

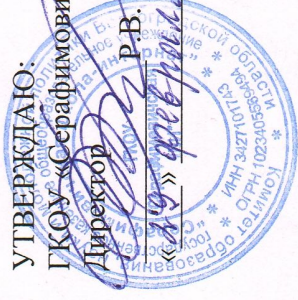
УТВЕРЖДАЮ:

ГКОУ «Серафимовичская ПШИ»

Директор

*[Подпись]* Р.В. Охрименко

«19» апреля 2024 г.



## МЕНЮ

**бесплатное горячее питание, обучающихся, получающих  
начальное общеобразовательное образование в государственных и  
муниципальных образовательных организациях**

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
<b>2 ЗАВТРАК 11:00</b>																
698	Яблоко свежее	185	0.185	185	0.34	0	20.905	85.1	0.0185	0.555	40.7	0.37	458.8	16.65	29.6	20.35
	<b>итого:</b>				<b>0.34</b>	<b>0</b>	<b>20.905</b>	<b>85.1</b>	<b>0.0185</b>	<b>0.555</b>	<b>40.7</b>	<b>0.37</b>	<b>458.8</b>	<b>16.65</b>	<b>29.6</b>	<b>20.35</b>
<b>ОБЕД</b>																
78	<b>икра морковная</b>	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	0.0005	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
	<b>итого:</b>				<b>2.31</b>	<b>5.06</b>	<b>6.95</b>	<b>77.94</b>	<b>0.047</b>	<b>6.8</b>	<b>0.1</b>	<b>3.403</b>	<b>44.63</b>	<b>49.29</b>	<b>42.23</b>	<b>1.075</b>
110	<b>Борщ</b>	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 белокочаная		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
	<b>итого:</b>				<b>2.39</b>	<b>3.66</b>	<b>14.205</b>	<b>96.94</b>	<b>0.0705</b>	<b>27.03</b>	<b>0.183</b>	<b>0.092</b>	<b>42.44</b>	<b>55.25</b>	<b>40.125</b>	<b>1.443</b>
390	<b>котлета рыбная</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>12.86</b>	<b>17.48</b>	<b>3.58</b>	<b>160.28</b>	<b>0.10</b>	<b>2.65</b>	<b>0.02</b>	<b>4.31</b>	<b>40.58</b>	<b>200.14</b>	<b>49.87</b>	<b>0.92</b>
	<b>картофель отварной</b>	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	2.18	0.03	19.83	0.0003	0	0.013	0.03	0.72	0.6	0.09	0.006
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>итого:</b>				<b>2.939</b>	<b>2.33</b>	<b>28.56</b>	<b>140.18</b>	<b>0.1743</b>	<b>29</b>	<b>0.013</b>	<b>0.175</b>	<b>0.72</b>	<b>84.7</b>	<b>14.59</b>	<b>1.306</b>
648	<b>кисель из концентрата</b>	200														
	кисель из концентрата		0.02	20	0.06	0	18.01	75.4	0.01	0.194	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота		0.0005	6	0.00	0.00	5.99	22.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	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
	<b>итого:</b>				<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>29.988</b>	<b>120.88</b>	<b>0.01</b>	<b>0.194</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>
	<b>Хлеб ржано пшеничный</b>	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>5.08</b>	<b>0.86</b>	<b>32.02</b>	<b>150.65</b>	<b>0.088</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26.55</b>	<b>124.3</b>	<b>30.75</b>	<b>1.9</b>
	<b>итого</b>				<b>25.64</b>	<b>29.39</b>	<b>115.30</b>	<b>746.87</b>	<b>0.49</b>	<b>65.67</b>	<b>0.32</b>	<b>7.98</b>	<b>155.04</b>	<b>513.68</b>	<b>177.57</b>	<b>6.66</b>
	<b>Сбалансировать</b>	<b>Всего:</b>			<b>25.977</b>	<b>29.39</b>	<b>136.206</b>	<b>831.97</b>	<b>0.5068</b>	<b>66.229</b>	<b>41.018</b>	<b>8.354</b>	<b>613.84</b>	<b>530.3</b>	<b>207.165</b>	<b>27.012</b>

ГКОУ "Серафимовичская ОШИ"

День : вторник																
Неделя : первая																
Сезон : весна-лето . Возрастная категория : 7-11 лет																
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Пищевые вещества (г)			ска я цен ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 Завтрак 11:00</b>																
707	Сок фруктовый	200	0.2	200	1	0	23.40	94	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4
	<b>итого:</b>				<b>1</b>	<b>8</b>	<b>23.4</b>	<b>94</b>	<b>0.02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0.4</b>
<b>Обед</b>																
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
	<b>итого:</b>				<b>0.4</b>	<b>7.99</b>	<b>0.8</b>	<b>78.5</b>	<b>0</b>	<b>9.4</b>	<b>0</b>	<b>3.357</b>	<b>23.97</b>	<b>15.98</b>	<b>7.99</b>	<b>6.11</b>
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
	<b>итого:</b>				<b>1.52</b>	<b>3.68</b>	<b>5.38</b>	<b>144.33</b>	<b>0.0845</b>	<b>25.134</b>	<b>0.46</b>	<b>0.133</b>	<b>82.84</b>	<b>62.04</b>	<b>99.225</b>	<b>9.64</b>
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
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	специи		0.001	0.001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томат.паста		0.003	3	0.24	0	0.94	4.8	0.001	2.25	0.1	0	3.9	3.4	1.5	0.11
	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
	мука пшенич		0.002	0.02	0.206	0.026	1.46	6.58	0.005	0	0	0	0.48	2.3	0.32	0.04
	<b>итого:</b>				<b>13.88</b>	<b>17.424</b>	<b>32.49</b>	<b>334.72</b>	<b>0.2232</b>	<b>32.65</b>	<b>0.108</b>	<b>5.235</b>	<b>16.99</b>	<b>203.8</b>	<b>35.66</b>	<b>3.115</b>
639	Компот из смеси сухофруктов	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
	лимонная кислота		0.0005	0.001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар		0.006	6	0	0	5.99	22.74	0	0	0	0	0.12	0	0	0.02
	<b>итого:</b>				<b>0.48</b>	<b>0</b>	<b>16.19</b>	<b>63.69</b>	<b>0.003</b>	<b>0.3</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>16.77</b>	<b>11.55</b>	<b>9</b>	<b>2.27</b>
	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 пшенич.	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
	<b>итого:</b>				<b>5.08</b>	<b>0.86</b>	<b>32.02</b>	<b>150.65</b>	<b>0.117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26.55</b>	<b>124.3</b>	<b>30.75</b>	<b>1.9</b>
	<b>итого:</b>				<b>21.36</b>	<b>29.954</b>	<b>86.88</b>	<b>771.89</b>	<b>0.4277</b>	<b>67.484</b>	<b>0.571</b>	<b>8.725</b>	<b>167.12</b>	<b>417.67</b>	<b>182.625</b>	<b>23.035</b>
	<b>Сбалансировать:</b>				<b>22.36</b>	<b>37.954</b>	<b>110.28</b>	<b>865.89</b>	<b>0.4477</b>	<b>71.484</b>	<b>0.571</b>	<b>8.725</b>	<b>183.12</b>	<b>435.67</b>	<b>192.625</b>	<b>23.435</b>

