

УТВЕРЖДАЮ:
ГКОУ «Серафимовичская ШИ»
Директор
Р.В. Охрименко
«29» сентября 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

весна-лето

7-11 лет

ГКОУ" Серафимовичская ШИ"

День : понедельник																	
Неделя : первая																	
Сезон: весна-лето. Возрастная категория : 7-11 лет																	
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																	
311	Каша геркулесовая молочная	200															
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	4	5.87	72.5	0.037	1.25	0.025	0.112	151.25	113.75	17.5	0.125	
	крупа геркулесовая		0.02	20	2.38	1.16	13.08	69	0.098	0	0	0.68	12.8	72.2	23.2	0.78	
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0.00	0.48	0.60	0.0100	0.004	
	сахар		0.002	2	0.32	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006	
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				6.23	6.61	20.96	162.2	0.1352	1.26	0.033	0.792	164.57	186.55	40.71	0.915	
692	Кофейный напиток	200															
	кофейный напиток		0.002	2	0.3	0.072	0.14	2.38	0	0	0	0	2	5	0	0.122	
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.4	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03	
	итого:				0.3	0.072	10.12	39.78	0	0	0	0	2.2	5	0	0.152	
3	Бутерброд	114															
	хлеб пшеничный	80	0.08	80	6.08	0.48	41.84	186.4	0.088	0	0	0	16	52	11.2	0.72	
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.0001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03	
	сыр рос. т/с	19	0.02	19	4.37	5.51	0	68.4	0.007	0.3	0.04	0	190	102.6	9.5	0.2	
	итого:				10.57	16.86	42.035	353.95	0.0951	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95	
	итого:				17.1	23.54	73.115	555.93	0.2303	1.65	0.133	0.792	376.37	350.65	61.485	2.017	
2 ЗАВТРАК 11:00																	
698	раженка 2,5%	144	0.15	144.00	4.18	3.60	6.05	77.76	0.03	0.43	0.03	0.00	178.56	132.48	20.16	0.14	
p/n	печенье	20	0.02	20	1.5	2.36	14.88	7.2	0.016	0	0	0	5.8	18	4	0.42	
	итого:				5.676	5.96	20.928	84.96	0.044	0.432	0.031	0	184.36	150.48	24.16	0.564	
ОБЕД																	
78	икра морковная	75															
	морковь		0.095	75	0.97	0.07	5.25	24.75	0.04	3.75	0	0.047	38.25	41.25	38.25	0.9	
	лук		0.01	8	0.136	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.006	2.48	4.64	2.48	0.06	
	масло растительное рафин.		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0	
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	томатная паста		0.005	5	1.2	0	0.94	4.8	0.003	2.25	0.1	0	3.9	3.4	1.5	0.115	
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				2.31	5.06	6.95	77.94	0.047	6.8	0.1	3.403	44.63	49.29	42.23	1.075	
110	Борщ	250															
	картофель		0.027	20	0.54	0.03	5.31	22.41	0.03	5.4	0	0.027	0	15.66	2.7	0.243	
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12	
	капуста белокочанная		0.025	20	0.45	0	1.35	7	0.015	12.5	0	0	12	7.75	12	0.25	
	томат паста		0.008	8	0.38	0	1.51	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18	
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.002	3.1	5.8	3.1	0.08	
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	специи		0.0008	0.0008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	свекла		0.05	40	0.68	0	4.32	19.2	0.008	4	0	0	14.8	13.6	14.8	0.56	
	масло слив 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.065	33.05	0.0005	0.03	0.023	0	1.2	1.5	0.025	0.01	
	итого:				2.39	3.66	14.205	96.94	0.0705	27.03	0.183	0.092	42.44	55.25	40.125	1.443	
390	котлета рыбная	80															
	рыба		0.1	75	11.9	10.9	0	84	0.0825	1.35	0.0075	0.225	30	180	41.25	0.6	
	соль		0.0004	0.0004	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	
	хлеб пшеничный		0.004	4	0.32	0.02	2.09	9.32	0.004	0	0	0	0.8	2.6	0.56	0.03	
	масло растительное раф.		0.006	6	0	5.99	0	53.94	0	0	0	4.02	0	0	0	0	
	лук репчатый		0.01	8	0.016	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.006	2.48	4.64	2.48	0.06	
	яйцо		0.004	4	0.50	0.56	0.03	6.28	0.002	0	0.014	0	2.2	7.4	0.48	0.108	
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12	
	специи		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				12.86	17.48	3.58	160.28	0.10	2.65	0.02	4.31	40.58	200.14	49.87	0.92	
	картофель отварной																
	картофель		0.196	145	2.9	0.15	28.56	120.35	0.174	29	0	0.145	0	84.1	14.5	1.3	
	масло сливочное 72,5%		0.003	3	0.039	2.18	0.03	19.83	0.0003	0	0.013	0.03	0.72	0.6	0.09	0.006	

ГКОУ "Серафимовичская ОШИ"

День : вторник																
Неделя : первая																
Сезон : весна-лето . Возрастная категория : 7-11 лет																
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюдо		Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
160	суп молочный с макарон изд	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	4	5.87	72.5	0.037	1.25	0.025	0.112	151.25	113.75	17.5	0.125
	вермишель		0.02	20	2.14	0.26	14.84	66.6	0.05	0	0	0.42	4.8	23.2	3.2	0.42
	масло сливочное72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.48	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				5.67	5.71	22.72	159.8	0.0872	1.26	0.033	0.532	156.57	137.55	20.71	0.555
692	Кофейный напиток	200			5.67											0
	кофейный напиток		0.002	2	0.3	0.072	0.14	2.38	0.002	0	0	0	2	5	0	0.122
	сахар		0.008	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				0.3	0.072	10.12	40.28	0.002	0	0	0	2.2	5	0	0.152
1	Бутерброд	95														
	хлеб пшеничный	80	0.08	80	6.08	0.48	41.84	186.4	0.88	0	0	0	16	52	11.2	0.72
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.875	0.195	99.15	0.0001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	итого:				6.2	11.355	42.035	285.55	0.8801	0.09	0.06	0	19.6	56.5	11.275	0.75
337	яйцо отварное	1 шт.	1	40	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				17.25	21.777	75.155	548.43	0.9973	1.35	0.233	0.532	200.37	273.05	36.785	2.537
Всего																
2 Завтрак 11:00																
697	молоко кипяченое 3,2%	190	0.2	190	5.32	6.08	8.93	110.2	0.057	1.9	0.038	0.171	229.9	172.9	26.6	0.19
п/п	батон	50	0.05	50	3.96	1.65	28.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:				9.28	8	37.83	293.2	0.147	1.9	0.038	0.171	236.15	215.9	43.85	0.99
	итого:				26.53	29.777	112.985	841.63	1.1443	3.25	0.271	0.703	436.52	488.95	80.635	3.527
Обед																
45	капуста квашенная	55														
	капуста квашенная		0.094	47	0.4	0	0.8	6.58	0	9.4	0	0.067	23.97	15.98	7.99	6.11
	масло растительное раф.		0.008	8	0	7.99	0	71.92	0	0	0	3.29	0	0	0	0
	итого:				0.4	7.99	0.8	78.5	0	9.4	0	3.357	23.97	15.98	7.99	6.11
135	Суп из овощей	250														
	картофель		0.067	50	0.1	0.05	9.85	41.5	0.06	10	0	0.05	0	29	5	0.45
	капуста белокочаная		0.025	20	0.36	0	1.08	5.6	0.005	10	0	0	9.6	6.2	9.6	0.2
	лук		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	свекла		0.02	16	0.34	0	2.16	96	0.002	0.004	0.28	0	57.6	8.6	74	8.6
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0009	0.0009	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томат.паста		0.008	8	0.38	0	1.51	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18
	итого:				1.52	3.68	5.38	144.33	0.0845	25.134	0.46	0.133	82.84	62.04	99.225	9.64
435	Мясо духовое.	180														
	мясо		0.07	55	10.23	8.8	0	119.9	0.033	0	0	0.31	4.95	103.4	12.1	1.485
	морковь		0.01	8	0.104	0.008	0.56	2.64	0.004	0.4	0	0.05	4.08	4.4	4.08	0.096
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	масло растительное раф.		0.007	7	0	6.99	0	62.93	0	0	0	4.69	0	0	0	0
	картофель		0.196	145	2.9	0.15	28.56	120.35	0.174	29	0	0.145	0	84.1	14.5	1.3

ГКОУ " Серафимовичская ШИ"

День : среда

Неделя : первая

Сезон : весна-лето. Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			брутто	нетто	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
311	Каша пшеничная молочная	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	4	5.87	72.5	0.037	1.25	0.025	0.112	151.25	113.75	17.5	0.125
	крупа пшено		0.02	20	2.3	0.66	13.3	69.6	0.084	0	0	0	54	46.6	16.6	0.54
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0
	сахар		0.002	2	0.32	0	1.99	7.58	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	итого:				6.15	6.11	21.18	162.9	0.1212	1.25	8.033	0.112	205.77	160.95	34.11	0.675
693	Какао с молоком	200														
	какао порошок		0.0012	0.0012	0.29	0.21	0.334	4.476	0.001	0	0	0	0.216	9.25	1.08	0.148
	молоко 3,2%		0.175	175	4.93	5.6	8.22	101.5	0.05	1.75	0.035	0.157	211.75	159.25	24.5	0.175
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				5.22	5.81	18.534	143.876	0.051	1.75	0.035	0.157	212.166	168.5	25.58	0.353
3	Бутерброд	114														
	хлеб пшеничный	80	0.08	80	6.08	0.48	41.84	186.4	0.088	0	0	0	16	52	11.2	0.72
	сыр рос. т/с	19	0.02	19	4.37	5.51	0	68.4	0.007	0.3	0.04	0	190	102.6	9.5	0.2
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	0.15	0.12	10.875	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	итого:				10.57	16.865	42.035	353.95	0.096	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
	итого:				21.94	28.785	81.749	660.726	0.2682	3.39	8.168	0.269	627.536	488.55	80.465	1.978
2 Завтрак 11:00																
698	ряженка 2,5%	144	0.15	144	4.176	3.6	6.048	77.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
п/п	печенье	20	0.02	20	1.5	2.36	14.88	83.6	0.016	0	0	0.78	5.8	18	4	0.42
	итого:				5.676	5.96	20.928	161.36	0.044	0.432	0.031	0.78	184.36	150.48	24.16	0.564
	итого:				5.676	5.96	20.928	161.36	0.044	0.432	0.031	0.78	184.36	150.48	24.16	0.564
Обед																
140	Суп картоф.с макар.изд.	250														
	вермишель		0.01	10	1.07	0.13	7.42	33.3	0.025	0	0	0.21	2.4	11.6	1.6	0.21
	картофель		0.1	75	1.5	0.075	14.775	62.25	0.09	15	0	0.075	0	43.5	7.5	0.675
	морковь		0.01	8	0.104	0.008	0.56	2.64	0.72	0.08	0.096	0.032	16	3.04	4.08	4.48
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.065	33.05	0.0005	0.03	0.023	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	итого:				2.884	3.833	23.77	135.54	0.8415	16.11	0.119	0.337	22.7	65.44	16.305	5.455
433	Мясо тушеное	45														
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мясо		0.07	55	10.23	8.8	0	119.9	0.033	0	0	0.22	4.95	103.4	12.1	1.485
	морковь		0.01	8	0.104	0.008	0.560	2.640	0.004	0.400	0.000	0.050	4.080	4.400	4.080	0.096
	масло растительное		0.004	4	0	3.99	0	35.96	0	0	0	3.35	0	0	0	0
	томат		0.005	5	0.24	0	0.94	4.8	0.003	2.25	0.1	0	3.9	3.4	1.5	0.11
	мука пшеничная		0.003	3	0.31	0.039	2.196	9.87	0.007	0	0	0	2.16	3.45	0.48	0.063
	лук репчатый		0.004	3	0.051	0	0.258	1.29	0.001	0.3	0	0.0006	0.93	1.74	0.93	0.024
	итого:				10.935	12.837	3.954	174.46	0.048	2.95	0.1	3.6206	16.02	116.39	19.09	1.778
214	Капуста тушеная	150														
	капуста		0.191	153	2.754	0	8.262	42.84	0.0306	0.612	1.53	0	283.05	24.48	73.44	47.43
	лук репчатый		0.01	8	0.136	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.006	2.48	4.64	2.48	0.06
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томат.паста		0.006	6	0.288	0	1.134	5.76	0.0042	2.7	0.12	0.06	4.68	4.08	1.8	0.138
	морковь		0.01	8	0.104	0.008	0.560	2.640	0.004	0.400	0.000	0.050	4.080	4.400	4.080	0.096
	специи		0.0008	0.0008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное		0.006	6	0	2.99	0	26.97	0	0	0	4.02	0	0	0	0
	мука пшеничная		0.002	2	0.21	0.026	1.46	6.58	0.005	0	0	0	0.48	2.3	0.32	0.04
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.03	1.45	0.02	13.22	0.0002	0	0.008	0.02	0.48	0.4	0.06	0.004
	итого:				3.522	4.474	12.196	101.45	0.048	4.512	1.658	4.156	295.25	40.3	82.18	47.768

