

Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:

Директор
М.Ю.Н. Пилипавич Ч.З.Перкин
М.М. Дьячкова



Примерное двенадцатидневное меню

для организации питания детей от 7-10 лет
на весенне-летний период
в образовательных учреждениях

«Утверждаю»

ООО «Вкус и Качество»
Директор В.В.Яксун

Яксун В.В.



Пояснительная записка по составлению двенадцатидневного меню для учащихся школ возрастной категории 7-10 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной категории 7-10 лет двухразовое питание: завтрак и обед.

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии рассчитана из расчета: завтрак-25%, обед-35% (общая на день - 60%). Дополнительно учащимся предлагается полдник (полдник – 15%, общая на день - 75%), состоящий из хлебобулочных и кондитерских изделий собственного производства и напитка.

При формировании основного горячего питания учащихся в представленном десятидневном меню отдается предпочтение **щадящему способу приготовления** блюд и пищевым продуктам с высокой пищевой ценностью, главным образом – продуктам, являющимся источником белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и других незаменимых пищевых веществ.

В качестве источника **белка** в составе рациона питания использованы мясо говядины, куры, рекомендуемые виды рыбы, куриное яйцо. В качестве основного источника животных жиров в рацион введены натуральные мясные и молочные продукты, включая сладко-сливочное масло, исключая крестьянское и топленое, масло с добавками.

При составлении договоров с поставщиками обращалось внимание на пищевую ценность белковых продуктов, предпочтение отдавалось поставщикам, обеспечивающим натуральными молоком, сметаной, сыром.

При приобретении мясных, рыбных продуктов предпочтение отдается полуфабрикатам, не содержащим консерванты.

В качестве источника **витаминов и минеральных веществ** в меню использованы плоды и овощи, фрукты, соки. При приобретении соков и напитков в промышленной упаковке предпочтение отдается витаминизированным сокам, нектарам с 50-100% содержанием соковых (сухих) веществ. Для повышения эффективности витаминизации рациона в меню включены напитки и кисели «Золотой шар», компоты.

В целях профилактики йододефицитных состояний учащихся используется **йодированная соль**.

С целью дополнительной С-витаминизации планируется введение в напитки аскорбиновую кислоту (под контролем медицинского работника школы).

В качестве дополнительного питания ежедневно предлагается для учащихся «Витаминный стол», в состав которого входят: витаминные салаты, напитки из шиповника, клюквы, лимон, фрукты, витаминные чаи).

В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот и жирорастворимых витаминов в меню введены растительные масла нерафинированные.

Овощные гарниры в меню преобладают над макаронно-крупяными.

Для расширения минерального состава пищи в меню включены овощные гарниры, салаты, подгарнировки со свеклой, морковью, капустой, огурцами, помидорами, использованы изюм, сухофрукты.

В рационах отсутствуют химические консерванты, ароматизаторы, красители и другие пищевые добавки.

ООО "Вкус и Качество"

Ведомость контроля за рационом питания за период с 01.03.2018 по 12.03.2018 года

Подразделение: ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)