Всего

СП 2.4.36.48-20

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : среда																
Неделя : первая																
Сезон : весна-лето. Возрастная категория 7-11 лет																
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюд		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
<b>2 Завтрак 11:00</b>																
	Яблоко свежее	185	0.185	185	0.34	0	20.905	85.1	0.0185	0.555	40.7	0.37	458.8	16.65	29.6	20.35
	<b>итого:</b>				<b>0.34</b>	<b>0</b>	<b>20.905</b>	<b>85.1</b>	<b>0.0185</b>	<b>0.555</b>	<b>40.7</b>	<b>0.37</b>	<b>458.8</b>	<b>16.65</b>	<b>29.6</b>	<b>20.35</b>
<b>Обед</b>																
140	<b>Суп картоф.с макар.изд.</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>2.884</b>	<b>3.833</b>	<b>23.77</b>	<b>135.54</b>	<b>0.8415</b>	<b>16.11</b>	<b>0.119</b>	<b>0.337</b>	<b>22.7</b>	<b>65.44</b>	<b>16.305</b>	<b>5.455</b>
433	<b>Мясо тушеное</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>10.935</b>	<b>12.837</b>	<b>3.954</b>	<b>174.46</b>	<b>0.048</b>	<b>2.95</b>	<b>0.1</b>	<b>3.6206</b>	<b>16.02</b>	<b>116.39</b>	<b>19.09</b>	<b>1.778</b>
214	<b>Капуста тушеная</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>3.522</b>	<b>4.474</b>	<b>12.196</b>	<b>101.45</b>	<b>0.048</b>	<b>4.512</b>	<b>1.658</b>	<b>4.156</b>	<b>295.25</b>	<b>40.3</b>	<b>82.18</b>	<b>47.768</b>
639	<b>Компот из смеси сухофрук</b>	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	0.02
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>итого:</b>				<b>0.48</b>	<b>0</b>	<b>16.19</b>	<b>63.69</b>	<b>0.003</b>	<b>0.3</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>16.77</b>	<b>11.55</b>	<b>9</b>	<b>2.27</b>
	<b>Хлеб пшен.</b>	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
	<b>Хлеб ржано пшеничный</b>	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	<b>итого:</b>				<b>5.08</b>	<b>0.86</b>	<b>32.02</b>	<b>150.65</b>	<b>0.117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26.55</b>	<b>124.3</b>	<b>30.75</b>	<b>1.9</b>
	<b>Сбалансировать:</b>				<b>22.901</b>	<b>22.004</b>	<b>88.13</b>	<b>625.79</b>	<b>1.0575</b>	<b>23.872</b>	<b>1.88</b>	<b>8.1136</b>	<b>377.29</b>	<b>357.98</b>	<b>157.325</b>	<b>59.171</b>
	<b>Сбалансировать:</b>				<b>23.241</b>	<b>22.004</b>	<b>109.035</b>	<b>710.89</b>	<b>1.076</b>	<b>24.427</b>	<b>42.58</b>	<b>8.4836</b>	<b>836.09</b>	<b>374.63</b>	<b>186.925</b>	<b>79.521</b>

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
<b>Завтрак</b>																
<b>2 Завтрак 11:00</b>																
707	Сок фруктовый	200	0.2	200	1	0	23.40	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
<b>обед</b>																
138	<b>Суп картоф.с крупой</b>	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	<b>чахохбили</b>	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:				10.13	13.676	1.982	177.49	0.042	0.038	0.201	2.75038	43.93	94.86	15.69	11.968
332	<b>Макароны отварные</b>	70														
	соль		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	макароны		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	<b>икра морковная</b>	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	<b>компот из сухофруктов</b>	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	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:				24.36	28.414	104.967	762.75	6.4635	20.628	1.163	11.1084	250.68	385.14	119.45	55.498
	<b>Сбалансировать</b>	Всего			25.36	28.414	128.367	856.75	6.4835	24.628	1.163	11.1084	266.68	403.14	129.45	55.898

## 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
<b>2 Завтрак 11:00</b>																
n/n	Яблоко свежее	185	0.185	185	0.34	0	20.905	85.1	0.0185	0.555	40.7	0.37	458.8	16.65	29.6	20.35
	<b>итого:</b>				<b>0.34</b>	<b>0</b>	<b>20.905</b>	<b>85.1</b>	<b>0.0185</b>	<b>0.555</b>	<b>40.7</b>	<b>0.37</b>	<b>458.8</b>	<b>16.65</b>	<b>29.6</b>	<b>20.35</b>
<b>обед</b>																
45	<b>Квашеная капуста</b>	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	0
	<b>итого:</b>				<b>0.37</b>	<b>6.99</b>	<b>0.85</b>	<b>69.51</b>	<b>7.05</b>	<b>8.46</b>	<b>0</b>	<b>2.937</b>	<b>23.97</b>	<b>15.98</b>	<b>7.99</b>	<b>0.611</b>
110	<b>Борщ</b>	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					
	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	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
	<b>итого:</b>				<b>2.22</b>	<b>3.66</b>	<b>13.125</b>	<b>92.14</b>	<b>0.0655</b>	<b>23.09</b>	<b>0.603</b>	<b>0.14</b>	<b>114.04</b>	<b>54.55</b>	<b>36.425</b>	<b>13.783</b>
492	<b>Плов из курицы</b>	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	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
	<b>итого:</b>				<b>12.31</b>	<b>18.488</b>	<b>28.718</b>	<b>321.17</b>	<b>0.7855</b>	<b>0.124</b>	<b>0.221</b>	<b>3.61</b>	<b>48.05</b>	<b>128.67</b>	<b>33.255</b>	<b>10.088</b>
639	<b>Компот из смеси сухофрукт</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>0.48</b>	<b>0</b>	<b>16.19</b>	<b>63.69</b>	<b>0.003</b>	<b>0.3</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>16.77</b>	<b>11.55</b>	<b>9</b>	<b>2.27</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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
	<b>Хлеб ржано-пшен.</b>	40	0.04	40	2.66	0.28	17.01	83.3	0.044	0	0	0	8	26	5.6	0.36
	<b>итого:</b>				<b>5.5</b>	<b>0.7</b>	<b>31.71</b>	<b>154.35</b>	<b>0.117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.95</b>	<b>102.3</b>	<b>28.35</b>	<b>1.34</b>
	<b>итого:</b>				<b>20.88</b>	<b>29.838</b>	<b>90.593</b>	<b>700.86</b>	<b>8.021</b>	<b>31.974</b>	<b>0.827</b>	<b>6.687</b>	<b>223.78</b>	<b>313.05</b>	<b>115.02</b>	<b>28.092</b>
	<b>Сбалансировать:</b>				<b>21.22</b>	<b>29.838</b>	<b>111.498</b>	<b>785.96</b>	<b>8.0395</b>	<b>32.529</b>	<b>41.53</b>	<b>7.057</b>	<b>682.58</b>	<b>329.7</b>	<b>144.62</b>	<b>48.442</b>