639	Компот из смеси сухофрук	200																
	сухофрукты		0.0015	15.000	0.480	0.000	10.200	40.950	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.250		
	сахар		0.008	8	0	0	5.99	22.74	0	0	0	0	0.12	0	0	0	0.02	
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:			0.48	0	16.19	63.69	0.003	0.3	0.003	0	16.77	11.55	9	2.27			
	Хлеб пшен.	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98		
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92		
	итого:			5.08	0.86	32.02	150.65	0.117	0	0	0	26.55	124.3	30.75	1.9			
	ИТОГО:			22.901	22.004	88.13	625.79	1.0575	23.872	1.88	8.1136	377.29	357.98	157.325	59.171			
ПОЛДНИК																		
p/n	яблоко свежие	185	0.185	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070		
	итого:			0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07			
УЖИН																		
371	Рыба припущенная	80																
	рыба		0.1	75	11.9	0.675	0	54	0.0825	1.35	0.0075	0.225	30	180	41.25	0.6		
	лук репчатый		0.012	0.010	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08		
	морковь		0.01	8.000	0.104	0.008	0.560	2.640	0.004	0.400	0.000	0.050	4.080	4.400	4.080	0.096		
	масло растительное раф.		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0		
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	специи		0.0008	0.0008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	итого:			12.174	5.673	1.51	105.89	0.0925	2.75	0.0075	3.645	37.18	190.2	48.43	0.776			
297	каша рассып рисовая	110																
	рис		0.04	40	2.64	0.24	30.93	132	0.04	0	0	0	36	43.2	14	0.32		
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	масло сливочное 72,5%		0.006	6	0.048	4.35	0.078	39.66	0.0006	0	0.027	0.06	1.44	1.8	0	0.012		
	итого:			2.688	4.59	31.008	171.66	0.0406	0	0.027	0.06	37.44	45	14	0.332			
685	Чай с сахаром	200																
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0.00	0.03	0.43	0.00	0.40	0.00	0.00	19.80	3.30	1.76	0.33		
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03		
	итого:			0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358			
	Хлеб пшеничный	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98		
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92		
	итого:			5.08	0.86	32.02	150.65	0.117	0	0	0	26.55	124.3	30.75	1.9			
	итого:			20.022	11.123	74.546	466.53	0.2529	3.15	0.0365	3.705	121.17	362.8	94.94	3.366			
	Сбалансировать:			71.279	67.872	286.258	1999.506	1.6406	54.894	10.116	12.868	1339.96	1380.16	386.49	69.149			

	норма	норма
сахар	30	0.03
молоко	300	300
овощи	280	0.28
картофель	187	0.10
крупа	45	45
масло слив	30	0.03
масло растительное	15	0.015
хлеб пшеничный	150	150
хлеб ржано пшеничный	80	80

СП 2.4.36.48-20

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : четверг																
Неделя : первая																
Сезон : весна-лето . Возрастная категория : 7-11 лет																
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
311	Каша молочная геркулесовая	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	4	5.87	72.5	0.037	1.25	0.025	0.112	151.25	113.75	17.5	0.125
	соль		0.0005	0.0005	2.4	1.2	13.08	69	0	0	0	0	0	0	0	0
	геркулес		0.02	20	2.4	1.2	13.08	69	0.09	0	0	0.68	12.8	72.2	23.2	0.78
	масло сливочное72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0	0.0008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	сахар		0.002	2	0.32	0	1.99	7.58	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	итого:				8.65	7.85	34.04	231.3	0.1272	1.25	0.033	0.792	164.57	186.55	40.71	0.915
692	Кофейный напиток с молоком	200														
	молоко 3,2%	175	0.175	175	4.9	5.6	8.22	101.5	0.05	1.75	0.035	0.157	211.75	159.25	24.5	0.175
	кофейный напиток		0.002	2	0.3	0.072	0.14	2.38	0.002	0	0	0	2	5	0	0.122
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				5.2	5.672	18.34	141.78	0.052	1.75	0.035	0.157	213.95	164.25	24.5	0.327
337	Яйцо отварное	0.04		1	40	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	Бутерброд	95														
	хлеб пшеничный	80	0.08	80	6.08	0.48	41.86	186.4	0.088	0	0	0	16	52	11.2	0.72
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.88	0.195	99.15	0.0001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	итого:				6.2	11.36	42.055	285.55	0.0881	0.09	0.06	0	19.6	56.5	11.275	0.75
	итого:				25.13	29.522	94.715	721.43	0.2953	3.09	0.268	0.949	420.12	481.3	81.285	3.072
2 Завтрак 11:00																
698	кефир	143	0.15	143	4.147	3.575	5.72	75.79	0.0572	1.001	0.03146	0	171.6	135.85	20.02	0.143
	п/п батон	50	0.05	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:				8.107	5.225	31.62	258.79	0.1472	1.001	0.03146	0	177.85	178.85	37.27	0.943
обед																
138	Суп картоф.с крупой	250														
	картофель		0.1	75	1.5	0.075	14.775	62.25	0.09	15	0	0.075	0	43.5	7.5	0.675
	перловая крупа		0.01	10	0.93	0.11	7.37	32.4	0.012	0	0	3.2	3.8	32.3	4	0.33
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.065	33.05	0.0005	0.03	0.023	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	итого:				2.77	3.815	23.86	135.3	0.1145	16.53	0.023	3.358	13.2	88.6	19.725	1.215
491	чахохбили	60														
	курица		0.08	50	9.1	9.2	0.35	120.5	0.035	0	0.035	0.07	8	82.5	9	0.8
	лук репчатый		0.023	19	0.323	0	0.144	8.17	0	0.038	0.152	0.00038	33.25	2.66	5.89	11.02
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томат		0.005	5	0.5	0.46	0.028	6.28	0.002	0	0.014	0	2.2	7.4	0.48	0.108
	специи		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная		0.002	2	0.206	0.026	1.460	6.580	0.005	0.000	0.000	0.000	0.480	2.300	0.320	0.040
	масло растительное раф.		0.004	4	0	3.99	0	35.96	0	0	0	2.68	0	0	0	0
	итого:				10.129	13.676	1.982	177.49	0.042	0.038	0.201	2.75038	43.93	94.86	15.69	11.968
332	Макаронны отварные	70														
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	макаронны		0.035	35	3.64	0.385	24.395	117.95	0.0595	0	0	0.735	6.65	30.45	5.6	0.56
	масло сливочное 72,5%		0.003	3	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	итого:				3.68	4.005	24.455	151	0.06	0.03	0.02	0.735	7.85	31.95	5.625	0.57
78	икра морковная	60														
	морковь		0.09	68	0.884	0.068	4.76	22.44	6.12	0.68	0.816	0.239	136	25.84	34.68	37.4
	лук репчатый		0.01	8	0.136	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.006	2.48	4.64	2.48	0.06
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		0.005	5	1.2	0	0.94	4.8	0.003	2.25	0.1	0	3.9	3.4	1.5	0.115
	масло растительное раф.		0.006	6	0	5.99	0	53.94	0	0	0	4.02	0	0	0	0
	итого:				2.22	6.058	6.46	84.62	6.127	3.73	0.916	4.265	142.38	33.88	38.66	37.575

639	компот из сухофруктов		200																
	сухофрукты			0.015	15	0.480	0.000	10.200	40.950	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.250		
	сахар			0.006	6	0	0	5.99	22.74	0	0	0	0	0.12	0	0	0	0.02	
	лимонная кислота			0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				0.48	0	16.19	63.69	0.003	0.3	0.003	0	16.77	11.55	9	2.27			
	Хлеб пшеничный	35	0.027	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98			
	хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92			
	итого:				5.08	0.86	32.02	150.65	0.117	0	0	0	26.55	124.3	30.75	1.9			
	итого:				24.359	28.414	104.967	762.75	6.4635	20.628	1.163	11.1084	250.68	385.14	119.45	55.498			
								полдник											
п/п	яблоко свежие	185	0.185	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070			
	итого:				0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07			
								ужин											
297	каша рассыпчатая гречневая		90																
	крупа гречневая		0.04	40	5.04	1.32	24.84	134	0.172	0	0	0.04	16	119.2	80	2.68			
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	масло сливочное 72,5%		0.003	3	0.04	3.62	0.06	33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01			
	итого:				5.08	4.94	24.9	167.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01			
78	Свекольная икра		75																
	свекла		0.095	75	1.27	0	8.1	36	0.015	7.5	0	0	27.75	25.5	27.75	1.05			
	лук репчатый		0.022	18	0.306	0	1.71	1.8	0	0.036	0.144	0.0036	31.5	2.52	5.58	10.44			
	томатная паста		0.005	5	0.24	0	0.94	4.8	0.003	2.25	0.1	0	3.9	3.4	1.5	0.11			
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	масло раст. раф		0.005	2	0	1.99	0	17.98	0	0	0	1.34	0	0	0	0			
	итого:				1.816	1.99	10.75	60.58	0.018	9.786	0.244	1.3436	63.15	31.42	34.83	11.6			
361	сырники по киевски		65																
	мука пшеничная		0.009	9	0.95	0.117	6.58	29.61	0.022	0	0	0	2.16	10.35	1.44	0.189			
	творог 9%		0.051	50	8.35	4.5	1	79.5	0.02	0.25	0.025	0.1	82	110	11.5	0.2			
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	яйцо		0.006	6	0.76	0.69	0.04	9.42	0.004	0	0.02	0	3.3	11.1	0.72	0.162			
	сахар		0.001	1	0	0	0.998	3.79	0	0	0	0	0.02	0	0	0.03			
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.03	1.45	0.02	13.22	0.0002	0	0.008	0.02	0.48	0.4	0.06	0.004			
	изюм		0.006	6	0.138	0	4.27	16.74	0.009	0	0	0	4.8	7.74	2.52	0.18			
	сметана		0.003	3	0.084	0.6	0.096	6.18	0.0018	0.009	0.0045	0	2.58	1.8	0.24	0.006			
	итого:				0	0	0	0	0.057	0.259	0.0575	0.12	95.34	141.39	16.48	0.771			
	сметана	10	0.01	10	0.28	2	0.32	20.6	0.003	0.03	0.015	0	8.6	6	0.8	0.02			
	итого:				10.592	9.357	13.324	179.06	0.117	0.548	0.13	0.24	199.28	288.78	33.76	1.562			
685	Чай с сахаром		200																
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0.00	0.03	0.43	0.00	0.40	0.00	0.00	19.80	3.30	1.76	0.33			
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03			
	итого:				0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358			
	Хлеб пшеничный	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98			
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92			
	итого:				5.08	0.86	32.02	150.65	0.117	0	0	0	26.55	124.3	30.75	1.9			
	итого:				22.648	17.147	91.002	595.67	0.2553	10.764	0.396	1.5836	310.18	449.3	101.125	15.43			
	Сбалансировать		Всего		80.984	80.308	343.209	2423.74	7.1793	59.533	1.85846	13.641	1188.43	1514.94	368.73	79.013			

