



Возрастная группа с 7-10 лет

О.А. Андриевская

№ Раци	наименование блюда	вход 11-18	вещества			Энергетич	элементы (мг)																	
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
завтрак																								
22	с/п помидор порционный	1/100	1	0	4,6	90	0,04	19,1	0,11	2,69	26,77	30,40	16,66	0,76										
219	каша гречневая рассыпчатая	200/100	2	6,1	48,33	160	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33										
205	коблебенные пельмени	1/100	3	13,5	0	157	0,02	0	0,12	0	6,9	62,70	6,30	1,05										
287	кофейный напиток	1/200	4	1,6	20	95	0	0	0	0	3,45	2,00	1,50	0,25										
366	Хлеб пшеничный (нод (фрукты свежие (яблоки))	1/050	5	0,43	18,5	169,29	0,02	0	0,32	6	19,50	4,20	2,2	0,24										
	обед	1/100	6	0	0,2	54,6	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210,00	9,90											
4	салат из белокочанной капусты с морковью		7																					
42	рассольник ленинградский	-171/115	8	5,06	5,32	70,02	0,03	28,6	0,05			31,74	15,44	0,59										
180	гуляш мясной с соусом	250/20	9	6	18	138	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8										
224	рис отварной с соусом	1/100	10	15,9	3,1	218	0,13	0	0,02	0,4	18	103,71	11,93	1,27										
	сок (фруктовый яблочный)	200/20	11	6,1	48,33	170	0,06	0	0,02	0,66	8,76	36,85	13,79	0,77										
	Хлеб ржаной нод	1/200	12		26,42	45	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02										
	Итого	1/050	13	0,43	18,5)	0,02	0	0	0,32	6	19,50	4,20	2,2										
	НОРМА		84				#ЗНАЧИ																	

№2	завтрак	вход 11-18	вещества			Энергетич	элементы (мг)									
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
231	порционный огулец	1/100	1		4,6	70	0,04	19,1	0,11	2,69	26,77	30,40	16,66	0,76		
189	Котлета мясная	1/100	11,75	7,4	25	176	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15		
233	капуста тушеная	1/180	6,4	10,8	39	110	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	65,57	2,2		
294	чай с сахаром с лимоном	1/200/10	0,2		12,04	48,64	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02		

137,9	0,02	0,07	18,04	0,02	0,24	0,19	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
195,55	0,08	0,08	0	0,05	0,65	3,67	44,23	49,95	16,22	0,33	2,15
200	0,03	0,03	0	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02	0,91	1,63
67	0,02	0,02	0	0,32	6	19,50	4,20	2,2			
189	0	0									
1627,8											
1627,8											

завтрак														
№9														
18	порционный сыр	1/100	5,5	10,8	4,54	112	0,04	19,1	0,11	2,69	26,77	30,40	16,66	0,76
189	котлета мясная	1/100	15,05	6,1	12,05	188,81	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
219	Прочка ота	1/180	5,07	3,62	30	175,87	0,05	34,11	0,1	0,2	57,47	47,67	19,82	0,91
286	кофейный напиток	1/200	2,79	3,19	19,71	117	0,04	1,3	0,02	0,05	123,4	93,66	18,00	0,25
ЛПД	Хлеб пшеничный иод	1/050	2,8	0,43	18,5	199	0,02	0	0	0,32	6	19,50	4,20	2,2
обед														
3	салат из свежей капусты со сметаной	1/100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	28,6	0,05	4,52	34,84	31,74	15,44	0,59
42	рассольник легионирский со сметаной	1/100	5	11,3	32,38	149,6	0,14	9,81	0,21	2,12	30,1	85,80	33,40	1,16
163	котлета рыбная	1/100	9,9	6,7	6,4	155,9	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66
227	рожки отварные	1/180	4,05	7,57	40	195	0,06	0	0,02	0,66	8,76	36,85	13,79	0,77
283	компоте изюма	1/200	0,2	0,43	18,5	199	0,02	0	0	0,32	6	19,50	4,20	2,2
ЛПД	Хлеб ржаной иод	1/050	2,8	0,43	18,5	199	0,02	0	0	0,32	6	19,50	4,20	2,2
ВСЕГО														
НОРМА														
завтрак														
№10														
16	печень по-строгановски	1/100	1	4,6	113,92	0,04	19,1	0,11	2,69	26,77	30,40	16,66	0,76	
225	Прочка отварной расквашенный	1/180	15,5	12,2	22,9	210	0,33	10	8,72	1,23	56,48	96,00	23,50	7,26
269	чай с сахаром	1/180	4,05	8,25	47	144	0,06	0	0,02	0,66	8,76	36,85	13,79	0,77
ЛПД	Хлеб пшеничный иод	1/100	4,8	3,6	20	95	0	0	0	0	3,45	2,00	1,90	0,25
обед														
1	винегрет овощной	1/050	2,8	0,43	18,5	161,7	0,02	0	0	0,32	6	19,50	4,20	2,2
67	сул картофельный с рожками	1/100	1,1	9,43	8,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
92	капуста тушеная	1/250/20	6	6,33	18	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
189	котлета мясная	1/180	4,26	6	32,9	234,85	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
ЛПД	сок фруктовый яблочный	1/100	10,56	8,53	4,93	106,21	0,04	10,1	0,03	0,25	25,85	74,81	15,05	1,09
ЛПД	Хлеб ржаной иод	1/200	0,2	0,43	11,2	60	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
ВСЕГО														
НОРМА														
завтрак														
№9														
обед														
ВСЕГО														
НОРМА														
53,97	54	55,2	222,9	1627,8	2,787								191,49	
229,9	1627,8	229,9	1627,8	229,9	1627,8									