Наименование группы продуктов	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням на одного питающегося, г(мл)												В среднем в день, г(мл)	Норма в день, г(мл)
	день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	день 6	день 7	день 8	день 9	день 10	день 11	день 12		
ГОВЯДИНА Б/К		52,00	46,25	19,95	28,00	60,40	48,00	60,00	44,00			94,99	37,80	49,00
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ	1,61	0,24			1,47	0,90	1,00	1,30	1,16		1,10	0,51	0,77	0,70
КАКАО	3,00			2,00	3,00					2,00	2,00	2,00	1,17	0,84
КАРТОФЕЛЬ	126,00	265,50	22,50	211,00	90,00	51,35	158,40	105,00	168,50	187,00	22,50	23,08	119,24	131,60
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (2,5%)				200,00							200,00	200,00	50,00	105,00
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	70,00						37,26						8,94	10,29
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ			20,00		15,98					25,00		20,00	6,75	7,00
КРУПЫ, БОБОВЫЕ		69,00	63,70		102,00	69,00		42,75	14,45	64,00	70,80		41,31	31,50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	51,00			22,50			20,00	51,00				51,00	16,29	10,50
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	12,22	15,34	4,80	20,00	8,76	17,01	8,65	17,15	23,95	17,00	6,10	12,27	13,60	10,50
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20,00	30,40	29,95	14,38	19,00	29,95	22,83	21,60	14,50	14,90	26,00	17,71	21,77	21,00
МОЛОКО (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5%)	359,25	169,50	115,75	149,00	250,00	338,00	144,10	85,50	101,20	335,80	205,00	120,00	197,76	210,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	48,95	40,50	38,80	1,13	48,46	38,40	42,50	45,85	41,01	1,85	46,90	28,64	35,25	10,50
ОВОЩИ СВЕЖИЕ, ЗЕЛЕНЬ	229,65	105,49	128,50	193,15	144,60	312,00	84,40	85,80	253,05	137,60	119,30	122,34	159,66	196,00
ПТИЦА	52,00			74,29				66,00					16,02	24,50
РЫБА-ФИЛЕ		62,14		47,00		42,00		32,00		56,00	90,00		27,43	40,60
САХАР	43,40	61,19	57,42	32,10	63,04	35,74	24,30	49,90	57,90	30,00	21,75	46,49	43,60	28,00
СМЕТАНА (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 15%)	12,50		5,20	22,50	18,00	9,62			14,50	10,00	3,70	22,10	9,84	7,00
СОКИ плодовоовощные, напитки витаминизиров.		20,00	34,00		20,00		210,00	20,00	24,00	20,00	20,00	20,00	32,33	140,00
СОЛЬ	5,91	5,74	6,06	6,71	3,81	5,85	4,60	7,25	7,23	5,91	5,90	9,62	6,22	3,50
СЫР	4,20				10,00	4,20					15,00	15,00	4,03	6,86
ТВОРОГ (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 9%)			139,50			23,52			120,90			90,00	31,16	35,00
ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ	40,00	25,00	57,00	40,00	220,00		40,00				200,00		51,83	129,50
ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ, в т.ч. ШИПОВНИК		22,50			25,00	28,00		27,10	26,00				10,72	10,50
ХЛЕБ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	93,00	86,25	90,10	118,60	95,00	80,40	85,00	80,50	64,50	113,30	95,00	75,00	89,72	161,00
ЧАЙ		1,00	1,00			1,00	1,00	1,00	1,00		1,00		0,58	0,28
ЯЙЦО ДИЕТИЧЕСКОЕ	4,96	10,10	26,75	9,40	6,42	8,80	104,16	1,30	68,87	4,20	28,60	66,02	28,30	28,00

Итого в среднем на одного питающегося:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал		
	53,47	59,07	221,99	1688,72		
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
	3107,65	2197,58	552,35	203,91	841,33	10,00
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	
	709,50	0,69	1,08	8,26	124,76	

ООО ВиКо

День 1		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак "Вкусняшка"														
55 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	1,72	7,28	4,40	90,23	0,01	0,03	10,92	5,03	55,46	42,62	12,47	0,74
395 СБ 2013Г	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ.*	70	8,54	14,21	0,35	163,80	0,23	0,14	0,00	0,00	21,00	143,00	23,00	1,50
291 СБ 2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,01	222,87	0,09	0,03	39,83	0,00	19,88	47,57	8,72	0,90
496 СБ 2013Г	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,82	142,47	0,04	0,16	20,00	1,30	124,44	109,65	26,75	0,82
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			21,11	30,87	76,10	666,57	0,37	0,36	70,75	6,33	220,78	342,84	70,94	3,96
Обед "Обжорка"														
76 СБ 2013Г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,74	6,10	4,37	75,86	0,03	0,02	0,00	5,60	13,18	24,37	11,03	0,47
143 СБ 2013Г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,20	6,89	11,55	117,85	0,09	0,08	48,25	21,29	35,09	59,98	22,59	0,82
412,435 СБ 2013 Г	БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	12,27	10,93	10,06	188,30	0,08	0,16	39,25	1,66	70,88	137,03	18,84	0,91
429/423 СБ 2013Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ,КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	75/75	3,41	6,21	18,58	145,19	0,11	0,11	42,08	52,11	70,52	81,58	33,38	1,27
507 СБ 2013Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	0,01	0,00	4,00	6,85	4,40	3,60	0,93
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.,	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			23,52	30,81	91,41	744,49	0,32	0,38	129,58	84,66	196,52	307,36	89,44	4,40
Полдник														
573 СБ 2013Г	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА,	70	7,00	4,55	57,63	299,83	0,08	0,06	0,12	0,04	17,50	60,67	11,67	1,05
515 СБ 2013Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого:			12,80	9,55	67,23	407,83	0,16	0,36	40,12	2,54	257,50	240,67	39,67	1,25
Всего за день:			57,43	71,23	234,74	1818,89	0,85	1,10	240,45	93,53	674,80	890,56	200,05	9,61

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,42	39,08	22,72	28,36
Обед: 30-35 %	30,55	39	27,29	31,68
Полдник: 10 %	14,94	13,13	14,36	17,35
Итого за день: 60-70 %	72,9	91,2	64,36	77,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,1