	норма		норма
сахар	30		30
молоко	300		300
овощи	280		0.28
картофель	187		187
крупа	45		45
масло слив	30		0.03
масло растительное	15		0.015
хлеб пшеничный	150		150
хлеб ржано пшеничный	80		80

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : пятница

Неделя : первая

Сезон : весна-лето . Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		пищевые вещества в г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак																	
160	суп молочный с макарон	200															
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52		4	5.87	72.5	0.037	1.25	0.025	0.112	151.25	113.75	17.5	0.125
	вермишель		0.02	20	2.14	0.26	14.84	66.6	0.05	0	0	0.42	4.8	23.2	3.2	0.42	
	сахар		0.002	2	0.32	0	1.99	7.58	0	0	0	0.04	0	0	0.006		
	соль		0.0004	0.0004	0.32	0	1.99	7.58	0	0	0	0	0	0	0		
	масло сливочное72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004	
	итого:				6.31	5.71	24.71	167.48	0.0872	1.25	0.033	0.532	156.57	137.55	20.71	0.555	
692	кофейный напиток	200															
	кофейный напиток		0.002	2	0.3	0.072	0.14	2.38	0.002	0	0	0	2	5	0	0.122	
	сахар		0.006	6	0	0	5.99	22.74	0	0	0	0	0.12	0	0	0.02	
	итого:				0.3	0.072	6.13	25.12	0.002	0	0	0	2.12	5	0	0.142	
3	Бутерброд	114															
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.88	0.195	99.15	0.0001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03	
	сыр рос.	19	0.02	19	4.37	5.51	0	68.4	0.007	0.3	0.04	0	190	102.6	9.5	0.2	
	хлеб пшеничный	80	0.08	80	6.08	0.48	41.84	186.4	0.088	0	0	0	16	52	11.2	0.72	
	итого				10.57	16.87	42.035	353.95	0.0951	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	1.4	
	итого:				17.18	22.652	72.875	546.55	0.1843	1.64	0.133	0.532	368.29	301.65	41.485	2.097	
2 Завтрак 11:00																	
693	какао с молоком	200															
	какао		0.0012	1.2	0.29	0.21	0.334	4.476	0.001	0	0	0	0.216	9.25	1.08	0.14	
	молоко 3,2%		0.175	175	4.9	5.6	8.22	101.5	0.05	1.75	0.035	0.157	211.75	159.25	24.5	0.175	
	сахар		0.006	6	0	0	5.99	22.74	0	0	0	0.12	0	0	0.02		
	итого:				5.19	5.81	14.544	128.716	0.051	1.75	0.035	0.157	212.086	168.5	25.58	0.335	
п/п	печенье	0.02	0.02	20	1.5	2.36	14.88	83.6	0.016	0	0	0.78	5.8	18	4	0.42	
	итого:				1.5	2.36	14.88	83.6	0.016	0	0	0.78	5.8	18	4	0.42	
	итого:				6.69	8.17	29.424	212.316	0.067	1.75	0.035	0.937	217.886	186.5	29.58	0.755	
обед																	
45	Квашеная капуста	50															
	квашеная капуста		0.094	47	0.37	0	0.85	6.58	7.05	8.46	0	0.047	23.97	15.98	7.99	0.611	
	масло растительное раф.		0.007	7	0	6.99	0	62.93	0	0	0	2.89	0	0	0		
	итого:				0.37	6.99	0.85	69.51	7.05	8.46	0	2.937	23.97	15.98	7.99	0.611	
110	Борщ	250															
	картофель		0.027	20	0.54	0.03	5.31	22.41	0.03	5.4	0	0.027	0	15.66	2.7	0.243	
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12	
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08	
	капуста белокочаная		0.025	20	0.45	0	1.35	7	0.015	12.5	0	0	12	7.75	12	0.25	
	свекла		0.035	30	0.51	0	3.24	14.4	0.003	0.06	0	0	0	0	0		
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0.42	0.03	86.4	12.9	11.1	12.9	
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	томат		0.008	8	0.38	0	1.51	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18	
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.065	33.05	0.0005	0.03	0.023	0	1.2	1.5	0.025	0.01	
	итого:				2.22	3.66	13.125	92.14	0.0655	23.09	0.603	0.14	114.04	54.55	36.425	13.783	
492	Плов из курицы	120															
	курица		0.08	50	9.1	9.2	0.35	120.5	0.035	0	0.035	0.07	8	82.5	9	0.8	
	масло растительное раф.		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0		
	лук репчатый		0.009	7	0.119	0	0.665	0.7	0	0.014	0.056	0.001	12.25	0.98	2.17	4.06	

	томат паста		0.005	5	0.5	0.46	0.028		6.28	0.002	0	0.014	0	2.2	7.4	0.48	0.108
	рис		0.035	35	2.45	0.21	27.055		113.05	0.028	0	0	0.157	8.4	33.25	17.5	0.63
	соль		0.0004	0.0005	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0
	морковь		0.01	8	0.104	0.008	0.56		2.64	0.72	0.08	0.096	0.032	16	3.04	4.08	4.48
	масло сливочное 72,5%		0.003	3	0.04	3.62	0.06		33.05	0.0005	0.03	0.02	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	итого:				12.31	18.488	28.718		321.17	0.7855	0.124	0.221	3.61	48.05	128.67	33.255	10.088
639	Компот из смеси сухофрукт	200															
	сухофрукты		0.015	15	0.48	0	10.2		40.95	0.003	0.3	0.003	0	16.65	11.55	9	2.25
	сахар		0.006	6	0	0	5.99		22.74	0	0	0	0	0.12	0	0	0.02
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				0.48	0	16.19		63.69	0.003	0.3	0.003	0	16.77	11.55	9	2.27
	Хлеб пшеничный	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7		71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано-пшен.	40	0.04	40	2.66	0.28	17.01		83.3	0.044	0	0	0	8	26	5.6	0.36
	итого:				5.5	0.7	31.71		154.35	0.117	0	0	0	20.95	102.3	28.35	1.34
	итого:				20.88	29.838	90.593		700.86	8.021	31.974	0.827	6.687	223.78	313.05	115.02	28.092
полдник																	
п/п	Яблоко	185	0.185	185	0.74	0	20.905		85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
	итого:				0.74	0	20.905		85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
ужин																	
51	нарезка из отварной свеклы	45															
	свекла		0.06	45	0.765	0	4.86		21.6	0.009	4.5	0	0	16.65	15.3	16.65	0.63
	итого:				0.765	0	4.86		21.6	0.009	4.5	0	0	16.65	15.3	16.65	0.63
203	Картофель отварной	140															
	картофель		0.196	145	2.9	0.15	28.56		120.35	0.174	29	0	0.145	0	84.1	14.5	1.3
	масло сливочное 72,5%		0.003	3	0.039	2.175	0.027		19.83	0.0003	0	0.014	0.03	0.72	0.9	0.9	0.006
	соль		0.0004	0.0005	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.9	2.325	28.587		140.18	0.1743	29	0.014	0.175	0.72	85	15.4	1.306
360	Сырники с морковью.	75															
	творог 9%		0.051	50	8.35	4.5	1		79.5	0.02	0.25	0.025	0.1	82	110	11.5	0.2
	морковь		0.025	20	0.26	0.02	1.4		6.6	0.012	1	0	0.126	10.2	11	10.2	0.24
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.03	1.45	0.02		13.22	0.0002	0	0.008	0.02	0.48	0.4	0.06	0.004
	яйцо		0.004	4	0.5	0.46	0.028		6.28	6.28	0	0.014	0	2.2	7.4	0.48	0.108
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар		0.002	2	5	1.45	0.02		13.22	0	0	0	0	0.28	0	0	0.21
	мука пшеничная		0.014	14	1.8	0.22	12.44		58.43	0.042	0	0	0	4.8	19.55	2.86	0.35
	итого:				12.25	8.1	14.908		177.25	6.3542	1.25	0.047	0.246	99.96	148.35	25.1	1.112
	сметана		0.01	10	0.28	2	0.32		20.6	0.003	0.03	0.015	0	8.6	6	0.8	0.02
	итого:				0.26	2	0.32		20.6	12.7114	2.53	0.109	0.492	208.52	302.7	51	2.244
685	Чай с сахаром	200															
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0	0.028		0.43	0.0028	0.4	0.002	0	19.8	3.3	1.76	0.328
	сахар		0.01	10	0	0	9.98		37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				0.08	0	10.008		38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	0.04	35	2.84	0.42	14.7		71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32		79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:				5.08	0.86	32.02		150.65	0.117	0	0	0	26.55	124.3	30.75	1.9
	итого:				21.34	13.285	90.703		548.61	19.3687	37.68	0.172	0.913	372.4	678.95	140.66	7.55
	Сбалансировать:				66.83	73.945	304.5		2093.436	27.659	97.094	1.167	9.069	1211.96	1500.5	356.35	42.564

Всего		
	норма	норма
сахар	30	30
молоко	300	300
овощи	280	280
картофель	187	187
крупа	45	45
масло слив	30	0.027
масло растительное	15	0.015
хлеб пшеничный	150	150
хлеб ржано пшеничный	80	80