Всего

## ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : суббота																
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																
311	<b>Каша</b>	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	65.20	0.02	0	0	0	4	16.8	3.6	0.46
	соль		0.0005	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	1.99	7.58	0	0	0	0	0.04	0	0	0.006
	<b>итого:</b>				<b>5.79</b>	<b>5.59</b>	<b>22.54</b>	<b>158.5</b>	<b>0.0572</b>	<b>1.25</b>	<b>0.033</b>	<b>0.112</b>	<b>155.77</b>	<b>131.15</b>	<b>21.11</b>	<b>0.595</b>
692	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200														
	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
	кофейный напиток		0.002	2.00	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
	<b>итого:</b>				<b>5.20</b>	<b>5.67</b>	<b>18.34</b>	<b>141.78</b>	<b>0.05</b>	<b>1.75</b>	<b>0.04</b>	<b>0.16</b>	<b>213.95</b>	<b>164.25</b>	<b>24.50</b>	<b>0.33</b>
1	<b>Бутерброд</b>	95														
	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
	хлеб пшеничный	80	0.08	80	6.08	0.48	41.84	186.40	0.088	0	0	0	16	52	11.2	0.72
	<b>итого:</b>				<b>6.2</b>	<b>11.36</b>	<b>42.035</b>	<b>285.55</b>	<b>0.0881</b>	<b>0.09</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>19.6</b>	<b>56.5</b>	<b>11.275</b>	<b>0.75</b>
337	<b>Яйцо отварное</b>	1 шт.-0,04	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
	<b>итого:</b>				<b>22.27</b>	<b>27.26</b>	<b>83.195</b>	<b>648.63</b>	<b>0.2253</b>	<b>3.09</b>	<b>0.268</b>	<b>0.269</b>	<b>411.32</b>	<b>425.9</b>	<b>61.685</b>	<b>2.752</b>
<b>2 Завтрак 11:00</b>																
698	ряженка 2,5%	144	0.15	144	4.176	3.60	6.05	77.76	0.028	0.432	0.031	0	178.56	132.48	20.16	0.144
	батон	50	0.05	50	3.96	1.65	25.9	183	0.09	0	0	0	6.25	43	17.25	0.8
	<b>итого:</b>				<b>8.136</b>	<b>5.25</b>	<b>31.948</b>	<b>260.76</b>	<b>0.028</b>	<b>0.432</b>	<b>0.031</b>	<b>0</b>	<b>178.56</b>	<b>132.48</b>	<b>20.16</b>	<b>0.144</b>
<b>обед</b>																
135	<b>Суп овощной</b>	250														
	соль		0.0005	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0
	картофель		0.067	50	0.10	0.05	9.85	41.50	0.06	10	0	0.05	0	29	5	0.45
	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 белокач.		0.025	20	0.36	0.00	1.08	5.60	0.1	10	0	0	9.6	6.2	9.6	0.2
	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
	специи		0.0004	0.0004	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0
	свекла		0.02	16	0.27	0.00	1.72	7.68	0.003	1.6	0	0	5.92	5.44	5.92	0.22
	масло сливочное 72,5%		0.007	7	0.06	5.08	0.09	46.27	0.0007	0	0.0315	0.07	1.68	2.1	0	0.014
	<b>итого:</b>				<b>1.38</b>	<b>5.14</b>	<b>15.53</b>	<b>114.41</b>	<b>0.1799</b>	<b>25.8</b>	<b>0.1515</b>	<b>0.263</b>	<b>30.08</b>	<b>58.12</b>	<b>30.52</b>	<b>1.222</b>
374	<b>Рыба тушеная в томате</b>	80														
	рыба морская		0.1	75	11.9	0.675	0	54	0.0825	1.35	0.0075	0.225	30	180	41.25	0.6
	морковь		0.023	18	0.23	0.01	1.26	5.94	0.01	0.9	0	0.11	9.18	9.9	9.18	0.21
	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.		0.003	3	0.00	2.99	0.00	26.97	0	0	0	2.01	0	0	0	0
	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
	томат паста		0.01	10	2.4	0	1.88	9.6	0.006	4.5	0.2	0	7.8	6.8	3	0.23
	<b>итого:</b>				<b>14.67</b>	<b>3.675</b>	<b>3.9</b>	<b>99.95</b>	<b>0.1025</b>	<b>7.55</b>	<b>0.2075</b>	<b>2.351</b>	<b>49.46</b>	<b>201.34</b>	<b>55.91</b>	<b>1.1</b>
78	<b>икра морковная</b>	50														
	морковь		0.053	0.040	0.52	0.04	2.80	13.20	3.6	0.4	0.48	0.252	80	15.2	20.4	22
	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 растител рафин		0.004	0.004	0.00	3.99	0.00	35.96	0	0	0	2.68	0	0	0	0
	<b>итого:</b>				<b>1.86</b>	<b>4.03</b>	<b>4.50</b>	<b>57.40</b>	<b>3.61</b>	<b>3.45</b>	<b>0.58</b>	<b>2.94</b>	<b>86.38</b>	<b>23.24</b>	<b>24.38</b>	<b>22.18</b>
215	<b>картофель тушен.с луком</b>	150														
	картофель		0.196	145.00	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 растител рафин		0.006	6	0.00	5.99	0.00	53.94	0	0	0	4.02	0	0	0	0