ООО ВиКо

День 2			Подразделение: ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)											
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак "Вкусняшка"														
74 СБ 2013Г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	60	1,66	4,29	6,13	70,02	0,06	0,06	12,00	7,17	11,43	39,52	14,63	0,54
392, 436 СБ 2013Г	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	1,85	3,74	7,98	73,26	0,03	0,05	26,65	0,39	46,16	37,28	6,35	0,23
237 СБ 2013Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15	39,83	0,00	19,91	207,98	138,32	4,68
495 СБ 2013Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,65	1,30	17,41	88,25	0,02	0,08	10,00	0,75	70,25	53,25	11,40	0,92
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			15,47	17,38	80,49	541,74	0,41	0,34	88,48	8,31	147,75	338,03	170,70	6,37
Обед "Обжорка"														
49 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,64	6,12	3,35	72,59	0,01	0,01	0,00	11,50	18,40	12,17	7,05	0,73
159 СБ 2013Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	6,30	6,89	31,32	213,51	0,18	0,21	47,00	20,39	125,86	155,55	39,42	1,28
343 СБ 2013Г	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ(МИНТАЙ)	100	10,41	5,95	4,51	114,01	0,11	0,11	7,46	4,20	43,47	202,34	53,83	0,96
426 СБ 2013Г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	152	3,08	6,17	24,41	165,82	0,18	0,11	39,83	32,70	23,50	89,91	36,03	1,41
508 СБ 2013Г	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ И ИЗЮМА	200	0,60	0,10	29,00	120,45	0,02	0,01	0,00	0,25	22,33	22,53	7,95	1,10
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			24,19	25,55	111,03	777,82	0,50	0,45	94,29	69,04	233,56	482,50	144,28	5,48
Полдник														
555 СБ 2013Г	"КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ"	60	4,42	8,37	37,96	244,65	0,06	0,05	62,81	0,00	11,19	42,12	6,24	0,61
519 СБ 2013Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	116,65	0,01	0,06	0,00	200,00	12,45	3,40	3,40	0,65
Итого:			5,10	8,65	62,59	361,30	0,07	0,11	62,81	200,00	23,64	45,52	9,64	1,26
Всего за день:														
			44,76	51,58	254,11	1680,86	0,98	0,90	245,58	277,35	404,95	866,05	324,62	13,11

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,09	22	24,03	23,05
Обед: 30-35 %	31,42	32,34	33,14	33,1
Полдник: 10 %	6,62	10,95	18,68	15,37
Итого за день: 60-70 %	58,13	65,29	75,85	71,53

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,5

ООО "ВиКо"

День 3			Подразделение: ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)											
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак "Вкусняшка"														
95 СБ 2013Г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ.	20/15	1,21	0,44	20,71	89,30	0,02	0,01	0,00	0,10	5,65	11,55	3,35	0,44
313 СБ 2013Г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	150/20	29,72	21,14	36,35	460,69	0,11	0,53	107,18	1,38	344,22	407,47	47,36	0,95
616 СБ 2013Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ	200	0,00	0,00	9,20	36,80	0,03	0,03	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			32,51	21,78	75,78	633,99	0,16	0,57	107,18	16,48	349,87	419,02	50,71	1,39
Обед "Обжорка"														
78 СБ 2013Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ.	60	1,16	4,86	6,93	76,61	0,03	0,03	0,00	8,70	23,94	31,15	15,11	0,90
51 СБ 2013Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,08	5,29	13,07	113,28	0,08	0,11	37,00	18,74	74,89	82,70	28,20	0,77
386 СБ 2013Г	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ,	75/5	3,64	6,77	5,73	98,58	0,03	0,11	80,48	0,19	39,47	59,05	6,24	0,69
414 СБ 2013Г	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,31	0,04	0,03	39,83	0,00	13,08	83,90	27,48	0,62
509 СБ 2013Г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	0,01	0,00	7,80	11,40	7,04	5,34	1,20
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			15,11	23,56	109,25	715,90	0,20	0,29	157,31	35,43	162,78	263,84	82,37	4,18
Полдник														
579 СБ 2013Г	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,06	7,51	40,88	247,00	0,06	0,04	55,90	0,08	16,40	41,75	6,61	0,55
503 СБ 2013Г	КИСЕЛЬ	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
Итого:			5,42	7,51	69,90	363,19	0,06	0,04	55,90	0,08	26,30	60,23	6,61	0,58
Всего за день:			53,04	52,85	254,93	1713,08	0,42	0,90	320,39	51,99	538,95	743,09	139,69	6,15

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	42,22	27,57	22,62	26,98
Обед: 30-35 %	19,62	29,82	32,61	31
Полдник: 10 %	7,04	9,51	20,87	15,45
Итого за день: 60-70 %	68,88	66,9	76,1	72,9