СП 2.4.36.48-20

	соль		0.0004	0.0004	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук		0.03	25	0.425	0	2.37	10.75	0.012	2.5	0	0.05	7.75	14.5	7.75	0.2	
	итого:				3.75	6.14	33.30	195.79	0.186	31.5	0	4.215	7.75	98.6	22.25	1.5	
639	Компот из смеси сухофрукт	200															
	сухофрукты		0.015	15	0.480	0.000	10.200	40.950	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.250	
	сахар		0.006	6	0	0	5.99	22.74	0	0	0	0	0.12	0	0	0.02	
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				0.48	0.00	16.19	63.69	0.00	0.30	0.00	0.00	16.77	11.55	9.00	2.27	
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.60	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92	
	Хлеб пшен.	31	0.027	31	2.45	0.31	14.91	117.18	0.0496	0	0	0	7.13	26.97	10.23	0.62	
	итого:				4.689	0.75	32.23	196.78	0.0936	0	0	0	20.73	74.97	18.23	1.54	
	итого				14.55	16.06	103.63	637.67	4.08	65.55	0.93	7.42	169.51	273.28	107.38	28.94	
								ПОЛДНИК									
п/п	яблоки свежие	185	0.185	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070	
	итого:				0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07	
								УЖИН									
487	Курица отварная	35						196.78									
	курица		0.08	50	9.1	9.2	0.35	120.5	0.035	0	0.035	0.07	8	82.5	9	0.8	
	лук репчатый		0.003	2	0.03	0.00	0.19	0.86	0.001	0.2	0	0.0004	0.62	1.16	0.62	0.016	
	соль		0.0005	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				9.13	9.20	0.54	121.36	0.04	0.20	0.04	0.07	8.62	83.66	9.62	0.82	
332	макароны отварные	70															
	макароны		0.035	35.00	3.64	0.39	24.40	117.95	0.06	0.00	0.00	0.74	6.65	30.45	5.60	0.56	
	масло сливочное 72,5%		0.006	6	0.05	4.35	0.08	39.66	0.0006	0	0.027	0.06	1.44	1.8	0	0.012	
	соль		0.0004	0.0004	0.000	0.000	0.000	0.000	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				3.69	4.74	24.47	157.61	0.0601	0	0.027	0.795	8.09	32.25	5.6	0.572	
45	капуста квашенная	44															
	капуста квашенная		0.082	41	0.33	0.00	0.74	5.74	0	8.2	0	0	20.91	13.94	6.97	0.533	
	масло растительное раф.		0.003	3	0.00	2.99	0.00	26.97	0	0	0	2.01	0	0	0	0	
	итого:				0.33	2.99	0.74	32.71	0	8.2	0	2.01	20.91	13.94	6.97	0.533	
685	Чай с сахаром	200															
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0.00	0.03	0.43	0.00	0.40	0.00	0.00	19.80	3.30	1.76	0.33	
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03	
	итого:				0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358	
	Хлеб пшеничный	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98	
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92	
	итого:				5.08	0.86	32.02	150.65	0.12	0.00	0.00	0.00	26.55	124.30	30.75	1.90	
					18.31	17.79	67.78	500.66	0.22	8.80	0.06	2.88	84.17	257.45	54.70	4.18	
	Сбалансировать:	Всего			64.01	66.35	307.45	2132.82	4.56	101.92	1.30	10.56	873.16	1109.46	273.53	40.08	

	норма		норма
сахар	30		30
молоко	300		300
овощи	280		313
картофель	187		0.263
крупа	45		45
масло слив	30		0.03
масло растительное	15		0.016
хлеб пшеничный	150		150
хлеб ржано пшеничный	80		80

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : воскресенье

Неделя : первая

Сезон : весна-лето . Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																	
340	Омлет натуральный	105															
	яйца		2	80	10.16	9.28	0.56	125.6	0.05	0	0.28	0	0	44	148	9.6	2.16
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.03	1.45	0.02	13.22	0.0002	0	0.008	0.02	0.48	0.4	0.06	0.004	
	молоко 3,2%		0.03	30	0.84	0.96	1.41	17.4	0.009	0.3	0.006	0.027	36.3	27.3	4.2	0.03	
	итого:				11.03	11.69	1.99	156.22	0.0592	0.3	0.294	0.047	80.78	175.7	13.86	2.194	
п/п	Икра кабачковая	100	0.1	0.1	2	9	8.6	122	0.02	7	0	0	41	67	0	7	
	итого:				2	9	8.6	122	0.02	7	0	0	41	67	0	7	
693	Какао с молоком	200															
	какао		0.0012	1.2	0.29	0.21	0.334	4.476	0.001	0	0	0	0.216	9.25	1.08	0.14	
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.02	
	молоко 3,2%		0.1	100	2.82	3.2	4.73	58	0.03	1	0.02	0.09	121	91	14	0.1	
	итого:				3.11	3.41	15.044	100.376	0.031	1	0.02	0.09	121.416	100.25	15.08	0.26	
3	Бутерброд	114															
	хлеб пшеничный	80	0.08	80	6.08	0.48	41.84	186.4	0.088	0	0	0	16	52	11.2	0.72	
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.88	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03	
	сыр российский	19	0.02	19	4.37	5.51	0	68.4	0.007	0.3	0.04	0	190	102.6	9.5	0.2	
	итого:				10.57	16.87	42.035	353.95	0.096	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95	
	итого:				26.71	40.97	67.669	732.546	0.2062	8.69	0.414	0.137	452.796	502.05	49.715	10.404	
2 Завтрак 11;00																	
697	молоко кипяченое 3,2%	190	0.2	190	5.32	6.08	8.93	110.2	0.057	1.9	0.038	0.171	229.9	172.9	26.6	0.19	
	Конфета	20	0.02	20	0.58	2.14	15.32	79.2	0.002	0	0	0	14.6	19.4	3	0.2	
	итого:				5.9	8.22	24.25	189.4	0.059	1.9	0.038	0.171	244.5	192.3	29.6	0.39	
Обед																	
51	Нарезка из отв. свеклы	60															
	свекла		0.08	60	1.02	0	6.48	28.8	0.012	6	0	0	22.2	20.4	22.2	0.84	
	итого:				1.02	0	6.48	28.8	0.012	6	0	0	22.2	20.4	22.2	0.84	
139	Суп картоф.с бобовыми	250															
	картофель		0.067	50	0.10	0.05	9.85	41.50	0.06	10	0	0.05	0	29	5	0.45	
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	горох		0.02	20	4.6	3.52	11.54	64.6	0.18	0	0.01	0	17.8	45.2	17.6	1.4	
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12	
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08	
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.065	33.05	0.0005	0.03	0.023	0	1.2	1.5	0.025	0.01	
	итого:				5.04	7.2	23.105	146.75	0.2525	11.53	0.033	0.133	27.2	87	30.825	2.06	
431	печень по -строгановски	60															
	печень		0.08	55	9.85	2.04	0	57.75	0.165	18.5	4.51	0.704	4.95	172.7	9.9	3.795	
	сметана		0.003	3	0.084	0.6	0.096	6.18	0.0018	0.009	0.0045	0	2.58	1.8	0.24	0.006	
	томат-паста		0.005	5	0.38	0	1.51	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18	
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	мука пшен.		0.003	3	0.31	0.03	2.19	9.87	0.007	0	0	0	0.72	3.45	0.48	0.063	
	масло рапительное		0.004	4	0	3.99	0	35.96	0	0	0	2.68	0	0	0	0	
	итого:				10.624	6.66	3.796	117.44	0.1788	22.109	4.6745	3.384	14.49	183.39	13.02	4.044	
203	Картофель отварной	140															
	картофель		0.196	145	2.900	0.150	28.560	120.350	0.174	29.000	0.000	0.145	0.000	84.100	14.500	1.300	
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло сливочное 72,5%		0.003	3	0.02	2.17	0.39	19.83	0.0003	0.01	0.012	0	0.72	0.9	0.015	0.006	
	итого:				2.92	2.32	28.95	140.18	0.1743	29.01	0.012	0.145	0.72	85	14.515	1.306	
707	сок фруктовый	200	0.2	200	1	0	23.40	94	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4	
	итог:				1	0	23.4	94	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4	
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92	
	Хлеб пшен.	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98	
	итого:				5.08	0.86	32.02	150.65	0.117	0	0	0	26.55	124.3	30.75	1.9	

ИТОГО				25.684	17.04	117.75	677.82	0.7546	72.649	4.7195	3.662	107.16	518.09	121.31	10.55	
ПОЛДНИК																
п/п	яблоки свежие	185	0.185	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:				0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
УЖИН																
302	каша пшеничная вязкая	80														
	крупа пшеничная		0.03	29	3.34	0.38	18.3	91.64	0.089	0	0	0	75.69	0	1.276	
	масло сливочное 72,5%		0.004	4	0.052	2.9	0.032	26.44	0.0004	0	0.018	0.04	0.96	1.2	0.008	
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				3.392	3.28	18.332	118.08	0.0894	0	0.018	0.04	0.96	76.89	0	1.284
45	капуста квашенная	38														
	капуста квашенная		0.07	35	0.28	0	0.63	4.9	0	7	0	0	65.45	11.9	5.95	0.45
	масло растительное раф.		0.006	6	0	5.99	0	53.94	0	0	0	4.02	0	0	0	
	итого:				0.28	5.99	0.63	58.84	0	7	0	4.02	65.45	11.9	5.95	0.45
726	Блины	100														
	мука пшеничная		0.05	50	5.3	0.65	36.6	164.5	0.125	0	0	0	12	57.5	8	1.05
	яйцо		0.004	4	0.5	0.46	0.028	6.28	0.002	0	0.014	0	2.2	7.4	0.48	0.108
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло сливочное 72,5%		0.004	4	0.052	2.9	0.032	26.44	0.0004	0	0.018	0.04	0.96	1.2	0.12	0.008
	масло растительное раф.		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	1.34	0	0	0	0	
	дрожжи		0.001	1	0.125	0.004	0.083	0.85	0.006	0	0	0	0.27	3.85	0.64	0.031
	сахар		0.004	4	0	0	3.992	15.16	0	0	0	0	0.08	0	0	
	итого:				5.977	9.004	40.735	258.18	0.1334	0	0.032	1.38	15.51	69.95	9.24	1.197
п/п	Повидло	30	0.03	30	0.12	0	20.64	79.5	0.003	0.15	0	0	4.2	2.7	2.1	0.39
	итого:				6.097	9.004	61.375	337.68	0.1364	0.15	0.032	1.38	19.71	72.65	11.34	1.587
685	Чай с сахаром	200														
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0.00	0.03	0.43	0.00	0.40	0.00	0.00	19.80	3.30	1.76	0.33
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0.03	
	итого:				0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржаной пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:				5.08	0.86	32.02	150.65	0.117	0	0	0	26.55	124.3	30.75	1.9
	ИТОГО:				14.929	19.134	122.37	703.58	0.3456	7.55	0.052	5.44	132.67	289.04	49.8	5.579
	Сбалансировать				73.963	85.364	352.94	2388.446	1.3834	114.84	5.2235	9.41	966.726	1521.8	280.03	30.993

	норма		норма
сахар	30		30
молоко	300		300
овощи	280		0.18
картофель	187		187
крупа	45		45
масло слив	30		0.03
масло растительное	15		0.015
хлеб пшеничный	150		150
хлеб ржано пшеничный	80		80