	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	
	<b>итого:</b>				<b>3.75</b>	<b>6.14</b>	<b>33.30</b>	<b>195.79</b>	<b>0.186</b>	<b>31.5</b>	<b>0</b>	<b>4.215</b>	<b>7.75</b>	<b>98.6</b>	<b>22.25</b>	<b>1.5</b>	
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	
	<b>итого:</b>				<b>0.48</b>	<b>0.00</b>	<b>16.19</b>	<b>63.69</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>16.77</b>	<b>11.55</b>	<b>9.00</b>	<b>2.27</b>	
	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	
	<b>итого:</b>				<b>4.689</b>	<b>0.75</b>	<b>32.23</b>	<b>196.78</b>	<b>0.0936</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.73</b>	<b>74.97</b>	<b>18.23</b>	<b>1.54</b>	
	<b>итого</b>				<b>14.55</b>	<b>16.06</b>	<b>103.63</b>	<b>637.67</b>	<b>4.08</b>	<b>65.55</b>	<b>0.93</b>	<b>7.42</b>	<b>169.51</b>	<b>273.28</b>	<b>107.38</b>	<b>28.94</b>	
								<b>ПОЛДНИК</b>									
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	
	<b>итого:</b>				<b>0.74</b>	<b>0</b>	<b>20.905</b>	<b>85.1</b>	<b>0.018</b>	<b>24.05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29.6</b>	<b>20.35</b>	<b>29.6</b>	<b>4.07</b>	
								<b>УЖИН</b>									
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	
	<b>итого:</b>				<b>9.13</b>	<b>9.20</b>	<b>0.54</b>	<b>121.36</b>	<b>0.04</b>	<b>0.20</b>	<b>0.04</b>	<b>0.07</b>	<b>8.62</b>	<b>83.66</b>	<b>9.62</b>	<b>0.82</b>	
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	
	<b>итого:</b>				<b>3.69</b>	<b>4.74</b>	<b>24.47</b>	<b>157.61</b>	<b>0.0601</b>	<b>0</b>	<b>0.027</b>	<b>0.795</b>	<b>8.09</b>	<b>32.25</b>	<b>5.6</b>	<b>0.572</b>	
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	
	<b>итого:</b>				<b>0.33</b>	<b>2.99</b>	<b>0.74</b>	<b>32.71</b>	<b>0</b>	<b>8.2</b>	<b>0</b>	<b>2.01</b>	<b>20.91</b>	<b>13.94</b>	<b>6.97</b>	<b>0.533</b>	
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	
	<b>итого:</b>				<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.008</b>	<b>38.33</b>	<b>0.0028</b>	<b>0.4</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>3.3</b>	<b>1.76</b>	<b>0.358</b>	
	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	
	<b>итого:</b>				<b>5.08</b>	<b>0.86</b>	<b>32.02</b>	<b>150.65</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>26.55</b>	<b>124.30</b>	<b>30.75</b>	<b>1.90</b>	
					<b>18.31</b>	<b>17.79</b>	<b>67.78</b>	<b>500.66</b>	<b>0.22</b>	<b>8.80</b>	<b>0.06</b>	<b>2.88</b>	<b>84.17</b>	<b>257.45</b>	<b>54.70</b>	<b>4.18</b>	
	<b>Сбалансировать:</b>	Всего			<b>64.01</b>	<b>66.35</b>	<b>307.45</b>	<b>2132.82</b>	<b>4.56</b>	<b>101.92</b>	<b>1.30</b>	<b>10.56</b>	<b>873.16</b>	<b>1109.46</b>	<b>273.53</b>	<b>40.08</b>	

	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	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																	
340	<b>Омлет натуральный</b>	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	
	<b>итого:</b>				<b>11.03</b>	<b>11.69</b>	<b>1.99</b>	<b>156.22</b>	<b>0.0592</b>	<b>0.3</b>	<b>0.294</b>	<b>0.047</b>	<b>80.78</b>	<b>175.7</b>	<b>13.86</b>	<b>2.194</b>	
п/п	<b>Икра кабачковая</b>	100	0.1	0.1	2	9	8.6	122	0.02	7	0	0	41	67	0	7	
	<b>итого:</b>				<b>2</b>	<b>9</b>	<b>8.6</b>	<b>122</b>	<b>0.02</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>41</b>	<b>67</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	
693	<b>Какао с молоком</b>	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	
	<b>итого:</b>				<b>3.11</b>	<b>3.41</b>	<b>15.044</b>	<b>100.376</b>	<b>0.031</b>	<b>1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.09</b>	<b>121.416</b>	<b>100.25</b>	<b>15.08</b>	<b>0.26</b>	
3	<b>Бутерброд</b>	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	
	<b>итого:</b>				<b>10.57</b>	<b>16.87</b>	<b>42.035</b>	<b>353.95</b>	<b>0.096</b>	<b>0.39</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>209.6</b>	<b>159.1</b>	<b>20.775</b>	<b>0.95</b>	
	<b>итого:</b>				<b>26.71</b>	<b>40.97</b>	<b>67.669</b>	<b>732.546</b>	<b>0.2062</b>	<b>8.69</b>	<b>0.414</b>	<b>0.137</b>	<b>452.796</b>	<b>502.05</b>	<b>49.715</b>	<b>10.404</b>	
<b>2 Завтрак 11;00</b>																	
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	
	<b>итого:</b>				<b>5.9</b>	<b>8.22</b>	<b>24.25</b>	<b>189.4</b>	<b>0.059</b>	<b>1.9</b>	<b>0.038</b>	<b>0.171</b>	<b>244.5</b>	<b>192.3</b>	<b>29.6</b>	<b>0.39</b>	
<b>Обед</b>																	
51	<b>Нарезка из отв. свеклы</b>	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	
	<b>итого:</b>				<b>1.02</b>	<b>0</b>	<b>6.48</b>	<b>28.8</b>	<b>0.012</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22.2</b>	<b>20.4</b>	<b>22.2</b>	<b>0.84</b>	
139	<b>Суп картоф.с бобовыми</b>	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	
	<b>итого:</b>				<b>5.04</b>	<b>7.2</b>	<b>23.105</b>	<b>146.75</b>	<b>0.2525</b>	<b>11.53</b>	<b>0.033</b>	<b>0.133</b>	<b>27.2</b>	<b>87</b>	<b>30.825</b>	<b>2.06</b>	
431	<b>печень по -строгановски</b>	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	
	<b>итого:</b>				<b>10.624</b>	<b>6.66</b>	<b>3.796</b>	<b>117.44</b>	<b>0.1788</b>	<b>22.109</b>	<b>4.6745</b>	<b>3.384</b>	<b>14.49</b>	<b>183.39</b>	<b>13.02</b>	<b>4.044</b>	
203	<b>Картофель отварной</b>	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	
	<b>итого:</b>				<b>2.92</b>	<b>2.32</b>	<b>28.95</b>	<b>140.18</b>	<b>0.1743</b>	<b>29.01</b>	<b>0.012</b>	<b>0.145</b>	<b>0.72</b>	<b>85</b>	<b>14.515</b>	<b>1.306</b>	
707	<b>сок фруктовый</b>	200	0.2	200	1	0	23.40	94	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4	
	<b>итого:</b>				<b>1</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>94</b>	<b>0.02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0.4</b>	
	<b>Хлеб ржано пшеничный</b>	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92	
	<b>Хлеб пшен.</b>	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	
	<b>итого:</b>				<b>5.08</b>	<b>0.86</b>	<b>32.02</b>	<b>150.65</b>	<b>0.117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26.55</b>	<b>124.3</b>	<b>30.75</b>	<b>1.9</b>	

