

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)		
Комплекс 1																		
131	Горох овощной отварной	60	3.40	2.50	7.70	66.90	0.07	0.02	0.00	0.00	0.12	21.30	56.20	18.40	1.14	0.54	0.00	
212	Омлет с колбасой или сосисками	150	15.77	30.41	2.72	347.64	0.15	0.47	0.21	288.04	0.30	95.44	245.24	20.05	2.78	0.45	0.00	
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01	
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00	
338	Фрукты или ягоды свежие	120	1.80	0.60	25.20	113.40	0.05	0.06	12.00	0.00	0.24	9.60	33.60	50.40	0.72	0.18	0.00	
	Итого	575.00	23.79	33.98	73.00	692.97	0.32	0.55	12.24	288.04	1.15	147.79	381.74	103.10	5.92	1.67	0.01	
Комплекс 2																		
52	Салат из свёклы отварной	60	0.85	3.62	4.98	55.89	0.01	0.02	4.01	0.00	0.00	21.36	24.48	12.47	0.80	0.00	0.00	
Л*500	Биточки рубленые из птицы под соусом	80	8.04	9.07	9.50	151.79	0.06	0.08	0.03	56.00	1.68	19.20	80.45	27.48	1.44	1.06	0.00	
	Каша пшеничная	150	6.84	9.19	49.20	306.87	0.23	0.17	0.00	0.00	0.28	41.25	555.75	180.00	3.71	0.99	0.00	
	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.90	81.83	0.04	0.16	1.33	10.00	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01	
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.48	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00	
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирно	115	3.45	3.68	4.72	65.78	0.04	0.20	0.60	0.03	0.00	122.00	96.50	14.00	0.10	0.80	9.00	
	Итого	655	23.79	27.40	109.18	778.45	0.42	0.63	5.97	66.03	2.45	340.76	893.88	262.20	7.45	3.35	9.01	
Комплекс 3																		
47	Салат из квашенной капусты	60	1.03	3.01	5.10	51.62	0.01	0.02	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40	0.00	0.00	
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173	16.30	18.17	15.33	290.05	0.10	0.14	5.35	0.00	0.00	32.11	213.44	42.09	3.60	0.00	0.00	
358	Кисель из сока плодового или ягодного натур	200	0.31	0.00	39.40	158.84	0.01	0.02	2.40	0.00	0.00	22.46	18.50	7.26	0.19	0.01	0.00	
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01	
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.48	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00	
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирно	150	4.35	3.75	6.00	75.15	0.08	0.34	1.40	40.00	0.20	240.00	180.00	28.00	0.20	0.08	0.01	
	Итого	633	25.08	25.42	90.71	691.95	0.25	0.52	21.08	40.00	0.69	336.39	476.29	99.85	5.39	0.58	0.02	
Комплекс 4																		
	Икра кабачковая	60	1.01	0.05	12.27	53.57	0.02	0.02	2.10	0.00	0.40	23.20	30.40	16.10	0.50	0.10	0.00	
234	Котлеты рыбные	80	6.92	5.54	9.61	115.98	0.05	0.07	0.51	11.80	0.24	39.47	89.34	14.57	0.71	0.31	0.00	
312	Картофельное пюре	150	3.10	4.85	20.65	138.61	0.14	0.11	18.34	0.00	0.00	37.35	87.47	28.03	1.02	0.44	0.00	
397	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	0.06	0.19	1.59	24.40	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48	1.00	0.00	
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00	
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01	
	Кондитерское изделие	15	1.68	1.89	18.02	95.75	0.04	0.02	0.00	10.00	0.00	4.94	18.74	6.95	0.36	0.00	0.00	
	Итого	555.00	19.86	16.37	103.01	638.76	0.35	0.41	22.54	46.20	1.13	267.53	394.41	99.84	4.07	2.34	0.01	

Комплекс 5																	