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,8

ООО ВиКо

День 4			Подразделение: ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)											
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак "Вкусняшка"														
463 СБ 2013Г	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ..	60	0,89	6,05	6,40	84,51	0,03	0,03	0,00	6,84	16,31	27,94	15,46	0,49
412 СБ 2013Г	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЙ	70	11,24	10,16	7,27	165,89	0,07	0,11	33,25	1,27	31,66	108,14	14,22	0,84
195 СБ 2013Г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,15	11,80	17,35	189,62	0,12	0,11	40,39	30,37	54,43	86,62	34,32	1,18
501 СБ 2013Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	113,99	0,04	0,15	20,00	1,30	120,45	90,00	14,00	0,15
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.,	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			21,34	30,92	69,83	648,41	0,26	0,40	93,64	39,78	222,85	312,70	78,00	2,66
Обед "Обжорка"														
76 СБ 2013Г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,74	6,10	4,37	75,86	0,03	0,02	0,00	5,60	13,18	24,37	11,03	0,47
156 СБ 2013Г	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	17,5/250	6,75	7,98	17,11	167,29	0,06	0,07	36,83	4,18	21,60	76,99	15,03	1,24
346 СБ 2013Г	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,38	3,59	4,57	88,52	0,08	0,11	26,10	1,59	45,60	150,59	35,12	0,85
429 СБ 2013Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,25	6,67	21,74	160,47	0,16	0,13	44,63	25,51	49,57	97,46	32,78	1,23
507 СБ 2013Г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ	200	0,16	0,14	18,99	78,65	0,01	0,01	0,00	3,00	7,45	5,40	4,20	0,95
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.,	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			25,02	25,00	94,74	709,43	0,34	0,34	107,56	39,88	137,40	354,81	98,16	4,74
Полдник														
590 СБ 2013Г	ПЕЧЕНЬЕ.	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,02	3,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63
516 СБ 2013Г	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	40,00	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого:			8,05	7,94	30,32	231,10	0,10	0,36	43,00	1,40	248,70	207,00	34,00	0,83
Всего за день:														
			54,41	63,86	194,89	1588,94	0,70	1,10	244,20	81,06	608,95	874,51	210,16	8,23

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,71	39,14	20,84	27,59
Обед: 30-35 %	32,49	31,65	28,28	30,2
Полдник: 10 %	10,45	10,05	9,05	9,83
Итого за день: 60-70 %	70,66	80,84	58,18	67,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

ООО ВиКо

День 5		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак "Вкусняшка"														
90 СБ 2013Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	3,69	3,05	7,71	73,60	0,02	0,04	23,00	0,07	92,85	68,75	6,95	0,27
269 СБ 2013Г	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	200	8,40	12,60	39,45	306,47	0,22	0,22	83,20	3,58	165,98	209,72	52,44	1,69
496 СБ 2013Г	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,82	142,47	0,04	0,16	20,00	1,30	124,44	109,65	26,75	0,82
112 СБ 2013Г	ФРУКТЫ (БАНАН/ЯБЛОКО/ГРУША/АПЕЛЬСИН)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			18,10	19,60	102,10	663,74	0,34	0,46	126,20	24,95	415,27	410,12	104,14	7,18
Обед "Обжорка"														
73 СБ 2013Г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ,	60	1,07	3,71	4,73	56,81	0,08	0,05	0,00	11,65	20,10	50,82	24,15	0,69
132 СБ 2013Г	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	2,55	6,86	15,37	134,54	0,11	0,08	10,00	27,79	41,28	72,50	29,72	1,10
372, 435 СБ 2013Г	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.СОУС МОЛОЧНЫЙ	70/30	7,31	8,22	7,71	134,68	0,05	0,11	26,65	19,69	63,84	102,79	19,81	1,15
258 СБ 2013Г	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,76	8,12	38,96	256,17	0,25	0,03	44,25	0,00	22,22	138,86	48,89	1,64
508 СБ 2013Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,74	0,10	29,88	124,85	0,01	0,01	0,00	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.,	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			23,17	27,53	124,61	845,69	0,50	0,28	80,90	59,63	175,64	384,22	130,07	6,13
Полдник														
567 СБ 2013г	БУЛОЧКА "РОМАШКА" *	60	4,30	5,00	35,30	203,00	0,05	0,10	0,00	0,04	14,00	38,22	11,97	0,75
502 СБ 2013Г	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,11	0,04	25,39	104,18	0,00	0,00	1,80	3,00	5,80	6,82	3,00	0,18
Итого:			4,41	5,04	60,69	307,20	0,05	0,10	1,80	3,04	19,80	45,04	14,97	0,93
Всего за день:														
			47,61	53,20	287,40	1816,63	0,93	0,84	227,76	87,69	644,24	879,38	249,18	14,24

