

О.А. Типишева

№ 159 « 21 » августа 2019 года

Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Г.И.Хетагурова Мариинского сельского поселения Ульчского района Хабаровского края,

В соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

День 1

№ Рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
185	Каша манная с маслом	200/5	4.52	4.07	30.57	177	0.04	0.02	-----	10.6	0.45
395	Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41	14.36	91	0.04	0.14	1.17	113.2	0.12
1	Бутерброд с маслом	40/5	3.06	9.43	18.27	136	0.06	0.03	-----	11.67	0.77
7	Сыр порционный	10	3.48	4.43	-----	40	0.01	0.03	0.07	88	0.1
	Завтрак 2										
399	Сок фруктовый	100	0.2	-----	18.2	75	0.02	0.03	11.1	25.5	0.45
	Обед										
45	Винегрет овощной	60	0.81	3.70	5.06	54.96	0.024	0.026	6.15	13.92	0.51
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.74	4.88	9.21	85	0.057	0.045	18.45	43.32	0.79
315	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.67	210	0.025	0.019	-----	1.35	0.52
277	Гуляш из отварной говядины	80	18.05	14.26	4.58	218	0.043	0.12	0.97	32.55	1.38
376	Компот из сушеных фруктов	200	0.24	0.24	35.74	90.2	0.06	0.04	0.4	16.50	1.05
	Хлеб пшеничный	40	3.70	0.5	18.27	118	0.08	0.03	-----	11.5	0.8
			28.18	16.74	84.36	541.67	0.18	0.197	15.98	93.43	3.95
	Полдник										
447	Блинчики с повидлом		14.7	10.67	18.2	22.97	0.09	0.08	0.28	51	0.8
392	Чай с сахаром		0.06	0.02	9.99	40	-----	-----	0.03	10	0.28
			14.76	10.69	28.01	62.97	0.09	0.08	0.31	61	1.08
	Итого за День		55.65	43.04	174.33	1066.64	0.39	0.487	28.44	377.20	6.45

День 2

№ Рец.	Прием пищи,наименование Блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные Вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	5.67	5.28	32.55	200	0.15	0.02	-----	15.5	1.34
392	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40	----	-----	0.03	10.0	0.28
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/7	3.06	9.43	18.27	136	0.06	0.02	-----	11.67	0.77
			8.79	14.73	60.81	376	0.21	0.04	0.03	37.17	2.39
	Завтрак 2										
399	Сок фруктовый (яблочный)	100	0.75		15.5	64	00.2	0.02	3	10.5	2.10
	Обед										
20	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.64	5.41	52.44	0.02	0.02	19.47	22.42	0.3
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.68	2.83	17.14	104.7	0.11	0.06	8.25	24.6	1.08
288	Фрикадельки мясные в соусе	70/10	5.67	5.73	5.21	95	0.03	0.05	0.30	24.01	0.53
321	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	138	0.13	0.10	18.15	36.97	1.00
377	Компот из плодов консервированных	180	0.33	0.015	20.82	84.75	0.0015	0.004	0.3	23.86	0.93
	Хлеб пшеничный	40	3.70	0.5	18.27	118	0.08	0.03	-----	11.5	0.8
			15.95	17.515	87.28	592.89	0.081	0.264	46.47	143.36	4.64
	Полдник										
473	Булочка «Веснушка»	80	6.24	4.89	43.08	241.6	0.11	0.06	-----	18.08	1.16
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	0.04	0.14	1.20	113.9	0.37
			8.91	7.23	57.39	330.6	0.15	0.20	1.20	123.3	1.53
	Итого		34.4	39.475	220.98	1363.49	0.461	0.464	50.7	314.33	10.66