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	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
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	
	<b>итого:</b>				<b>0.74</b>	<b>0</b>	<b>20.905</b>	<b>85.1</b>	<b>0.018</b>	<b>24.05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29.6</b>	<b>20.35</b>	<b>29.6</b>	<b>4.07</b>	
<b>УЖИН</b>																	
302	каша пшеничная вязкая	80															
	крупа пшеничная		0.03	29	3.34	0.38	18.3	91.64	0.089	0	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	0.008	
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>итого:</b>				<b>3.392</b>	<b>3.28</b>	<b>18.332</b>	<b>118.08</b>	<b>0.0894</b>	<b>0</b>	<b>0.018</b>	<b>0.04</b>	<b>0.96</b>	<b>76.89</b>	<b>0</b>	<b>1.284</b>	
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	0	
	<b>итого:</b>				<b>0.28</b>	<b>5.99</b>	<b>0.63</b>	<b>58.84</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>4.02</b>	<b>65.45</b>	<b>11.9</b>	<b>5.95</b>	<b>0.45</b>	
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	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	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	0	
	<b>итого:</b>				<b>5.977</b>	<b>9.004</b>	<b>40.735</b>	<b>258.18</b>	<b>0.1334</b>	<b>0</b>	<b>0.032</b>	<b>1.38</b>	<b>15.51</b>	<b>69.95</b>	<b>9.24</b>	<b>1.197</b>	
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	
	<b>итого:</b>				<b>6.097</b>	<b>9.004</b>	<b>61.375</b>	<b>337.68</b>	<b>0.1364</b>	<b>0.15</b>	<b>0.032</b>	<b>1.38</b>	<b>19.71</b>	<b>72.65</b>	<b>11.34</b>	<b>1.587</b>	
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	
	<b>итого:</b>				<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.008</b>	<b>38.33</b>	<b>0.0028</b>	<b>0.4</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>3.3</b>	<b>1.76</b>	<b>0.358</b>	
	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	
	<b>итого:</b>				<b>5.08</b>	<b>0.86</b>	<b>32.02</b>	<b>150.65</b>	<b>0.117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26.55</b>	<b>124.3</b>	<b>30.75</b>	<b>1.9</b>	
	<b>ИТОГО:</b>				<b>14.929</b>	<b>19.134</b>	<b>122.37</b>	<b>703.58</b>	<b>0.3456</b>	<b>7.55</b>	<b>0.052</b>	<b>5.44</b>	<b>132.67</b>	<b>289.04</b>	<b>49.8</b>	<b>5.579</b>	
	<b>Сбалансировать</b>				<b>73.963</b>	<b>85.364</b>	<b>352.94</b>	<b>2388.446</b>	<b>1.3834</b>	<b>114.84</b>	<b>5.2235</b>	<b>9.41</b>	<b>966.726</b>	<b>1521.8</b>	<b>280.03</b>	<b>30.993</b>	

	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 блю́д		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 Завтрак 11:00</b>																
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
	<b>итого:</b>				<b>4.147</b>	<b>3.575</b>	<b>5.72</b>	<b>75.79</b>	<b>0.0572</b>	<b>1.001</b>	<b>0.0315</b>	<b>0</b>	<b>171.6</b>	<b>135.85</b>	<b>20.02</b>	<b>0.143</b>
<b>обед</b>																
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
	<b>итого:</b>				<b>2.91</b>	<b>3.835</b>	<b>23.91</b>	<b>136.2</b>	<b>0.1275</b>	<b>16.53</b>	<b>0.023</b>	<b>0.368</b>	<b>11.8</b>	<b>67.9</b>	<b>17.325</b>	<b>1.095</b>
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
	<b>итого:</b>				<b>12.995</b>	<b>18.485</b>	<b>3.075</b>	<b>171.450</b>	<b>0.096</b>	<b>2.350</b>	<b>0.020</b>	<b>4.935</b>	<b>36.650</b>	<b>197.650</b>	<b>45.510</b>	<b>0.845</b>
214	Капуста тушеная	110														
	капуста		0.15	140	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
	<b>итого:</b>				<b>3.286</b>	<b>3.654</b>	<b>5.215</b>	<b>94.87</b>	<b>0.8685</b>	<b>3.386</b>	<b>1.143</b>	<b>0.172</b>	<b>459.16</b>	<b>34.42</b>	<b>222.905</b>	<b>54.1</b>
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
	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	0.02
	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
	<b>итого:</b>				<b>3.346</b>	<b>3.654</b>	<b>35.203</b>	<b>215.75</b>	<b>0.8685</b>	<b>3.58</b>	<b>1.143</b>	<b>0.172</b>	<b>459.28</b>	<b>34.42</b>	<b>222.905</b>	<b>54.12</b>
	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
	<b>итого:</b>				<b>5.08</b>	<b>0.86</b>	<b>32.02</b>	<b>150.65</b>	<b>0.117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26.55</b>	<b>124.3</b>	<b>30.75</b>	<b>1.9</b>
	<b>итого:</b>				<b>27.617</b>	<b>30.488</b>	<b>99.423</b>	<b>768.920</b>	<b>2.078</b>	<b>25.846</b>	<b>2.329</b>	<b>5.647</b>	<b>993.440</b>	<b>458.690</b>	<b>539.395</b>	<b>112.060</b>
	<b>Сбалансировать</b>				<b>31.764</b>	<b>34.063</b>	<b>105.143</b>	<b>844.710</b>	<b>2.135</b>	<b>26.847</b>	<b>2.360</b>	<b>5.647</b>	<b>1165.040</b>	<b>594.540</b>	<b>559.415</b>	<b>112.203</b>

