368д.1	ЗАВТРАК	Фрукты (мандарины свежие)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	10,84	17,13	62,56	461,48	0,265	0,24	38,368	3,606	254,576	0,076	104,514	0,014	521,892	306,426	0	0	0,318
13	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,76	5,09	5,38	67,30	0,03	0,04	9,5	0,57	21,85	0	13,3	0	133,95	40,02	0	0	0
76	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	9,20	11,17	17,92	218,60	0,125	0,125	16,75	2,125	29,35	0,2	37,075	0	623,05	151,65	0	0	0,25
249	ОБЕД	Рыба, запеченная в омлете	120	17,88	7,91	9,90	186,91	0,12	0,276	3,36	1,416	71,736	0,096	34,632	0,66	374,04	325,548	0,06	0,012	0,048
318	ОБЕД	Картофель отварной	150	2,86	3,32	26,01	142,35	0,15	0,09	21	1,155	14,64	0,015	29,325	0	725,535	79,725	0	0	0
378	ОБЕД	Кисель фруктовый	200	0,10	0,04	26,14	105,20	0	0	1,84	0,16	10,76	0	2,4	0	21,64	6,4	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	40	0,03	0,00	6,44	16,93	0	0	0	0,008	1,916	0	0,404	0	0,088	0	0	0	0,04
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,45	21,73	105,75	0,072	0,027	0	0,9	10,35	0	14,85	0	59,85	39,15	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	33,19	27,98	113,52	843,04	0,497	0,558	52,45	6,334	160,602	0,311	131,986	0,66	1938,153	642,493	0,06	0,012	0,338
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1470	44,03	45,11	176,08	1304,52	0,762	0,798	90,818	9,94	415,178	0,387	236,5	0,674	2460,045	948,919	0,06	0,012	0,656

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	210	4,06	3,33	22,68	139,02	0,063	0,21	0,945	0,252	166,761	0,042	24,213	0	227,913	144,333	0	0	0
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	0,16	1,3	0,14	125,78	0,02	14	0	146,34	90	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	2,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	14,38	19,02	59,61	474,04	0,18	0,574	2,245	1,892	324,541	0,202	48,213	0	470,053	340,133	0	0	0
14	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,77	4,19	12,01	87,18	0,12	0,13	34,82	1,85	21,9	0,14	17,79	0	251,15	32,9	0	0	0,02
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,60	7,58	19,85	176,32	0,075	0,1	22,5	2,1	51,8	0,35	37,1	0	507,65	113,875	0	0	0,25
291	ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	240	19,20	14,31	39,97	420,82	0,312	0,288	46,104	4,248	38,544	0	70,512	0	1544,136	283,896	0,024	0	0,12
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	15,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	40	0,03	0,00	6,44	16,93	0	0	0	0,008	1,916	0	0,404	0	0,088	0	0	0	0,04
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,45	21,73	100,75	0,072	0,027	0	0,9	10,35	0	14,85	0	59,85	39,15	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			880	30,08	26,53	115,78	862,14	0,579	0,545	103,424	9,146	133,95	0,49	142,676	0	2363,174	469,821	0,024	0	0,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	44,46	45,55	175,39	1336,18	0,759	1,119	105,669	11,038	458,491	0,692	190,889	0	2833,227	809,954	0,024	0	0,63

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 5																				
237	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	9,58	9,00	9,90	189,40	0,08	0,34	0,5	0,6	170,84	0,1	24,82	0,14	127,6	238,62	0	0	0
396	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,68	2,66	17,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0	0,03	0,07	0,1	88	0,026	3,5	0	8,8	50	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	2,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
368.а	ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	16,98	16,17	58,14	483,56	0,154	0,522	10,87	3,52	390,34	0,146	54,72	0,16	560,7	391,32	0	0	0,23
45	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,16	4,15	9,81	79,25	0,05	0,05	12,25	0,74	29,85	0,35	19,15	0	267,85	35,85	0	0	0,02
80	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	7,09	8,90	18,43	224,52	0,125	0,075	16,5	1	24,975	0,2	28,2	0	480,7	87,15	0	0	0,2
272	ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	120	9,71	11,54	9,42	184,57	0,348	2,484	37,164	7,788	27,696	9,396	20,46	1,344	311,124	352,68	0,012	0,048	0,288
204	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	3,76	3,83	31,14	155,10	0,09	0,03	0	1,215	7,485	0	22,68	0	53,265	47,505	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	40	0,03	0,00	6,44	16,93	0	0	0	0,008	1,916	0	0,404	0	0,088	0	0	0	0,04
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,45	21,73	105,75	0,072	0,027	0	0,9	10,35	0	14,85	0	59,85	39,15	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	24,79	29,15	117,71	853,9	0,705	2,726	165,914	12,291	123,612	9,946	109,184	1,344	1183,217	565,775	0,012	0,048	0,548
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1460	41,77	45,32	175,85	1337,46	0,859	3,248	176,784	15,811	513,952	10,092	163,904	1,504	1743,917	957,095	0,012	0,048	0,778