День 4

№ Рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	3.09	4.07	32.09	177	0.03	0.02	-----	5.7	0.45
1	Бутерброд с маслом	40/5	3.06	9.43	18.27	136	0.06	0.03	-----	11.67	0.77
7	Сыр	10	3.48	4.43	-----	54	0.01	0.03	0.11	132	0.3
393	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	-----	-----	2.83	12.8	0.32
			9.75	17.95	60.56	408	0.16	0.14	2.93	162.17	1.84
	Завтрак 2										
399	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	0.75	-----	19.5	79	0.03	0.02	3	30	0.36
	Обед										
42	Салат из моркови с курагой	60	0.88	0.06	8.60	38.52	0.04	0.04	2.75	20.45	0.49
81	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	5.49	5.27	16.32	135	0.22	0.07	5.81	38.07	2.02
276	Жаркое –по домашнему	200	22.02	6.79	19.95	259	0.19	0.30	8.15	28.27	3.66
372	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.24	0.24	35.74	90.2	0.06	0.04	0.4	16.50	1.05
	Хлеб пшеничный	40	3.70	0.5	18.27	118	0.08	0.03	-----	11.5	0.8
			32.33	12.86	98.88	642.52	0.59	1.24	17.11	114.79	8.02
	Полдник										
454	Пирожок печенный из дрожжевого теста с повидлом	80	4.6	1.87	44.44	212.8	0.08	0.04	0.03	15.52	1.08
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	-----	-----	0.03	10	0.28
			4.66	1.89	54.43	252.8	0.08	0.04	0.06	25.52	1.36
	ИТОГО		47.49	32.7	233.37	1382.32	0.86	1.44	23.1	332.48	11.58

День 5

№ Рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порций(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
206	Макароны отварные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	0.05	0.07	0.14	106.0	1.51
1	Бутерброд с маслом	40/7	3.06	9.43	18.27	136	0.06	0.03	-----	11.67	0.77
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	1.43	137	0.43
			17.9	22.9	65.87	507	0.16	0.27	1.57	254.67	2.71
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	100	0.56	0.24	10.5	45.1	00.2	0.03	11.1	25.5	0.45
	Обед										
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	0.01	0.08	3.33	13.11	0.36
57	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	1.81	4.91	12.74	102.5	0.05	0.04	10.28	44.37	1.19
287	Тефтели мясные	80	8.98	9.49	7.31	150.5	0.05	0.07	0.79	26.60	0.60
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243	0.14	0.10	-----	14.82	4.56
377	Компот из плодов консервированных	200	0.44	0.02	27.76	113	0.002	0.006	0.4	31.82	1.24
1	Хлеб пшеничный	40	3.70	0.5	18.27	118	0.08	0.03	-----	11.5	0.8
			24.03	24.07	106.28	767.38	0.332	0.326	14.8	142.22	8.75
	Полдник										
195	Манный пудинг	180	8.02	9.93	51.02	326	0.08	0.17	0.88	110.2	2.20
378	Кисель из плодов свежих плодов и ягод	200	0.09	0.04	26.14	105.2	0.002	0.004	1.83	10.76	0.15
			8.11	9.97	77.16	331.2	0.082	0.174	2.71	120.96	2.35
	Итого		50.6	57.18	259.81	1650.68	0.594	0.8	30.18	587.72	14.26

День 6

№ Рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
185	Каша пшеничная жидкая	200/5	6.44	7.53	33.38	193	0.15	0.02	-----	17.2	1.90
393	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	-----	----	2.83	12.8	0.32
1	Бутерброд с маслом	40/7	3.06	9.43	18.27	136	0.06	0.03	-----	11.67	0.77
7	Сыр	10	3.48	4.43	----	54	0.01	0.03	0.11	132	0.30
			13.1	21.41	61.85	324	0.22	0.08	2.94	173.67	3.29
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	100	0.56	0.24	10.5	45.1	0.02	0.03	11.1	25.5	0.45
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.65	1.42	40.38	0.017	0.022	5.7	13.11	0.34
86	Суп –лапша домашняя	200	32.29	9.84	152.44	527.75	0.08	0.06	-----	20.78	6.41
132	Капуста тушеная	100	3.98	7.42	18.98	158	0.06	0.08	32.74	111.6	1.50
321	Картофельное пюре	100	3.06	4.8	20.43	138	0.13	0.10	18.15	36.97	1.00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.002	0.006	0.4	31.82	1.24
	Хлеб	40	3.70	0.5	18.27	118	0.08	0.03	-----	11.5	0.8
			43.92	26.23	239.3	1095.13	0.369	0.298	56.99	225.78	11.29
	Полдник										
496	Коржик молочный	80	5.22	8.99	49.58	199.7	0.08	0.05	0.05	20.48	0.91
392	Чай сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40	--	---	0.03	10	0.28
368	Груша свежая	100	0.40	0.40	9.80	44	0.03	0.02	10.0	16.0	2.20
			5.68	9.41	69.37	383.7	0.11	0.07	1.07	46.48	3.39
	Итого		63.26	57.29	381.02	1747.93	0.719	0.478	72.1	471.43	18.42