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : вторник																
Неделя : вторая																
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	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 Завтрак 11:00</b>																
707	Сок фруктовый	200	0.2	200	1	0	23.40	94	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4
	<b>итого:</b>				<b>1</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>94</b>	<b>0.02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0.4</b>
<b>обед</b>																
78	<b>Свекляная икра</b>	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
	масло растительное рафин.		0.002	2	0	1.99	0	17.98	0	0	0	1.34	0	0	0	0
	соль		0.0004	0.0004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук		0.02	16	0.27	0	1.52	6.88	0.008	0.8	0	0.032	0.31	9.28	4.98	0.128
	лимонная кислота		0.0005	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томат		0.01	10	0.48	0	1.89	4.5	0.007	4.5	0.2	0	7.8	6.8	3	0.23
	<b>итого:</b>				<b>1.77</b>	<b>1.99</b>	<b>9.89</b>	<b>58.16</b>	<b>0.027</b>	<b>11.3</b>	<b>0.2</b>	<b>1.372</b>	<b>30.31</b>	<b>36.48</b>	<b>30.18</b>	<b>1.198</b>
138	<b>Суп картофельный с крупой</b>	250														
	картофель		0.1	75	1.5	0.075	14.775	15	0.015	0.675	0.675	0	441	17.25	7.5	43.5
	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		0.014	12	0.204	0	1.14	5.16	0	0.024	0.096	0.002	21	1.68	3.72	6.96
	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
	перловая крупа		0.008	8	0.93	0.11	7.37	32.4	0.012	0	0	0	3.8	32.3	4	0.33
	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
	<b>итого:</b>				<b>2.804</b>	<b>3.815</b>	<b>24.05</b>	<b>88.91</b>	<b>0.0335</b>	<b>1.229</b>	<b>0.794</b>	<b>0.065</b>	<b>472.1</b>	<b>58.23</b>	<b>20.35</b>	<b>50.92</b>
452	<b>Котлета из мяса</b>	50														
	мясо гов.		0.07	55	10.23	8.8	0	119.9	0.033	0	0	0.22	4.95	103.4	12.1	1.485
	соль		0.0004	0.0005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	яйцо		0.003	3	0.38	0.35	0.021	4.71	0.0021	0	0.01	0	1.65	5.55	0.36	0.08
	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
	хлеб пшен		0.01	10	0.76	0.08	4.86	10.2	0.011	0	0	0	2	0.092	1.4	0.11
	масло растительное рафин.		0.004	4	0	3.99	0	35.96	0	0	0	2.68	0	0	0	0
	<b>итого:</b>				<b>11.574</b>	<b>13.22</b>	<b>6.021</b>	<b>175.93</b>	<b>0.0461</b>	<b>0.024</b>	<b>0.106</b>	<b>2.902</b>	<b>29.6</b>	<b>110.722</b>	<b>17.58</b>	<b>8.635</b>
332	<b>Макаронь отварные</b>	70														
	макаронь		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
	<b>итого:</b>				<b>3.672</b>	<b>3.285</b>	<b>24.442</b>	<b>144.39</b>	<b>0.0599</b>	<b>0</b>	<b>0.018</b>	<b>0.775</b>	<b>7.61</b>	<b>31.65</b>	<b>5.6</b>	<b>0.568</b>
639	<b>Компот из сухофруктов</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>0.48</b>	<b>0</b>	<b>16.19</b>	<b>63.69</b>	<b>0.003</b>	<b>0.3</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>16.77</b>	<b>11.55</b>	<b>9</b>	<b>2.27</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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
	<b>Хлеб ржано пшеничный</b>	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	<b>итого:</b>				<b>4.61</b>	<b>0.74</b>	<b>31.75</b>	<b>193</b>	<b>0.092</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.5</b>	<b>74.1</b>	<b>17.9</b>	<b>1.52</b>
	<b>ИТОГО</b>				<b>24.91</b>	<b>23.05</b>	<b>112.343</b>	<b>724.08</b>	<b>0.2615</b>	<b>12.853</b>	<b>1.121</b>	<b>5.115</b>	<b>576.89</b>	<b>322.732</b>	<b>100.6</b>	<b>65.111</b>
	<b>Сбалансировать :</b>		Всего		<b>25.91</b>	<b>23.05</b>	<b>135.743</b>	<b>818.08</b>	<b>0.2815</b>	<b>16.853</b>	<b>1.121</b>	<b>5.115</b>	<b>592.89</b>	<b>340.732</b>	<b>110.6</b>	<b>65.511</b>

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : среда																
Неделя : вторая																
Сезон : весна-лето . Возрастная категория : 7-11 лет																
№ реп.	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	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 Завтрак 11:00</b>																
п/п	Яблоко свежее	185	0.185	185	0.34	0	20.905	85.1	0.0185	0.555	40.7	0.37	458.8	16.65	29.6	20.35
	<b>итого:</b>				<b>0.34</b>	<b>3.31</b>	<b>20.905</b>	<b>85.1</b>	<b>0.0185</b>	<b>0.555</b>	<b>40.7</b>	<b>0.37</b>	<b>458.8</b>	<b>16.65</b>	<b>29.6</b>	<b>20.35</b>
<b>Обед</b>																
45	<b>Квашеная капуста</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>0.32</b>	<b>5.99</b>	<b>0.72</b>	<b>59.54</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.4</b>	<b>13.6</b>	<b>6.8</b>	<b>0.52</b>
110	<b>Борщ</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>1.712</b>	<b>3.66</b>	<b>10.705</b>	<b>80.84</b>	<b>0.1485</b>	<b>18.53</b>	<b>0.023</b>	<b>0.11</b>	<b>27.42</b>	<b>43.1</b>	<b>27.445</b>	<b>0.927</b>
467	<b>Биточки по белорусски</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>10.96</b>	<b>6.22</b>	<b>0.61</b>	<b>166.29</b>	<b>0.036</b>	<b>0.012</b>	<b>0.064</b>	<b>2.901</b>	<b>18.2</b>	<b>113.49</b>	<b>14.56</b>	<b>5.1</b>
203	<b>Картофель отварной</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>2.93</b>	<b>3.05</b>	<b>28.61</b>	<b>146.79</b>	<b>0.17</b>	<b>29.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.19</b>	<b>0.96</b>	<b>85.30</b>	<b>14.50</b>	<b>1.31</b>
639	<b>Компот из смеси сухофрукт</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>0.48</b>	<b>0</b>	<b>16.188</b>	<b>63.69</b>	<b>0.003</b>	<b>0.3</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>16.65</b>	<b>11.55</b>	<b>9</b>	<b>2.27</b>
	<b>Хлеб ржано пшеничный</b>	40	0.04	40	2.24	17.32	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>5.08</b>	<b>17.74</b>	<b>32.02</b>	<b>150.65</b>	<b>0.117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26.55</b>	<b>124.3</b>	<b>30.75</b>	<b>1.9</b>
	<b>итого:</b>				<b>21.486</b>	<b>36.655</b>	<b>88.85</b>	<b>667.8</b>	<b>0.4789</b>	<b>55.842</b>	<b>0.108</b>	<b>3.196</b>	<b>110.18</b>	<b>391.34</b>	<b>103.06</b>	<b>12.025</b>
	<b>Сбалансировать</b>				<b>21.83</b>	<b>39.97</b>	<b>109.76</b>	<b>752.90</b>	<b>0.50</b>	<b>56.40</b>	<b>40.81</b>	<b>3.57</b>	<b>568.98</b>	<b>407.99</b>	<b>132.66</b>	<b>32.38</b>