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 8																				
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	210	4,06	4,33	23,68	139,02	0,063	0,21	0,945	0,252	166,761	0,042	24,213	0	227,913	144,333	0	0	0
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	0,16	1,3	0,14	125,78	0,02	14	0	146,34	90	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	2,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	14,38	20,02	60,61	474,04	0,18	0,574	2,245	1,892	324,541	0,202	48,213	0	470,053	340,133	0	0	0
20.1	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1,15	4,08	13,68	76,47	0,02	0,03	26,67	0,56	48,4	0,03	14,52	0	262,89	27,16	0	0	0,01
82	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,60	11,05	21,15	260,52	0,15	0,175	16,95	2,8	34,15	0,275	41,4	0	691,675	186,975	0	0	0,25
255	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	120	13,66	5,64	17,51	156,00	0,108	0,12	0,516	0,888	64,056	0,036	36	0	360,6	220,2	0	0	0
321	ОБЕД	Пюре картофельное	150	2,06	3,80	24,45	137,25	0,135	0,105	18,165	1,005	36,975	0,03	27,75	0	648,45	86,595	0	0	0
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	15,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	40	0,03	0,00	6,44	16,93	0	0	0	0,008	1,916	0	0,404	0	0,088	0	0	0	0,04
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,45	21,73	105,75	0,072	0,027	0	0,9	10,35	0	14,85	0	59,85	39,15	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	29,98	25,02	120,74	813,06	0,485	0,457	62,301	6,221	205,287	0,371	136,944	0	2023,653	560,08	0	0	0,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1410	44,36	45,04	181,35	1287,1	0,665	1,031	64,546	8,113	529,828	0,573	185,157	0	2493,706	900,213	0	0	0,5

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 9																				
235	ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	230	11,20	8,16	19,74	186,80	0,06	0,32	0,5	0,64	166,36	0,1	24,46	0,14	138,02	231,4	0	0	0
396	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,68	2,66	17,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0	0,03	0,07	0,1	88	0,026	3,5	0	8,8	50	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	2,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
368.a	ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	18,6	15,33	67,98	480,96	0,154	0,502	10,87	3,56	385,86	0,146	54,36	0,16	571,12	384,1	0	0	0,23
25	ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	2,08	3,26	19,22	97,24	0,1	0,07	16,35	0,87	27,73	0,35	25,24	0	335,36	59,47	0	0	0,02
82.a	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями без картофеля	250	8,10	9,75	16,92	202,78	0,075	0,125	1,95	2,125	26,85	0,25	24,15	0	265,675	143,475	0	0	0,225
301	ОБЕД	Птица отварная	120	9,47	12,36	0,00	228,48	0,072	0,144	1,728	1,536	15,36	0,072	17,28	0	186,24	158,4	0	0	0,12
336	ОБЕД	Капуста тушеная	150	2,09	3,86	23,15	112,65	0,045	0,06	25,74	1,215	83,175	0	30,975	0	506,46	60,21	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	40	0,03	0,00	6,44	16,93	0	0	0	0,008	1,916	0	0,404	0	0,088	0	0	0	0,04
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,45	21,73	105,75	0,072	0,027	0	0,9	10,35	0	14,85	0	59,85	39,15	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	24,81	29,96	108,2	851,61	0,384	0,486	145,768	7,294	186,521	0,672	116,339	0	1364,013	464,145	0	0	0,405
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1490	43,41	45,29	176,18	1332,57	0,538	0,988	156,638	10,854	572,381	0,818	170,699	0,16	1935,133	848,245	0	0	0,635