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : понедельник																
Неделя : вторая																
Сезон : весна-лето . Возрастная категория : 7-11 лет																
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
311	Каша молочная геркулесовая	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	4	5.87	72.5	0.037	1.25	0.025	0.112	151.25	113.75	17.5	0.125
	геркулес		0.02	20	2.4	1.24	13.08	69	0.09	0	0	0.68	12.8	72.2	23.2	0.78
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	соль		0.002	0.0002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар		0.002	2	0.03	1.45	0.02	13.22	0.0002	0	0.008	0.02	0.48	0.4	0.06	0.004
	итого:				15.8	8.14	18.99	167.94	0.1274	1.25	0.041	0.812	165.01	186.95	40.77	0.913
692	Кофейный напиток с молоком	200														
	молоко 3,2%		0.175	175	4.93	5.6	8.22	101.5	0.05	1.75	0.035	0.157	211.75	159.25	24.5	0.175
	кофейный напиток		0.002	2	0.3	0.072	0.14	2.38	0.002	0	0	0	2	5	0	0.122
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				5.23	5.672	18.34	141.78	0.052	1.75	0.035	0.157	213.75	164.25	24.5	0.297
3	Бутерброд	114														
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.88	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	сыр рос	19	0.02	19	4.37	5.51	0	68.4	0.007	0.3	0.04	0	190	102.6	9.5	0.2
	хлеб пшеничный	80	0.08	80	6.08	0.48	41.84	186.4	0.088	0	0	0	16	52	11.2	0.72
	итого:				10.57	16.87	42.035	353.95	0.096	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
	итого				31.6	30.682	79.365	663.67	0.1715	2.42	0.16	0.969	460.54	368.03	58.3	1.727
2 Завтрак 11:00																
698	кефир 2,5%	143	0.15	143	4.15	3.58	5.72	75.79	0.06	1.00	0.03	0.00	171.60	135.85	20.02	0.14
	п/п батон	50	0.05	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:				8.107	5.225	31.62	258.79	0.1472	1.001	0.0315	0	177.85	178.85	37.27	0.943
обед																
140	Суп картофельный с макар.изд.	250														
	картофель		0.100	75	1.5	0.075	14.775	62.25	0.09	15	0	0.075	0	43.5	7.5	0.675
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	вермишель		0.01	10	1.07	0.13	7.42	33.3	0.025	0	0	0.21	2.4	11.6	1.6	0.21
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0	0.95	4.3	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.065	33.05	0.0005	0.03	0.023	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	итого:				2.91	3.835	23.91	136.2	0.1275	16.53	0.023	0.368	11.8	67.9	17.325	1.095
390	котлеты рыбные	80														
	раба		0.1	75	11.9	10.9	0	84	0.0825	1.35	0.0075	0.225	30	180	41.25	0.6
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное раф.		0.007	0.007	0	6.99	0	62.98	0	0	0	4.69	0	0	0	0
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0.00	0.95	4.30	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	хлеб пшен		0.004	4	0.3	0.02	2.09	9.32	0.004	0	0	0	0.8	2.6	0.56	0.03
	яйцо		0.005	5	0.625	0.575	0.035	10.85	0.0035	0	0.0125	0	2.75	9.25	0.6	0.135
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	специи		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				12.995	18.485	3.075	171.450	0.096	2.350	0.020	4.935	36.650	197.650	45.510	0.845
214	Капуста тушеная	110														
	капуста		0.15	120	2.52	0	1.24	43.4	0.14	0.56	0.84	0.14	422.8	22.4	214.2	44.8
	лук репчатый		0.01	8	0.136	0	0.76	3.44	0	0.016	0.064	0	14	1.12	2.48	4.64
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томат.паста		0.006	6	0.28	0	1.13	5.76	0.003	2.7	0.12	0	4.68	4.06	1.8	0.13
	морковь		0.01	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	0.72	0.08	0.096	0.032	16	3.04	4.08	4.48
	специи		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.065	33.05	0.0005	0.03	0.023	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	мука пшеничная		0.002	2	0.206	0.026	1.460	6.580	0.005	0.000	0.000	0.000	0.480	2.300	0.320	0.040
	итого:				3.286	3.654	5.215	94.87	0.8685	3.386	1.143	0.172	459.16	34.42	222.905	54.1

648	кисель из концентрата	200															
	кисель из концентрата		0.02	20	0.06	0	18.01	75.4	0	0.194	0	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота		0.0005	5	0.00	0.00	5.99	22.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.02
	сахар		0.006	0.0006	0.00	0.00	5.99	22.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	итого:				3.346	3.654	35.203	215.75	0.8685	3.58	1.143	0.172	459.28	34.42	222.905	54.12	
	Хлеб пшеничный	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98	
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92	
	итого:				5.08	0.86	32.02	150.65	0.117	0	0	0	26.55	124.3	30.75	1.9	
	итого:				27.617	30.488	99.423	768.920	2.078	25.846	2.329	5.647	993.440	458.690	539.395	112.060	

ПОЛДНИК

n/n	яблоки свежие	185	0.185	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070	
	итого:				0.74	0	122.4	491.4	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07	

ужин

297	каша гречневая рассыпчатая	70															
	гречка		0.003	30	3.78	0.99	18.63	98.7	0.129	0	0	0.03	6	89.4	60	2.01	
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное 72,5%		0.003	3	0.02	2.17	0.39	19.83	0.0003	0.01	0.012	0	0.72	0.9	0.015	0.006	
	итого:				3.8	3.16	19.02	118.53	0.1293	0.01	0.012	0.03	6.72	90.3	60.015	2.016	
45	Квашеная капуста	40															
	капуста квашеная		0.07	35	0.28	0	0.63	4.9	0	7	0	0	17.85	1.9	5.95	0.45	
	масло раст		0.003	3	0	2.99	0	26.97	0	0	0	2.01	0	0	0	0	0
	итого:				0.28	2.99	0.63	31.87	0	7	0	2.01	17.85	1.9	5.95	0.45	
741	ватрушка с творогом	75															
	творог 9%		0.031	30	5.01	2.7	0.6	47.7	0.012	0.15	0.015	0.06	42.9	66	6.9	0.12	
	мука пшеничная		0.03	30	3.09	0.33	20.67	100.2	0.051	0	0	0.33	54	25.8	4.8	0.36	
	сахар		0.002	2	0.03	1.45	0.02	13.22	0.0002	0	0.008	0.02	0.48	0.4	0.06	0.004	
	яйцо		0.005	5	0.63	0.58	0.03	7.85	0.003	0	0.01	0	2.75	9.25	0.6	0.135	
	масло раст раф		0.004	4	0	3.99	0	35.96	0	0	0	2.68	0	0	0	0	
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0.01	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004	
	дрожжи		0.001	1	0.125	0.004	0.083	0.85	0.006	0	0	0	0.27	3.85	0.64	0.031	
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				8.895	10.504	21.423	219	0.0724	0.16	0.041	3.09	100.88	105.9	13.01	0.654	
685	Чай с сахаром	200															
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0.00	0.03	0.43	0.00	0.40	0.00	0.00	19.80	3.30	1.76	0.33	
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03	
	итого:				0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358	
	Хлеб пшеничный	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98	
	Хлеб ржаной пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92	
	итого:				5.08	0.86	32.02	150.65	0.117	0	0	0	26.55	74	30.75	1.28	
	итого:				18.135	17.514	83.101	558.38	0.3215	7.57	0.055	5.13	172	275.4	111.485	4.758	
	Сбалансировать				86.199	83.909	415.909	2741.160	2.736	60.887	2.575	11.746	1833.430	1301.320	776.050	123.558	

	норма		норма
сахар	30		0.03
молоко	300		300
овощи	280		280
картофель	187		187
крупа	45		45
масло слив	30		0.037
масло растительное	15		0.011
хлеб пшеничный	150		150
хлеб ржано пшеничный	80		80

	макароны		0.035	35	3.64	0.385	24.39	117.95	0.06	0	0	0.735	6.65	30.45	5.6	0.56
	масло сливочное 72,5%		0.004	4	0.032	2.9	0.052	26.44	0.0004	0	0.018	0.04	0.96	1.2	0	0.008
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				3.672	3.285	24.442	144.39	0.0599	0	0.018	0.775	7.61	31.65	5.6	0.568
639	Компот из сухофруктов	200														
	сухофрукты		0.015	15	0.480	0.000	10.200	40.950	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.250
	сахар		0.006	6	0	0	5.99	22.74	0	0	0	0	0.12	0	0	0.02
	лимонная кислота		0.0004	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				0.48	0	16.19	63.69	0.003	0.3	0.003	0	16.77	11.55	9	2.27
	Хлеб пшеничный	25	0.03	30	2.37	0.3	14.43	113.4	0.048	0	0	0	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:				4.61	0.74	31.75	193	0.092	0	0	0	20.5	74.1	17.9	1.52
	ИТОГО				24.91	23.05	112.343	724.08	0.2615	12.853	1.121	5.115	576.89	322.732	100.61	65.111
								ПОЛДНИК								
п/п	яблоки свежие	288	0.185	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:				0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
								УЖИН								
374	Рыба тушеная в томате	80														
	рыба морская		0.1	75	15.9	0.9	0	54	0.0825	1.35	0.0075	0.225	30	180	41.25	0.6
	морковь		0.024	19	0.247	0.019	1.33	2.97	1.71	0.19	0.228	0.076	38	7.22	9.69	10.45
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0005	0.0008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репч.		0.02	16	0.272	0	1.52	6.88	0	0.032	1.28	0.003	28	2.24	4.96	9.28
	томат-паста		0.008	8	0.48	0	1.89	4.5	0.007	4.5	0.2	0	7.8	6.8	3	0.23
	масло раст. раф.		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0
	итого:				16.899	5.909	4.74	113.3	1.7995	6.072	1.7155	3.654	103.8	196.26	58.9	20.56
302	каша пшеничная вязкая	80													0.15	0.01
	крупа пшеничная		0.03	29	3.335	0.377	18.299	91.64	0.0899	0	0	0.38	0	75.69	0	1.276
	масло сливочное 72,5%		0.004	4	0.032	2.9	0.052	26.44	0.0004	0	0.018	0.04	0.96	1.2	0	0.008
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				0.032	2.9	0.052	26.44	0.0004	0	0.018	0.04	0.96	1.2	0	0.008
78	икра морковная	50														
	морковь		0.065	49	0.63	0.05	3.43	16.17	4.41	0.49	0.59	0	98	18.62	24.99	26.95
	лук		0.01	8	0.136	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.006	2.48	4.64	2.48	0.06
	соль		0.0004	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		0.005	5	1.2	0	0.94	4.8	0.003	2.25	0.1	0	3.9	3.4	1.5	0.115
	масло раститель рафин		0.004	0.004	0.00	3.99	0.00	35.96	0	0	0	2.68	0	0	0	0
	итого:				1.97	4.04	5.13	60.37	4.42	3.54	0.69	2.69	104.38	26.66	28.97	27.13
685	Чай с сахаром	200														
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0.00	0.03	0.43	0.00	0.40	0.00	0.00	19.80	3.30	1.76	0.33
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	30	0.03	30	2.37	0.3	14.43	113.4	0.048	0	0	0	6.9	26.1	9.9	0.6
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:				4.61	0.74	31.75	193	0.092	0	0	0	20.5	74.1	17.9	1.52
	итого:				23.587	13.589	51.68	431.44	6.3117	10.012	2.4255	6.38	249.64	301.52	107.53	49.571
	Сбалансировать :		Всего		73.327	66.461	291.321	2007.646	6.8854	51.755	3.8495	12.7	1485.75	1266.25	330.08	122.443