День 7

№ Рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша жидкая рисовая с маслом	200/5	3.09	4.07	32.09	177	0.03	0.02	-----	5.7	0.45
1	Бутерброд с маслом	40/7	3.06	9.43	18.27	136	0.06	0.03	---	11.67	0.77
7	Сыр	10	3.48	4.43	----	54	0.01	0.03	0.11	132	0.3
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	1.43	137	0.43
			13.3	21.12	66.18	474	0.15	0.25	1.54	286.37	1.95
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	100	0.56	0.24	10.5	45.1	00.2	0.03	11.1	25.5	0.45
	Обед										
42	Салат из моркови с курагой	60	0.88	0.06	8.60	38.52	0.04	0.04	2.75	20.45	0.49
81	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	200	5.49	5.27	16.32	135	0.22	0.07	5.81	38.07	2.02
277	Гуляш из отварного мяса	80	18.05	14.26	4.58	218	0.043	0.12	0.97	32.55	1.38
317	Макаронные изделия отварные	150	5.50	4.57	26.44	168	0.04	0.052	----	4.86	1.09
372	Компот из свежих плодов (груши)	200	0.24	0.24	35.74	90.2	0.06	0.04	0.4	16.50	1.05
1	Хлеб пшеничный	40	3.70	0.5	18.27	118	0.08	0.03	-----	11.5	0.8
			33.86	24.9	109.87	767.72	0.48	0.682	9.93	123.93	6.83
	Полдник										
168	Каша гречневая вязкая	200/5	6.21	5.28	27.94	184	0.15	0.08	-----	12.1	3.30
392	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40	---	----	0.02	10	0.28
			6.27	5.3	37.93	224	0.15	0.08	0.02	22.1	3.58
	Итого		53.99	51.56	224.48	1510.1	0.8	1.5	22.59	457.9	12.81

День 8

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
177	Каша из смеси круп с изюмом	200/5	10.06	10.83	43.12	310	0.19	0.04	1.19	24.5	1.64
393	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	----	-----	2.83	12.8	0.32
1	Бутерброд с маслом	40/7	3.06	9.43	18.27	136	0.06	0.03	----	11.67	0.77
	Сыр	10	3.48	4.43	----	54	0.01	0.03	0.11	132	0.3
			16.72	24.71	71.59	541	0.26	0.1	4.13	180.97	3.03
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	100	0.56	0.24	10.5	45.1	00.2	0.03	11.1	25.5	0.45
	Обед										
33	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.19	56.56	0.011	0.022	5.7	21.69	0.79
73	Рассольник	200	7.62	5.06	10.93	104	0.087	0.052	7.54	23.4	0.85
291	Картофельная запеканка с мясом	165	12.13	9.5	25.7	237	0.17	0.16	3.8	24.8	1.82
377	Компот из плодов консервированных	200	0.44	0.02	27.76	113	0.002	0.006	0.4	31.82	1.24
1	Хлеб пшеничный	40	3.7	0.5	18.27	118	0.08	0.03	-----	11.5	0.8
			24.74	18.73	87.85	628.56	1.07	0.18	10.4	113.21	5.5
	Полдник										
469	Булочка домашняя	100	3.64	6.26	26.96	179	0.06	0.03	-----	13.7	0.65
395	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	0.04	0.14	1.17	113.2	0.12
368	Яблоко свежее	75	0.3	0.3	7.35	33	0.03	0.02	10.00	16.0	2.20
			6.79	8.97	48.67	303	0.13	0.19	11.17	142.9	2.97
	Итого		48.81	52.65	218.61	1517.66	1.48	0.5	36.8	183.37	11.95