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,51	24,81	30,48	28,24
Обед: 30-35 %	30,09	34,85	37,2	35,99
Полдник: 10 %	8,23	7,68	18,89	14,24
Итого за день: 60-70 %	61,83	67,34	86,56	78,48

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,9

ООО ВиКо

День 6			Подразделение: ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)											
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак "Вкусняшка"														
55 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	1,72	7,28	4,40	90,23	0,01	0,03	10,92	5,03	55,46	42,62	12,47	0,74
388/437 СБ 2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	2,09	4,03	9,33	82,35	0,04	0,06	28,42	2,69	48,69	49,06	9,15	0,37
237 СБ 2013Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15	39,83	0,00	19,91	207,98	138,32	4,68
495 СБ 2013Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,65	1,30	17,41	88,25	0,02	0,08	10,00	0,75	70,25	53,25	11,40	0,92
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			15,77	20,66	80,11	571,04	0,37	0,32	89,17	8,47	194,31	352,91	171,34	6,71
Обед "Обжорка"														
61 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	1,18	6,08	3,88	75,30	0,05	0,04	0,00	4,08	13,87	33,48	17,81	0,40
142 СБ 2013Г	ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	250	2,09	6,93	9,24	108,78	0,07	0,06	14,42	32,31	48,01	52,71	23,28	0,81
169 СБ 2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ДЛЯ СУПОВ.	10	2,24	1,92	0,09	26,52	0,01	0,02	2,00	0,10	2,11	23,62	2,76	0,34
344 СБ 2013Г	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/30	10,75	7,54	9,68	149,86	0,12	0,12	50,91	4,59	44,92	125,42	23,27	0,77
197 СБ 2013Г	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,56	11,18	13,55	170,23	0,10	0,14	79,20	22,00	82,58	95,76	34,31	0,86
512 СБ 2013Г	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,46	0,08	29,25	124,81	0,03	0,06	0,00	1,12	45,25	40,88	29,40	0,94
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			24,44	34,05	84,13	746,94	0,38	0,44	146,53	64,20	236,74	371,87	130,83	4,12
Полдник														
541 СБ 2013Г	ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	60	8,52	5,42	27,78	245,80	0,07	0,11	34,81	0,12	49,78	94,05	11,79	0,67
515 СБ 2013Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого:			14,32	10,42	37,38	353,80	0,15	0,41	74,81	2,72	289,78	274,05	39,79	0,87
Всего за день:														
			54,53	65,13	201,62	1671,78	0,90	1,17	310,51	75,39	720,83	998,83	341,96	11,70

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,48	26,15	23,91	24,3
Обед: 30-35 %	31,74	43,1	25,11	31,8
Полдник: 10 %	18,6	13,19	11,16	15,1
Итого за день: 60-70 %	70,82	82,44	60,19	71,2

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,7

ООО ВиКо

День 7		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак "Вкусняшка"														
65 СБ 2013Г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ.,	60	1,19	6,17	6,91	88,08	0,05	0,03	0,00	7,80	10,36	27,88	11,31	0,40
306 СБ 2013Г	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ.	180	18,54	25,00	3,86	315,05	0,17	0,59	283,12	0,81	142,66	306,62	28,07	3,22
616 СБ 2013Г	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ	200	0,00	0,00	9,20	36,80	0,03	0,03	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			21,31	31,37	29,49	487,13	0,25	0,65	283,12	23,61	153,02	334,50	39,38	3,62
Обед "Обжорка"														
107 СБ 2013Г	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ.	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	0,01	0,00	1,50	6,90	7,20	4,20	0,18
156 СБ 2013Г	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,70	6,58	15,10	120,00	0,05	0,03	3,40	3,00	15,99	34,10	9,63	0,61
379, 436 СБ 2013Г	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ,СОУС МОЛОЧНЫЙ	60/30	11,54	12,25	6,50	183,63	0,06	0,18	39,47	0,72	76,92	152,42	19,81	1,55
429 СБ 2013Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,25	6,67	21,74	160,47	0,16	0,13	44,63	25,51	49,57	97,46	32,78	1,23
507 СБ 2013Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,46	0,19	23,89	97,65	0,01	0,01	0,00	4,00	6,85	4,40	3,60	0,93
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			23,01	26,25	95,87	705,59	0,29	0,36	87,50	34,73	156,23	295,58	70,02	4,50
Полдник														
564 СБ 2013Г	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,75	8,27	37,81	244,49	0,08	0,04	56,10	0,00	11,13	43,58	7,30	0,61
518 СБ 2013Г	СОК В АСС-ТЕ (АПЕЛЬСИН,ЯБЛОКО,ВИШНЯ)	200	1,00	0,10	29,70	128,00	0,06	0,06	0,00	46,00	23,00	28,00	23,00	0,50
Итого:			5,75	8,37	67,51	372,49	0,14	0,10	56,10	46,00	34,13	71,58	30,30	1,11
Всего за день:														
			50,07	65,99	192,87	1562,21	0,68	1,11	426,72	104,34	343,38	701,66	139,70	9,23