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	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 Завтрак 11:00</b>																
707	Сок фруктовый	200	0.2	200	1	0	23.40	94	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4
	<b>итого:</b>				<b>1</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>94</b>	<b>0.02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0.4</b>
<b>обед</b>																
78	<b>икра морковная</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>1.996</b>	<b>4.041</b>	<b>5.27</b>	<b>61.03</b>	<b>4.597</b>	<b>3.56</b>	<b>0.71</b>	<b>3.006</b>	<b>108.38</b>	<b>27.42</b>	<b>29.99</b>	<b>28.225</b>
139	<b>Суп картоф с бобовыми</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>1.015</b>	<b>3.845</b>	<b>14.89</b>	<b>98.85</b>	<b>0.0935</b>	<b>11.53</b>	<b>0.023</b>	<b>0.133</b>	<b>10.75</b>	<b>41.875</b>	<b>17.375</b>	<b>0.795</b>
489	<b>Рагу из курицы</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>12.772</b>	<b>16.16</b>	<b>18.932</b>	<b>264.86</b>	<b>0.1754</b>	<b>16.93</b>	<b>0.423</b>	<b>2.978</b>	<b>156.96</b>	<b>144.46</b>	<b>49.25</b>	<b>16.123</b>
648	<b>кисель из концентрата</b>	200														
	кисель из концентрата		20	20	0.06	0	18.01	75.4	0.01	0.194	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота		0.0005	6	0	0	5.99	22.74	0	0	0	0	0.12	0	0	0.02
	сахар		0.006	0.0006	0	0	5.988	22.74	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>итого:</b>				<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>29.988</b>	<b>120.88</b>	<b>0.01</b>	<b>0.194</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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
	<b>Хлеб ржан пеничный</b>	40	0.04	40	2.24	0.44	17.32	79.6	0.044	0	0	0	13.6	48	8	0.92
	<b>итого:</b>				<b>5.08</b>	<b>0.86</b>	<b>32.02</b>	<b>150.65</b>	<b>0.117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26.55</b>	<b>124.3</b>	<b>30.75</b>	<b>1.9</b>
	<b>итого:</b>				<b>20.923</b>	<b>24.906</b>	<b>101.1</b>	<b>696.27</b>	<b>4.9929</b>	<b>32.214</b>	<b>1.156</b>	<b>6.117</b>	<b>302.76</b>	<b>338.055</b>	<b>127.365</b>	<b>47.063</b>
	<b>Сбалансировать</b>				<b>21.923</b>	<b>24.906</b>	<b>124.5</b>	<b>790.27</b>	<b>5.0129</b>	<b>36.214</b>	<b>1.156</b>	<b>6.117</b>	<b>318.76</b>	<b>356.055</b>	<b>137.365</b>	<b>47.463</b>



ГКОУ " Серафимовичская ШИ"

День : пятница																
Неделя : вторая																
Сезон : весна-лето . Возрастная категория : 7-11 лет																
№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	выход блюду		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			брутто	нетто	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 Завтрак 11:00</b>																
	Яблоко свежее	185	0.185	185	0.34	0	20.905	85.1	0.0185	0.555	40.7	0.37	458.8	16.65	29.6	20.35
	<b>итого:</b>				<b>0.34</b>	<b>0</b>	<b>20.905</b>	<b>85.1</b>	<b>0.0185</b>	<b>0.555</b>	<b>40.7</b>	<b>0.37</b>	<b>458.8</b>	<b>16.65</b>	<b>29.6</b>	<b>20.35</b>
<b>обед</b>																
43	<b>нарезка из отварной свеклы</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>1.02</b>	<b>0</b>	<b>0.54</b>	<b>28.8</b>	<b>0.006</b>	<b>0.12</b>	<b>0.84</b>	<b>0</b>	<b>172.8</b>	<b>25.8</b>	<b>22.2</b>	<b>25.8</b>
135	<b>Суп овощной</b>	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 белокочанная		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
	<b>итого:</b>				<b>1.435</b>	<b>3.68</b>	<b>15.775</b>	<b>102.63</b>	<b>0.1805</b>	<b>26.63</b>	<b>0.183</b>	<b>0.133</b>	<b>30.79</b>	<b>58.54</b>	<b>30.775</b>	<b>1.25</b>
433	<b>Мясо тушеное</b>	45														
	масло растительное раф.		0.006	6	0	5.99	0	53.94	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	0.31	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
	<b>итого:</b>				<b>11.1</b>	<b>14.832</b>	<b>5.05</b>	<b>197.33</b>	<b>1.12</b>	<b>0.144</b>	<b>0.24</b>	<b>0.27</b>	<b>53.17</b>	<b>116.09</b>	<b>23.42</b>	<b>15.16</b>
302	<b>каша пшеничная вязкая</b>	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
	<b>итого:</b>				<b>3.372</b>	<b>3.28</b>	<b>18.352</b>	<b>118.08</b>	<b>0.0903</b>	<b>0</b>	<b>0.018</b>	<b>0.42</b>	<b>0.96</b>	<b>76.89</b>	<b>0</b>	<b>1.284</b>
639	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	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
	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
	<b>итого:</b>				<b>0.48</b>	<b>0</b>	<b>16.188</b>	<b>63.69</b>	<b>0.003</b>	<b>0.3</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>16.65</b>	<b>11.55</b>	<b>9</b>	<b>2.27</b>
	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
	<b>итого:</b>				<b>5.08</b>	<b>0.86</b>	<b>32.02</b>	<b>150.65</b>	<b>0.117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26.55</b>	<b>124.3</b>	<b>30.75</b>	<b>1.9</b>
	<b>итого:</b>				<b>22.487</b>	<b>22.652</b>	<b>87.925</b>	<b>661.18</b>	<b>1.5168</b>	<b>27.194</b>	<b>1.284</b>	<b>0.823</b>	<b>300.92</b>	<b>413.17</b>	<b>116.145</b>	<b>47.66</b>
	<b>Сбалансировать</b>				<b>22.827</b>	<b>22.652</b>	<b>108.83</b>	<b>746.28</b>	<b>1.5353</b>	<b>27.749</b>	<b>41.98</b>	<b>1.193</b>	<b>759.72</b>	<b>429.82</b>	<b>145.745</b>	<b>68.01</b>