	норма		норма
сахар	30		0.03
молоко	300		300
овощи	280		0.284
картофель	187		187
крупа	45		45
масло слив	30		0.03
масло растительное	15		0.015
хлеб пшеничный	150		150
хлеб ржано пшеничный	80		80

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : среда

Неделя : вторая

Сезон : весна-лето . Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
					Б	Ж	У									
Завтрак																
300	Каша рисовая с изюмом	95														
	изюм		0.01	10.00	0.18	0.00	5.69	22.32	0.012	0	0	0	6.4	10.32	3.36	0.24
	крупа рисовая		0.03	30	2.1	0.18	23.19	96.9	0.024	0	0	0.13	7.2	29.1	15	0.54
	масло сливочное72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.58	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	итого:				2.29	1.63	30.89	140.02	0.0362	0	0.008	0.13	14.12	40.02	18.37	0.79
693	Какао с молоком	200														
	какао порошок		0.0012	0.0012	0.29	0.21	0.334	4.476	0.001	0	0	0	0.216	9.25	1.08	0.148
	сахар		0.01	10	0.29	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	молоко 3,2%		0.175	175	4.93	5.6	8.22	101.5	0.05	1.75	0.035	0.157	211.75	159.25	24.5	0.175
	итого:				5.51	5.81	18.534	143.876	0.001	0	0	0	0.416	9.25	1.08	0.178
3	Бутерброд	114														
	хлеб пшеничный	80	0.08	80	6.08	5.51	41.84	186.4	0.088	0	0	0	16	52	11.2	0.72
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	0.48	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	сыр рос.	19	0.02	19	4.37	5.51	0	68.4	0.007	0.3	0.04	0	190	102.6	9.5	0.2
	итого:				10.57	11.5	42.035	353.95	0.096	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
	итого:				18.37	18.94	91.46	637.85	0.13	0.39	0.11	0.13	224.14	208.37	40.23	1.92
2 Завтрак 11:00																
698	Кефир 2,5%	143	0.15	143	4.15	3.58	5.72	75.79	0.06	1.00	0.03	0.00	171.60	135.85	20.02	0.14
	п/п батон	50	0.05	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:				8.107	3.31	31.62	258.79	0.1472	1.001	0.031	0	177.85	178.85	37.27	0.943
Обед																
45	Квашеная капуста	45														
	капуста квашеная		0.083	40	0.32	0	0.72	5.6	0	8	0	0	20.4	13.6	6.8	0.52
	масло раст		0.006	6	0	5.99	0	53.94	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				0.32	5.99	0.72	59.54	0	8	0	0	20.4	13.6	6.8	0.52
110	Борщ	250														
	картофель		0.027	20	0.54	0.03	5.31	22.41	0.03	5.4	0	0.027	0	15.66	2.7	0.243
	капуста		0.025	20	0.36	0.00	1.08	5.60	0.1	10	0	0	9.6	6.2	9.6	0.2
	соль		0.0005	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0007	0.0007	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0.00	0.95	4.30	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	свекла		0.02	16	0.27	0	1.72	7.68	0.01	1.60	0.00	0.00	5.92	5.44	5.92	0.22
	томат		0.008	8	0.20	0.00	0.88	4.50	0	0	0	0	2.5	3	1	0.05
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.065	33.05	0.0005	0.03	0.023	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	итого:				1.712	3.66	10.705	80.84	0.1485	18.53	0.023	0.11	27.42	43.1	27.445	0.927
467	Биточки по белорусски	50														
	мясо		0.07	55	10.23	8.80	0.00	119.90	0.03	0.00	0.00	0.22	4.95	103.40	12.10	1.49
	масло растительное раф.		0.004	4	0	3.99	0	35.96	0	0	0	2.68	0	0	0	0
	соль		0.0005	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		0.008	6	0.10	0.00	0.57	2.58	0	0.012	0.048	0.001	10.5	0.84	1.86	3.48
	яйцо		0.005	5	0.63	0.04	0.04	7.85	0.003	0	0.016	0	2.75	9.25	0.6	0.135
	итого:				10.96	6.22	0.61	166.29	0.036	0.012	0.064	2.901	18.2	113.49	14.56	5.1
203	Картофель отварной	140														
	картофель		0.196	145	2.900	0.150	28.560	120.350	0.174	29.000	0.000	0.145	0.000	84.100	14.500	1.300
	соль		0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочн		0.004	4.00	0.03	2.90	0.05	26.44	0.0004	0	0.018	0.04	0.96	1.2	0	0.008

	итоги:			2.93	3.05	28.61	146.79	0.17	29.00	0.02	0.19	0.96	85.30	14.50	1.31	
639	Компот из смеси сухофрукт	200														
	сухофрукты		0.015	15	0.480	0.000	10.200	40.950	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.250
	сахар		0.006	0.0006	0.00	0.00	5.99	22.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итоги:			0.48	0	16.188	63.69	0.003	0.3	0.003	0	16.65	11.55	9	2.27	
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	17.32	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшеничный	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	итоги:			5.08	17.74	32.02	150.65	0.117	0	0	0	26.55	124.3	30.75	1.9	
	итоги:			21.486	36.655	88.85	667.8	0.4789	55.842	0.108	3.196	110.18	391.34	103.06	12.025	
							полдник									
п/п	яблоки свежие	185	0.185	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итоги:			0.74	8.6	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07	
							ужин									
78	нарезка из отварной свеклы	66														
	свекла		0.088	66	1.2	0	7.13	31.68	0.006	0.132	0.92	0	190.1	28.38	24.42	28.38
	итоги:			1.2	0	7.13	31.68	0.006	0.132	0.92	0	190.1	28.38	24.42	28.38	
390	Котлета рыбная	80														
	рыба		0.1	75	15.9	0.9	0	54	0.0825	1.35	0.008	0.225	30	180	41.25	0.6
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное раф.		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	яйцо		0.005	5	0.63	0.58	0.03	7.85	0.003	0	0.01	0	2.75	9.25	0.6	0.135
	лук		0.01	8	0.136	0	0.76	3.44	0	0.016	0.064	0	14	1.12	2.48	4.64
	специи		0.0008	0.0008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный		0.004	4	0.3	0.02	2.09	9.32	0.004	0	0	0	0.8	2.6	0.56	0.03
	итоги:			17.10	6.50	3.58	122.86	0.10	1.87	0.08	3.64	52.65	198.47	49.99	5.53	
297	каша рассыпчат пшениная	85														
	соль		0.0004	0.0004	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0
	пшено		0.035	35	4.20	1.01	24.25	116.90	0.217	0	0	0	9.45	81.55	29.5	2.45
	масло сливочное		0.004	4.00	0.03	2.90	0.05	26.44	0.0004	0	0.018	0.04	0.96	1.2	0	0.008
	итоги:			4.23	4.14	24.30	143.34	0.2174	0	0.018	0.04	10.41	82.75	29.5	2.458	
685	Чай с сахаром	200														
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0.00	0.03	0.43	0.00	0.40	0.00	0.00	19.80	3.30	1.76	0.33
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итоги:			0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358	
	Хлеб пшеничный	31	0.031	31	2.45	0.31	14.91	117.18	0.0496	0	0	0	7.13	26.97	10.23	0.62
	Хлеб ржаной пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итоги:			4.689	0.62	32.231	196.78	0.0936	0	0	0	20.73	74.97	18.23	1.54	
	итоги:			27.30	11.26	77.25	532.99	0.42	2.40	1.02	3.68	293.89	387.87	123.90	38.26	
	Сбалансировать			76.00	78.77	310.09	2182.53	1.19	83.68	1.27	7.00	835.66	1186.78	334.05	57.22	

	норма	норма
сахар	30	30
молоко	300	300
овощи	280	0.280
картофель	187	187
крупа	45	45
масло слив	30	0.03
масло растительное	15	0.015
хлеб пшеничный	150	150
хлеб ржано пшеничный	80	80

ГКОУ " Серафимовичская ШИ"

День : четверг

Неделя : вторая

Сезон : весна-лето . Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																	
311	Каша молочная геркулесовая	200															
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	4	5.87	72.5	0.037	1.25	0.025	0.112	151.25	113.75	17.5	0.125	
	геркулес		0.02	20	2.38	1.16	13.08	69	0.09	0	0	0.68	12.8	72.2	23.2	0.78	
	соль		0.0004	0.0004	0.0006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004	
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.58	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006	
	итого:				5.9106	6.61	20.96	162.3	0.1272	1.25	0.033	0.792	164.57	186.55	40.71	0.915	
689	Кофейный напиток с молоком	200															
	кофейный напиток		0.002	2	0.3	0.072	0.14	2.38	0.002	0	0	0	2	5	0	0.122	
	молоко 3,2%		0.175	175	4.935	4.38	8.2775	91	0.07	2.275	0.035	0.1575	210	157.5	24.5	0.105	
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0	0	0	0.002	
	итого:				5.235	4.452	18.3975	131.28	0.072	2.275	0.035	0.1575	212	162.5	24.5	0.229	
337	Яйцо отварное	1 шт.	1	40	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08	
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	Бутерброд	95															
	хлеб пшеничный	80	0.08	80.000	6.080	0.480	41.840	186.400	0.880	0.000	0.000	0.000	16.000	52.000	11.200	0.720	
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.120	10.875	0.195	99.150	0.000	0.090	0.060	0.000	3.600	4.500	0.075	0.030	
	итого:				6.2	11.355	42.035	285.55	0.8801	0.09	0.06	0	19.6	56.5	11.275	0.75	
	итого:				22.4256	27.057	81.6725	641.93	1.1073	3.615	0.268	0.9495	418.17	479.55	81.285	2.974	
2 Завтрак 11:00																	
698	ряженка 2,5%	144	0.15	144	4.176	3.6	6.048	77.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144	
п/п	батон	50	0.05	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8	
	итого:				8.136	5.25	31.948	260.76	0.118	0.432	0.031	0	184.81	175.48	37.41	0.944	
обед																	
78	икра морковная	60															
	морковь		0.068	51	0.66	0.051	3.57	16.83	4.59	0.51	0.61	0.32	102	19.38	26.01	28.05	
	лук		0.01	8	0.136	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.006	2.48	4.64	2.48	0.06	
	томатная паста		0.005	5	1.2	0	0.94	4.8	0.003	2.25	0.1	0	3.9	3.4	1.5	0.115	
	масло раст.рафин.		0.004	4	0	3.99	0	35.96	0	0	0	2.68	0	0	0	0	
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				1.996	4.041	5.27	61.03	4.597	3.56	0.71	3.006	108.38	27.42	29.99	28.225	
139	Суп картоф с бобовыми	250															
	картофель		0.067	50.000	0.100	0.050	9.850	41.500	0.060	10.000	0.000	0.050	0.000	29.000	5.000	0.450	
	горох		0.02	20	0.575	0.165	3.325	16.7	0.021	0	0	0	1.35	0.075	4.15	0.135	
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0.00	0.95	4.30	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08	
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12	
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.065	33.05	0.0005	0.03	0.023	0	1.2	1.5	0.025	0.01	
	специи		0.0008	0.0008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				1.015	3.845	14.89	98.85	0.0935	11.53	0.023	0.133	10.75	41.875	17.375	0.795	
489	Рагу из курицы	140															
	курица		0.08	50	9.1	9.2	0.35	120.5	0.035	0	0.035	0.07	8	82.5	9	0.8	
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0.00	0.95	4.30	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08	
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12	
	масло сливочное 72,5%		0.004	4	0.032	2.9	0.052	26.44	0.0004	0	0.018	0.04	0.96	1.2	0	0.008	
	масло раст.рафин.		0.004	4	0	3.99	0	35.96	0	0	0	2.68	0	0	0	0	
	специи		0.0008	0.0008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	картофель		0.097	70	1.34	0.06	13.19	55.61	0.08	13	0	0.06	0	38.86	6.7	0.6	
	томат		0.005	5	1.2	0	0.94	4.8	0.003	2.25	0.1	0	3.9	3.4	1.5	0.115	
	капуста		0.06	45	0.8	0	2.75	13.95	0.045	0.18	0.27	0.045	135.9	7.2	23.85	14.4	
	итого:				12.772	16.16	18.932	264.86	0.1754	16.93	0.423	2.978	156.96	144.46	49.25	16.123	