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0.56	0.05	1.75	9.69	0.01	0.01	5.25	0.00	0.35	5.00	17.50	7.50	0.40	0.07	0.00
268	Шницель мясной рубленый	60	8.25	12.10	7.16	170.54	0.02	0.04	3.11	39.20	0.14	20.27	49.10	21.21	0.58	0.35	0.01
202 / 136	Макаронные изделия отварные с овощами при	110 / 60	4.83	5.19	26.62	172.50	0.07	0.03	2.53	0.00	0.00	18.12	47.49	16.18	0.96	0.72	0.00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.30	0.00	15.20	62.00	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Сок натуральный	200	1.50	0.00	22.80	97.20	0.00	0.00	14.80	0.00	0.50	34.70	36.00	12.00	0.70	0.00	0.00
	Итого	730	18.19	17.79	95.91	616.50	0.17	0.11	29.69	39.20	1.68	102.44	207.99	77.74	6.44	1.64	0.02
Комплекс 6																	
15	Сыр голландский (порциями)	20	5.20	5.32	0.00	68.68	0.01	0.09	0.21	0.78	0.15	264.00	150.00	10.50	0.30	1.05	0.00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с ма	200 / 10	5.10	10.72	33.42	250.56	0.06	0.17	1.17	58.00	0.00	130.09	138.14	30.12	0.47	0.82	0.00
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00
338	Фрукты или ягоды свежие	150	0.60	0.60	14.70	66.60	0.04	0.00	15.00	0.00	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30	0.15	0.00
	Итого	620	13.67	17.00	83.18	540.40	0.15	0.27	16.41	58.78	0.89	437.19	333.44	61.12	4.79	2.02	0.00
Комплекс 7																	
45	Салат из белокачанной капусты	60	0.85	2.50	5.20	46.70	0.01	0.01	9.90	0.00	0.65	26.10	16.90	8.00	0.33	0.00	0.00
294	Котлеты рубленые из птицы	80	11.06	10.64	11.40	185.61	0.13	0.11	0.57	34.16	0.00	37.96	50.80	14.10	2.30	0.70	0.00
142 / 330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3.26	12.59	22.66	216.97	0.16	0.11	19.97	25.20	0.00	32.56	89.06	31.46	1.20	0.80	0.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	61.50	0.00	0.00	2.83	0.00	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирно	115	3.45	3.68	4.72	65.78	0.04	0.20	0.60	0.03	0.00	122.00	96.50	14.00	0.10	0.80	9.00
	Итого	650	21.50	29.88	81.55	681.13	0.38	0.43	33.87	59.39	1.14	243.17	301.56	82.81	5.29	2.80	9.01
Комплекс 8																	
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.05	1.75	0.00	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	0.00	0.00
Л1 442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	7.90	8.69	3.20	122.61	0.09	0.20	6.30	0.00	1.00	34.50	230.50	38.40	3.90	4.40	0.10
	Каша гречневая	150	8.85	5.15	49.80	280.95	0.07	0.04	0.00	6.70	0.22	9.80	50.30	50.80	4.67	0.52	0.01
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	0.06	0.19	1.59	24.40	0.40	152.22	124.56	21.34	0.48	1.01	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Сок натуральный	200	1.50	0.00	22.80	97.20	0.00	0.00	14.80	0.00	0.50	34.70	36.00	12.00	0.70	0.00	0.00
	Итого	740	25.82	17.93	119.12	741.06	0.28	0.48	24.44	31.10	2.66	253.07	497.26	142.39	11.05	6.43	0.12

Комплекс 9																		
133	Кукуруза отварная	60	1.70	2.50	9.30	66.50	0.04	0.02	2.75	0.01	0.04	1.50	38.50	13.00	0.22	0.31	0.00	
Л 386	Рыба, запечённая под молочным соусом	100	13.14	9.12	0.67	137.30	0.10	0.09	0.83	35.53	0.00	40.80	122.96	9.69	0.78	0.29	0.00	
125	Картофель отварной	150	2.87	5.62	19.87	141.55	0.16	0.10	20.48	28.40	0.00	19.40	79.22	28.85	1.16	0.41	0.00	
	Фруктовый чай	200	9.40	0.80	78.80	360.00	0.18	0.40	1.14	20.80	0.40	232.80	29.60	15.10	5.40	0.06	0.01	