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
<b>Завтрак</b>																
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
	<b>итого:</b>				<b>5.79</b>	<b>5.59</b>	<b>22.54</b>	<b>158.5</b>	<b>0.0652</b>	<b>1.25</b>	<b>0.033</b>	<b>0.112</b>	<b>155.77</b>	<b>131.15</b>	<b>21.11</b>	<b>0.595</b>
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
	<b>итого:</b>				<b>5.235</b>	<b>4.452</b>	<b>16.4015</b>	<b>123.7</b>	<b>0.072</b>	<b>2.275</b>	<b>0.035</b>	<b>0.158</b>	<b>212.06</b>	<b>162.5</b>	<b>24.5</b>	<b>0.251</b>
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
	<b>итого:</b>				<b>6.2</b>	<b>11.35</b>	<b>42.035</b>	<b>285.55</b>	<b>0.089</b>	<b>0.09</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>19.6</b>	<b>56.5</b>	<b>11.275</b>	<b>0.75</b>
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
	<b>итого:</b>				<b>22.305</b>	<b>26.032</b>	<b>81.2565</b>	<b>630.55</b>	<b>0.2542</b>	<b>3.615</b>	<b>0.268</b>	<b>0.27</b>	<b>409.43</b>	<b>424.15</b>	<b>61.685</b>	<b>2.676</b>
<b>2 Завтрак 11:00</b>																
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
	<b>итого:</b>				<b>4.176</b>	<b>3.6</b>	<b>6.048</b>	<b>77.76</b>	<b>0.028</b>	<b>0.432</b>	<b>0.031</b>	<b>0</b>	<b>178.56</b>	<b>132.48</b>	<b>20.16</b>	<b>0.144</b>
<b>обед</b>																
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
	<b>итого:</b>				<b>2.348</b>	<b>4.481</b>	<b>22.357</b>	<b>133.83</b>	<b>0.8166</b>	<b>15.096</b>	<b>0.187</b>	<b>0.167</b>	<b>46.8</b>	<b>57.22</b>	<b>18.06</b>	<b>9.951</b>
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
	<b>итого:</b>				<b>19.65</b>	<b>11.068</b>	<b>10.397</b>	<b>196</b>	<b>0.9328</b>	<b>4.214</b>	<b>1.0415</b>	<b>5.744</b>	<b>448.16</b>	<b>208.78</b>	<b>116.635</b>	<b>50.481</b>
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
	<b>итого:</b>				<b>0.48</b>	<b>0</b>	<b>16.188</b>	<b>63.69</b>	<b>0.003</b>	<b>0.3</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>16.65</b>	<b>11.55</b>	<b>9</b>	<b>2.27</b>
	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
	<b>итого:</b>				<b>5.08</b>	<b>0.86</b>	<b>32.02</b>	<b>150.65</b>	<b>0.117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26.55</b>	<b>124.3</b>	<b>30.75</b>	<b>1.9</b>

	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	0.309
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:				<b>2.92</b>	<b>2.32</b>	<b>23.64</b>	<b>135.56</b>	<b>0.1743</b>	<b>29.01</b>	<b>0.012</b>	<b>0.145</b>	<b>0.72</b>	<b>85</b>	<b>14.515</b>	<b>1.306</b>
707	сок фруктовый	200	0.2	200	1	0	23.4	94	0.02	4	0	0	16	18	10	0.4
	итого:				<b>1</b>	<b>0</b>	<b>23.4</b>	<b>94</b>	<b>0.02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0.4</b>
	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:				<b>5.08</b>	<b>0.86</b>	<b>32.02</b>	<b>150.65</b>	<b>0.117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26.55</b>	<b>124.3</b>	<b>30.75</b>	<b>1.9</b>
	ИТОГО:				<b>24.534</b>	<b>17.86</b>	<b>175.636</b>	<b>948.76</b>	<b>0.7373</b>	<b>70.019</b>	<b>4.5445</b>	<b>5.672</b>	<b>143.45</b>	<b>503.25</b>	<b>102.645</b>	<b>9.974</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
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:				<b>0.58</b>	<b>2.14</b>	<b>15.32</b>	<b>79.2</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14.6</b>	<b>19.4</b>	<b>3</b>	<b>0.2</b>
<b>УЖИН</b>																
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:				<b>3.47</b>	<b>3.16</b>	<b>20.34</b>	<b>124.23</b>	<b>0.1263</b>	<b>0.01</b>	<b>0.012</b>	<b>0</b>	<b>8.82</b>	<b>70.8</b>	<b>24.915</b>	<b>0.816</b>
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:				<b>2.288</b>	<b>3.99</b>	<b>7.748</b>	<b>71.08</b>	<b>0.0086</b>	<b>2.378</b>	<b>0.948</b>	<b>2.736</b>	<b>179.18</b>	<b>28.6</b>	<b>24.7</b>	<b>28.835</b>
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:				<b>5.957</b>	<b>8.004</b>	<b>40.753</b>	<b>248.99</b>	<b>0.1334</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>	<b>2.68</b>	<b>15.51</b>	<b>69.95</b>	<b>9.14</b>	<b>1.209</b>
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:				<b>0.12</b>	<b>0</b>	<b>20.64</b>	<b>79.5</b>	<b>0.003</b>	<b>0.15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.2</b>	<b>2.7</b>	<b>2.1</b>	<b>0.39</b>
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:				<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.008</b>	<b>38.33</b>	<b>0.0028</b>	<b>0.4</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>3.3</b>	<b>1.76</b>	<b>0.358</b>
	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:				<b>5.08</b>	<b>0.86</b>	<b>32.02</b>	<b>150.65</b>	<b>0.117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>124.3</b>	<b>30.75</b>	<b>1.9</b>	
	итого:				<b>16.995</b>	<b>16.014</b>	<b>131.509</b>	<b>712.78</b>	<b>0.3911</b>	<b>2.958</b>	<b>0.992</b>	<b>5.416</b>	<b>227.71</b>	<b>299.65</b>	<b>93.365</b>	<b>33.508</b>
	Сбалансировать:				<b>71.664</b>	<b>78.874</b>	<b>404.9765</b>	<b>2594.206</b>	<b>1.3947</b>	<b>107</b>	<b>5.9695</b>	<b>11.27</b>	<b>1029.3</b>	<b>1205.4</b>	<b>228.923</b>	<b>24.67</b>

	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