ГКОУ " Серафимовичская ШИ"

День : пятница

Неделя : вторая

Сезон : весна-лето . Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак																
311	Каша молочная пшениая	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	4	5.87	72.5	0.037	1.25	0.025	0.112	151.25	113.75	17.5	0.125
	пшено		0.02	20	2.4	0.58	13.86	66.8	0.124	0	0	0	5.4	46.6	16.6	1.4
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.58	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	итого:				5.93	6.03	21.74	160.1	0.1612	1.25	0.033	0.112	157.17	160.95	34.11	1.535
693	Какао с молоком	200														
	какао		0.0012	0.0012	0.29	0.21	0.334	4.476	0.001	0	0	0	0.216	9.25	1.08	0.148
	молоко 3,2%		0.175	175	4.93	5.6	8.22	101.5	0.05	1.75	0.035	0.157	211.75	159.25	24.5	0.175
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				5.22	5.81	18.534	143.876	0.051	1.75	0.035	0.157	212.166	168.5	25.58	0.353
3	Бутерброд	114														
	масло сливочное 72,5%		0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	сыр рос.		0.02	19	4.37	5.51	0	68.4	0.007	0.3	0.04	0	190	102.6	9.5	0.2
	хлеб пшеничный		0.08	80	6.08	0.48	41.84	186.4	0.088	0	0	0	16	52	11.2	0.72
	итого:				10.57	16.86	42.035	353.95	0.096	0.39	0.1	0	209.6	159.1	20.775	0.95
	итого:				21.72	28.7	82.309	657.926	0.3082	3.39	0.168	0.269	578.936	488.55	80.465	2.838
2 Завтрак 11:00																
698	кефир 2,5%	143	0.15	143	4.15	3.58	5.72	75.79	0.06	1.00	0.03	0.00	171.60	135.85	20.02	0.14
	п/п печенье		0.02	20	1.5	2.36	14.88	83.6	0.016	0	0	0.78	5.8	18	4	0.42
	итого:				5.647	5.935	20.6	159.39	0.0732	1.001	0.031	0.78	177.4	153.85	24.02	0.563
обед																
43	нарезка из отварной свеклы	60														
	свекла		0.08	60	1.02	0	0.54	28.8	0.006	0.12	0.84	0	172.8	25.8	22.2	25.8
	итого:				1.02	0	0.54	28.8	0.006	0.12	0.84	0	172.8	25.8	22.2	25.8
135	Суп овощной	250														
	картофель		0.067	50	0.100	0.050	9.850	41.500	0.060	10.000	0.000	0.050	0.000	29.000	5.000	0.450
	морковь		0.013	10	0.13	0.01	0.7	3.3	0.006	0.5	0	0.063	5.1	5.5	5.1	0.12
	лук репчатый		0.012	10	0.17	0.00	0.95	4.30	0.006	1	0	0.02	3.1	5.8	3.1	0.08
	капуста белокочаная		0.025	20	0.36	0.00	1.08	5.60	0.1	10	0	0	9.6	6.2	9.6	0.2
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.00054	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	свекла		0.02	15	0.255	0	1.62	7.2	0.003	1.5	0	0	5.55	5.1	5.55	0.21
	томатная паста		0.008	8	0.38	0	1.51	7.68	0.005	3.6	0.16	0	6.24	5.44	2.4	0.18
	масло сливочное 72,5%		0.005	5	0.04	3.62	0.065	33.05	0.0005	0.03	0.023	0	1.2	1.5	0.025	0.01
	итого:				1.435	3.68	15.775	102.63	0.1805	26.63	0.183	0.133	30.79	58.54	30.775	1.25
433	Мясо тушеное	45														
	масло растительное раф.		0.006	6	0	5.99	0	53.94	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		0.015	12	0.204	0	1.14	5.16	0	0.024	0.096	0.002	21	1.68	3.72	6.96
	соль		0.0003	0.0003	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	морковь		0.015	12	0.156	0.012	0.84	3.96	1.08	0.12	0.144	0.048	24	4.56	6.12	6.6
	мясо		0.07	55	10.23	8.8	0	119.9	0.033	0	0	0.22	4.95	103.4	12.1	1.485
	мука пшеничная		0.003	3	0.31	0.03	2.19	9.87	0.007	0	0	0	0.72	3.45	0.48	0.06
	томатная паста		0.008	8	0.20	0.00	0.88	4.50	0	0	0	0	2.5	3	1	0.05
	итого:				11.1	14.832	5.05	197.33	1.12	0.144	0.24	0.27	53.17	116.09	23.42	15.16
302	каша пшеничная вязкая	80														
	крупа пшеничная		0.03	29	3.34	0.38	18.3	91.64	0.0899	0	0	0.38	0	75.69	0	1.276
	масло сливочное 72,5%		0.004	4	0.032	2.9	0.052	26.44	0.0004	0	0.018	0.04	0.96	1.2	0	0.008
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				3.372	3.28	18.352	118.08	0.0903	0	0.018	0.42	0.96	76.89	0	1.284
639	Компот из смеси сухофруктов	200														
	сухофрукты		0.015	15	0.480	0.000	10.200	40.950	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.250

	лимонная кислота		0.0005	0.0006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар		0.006	0.0006	0.00	0.00	5.99	22.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
	итого:				0.48	0	16.188	63.69	0.003	0.3	0.003	0	16.65	11.55	9	2.27	
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92	
	Хлеб пшеничный	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98	
	итого:				5.08	0.86	32.02	150.65	0.117	0	0	0	26.55	124.3	30.75	1.9	
	итого:				22.487	22.652	87.925	661.18	1.5168	27.194	1.284	0.823	300.92	413.17	116.145	47.66	
полдник																	
	п/п яблоки свежие	185	0.185	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070	
	итого:				0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07	
ужин																	
493	Курица тушен в соусе	60															
	курица		0.08	50	9.1	9.2	0.35	120.5	0.035	0	0.035	0.07	8	82.5	9	0.8	
	масло растит раф		0.004	4	0	3.99	0	35.96	0	0	0	2.68	0	0	0	0	
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	сметана		0.003	3	0.084	0.6	0.096	6.18	0.0018	0.009	0.005	0	2.58	1.8	0.24	0.006	
	мука пшеничная		0.002	2	0.21	0.026	1.46	6.58	0.005	0	0	0	0.48	2.3	0.32	0.04	
	итого:				9.1	13.19	0.35	156.46	0.035	0	0.035	2.75	8	82.5	9	0.8	
45	Квашеная капуста	47															
	капуста квашеная		0.084	42	3.36	0	0.756	5.88	0	8.4	0	0	21.42	34.42	7.14	0.546	
	масло раст		0.005	5	0	4.99	0	44.95	0	0	0	3.35	0	0	0	0	
	итого:				3.36	4.99	0.756	50.83	0	8.4	0	3.35	21.42	34.42	7.14	0.546	
332	Макаронь отварные	70															
	макаронь		0.035	35	3.64	0.385	24.39	117.95	0.0595	0	0	0.735	6.65	30.45	5.6	0.56	
	масло сливочное72,5%		0.004	0.004	0.048	2.9	0.04	26.4	0.004	0	0.016	0.04	0.96	0.8	0.12	0.008	
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:				3.688	3.285	24.43	144.35	0.0635	0	0.016	0.775	7.61	31.25	5.72	0.568	
685	Чай с сахаром	200															
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0.00	0.03	0.43	0.00	0.40	0.00	0.00	19.80	3.30	1.76	0.33	
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03	
	итого:				0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358	
	Хлеб пшеничный	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98	
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92	
	итого:				5.08	0.86	32.02	150.65	0.117	0	0	0	26.55	124.3	30.75	1.9	
	итого:				21.308	22.325	57.556	502.29	0.2155	8.4	0.051	6.875	63.58	272.47	52.61	3.814	
	Сбалансировать				71.902	79.612	269.295	2065.886	2.1317	64.035	1.534	8.747	1150.44	1348.39	302.84	58.94	

	норма		норма
сахар	30		30
молоко	300		300
овощи	280		0.28
картофель	187		187
крупа	45		45
масло слив	30		0.03
масло растительное	15		0.015
хлеб пшеничный	150		150
хлеб ржано пшеничный	80		80