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00	
*414	Пирог с повидлом	60	4.70	5.60	33.30	202.40	0.06	0.04	0.00	11.40	2.40	18.60	53.40	7.80	0.78	0.00	0.00	
	Итого	595	33.21	23.92	154.28	965.27	0.57	0.65	25.19	96.13	3.07	318.85	350.18	80.69	9.13	1.35	0.01	
Комплекс 10																		
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	1.70	1.30	16.50	84.50	0.01	0.08	1.90	0.00	0.00	41.40	63.40	44.30	0.99	0.28	0.00	
222	Пудинг из творога (запечённый)	160	18.20	16.92	29.20	341.88	0.10	0.26	0.42	83.80	0.00	170.72	224.08	29.82	1.18	0.96	0.00	
	Сгущенное молоко	30	0.12	0.00	15.76	63.54	0.00	0.07	0.96	0.00	0.00	8.98	7.40	2.90	0.08	0.01	0.00	
*	Напиток из сухофруктов	200	0.10	0.00	26.40	106.00	0.02	0.03	0.62	40.00	0.52	29.44	23.80	18.40	0.62	0.07	0.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01	
338	Фрукты или ягоды свежие	120	0.50	0.50	12.25	55.50	0.03	0.00	12.50	0.00	0.25	20.00	13.75	11.25	2.75	0.13	0.00	
	Итого	590	21.97	18.89	110.14	698.47	0.19	0.44	16.40	123.80	1.03	275.14	349.83	113.27	5.83	1.65	0.01	
	Норма по СанПиН																	
			Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
	Итого за день по СанПиН		77.00	79.00	335.00	2350.00	1.20	1.40	60.00	0.70	10.00	1100.00	1650.00	250.00	12.00	10.00	0.10	
	завтрак 25 %		19.25	19.75	83.75	587.50	0.30	0.35	15.00	0.18	2.50	275.00	412.50	62.50	3.00	2.50	0.03	
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		22.69	22.86	102.01	704.50	0.31	0.45	20.78	84.87	1.59	272.23	418.66	112.30	6.54	2.38	1.82	

Вторник																															
45	Салат из белокочанной капусты	60																													
294	Котлеты рубленые из птицы	80	25.0										54.0	22.0											3.0	2.0					
142 / 338	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150		1.0			133.0	12.0																	6.0	5.0			0.3		
377	Чай с лимоном	200							7.0																		10.0	0.4			
	Хлеб ржаной	25	25.0																												
	Хлеб пшеничный	20		20.0																											
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирности)	115													115.0																
	Итого	650	25.0	45.0	1.0	0.0	133.0	67.0	7.0	0.0	0.0	0.0	54.0	22.0	115.0	0.0	0.0	6.0	10.0	6.0	0.0	12.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0		
Среда																															
70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60						60.0																							
442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	5.0					19.2																		5.0	2.0				
302	Каша гречневая	150				37.5																				5.0					
382	Какао с молоком	200													100.0												10.0	1.5			
	Хлеб ржаной	25	25.0																												
	Хлеб пшеничный	25		25.0																											
	Сок натуральный	200								200.0																					
	Итого	740	25.0	30.0	0.0	37.5	0.0	79.2	0.0	0.0	200.0	64.8	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	5.0	0.0	12.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	
Четверг																															
133	Кукуруза отварная	60						61.0																		3.0					
Л386	Рыба, запечённая под молочным соусом	100		2				20						85	50			4								5	2	2			
311	Картофель в молоке	150		0.5			110								50											5					