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,68	39,71	8,8	20,73
Обед: 30-35 %	27,27	28,34	24,41	30,1
Полдник: 10 %	7,47	10,59	20,15	15,85
Итого за день: 60-70 %	62,42	78,65	53,36	62,85

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,7

ООО ВиКо

День 8		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак "Вкусняшка"														
76 СБ 2013Г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,74	6,10	4,37	75,86	0,03	0,02	0,00	5,60	13,18	24,37	11,03	0,47
411,435 СБ 2013Г	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ,СОУС МОЛОЧНЫЙ	70/30	14,07	15,20	7,99	225,47	0,08	0,16	59,27	1,81	62,92	152,71	21,72	1,05
291 СБ 2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,01	222,87	0,09	0,03	39,83	0,00	19,88	47,57	8,72	0,90
493 СБ 2013Г	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,05	15,01	61,25	0,00	0,00	0,00	0,10	10,25	8,25	4,40	0,87
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			22,23	27,78	72,90	632,65	0,20	0,21	99,10	7,51	106,23	232,90	45,87	3,29
Обед "Обжорка"														
66 СБ 2013Г	САЛАТ КАРТОФ.С СОЛЕН.ОГУРЦАМИ	60	0,98	3,17	7,03	61,01	0,05	0,03	0,00	8,69	9,73	30,80	13,11	0,48
153 СБ 2013Г	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ,	200	8,75	8,38	13,60	165,44	0,10	0,09	0,00	18,80	22,79	126,78	29,83	0,97
381, 438 СБ 2013Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ,СОУСОМ	70/30	14,22	17,17	13,65	266,19	0,08	0,17	18,05	0,60	68,10	169,80	22,93	1,94
242 СБ 2013Г	КАША ПЕРЛОВАЯ	150	3,03	4,69	21,62	140,86	0,04	0,03	30,98	0,00	18,41	106,29	13,23	0,64
508 СБ 2013Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,74	0,10	29,88	124,85	0,01	0,01	0,00	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			30,88	33,83	104,22	849,79	0,28	0,33	49,03	28,59	147,23	452,92	86,60	5,58
Полдник														
559 СБ 2013Г	БУЛОЧКА "ШКОЛЬНАЯ"	60	4,94	4,03	35,73	198,69	0,09	0,04	25,67	0,00	12,52	48,28	8,65	0,68
519 СБ 2013Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	116,65	0,01	0,06	0,00	200,00	12,45	3,40	3,40	0,65
Итого:			5,62	4,31	60,36	315,34	0,10	0,10	25,67	200,00	24,97	51,68	12,05	1,33
Всего за день:														
			58,73	65,92	237,48	1797,78	0,58	0,64	173,80	236,10	278,43	737,50	144,52	10,20

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,87	35,16	21,76	26,92
Обед: 30-35 %	40,1	42,82	31,11	36,16
Полдник: 10 %	7,3	5,46	18,02	13,42
Итого за день: 60-70 %	76,27	83,44	70,89	76,5

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0

ООО ВиКо

День 9			Подразделение: ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)											
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак "Вкусняшка"														
62 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	1,04	0,07	9,92	45,49	0,04	0,05	0,00	3,04	24,81	39,56	27,58	0,59
300 СБ 2013Г	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	ШТ	7,62	6,90	0,42	94,20	0,04	0,26	150,00	0,00	47,72	118,20	8,08	1,62
313 СБ 2013Г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	130/20	25,94	18,53	32,98	407,81	0,09	0,48	117,89	1,22	306,46	358,82	41,94	0,83
495 СБ 2013Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,65	1,30	17,41	88,25	0,02	0,08	10,00	0,75	70,25	53,25	11,40	0,92
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			37,83	27,00	70,25	682,95	0,19	0,87	277,89	5,01	449,24	569,83	89,00	3,96
Обед "Обжорка"														
48 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	6,05	1,93	67,44	0,01	0,01	0,00	15,00	24,90	18,48	8,52	0,34
128 СБ 2013Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	2,13	7,18	12,96	125,84	0,06	0,07	15,00	23,01	49,99	58,32	26,93	1,19
390 СБ 2013Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ "ЕЖИКИ"	70/30	1,51	11,41	11,60	155,41	0,03	0,01	8,85	2,91	11,66	29,08	8,06	0,38
426 СБ 2013Г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,00	6,16	24,26	164,84	0,18	0,11	39,83	29,70	18,60	88,01	34,33	1,37
512 СБ 2013Г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0,75	0,08	26,65	111,15	0,03	0,03	0,00	0,40	24,45	27,50	14,70	0,67
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			11,50	31,20	95,84	716,12	0,31	0,23	63,68	71,02	129,60	221,39	92,54	3,95
Полдник														
543 СБ 2013Г	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	4,93	5,40	29,29	190,41	0,08	0,06	25,21	13,86	28,02	55,96	12,09	0,82
503 СБ 2013Г	КИСЕЛЬ	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
Итого:			6,29	5,40	58,31	306,60	0,08	0,06	25,21	13,86	37,92	74,44	12,09	0,85
Всего за день:			55,62	63,60	224,40	1700,67	0,58	1,16	366,78	89,89	616,76	865,66	193,63	8,76