День 9

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
185	Каша жидкая «Геркулес»	200/5	6.44	7.53	33.38	193	0.10	0.04	-----	15.6	0.90
392	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40	-----	-----	0.03	10	0.28
1	Бутерброд с маслом	40/7	3.06	9.43	18.27	136	0.06	0.03	-----	11.67	0.77
7	Сыр	10	3.48	4.43	-----	54	0.01	0.03	0.11	132	0.30
			13.04	21.41	61.64	423	0.17	0.10	0.13	169.27	4.95
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	100	0.56	0.24	10.5	45.1	00.2	0.03	11.1	25.5	0.45
	Обед										
40	Салат из моркови с яблоками	60	0.64	0.010	35.17	24.24	0.04	0.04	3.7	20.45	0.49
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6.64	4.18	14.44	130	0.12	0.09	10.2	23	1.40
137	Рагу из овощей	200	3.24	17.36	18.26	242	0.10	0.10	11.06	51.4	1.18
383	Кисель из варенья	200	0.08	-----	22.26	89.4	0.002	0.004	0.07	10.5	0.28
1	Хлеб пшеничный	40	3.70	0.5	18.27	118	0.08	0.03	-----	11.5	0.8
			14.3	22.06	108.4	603.64	0.342	0.264	25.03	116.85	4.15
	Полдник										
215	Омлет натуральный	85	9.28	18.03	1.86	193	0.06	0.38	0.18	77.5	1.9
392	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40	-----	-----	0.03	10	0.28
368	Банан	100	1.50	0.50	21	95	0.04	0.05	10	8	0.60
			10.84	18.55	32.85	328	0.10	0.43	10.21	95.5	2.78
	Итого		38.74	62.26	213.39	1399.74	0.632	0.824	46.47	407.12	12.33

День 10

№ Рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порций(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак						В1	В2	С	Са	Fe
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.18	6.5	23.54	181	0.107	0.25	1.13	202	0.63
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	1.43	137	0.43
1	Бутерброд с маслом	40/7	3.06	9.43	18.27	136	0.06	0.03	-----	11.67	0.77
	Сыр	10	3.48	4.43	-----	54	0.01	0.03	0.11	132	0.30
			17.39	23.55	57.63	478	0.227	0.48	2.67	482.67	2.13
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	100	0.56	0.24	10.5	45.1	00.2	0.03	11.1	25.5	0.45
	Обед										
48	Салат из овощей с морской капустой	60	2.04	5.29	10.83	98.4	0.07	0.04	3.7	25.21	0.8
87	Суп с рыбными консервами	200	8.6	8.4	14.33	167	1	0.145	9.11	45.3	1.26
277	Гуляш из отварного мяса	80	18.05	14.26	4.58	218	0.043	0.12	0.97	32.55	1.38
321	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	138	0.13	0.1	18.15	36.97	1
377	Компот из плодов консервированных	200	0.44	0.02	27.76	113	0.002	0.006	0.4	31.82	1.24
1	Хлеб пшеничный	40	3.7	0.5	18.27	118	0.08	0.03	-----	11.5	0.8
			35.89	33.27	96.2	852.40	1.325	0.441	32.33	183.35	6.48
	Полдник										
458	Ватрушка с повидлом	80	5.09	3.4	50.42	253	0.09	0.04	0.09	17.82	1.23
392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40	-----	-----	0.03	10	0.28
368	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	44	0.03	0.02	1	16	2.20
			5.55	3.82	70.21	337	0.11	0.06	1.12	43.82	3.71
	Итого		59.39	60.88	234.54	1712.50	1.692	1.011	47.22	735.34	12.77