	Фруктовый чай	200							40.0																		5.0	0.1			
	Хлеб ржаной	25	25.0																												
*414	Пирог с повидлом	60		31.2											20											3	0.5	2	1.98	10	1.5
	Итого	595	25.0	0.0	33.7	0.0	110.0	81.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	85.0	120.0	0.0	0.0	4.0	0.0	16.0	2.5	2.0	9.0	10.0	0.1	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	
Пятница																															
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	60						50.0	10.0	6.0																	2.5	8.0			
222	Пудинг из творога (запечённый)	160	6.0		12.0					6.0																	5.0	5.0			
	Сгущенное молоко	30													30.0															5.0	
*	Напиток из сухофруктов	200								13.0																		5.0			
	Хлеб пшеничный	20	20.0																												
338	Фрукты или ягоды свежие	120							120.0																						
	Итого	590	0.0	26.0	0.0	12.0	0.0	50.0	130.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	30.0	0.0	128.0	0.0	11.0	0.0	2.5	5.0	18.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	
ИТОГО (мемо фактически)		200.0	304.4	37.7	118.0	38.5	451.3	702.7	447.0	38.0	500.0	183.8	37.5	91.0	145.0	746.5	380.0	128.0	24.0	24.0	79.0	36.0	99.4	107.7	25.0	1.7	3.0	1.5	0.0	0.9	10.0
ИТОГО (норм. за 10 дней)		200.0	280.0	37.5	112.5	37.5	470.0	700.0	462.5	37.5	500.0	175.0	37.5	87.5	145.0	750.0	375.0	125.0	24.5	25.0	75.0	37.5	100.0	100.0	25.0	1.0	3.0	2.5	7.5	5.0	7.0
Норма на 1 день по МР (завтрак 25 %)		16.7	23.3	3.1	9.4	3.1	39.2	58.3	38.5	3.1	41.7	14.6	3.1	7.3	12.1	62.5	31.3	10.4	2.0	2.1	6.3	3.1	8.3	8.3	2.1	0.1	0.3	0.2	0.6	0.4	0.6
Отклонение (+/- 5 %)		0.0	8.7	0.5	4.9	2.7	-4.0	0.4	-3.4	1.3	0.0	5.0	0.0	4.0	0.0	-0.5	1.3	2.4	-2.0	-4.0	5.3	-4.0	-0.6	7.7	0.0	70.0	0.0	-40.0	-100.0	-82.0	42.9

Наименование продуктов	Итого за сутки, нетто		на 1 день		на 10 дней	
	7-11 лет	Завтрак	Обед 35 %		Завтрак	Обед 35 %
			Завтрак	Обед 35 %		
Хлеб ржаной	80	20.0	28.0		200.0	280.0
Хлеб пшеничный	150	37.5	52.5		375.0	525.0
Мука пшеничная	15	3.8	5.3		37.5	52.5
Крупы, бобовые	45	11.3	15.8		112.5	157.5
Макаронные изделия	15	3.8	5.3		37.5	52.5
Картофель	188	47.0	65.8		470.0	658.0
Овощи свежие, зелень	280	70.0	98.0		700.0	980.0
Фрукты (плоды) свежие	185	46.3	64.8		462.5	647.5
Сухофрукты, в т.ч. шиповник	15	3.8	5.3		37.5	52.5
Соки и подовоощные напитки	200	50.0	70.0		500.0	700.0
Мясо жилованное 1-й категории	70	17.5	24.5		175.0	245.0
Сухопродукты (печень, язык, сердце) говяжьи	15	3.8	5.3		37.5	52.5
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат.)	35	8.8	12.3		87.5	122.5
Рыба-филе	58	14.5	20.3		145.0	203.0
Молоко (2,5 %, 3,5 %)	300	75.0	105.0		750.0	1050.0
Кисломолочная пищевая продукция	150	37.5	52.5		375.0	525.0
Творог (м.д. жира не более 9 %)	50	12.5	17.5		125.0	175.0
Сыр	10	2.5	3.4		24.5	34.3
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	2.5	3.5		25.0	35.0
Масло сливочное	30	7.5	10.5		75.0	105.0
Масло растительное	15	3.8	5.3		37.5	52.5
Яйцо, 1 шт.	40	10.0	14.0		100.0	140.0
Сахар <***>	40	10.0	14.0		100.0	140.0
Кондитерские изделия	10	2.5	3.5		25.0	35.0
Чай	0	0.1	0.1		1.0	1.4
Какао-порошок	1	0.3	0.4		3.0	4.2
Кофейный напиток (по МР)	2	0.5	0.7		5.0	7.0
Дрожжи хлебопекарные	1	0.3	0.4		2.5	3.5
Соль пищевая поваренная подорованная	3	0.8	1.1		7.5	10.5
Специи (по МР)	2	0.5	0.7		5.0	7.0