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	49,13	34,18	20,97	29,06
Обед: 30-35 %	14,94	39,49	28,61	30,47
Полдник: 10 %	8,17	6,84	17,41	13,05
Итого за день: 60-70 %	72,23	80,51	66,99	72,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0

ООО ВиКо

День 10		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак "Вкусняшка"														
66 СБ 2013Г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	60	1,04	3,17	7,14	61,62	0,05	0,03	0,00	10,35	11,02	31,02	13,04	0,47
367 СБ 2013Г	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	70	0,40	3,04	2,29	38,26	0,01	0,01	0,00	1,69	6,62	7,96	2,60	0,16
414 СБ 2013Г	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,31	0,04	0,03	39,83	0,00	13,08	83,90	27,48	0,62
501 СБ 2013Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	113,99	0,04	0,15	20,00	1,30	120,45	90,00	14,00	0,15
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.,	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			11,31	15,23	88,25	538,58	0,14	0,22	59,83	13,34	151,17	212,88	57,12	1,40
Обед "Обжорка"														
53 СБ 2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ.	60	0,76	6,05	4,11	74,15	0,02	0,03	0,00	8,40	31,98	36,82	19,08	1,16
154 СБ 2013Г	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,75	7,29	14,20	134,19	0,08	0,06	15,00	21,53	40,51	68,81	23,57	1,06
345 СБ 2013Г	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10,74	2,49	7,05	93,93	0,08	0,10	26,32	0,41	39,30	160,20	34,54	0,71
429 СБ 2013Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,25	6,67	21,74	160,47	0,16	0,13	44,63	25,51	49,57	97,46	32,78	1,23
519 СБ 2013Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	116,65	0,01	0,06	0,00	200,00	12,45	3,40	3,40	0,65
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.,	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			22,92	23,30	99,69	718,03	0,35	0,38	85,95	255,85	173,81	366,69	113,37	4,81
Полдник														
588 СБ 2013Г	ВАФЛИ	25	1,40	1,66	38,66	177,00	0,02	0,02	1,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,76
515 СБ 2013Г	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	40,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого:			7,20	6,66	48,26	285,00	0,10	0,32	41,00	2,60	248,00	198,00	33,00	0,96
Всего за день:														
			41,43	45,19	236,20	1541,61	0,59	0,92	186,78	271,79	572,98	777,57	233,49	7,17

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,69	19,28	26,34	22,92
Обед: 30-35 %	29,77	29,49	29,76	30,55
Полдник: 10 %	9,35	8,43	14,41	12,13
Итого за день: 60-70 %	53,81	57,2	70,51	65,6