завтрак														
№10														
16	печень по-строгановски	1/100	1	4,6	113,92	0,04	19,1	0,11	2,69	26,77	30,40	16,66	0,76	
225	Прочка отварной расквашенный	1/180	15,5	12,2	22,9	210	0,33	10	8,72	1,23	56,48	96,00	23,50	7,26
269	чай с сахаром	1/180	4,05	8,25	47	144	0,06	0	0,02	0,66	8,76	36,85	13,79	0,77
ЛПД	Хлеб пшеничный иод	1/100	4,8	3,6	20	95	0	0	0	0	3,45	2,00	1,90	0,25
обед														
1	винегрет овощной	1/050	2,8	0,43	18,5	161,7	0,02	0	0	0,32	6	19,50	4,20	2,2
67	сул картофельный с рожками	1/100	1,1	9,43	8,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
92	капуста тушеная	1/250/20	6	6,33	18	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
189	котлета мясная	1/180	4,26	6	32,9	234,85	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
ЛПД	сок фруктовый яблочный	1/100	10,56	8,53	4,93	106,21	0,04	10,1	0,03	0,25	25,85	74,81	15,05	1,09
ЛПД	Хлеб ржаной иод	1/200	0,2	0,43	11,2	60	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
ВСЕГО														
НОРМА														
53,97	54	55,2	222,9	1627,8	2,787								191,49	
229,9	1627,8	229,9	1627,8	229,9	1627,8									

ШЕФ ПОВАР

Handwritten signature

І КОЛОВОБА

О.С

Набор продуктів на комплексне завантаження для протиставлення біолог і неліпков.35% от норми продуктів с 11-18 днів с 1 по 10 днів переджнивного асно на осенне-зимній період.

перелік продуктів продуктів	1 день										Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів		
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів	Ітого на 10 днів		
1. Хліб рясний	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	420	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	
2. Хліб пшеничний	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	
3. Міва пшенична	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
4. Крупа, бобовые	43,75	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
5. Манарон пшеница				43,75	0	0	43,75	43,75	43,75	43,75	175	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	
6. Картофель					24	0		43,75			72	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
7. Овощи св.	96		338,4					338,4			676,8	65,8	65,8	65,8	65,8	65,8	65,8	65,8	65,8	65,8	65,8	65,8
8. Фрукты свежие	166,5	104,73	96	96	96	96	96	96	96	96	1170	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	
9. Фрукты сухие					0				0		666	64,75	64,75	64,75	64,75	64,75	64,75	64,75	64,75	64,75	64,75	
10. Саги	200	0	17,5	0	17,5			17,5			70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
11. Масло сливоч.	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
12. Куры		60	60	60	88		88	60		100	488,5	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	27,3	
13. Рыба филе																						
14. Конфис. изделия	68,6			269,5							269,5	26,95	26,95	26,95	26,95	26,95	26,95	26,95	26,95	26,95	26,95	
15. Молоко	105										686	6,86	6,86	6,86	6,86	6,86	6,86	6,86	6,86	6,86	6,86	
16. Кисломоло. извл.		105	105	105	105	105	105	105	105	105	1080	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	
17. Творог						315					630	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	
18. Сыр	18,13					210					210	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
19. Сметана	5,14										47,4	18,13	18,13	18,13	18,13	18,13	18,13	18,13	18,13	18,13	18,13	
20. Масло сливоч.	12,25										36	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	
21. Масло растит.	6,3	12,25	12,25	12,25	12,25	12,25	12,25	12,25	12,3	12,25	123	12,25	12,25	12,25	12,25	12,25	12,25	12,25	12,25	12,25	12,25	
22. Жирол. дитер.		6,3	6,3	6,3	6,3	6,3	6,3	6,3	6,3	6,3	63,5	4,13	4,13	4,13	4,13	4,13	4,13	4,13	4,13	4,13	4,13	
23. Сахар	14										140	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
24. Кондит. Изд.	5,25	14	14	14	14	14	14	14	14	14	140	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
25. Чай	0,14	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	
26. Какао	0,42	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	
27. Дрожжи										0,42	4,2	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	
28. Соль	2,45	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Заменил	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	24,5	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	2,45	
Заменил											ZZHIT											

ЗАМЕША

ГРУПЫ 18,55 МАСЛО

ЯЙЦА 14 СЫР

27.3 ИТОГО 48,85

4.13 ИТОГО 18,13

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ВОЗРАСТЕ С 11 ДО 18 ЛЕТ

	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	МД	Fe
1 ДЕНЬ	54	55,2	229,9	1627,8		0,21	38,48	0,36	4,52	43,2	417	61
2 ДЕНЬ	54	55,2	229,9	1627,8		0,18	35,3	0,33	2,9	128	246	77
3 ДЕНЬ	54	55,2	229,9	1627,8		0,22	8,89	0,54	4,7	73,4	292	63
4 ДЕНЬ	54	55,2	229,9	1627,8		0,3	1,3	0,09	1,3	152	359	103
5 ДЕНЬ	54	55,2	229,9	1627,8		0,19	7,84	0,54	5,6	173	399	96
6 ДЕНЬ	54	55,2	229,9	1627,8		0,27	2,28	0,18	1,5	744	801	106
7 ДЕНЬ	54	55,2	229,9	1627,8		0,38	24,1	0,18	7	211	331	89
8 ДЕНЬ	54	55,2	229,9	1627,8		0,27	14,6	1,76	5,7	60,8	325	87
9 ДЕНЬ	54	55,2	229,9	1627,8		0,14	35,61	0,21	1,2	126	213	46,8
10 ДЕНЬ	54	55,2	229,9	1627,8		0,48	16,6	0,12	8,4	142	177	52
Итого за 10 дней	540	552	2299	16278								
НОРМА	54	55,2	229,9	1627,8								

Г/у/б