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : суббота

Неделя : вторая

Сезон : весна-лето . Возрастная категория : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
311	Каша молочная манная	200														
	молоко 3,2%		0.125	125	3.52	4	5.87	72.5	0.037	1.25	0.025	0.112	151.25	113.75	17.5	0.125
	крупа манная		0.02	20	2.26	0.14	14.66	65.2	0.028	0	0	0	4	16.8	3.6	0.46
	масло сливочное 72,5%		0.002	2	0.01	1.45	0.02	13.22	0.0002	0	0.008	0	0.48	0.6	0.01	0.004
	соль		0.0004	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар		0.002	2	0	0	1.99	7.58	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	итого:				5.79	5.59	22.54	158.5	0.0652	1.25	0.033	0.112	155.77	131.15	21.11	0.595
692	Кофейный напиток с молоком	200														
	молоко 3,2%		0.175	175	4.935	4.38	8.2775	91	0.07	2.275	0.035	0.158	210	157.5	24.5	0.105
	Кофейный напиток		0.002	2	0.3	0.072	0.14	2.38	0.002	0	0	0	2	5	0	0.122
	сахар		0.008	8	0	0	7.984	30.32	0	0	0	0	0.06	0	0	0.024
	итого:				5.235	4.452	16.4015	123.7	0.072	2.275	0.035	0.158	212.06	162.5	24.5	0.251
1	Бутерброд	95														
	масло сливочное 72,5%	15	0.015	15	0.12	10.87	0.195	99.15	0.001	0.09	0.06	0	3.6	4.5	0.075	0.03
	хлеб пшеничный	80	0.08	80	6.08	0.48	41.84	186.4	0.088	0	0	0	16	52	11.2	0.72
	итого:				6.2	11.35	42.035	285.55	0.089	0.09	0.06	0	19.6	56.5	11.275	0.75
337	Яйцо отварное	1 шт.	1	40	5.08	4.64	0.28	62.8	0.028	0	0.14	0	22	74	4.8	1.08
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				22.305	26.032	81.2565	630.55	0.2542	3.615	0.268	0.27	409.43	424.15	61.685	2.676
2 Завтрак 11:00																
698	ряженка 2,5%	144	0.15	144	4.176	3.6	6.048	77.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
	п/п батон	50	0.05	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	итого:				4.176	3.6	6.048	77.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
обед																
138	Суп картофельный с крупой	250														
	картофель		0.067	50	1.5	0.075	14.775	62.25	0.09	15	0	0.075	0	43.5	7.5	0.675
	морковь		0.01	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	0.72	0.08	0.096	0.032	16	3.04	4.08	4.48
	лук репчатый		0.01	8	0.136	0	0.76	3.44	0	0.016	0.064	0	14	1.12	2.48	4.64
	крупа перловая		0.008	8	0.56	0.048	6.184	25.84	0.006	0	0	0	15.36	7.76	4	0.144
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное 72,5%		0.006	6	0.048	4.35	0.078	39.66	0.0006	0	0.027	0.06	1.44	1.8	0	0.012
	итого:				2.348	4.481	22.357	133.83	0.8166	15.096	0.187	0.167	46.8	57.22	18.06	9.951
376	Солянка с рыбой	150														
	капуста		0.151	120	2.29	0	7.747	39.37	0.127	0.508	0.762	0.127	383.54	20.32	67.31	40.64
	морковь		0.01	8	0.104	0.008	0.56	2.64	0.72	0.08	0.096	0.032	16	3.04	4.08	4.48
	лук репчатый		0.005	3	0.136	0	0.76	3.44	0	0.016	0.064	0	14	1.12	2.48	4.64
	масло сливочное 72%		0.003	3	0.02	2.17	0.39	19.83	0.0003	0.01	0.012	0	0.72	0.9	0.015	0.006
	масло растительное		0.008	8	0	7.99	0	71.92	0	0	0	5.36	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томатная паста		0.003	3	1.2	0	0.94	4.8	0.003	2.25	0.1	0	3.9	3.4	1.5	0.115
	рыба морская		0.1	75	15.9	0.9	0	54	0.0825	1.35	0.0075	0.225	30	180	41.25	0.6
	итого:				19.65	11.068	10.397	196	0.9328	4.214	1.0415	5.744	448.16	208.78	116.635	50.481
639	Компот из сухофруктов	200														
	сухофрукты		0.015	15	0.480	0.000	10.200	40.950	0.003	0.300	0.003	0.000	16.650	11.550	9.000	2.250
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар		0.006	0.0006	0.00	0.00	5.99	22.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
	итого:				0.48	0	16.188	63.69	0.003	0.3	0.003	0	16.65	11.55	9	2.27
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшен.	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	итого:				5.08	0.86	32.02	150.65	0.117	0	0	0	26.55	124.3	30.75	1.9

	итого:				27.558	16.409	80.962	544.17	1.8694	19.61	1.2315	5.911	538.16	401.85	174.445	64.602
					полдник											
п/п	яблоки свежие	185	0.185	185	0.740	0.000	20.905	85.100	0.018	24.050	0.000	0.000	29.600	20.350	29.600	4.070
	итого:				0.74	0	20.905	85.1	0.018	24.05	0	0	29.6	20.35	29.6	4.07
					ужин											
78	икра морковная	60														
	морковь		0.09	68	0.884	0.068	4.76	22.44	6.12	0.68	0.816	0.239	136	25.84	34.68	37.4
	лук		0.01	8	0.136	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.006	2.48	4.64	2.48	0.06
	томатная паста		0.005	5	1.2	0	0.94	4.8	0.003	2.25	0.1	0	3.9	3.4	1.5	0.115
	масло растительное рафин.		0.004	4	0	3.99	0	35.96	0	0	2.68	0	0	0	0	0
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.22	4.058	6.46	66.64	6.127	3.73	0.916	2.925	142.38	33.88	38.66	37.575
491	Чахохбили	50														
	курица		0.08	50	9.1	9.2	0.35	120.5	0.035	0	0.035	0.07	8	82.5	9	0.8
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.0004	0.0008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		0.01	8	0.136	0	0.76	3.44	0.004	0.8	0	0.006	2.48	4.64	2.48	0.06
	масло растительное раф.		0.006	6	0	5.99	0	53.94	0	0	4.02	0	0	0	0	0
	томат		0.005	5	2.4	0	1.88	9.6	0.006	4.5	0.2	0	7.8	6.8	3	0.23
	мука пшеничная		0.003	3	0.309	0.033	2.067	10.02	0.0051	0	0	0.033	0.54	2.58	0.48	0.036
	итого:				11.945	15.223	5.057	197.5	0.0501	5.3	0.235	4.129	18.82	96.52	14.96	1.126
203	Картофель отварной	140														
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	картофель		0.196	145	2.900	0.150	28.560	120.350	0.174	29.000	0.000	0.145	0.000	84.100	14.500	1.300
	масло слив.72,5%		0.007	7	0.056	5.075	0.091	46.27	0.007	0	0.0315	0.07	1.68	2.1	0	0.014
	итого:				2.956	5.225	28.651	166.62	0.181	29	0.0315	0.215	1.68	86.2	14.5	1.314
685	Чай с сахаром	200														
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0.00	0.03	0.43	0.00	0.40	0.00	0.00	19.80	3.30	1.76	0.33
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:				5.08	0.86	32.02	150.65	0.117	0	0	0	26.55	124.3	30.75	1.9
	итого:				22.281	25.366	82.196	619.74	6.4779	38.43	1.1845	7.269	209.43	344.2	100.63	42.273
	Сбалансировать:				77.06	71.407	271.3675	1957.32	8.6475	86.137	2.715	13.45	1365.18	1323.03	386.52	113.77

	норма	факт
сахар	30	30
молоко	300	300
овощи	280	280
картофель	187	187
крупа	45	45
масло слив	30	0.03
масло растительное	15	0.015
хлеб пшеничный	150	150
хлеб ржано пшеничный	80	80

	масло сливочное 72,5%		0.003	3	0.02	2.17	0.39	19.83	0.0003	0.01	0.012	0	0.72	0.9	0.015	0.006
	итого:				2.92	2.32	23.64	135.56	0.1743	29.01	0.012	0.145	0.72	85	14.515	1.306
707	сок фруктовый	200	0.2	200	1	0	23.4	94	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4
	итого:				1	0	23.4	94	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4
	Хлеб ржано пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	Хлеб пшен.	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	итого:				5.08	0.86	32.02	150.65	0.117	0	0	0	26.55	124.3	30.75	1.9
	ИТОГО:				24.534	17.86	175.636	948.76	0.7373	70.019	4.5445	5.672	143.45	503.25	102.645	9.974
ПОЛДНИК																
n/n	Конфета	20	0.02	20	0.58	2.14	15.32	79.2	0.002	0	0	0	14.6	19.4	3	0.2
	итого:				0.58	2.14	15.32	79.2	0.002	0	0	0	14.6	19.4	3	0.2
УЖИН																
297	каша рассыпчат пшениная	80														
	крупа пшениная		0.03	30	3.45	0.99	19.95	104.4	0.126	0	0	0	8.1	69.9	24.9	0.81
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное 72,5%		0.003	3	0.02	2.17	0.39	19.83	0.0003	0.01	0.012	0	0.72	0.9	0.015	0.006
	итого:				3.47	3.16	20.34	124.23	0.1263	0.01	0.012	0	8.82	70.8	24.915	0.816
78	Свекольная икра	60														
	свекла		0.07	56	0.952	0	6.048	26.88	0.0056	0.112	0.784	0.056	161.28	24.08	20.72	24.08
	масло растительное раф.		0.004	4	0	3.99	0	35.96	0	0	0	2.68	0	0	0	0
	лук		0.01	8	0.136	0	0.76	3.44	0	0.016	0.064	0	14	1.12	2.48	4.64
	томатная паста		0.005	5	1.2	0	0.94	4.8	0.003	2.25	0.1	0	3.9	3.4	1.5	0.115
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:				2.288	3.99	7.748	71.08	0.0086	2.378	0.948	2.736	179.18	28.6	24.7	28.835
726	Блины	100														
	дрожжи		0.001	1	0.125	0.004	0.083	0.85	0.006	0	0	0	0.27	3.85	0.64	0.031
	мука пшеничная		0.05	50	5.3	0.65	36.6	164.5	0.125	0	0	0	12	57.5	8	1.05
	яйцо		0.004	4	0.5	0.46	0.028	6.28	0.002	0	0.014	0	2.2	7.4	0.48	0.108
	масло сливочное 72,5%		0.004	4	0.032	2.9	0.052	26.44	0.0004	0.02	0.016	0	0.96	1.2	0.02	0.008
	масло раст. рафинир.		0.004	4	0	3.99	0	35.96	0	0	0	2.68	0	0	0	0
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар		0.004	4	0	3.99	14.96	0	0	0	0	0.08	0	0	0.012	
	итого:				5.957	8.004	40.753	248.99	0.1334	0.02	0.03	2.68	15.51	69.95	9.14	1.209
n/n	Повидло фруктовое	30	0.03	30	0.12	0	20.64	79.5	0.003	0.15	0	0	4.2	2.7	2.1	0.39
	итого:				0.12	0	20.64	79.5	0.003	0.15	0	0	4.2	2.7	2.1	0.39
685	Чай с сахаром	200														
	чай заварка		0.0004	0.0004	0.08	0.00	0.03	0.43	0.00	0.40	0.00	0.00	19.80	3.30	1.76	0.33
	сахар		0.01	10	0	0	9.98	37.9	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	итого:				0.08	0	10.008	38.33	0.0028	0.4	0.002	0	20	3.3	1.76	0.358
	Хлеб пшеничный	35	0.035	35	2.84	0.42	14.7	71.05	0.073	0	0	0	12.95	76.3	22.75	0.98
	Хлеб ржаной пшеничный	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	итого:				5.08	0.86	32.02	150.65	0.117	0	0	0	124.3	30.75	1.9	
	итого:				16.995	16.014	131.509	712.78	0.3911	2.958	0.992	5.416	227.71	299.65	93.365	33.508
	Сбалансировать:				71.664	78.874	404.9765	2594.206	1.3947	107	5.9695	11.27	1029.3	1205.4	228.923	24.67

	норма	факт
сахар	30	30
молоко	300	300
овощи	280	0.18
картофель	187	187
крупа	45	45
масло слив	30	0.03
масло растительное	15	0.015
хлеб пшеничный	150	150
хлеб ржано пшеничный	80	80