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 10																				
185.11	ЗАВТРАК	Каша жидкая пшениая	200	2,04	6,32	23,94	124,26	0,16	0,02	0	0,98	18,92	0	31,62	0	76	84,24	0	0	0,18
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,20	2,16	17,20	103,56	0,02	0,16	0,74	0,64	153,84	0,02	27,44	0,06	212,28	124,54	0,02	0	0,12
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0	0,03	0,07	0,1	88	0,026	3,5	0	8,8	50	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	2,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
368.1	ЗАВТРАК	Мандарины свежие, завтрак	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	11,44	20,04	69,33	472,72	0,286	0,264	38,81	2,32	305,76	0,096	78,76	0,06	491,88	304,78	0,02	0	0,3
14	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,57	6,19	5,01	87,18	0,12	0,13	34,82	1,85	21,9	0,14	17,79	0	251,15	32,9	0	0	0,02
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	8,68	12,08	19,67	223,90	0,175	0,075	12,075	1,875	54,3	0,3	41,75	0	557,25	141,8	0	0	0,2
304	ОБЕД	Плов из говядины	240	21,10	6,26	35,16	323,02	0,192	0,048	1,776	1,296	28,92	0,288	68,064	0	212,76	188,528	0	0	0,048
378	ОБЕД	Кисель фруктовый	200	0,10	0,04	26,14	105,20	0	0	1,84	0,16	10,76	0	2,4	0	21,64	6,4	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	40	0,03	0,00	6,44	16,93	0	0	0	0,008	1,916	0	0,404	0	0,088	0	0	0	0,04
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	2,36	0,45	21,73	105,75	0,072	0,027	0	0,9	10,35	0	14,85	0	59,85	39,15	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			880	32,84	25,02	114,15	861,98	0,559	0,28	50,511	6,089	128,146	0,728	145,258	0	1103,213	406,778	0	0	0,308
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1440	44,28	45,06	183,48	1334,7	0,844	0,544	89,321	8,409	433,906	0,824	224,018	0,06	1595,093	711,558	0,02	0	0,608

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 11																				
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,08	3,72	19,58	126,88	0,06	0,18	0,72	0,56	154,12	0,02	24,54	0,14	207,2	133,06	0,02	0	0,08
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,38	2,90	11,92	88,72	0,02	0,1	0,2	1,8	80,64	0	42,8	0	193,72	96,2	0	0	0,22
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
703.a	ЗАВТРАК	Печенье	10	0,60	0,94	5,99	33,37	0,006	0,006	0	0,08	1,6	0	1,04	0	7,2	5,52	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	15,22	20,57	58,46	482,87	0,163	0,49	0,92	3,94	268,36	0,16	78,38	0,14	503,92	340,58	0,02	0	0,3
13	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,76	4,09	7,38	67,30	0,03	0,04	9,5	0,57	21,85	0	13,3	0	133,95	40,02	0	0	0
78	ОБЕД	Свекольник	250	9,05	8,62	24,37	245,07	0,1	0,175	15,25	2,175	60,6	0,175	27,725	0	407,85	61,925	0	0	0,225
247	ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	120	14,03	10,30	23,96	230,24	0,108	0,132	7,236	0,888	48,444	0,684	40,188	0	384,672	249,108	0,048	0	0,072
414	ОБЕД	Каша гречневая	150	2,08	1,03	21,98	97,02	0,135	0,06	0	2,115	11,565	0	64,17	0	119,7	93,87	0	0	0,12
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	15,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	40	0,03	0,00	4,44	16,93	0	0	0	0,008	1,916	0	0,404	0	0,088	0	0	0	0,04
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			900	29,23	24,44	117,23	810,7	0,437	0,431	31,986	6,596	163,015	0,859	161,007	0	1099,76	479,723	0,048	0	0,657
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1400	44,45	45,01	175,69	1293,57	0,6	0,921	32,906	10,536	431,375	1,019	239,387	0,14	1603,68	820,303	0,068	0	0,957

Категория: Дети 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 12																				
185.11a	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	4,10	5,78	30,52	173,18	0,18	0,04	0	1,1	26,14	0	46,54	0	117,68	125,96	0	0	0,22
396	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,68	2,66	17,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0	0,03	0,07	0,1	88	0,026	3,5	0	8,8	50	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
368.a	ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	12,5	12,95	78,76	467,34	0,274	0,222	10,37	4,02	245,64	0,046	76,44	0,02	550,78	278,66	0	0	0,45
36	ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,06	4,08	5,62	54,77	0,02	0,03	7	0,96	26,8	0	16	0	201	30,66	0	0	0,01
87	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	7,40	10,40	14,33	167,25	0,1	0,15	9,125	1,275	45,3	0,025	47,35	0	575,75	176,525	0	0	0
399	ОБЕД	Оладьи из печени	120	17,23	10,05	20,89	255,53	0,432	2,544	36,42	8,304	25,2	9,084	21,888	1,74	327,72	378,288	0,012	0,048	0,264
318	ОБЕД	Картофель отварной	150	2,26	5,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	1,155	14,64	0,015	29,325	0	725,535	79,725	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,88	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	40	0,03	0,00	4,44	16,93	0	0	0	0,008	1,916	0	0,404	0	0,088	0	0	0	0,04
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	31,82	30,53	108,35	818,61	0,786	2,898	173,545	13,142	144,396	9,124	131,607	1,74	1893,633	703,438	0,012	0,048	0,314
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1460	44,32	43,48	187,11	1285,95	1,06	3,12	183,915	17,162	390,036	9,17	208,047	1,76	2444,413	982,098	0,012	0,048	0,764

Пронумеровано, пронумеровано

Иванов И.И.

И скреплено печатью

Директор КГКОУ ШИ №4

Жабицкая И.В.