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,3

ООО ВиКо

День 11			Подразделение: ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)											
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак "Вкусняшка"														
91 СБ 2013Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ	15/15	4,97	4,35	7,71	90,75	0,02	0,06	34,50	0,11	137,85	98,25	9,45	0,32
253 СБ 2013Г	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.*	150	4,77	8,58	32,42	226,50	0,08	0,19	81,00	1,43	139,85	168,10	37,78	0,61
495 СБ 2013Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,65	1,30	17,41	88,25	0,02	0,08	10,00	0,75	70,25	53,25	11,40	0,92
112 СБ 2013Г	ЯБЛОКИ.	ШТ	0,80	0,80	19,60	94,00	0,05	0,04	0,00	18,00	28,80	19,80	16,20	3,96
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			13,77	15,23	86,66	546,70	0,17	0,37	125,50	20,29	376,75	339,40	74,83	5,81
Обед "Обжорка"														
59 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ *	60	0,83	6,05	4,84	77,07	0,01	0,02	0,00	5,43	20,52	23,64	11,97	0,76
51 СБ 2013Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,08	5,29	13,07	113,28	0,08	0,11	37,00	18,74	74,89	82,70	28,20	0,77
335 СБ 2013Г	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	18,00	8,69	4,65	169,26	0,13	0,24	94,90	0,91	100,05	287,74	57,79	1,34
256 СБ 2013Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,35	6,68	25,52	179,48	0,11	0,05	44,25	0,00	19,58	100,05	22,72	1,69
617 СБ 2013Г	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК"	200	0,00	0,00	18,40	73,60	0,06	0,06	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.,	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			31,00	27,23	94,44	751,33	0,39	0,48	176,15	55,08	215,04	494,13	120,68	4,56
Полдник														
552 СБ 2013Г	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	5,75	2,65	29,78	165,86	0,08	0,08	33,55	0,01	18,39	61,10	8,38	0,80
516 СБ 2013Г	РЯЖЕНКА ПОРЦИОННО	200	5,80	8,00	8,00	127,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			11,55	10,65	37,78	293,06	0,08	0,08	33,55	0,01	18,39	61,10	8,38	0,80
Всего за день:														
			56,32	53,11	218,88	1591,09	0,64	0,93	335,20	75,38	610,18	894,63	203,89	11,17

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,88	19,28	25,87	23,26
Обед: 30-35 %	40,26	34,47	28,19	31,97
Полдник: 10 %	15	13,48	11,28	12,47
Итого за день: 60-70 %	73,14	67,23	65,34	67,71

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9

ООО ВиКо

День 12		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2 (7-10 лет)												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак "Вкусняшка"														
91 СБ 2013Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ,МАСЛОМ И/ХЛЕБЕ	15/5/15	5,05	8,19	7,18	120,25	0,01	0,06	64,00	0,11	135,60	89,45	7,50	0,15
300 СБ 2013Г	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	ШТ	7,62	6,90	0,42	94,20	0,04	0,26	150,00	0,00	47,72	118,20	8,08	1,62
320 СБ 2013Г	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100/20	19,52	12,79	45,91	373,17	0,07	0,34	78,60	0,75	216,45	261,11	31,34	0,93
501 СБ 2013Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	113,99	0,04	0,15	20,00	1,30	120,45	90,00	14,00	0,15
Итого:			35,09	30,39	73,28	701,61	0,16	0,81	312,60	2,16	520,22	558,76	60,92	2,85
Обед "Обжорка"														
119 СБ 2013Г	ИКРА МОРКОВНАЯ*	40	0,71	3,37	3,98	49,88	0,03	0,03	0,00	4,27	12,59	23,91	14,75	0,38
142 СБ 2013Г	ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,	200	1,67	5,54	7,39	87,02	0,05	0,05	11,54	25,85	38,41	42,17	18,63	0,65
398 СБ 2013Г	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ,	70	11,35	10,68	4,23	159,30	0,23	1,64	5,41	24,47	29,33	245,40	15,30	5,21
169 СБ 2013Г	ФРИКАДЕЛЬКИ ДЛЯ СУПОВ.	10	2,24	1,92	0,09	26,52	0,01	0,02	2,00	0,10	2,11	23,62	2,76	0,34
107 СБ 2013Г	ОГУРЧИК СОЛЕННЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	0,01	0,00	1,50	6,90	7,20	4,20	0,18
291 СБ 2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,01	222,87	0,09	0,03	39,83	0,00	19,88	47,57	8,72	0,90
520 СБ 2013Г	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,14	0,10	21,60	89,00	0,00	0,00	0,00	3,00	5,60	3,20	1,40	0,14
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.,	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			26,65	28,38	101,60	775,83	0,42	1,78	58,78	59,19	114,82	393,07	65,76	7,80
Полдник														
543 СБ 2013Г	ПИРОЖКИ ПЕЧЕН.ИЗ СД/Т	35	6,13	6,20	11,64	126,61	0,04	0,05	5,55	0,37	8,45	63,24	8,35	0,89
517 СБ 2013Г	ЙОГУРТ	200	10,80	6,43	17,86	174,09	0,01	0,03	2,00	0,10	238,40	182,70	28,60	0,20
Итого:			16,93	12,63	29,50	300,70	0,05	0,08	7,55	0,47	246,85	245,94	36,95	1,09
Всего за день:														
			78,67	71,40	204,38	1778,14	0,63	2,67	378,93	61,82	881,89	1197,77	163,63	11,74

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	45,57	38,47	21,87	29,86
Обед: 30-35 %	34,61	35,92	30,33	33,01
Полдник: 10 %	20,78	15,99	5,33	12,8
Итого за день: 60-70 %	89,18	82,62	56,53	75,67

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,8