



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по
Красноярскому краю

Территориальный отдел в г. Канске
Эйдемана ул., д. 4, г. Канск, 663613
тел. (8-39161) 2-71-88, 2-29-67, 3-24-35;
факс 2-71-88

E-mail: kansk@krasruspn.ru
ОКПО 76736519, ОГРН 1052466033608,
ИНН / КПП 2466127415 / 246601001

10 ФЕВ 2009 № 10-068

на _____ от _____

Директору МБОУ
«Абанская СОШ № 3»

Н. П. Путинцевой,

Пионерская ул., д. 151/2,
п. Абан,
Красноярский край
663740.

О согласовании 10-дневного меню

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Канске согласовывает представленное 10-дневное меню для столовой, работающей на сырье, МБОУ Абанская СОШ № 3 с исправлениями:

- занижена масса порции творожного блюда на завтрак 8 дня (оба возраста) и второго блюда на обед 10 дня (для возраста 12-18 лет).

Начальник

Н. П. Безгодов

О.В. Цуприкова.
2-08-14

«Согласовано» Начальник
территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Красноярскому
краю Н.П. Безгодов

10.02.09г.



«Утверждаю» Директор
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Абанская СОШ №3 Н.П. Путинцева



Сезон осенне-зимний. Возрастная категория 12-18 лет

Первый день завтрак 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Гречка на молоке	200	8,77	9,39	38,4	263	0,25	1,3 3	0,045		190,2	241,1	57,9	3,32
2	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,9	15,4	75	0,04	-	-	0,01	7	22	5	0,4
3	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-		34	23	13	0,3
4	Сыр порционный	20	4,7	16,18	-	76	0,06	0,4 8	0,042	-	152	84,8	-	-
5	224 с сахар	200	-	-	44,97	561	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
	Всего:		16,57	26,6	76,87	513	0,39	61, 8	0,08	0,01	383	371	75,2	4,06
ОБЕД														
1	Суп гороховый	250	8,89	3,13	34,4	118,32	0,219	31, 52	0,023		26,23	144,73	45,03	2,036
2	Салат из св огурцов	100	0,7	3	1,8	36,97	0,03	7	0,02	-	17	42	-	0,5
3	Рис отварной	200	3,96	5,8	46,32	230,7	0,44	-	0,033	-	14,9	55,5	11,96	1,01
4	Котлета с/с	100	19,75	21,23	13,23	304	0,12	-	-	0,36	22,91	-	24,8	1,82
5	соус	30	0,18	1,2	1,29	17,1	0,003	0,1 9	0,107		1,53	2,88	0,82	0,033
6	Ромлет из с/ф	200	0,2	-	26	106	-	28	-	-	12	4	4	0,2
7	Хлеб пш/рж	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,012	10	53	11,6	1,4
	ВСЕГО:		37,58	35,59	153,4	958	1,58	66, 7	0,883	0,37	104,5	302	98,2	7
	ИТОГО:		54,15	62,19	230,3	1471	1,97	12 8,5	0,96	0,38	487	673	174,1	11,05

второй день завтрак 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Пудинг из творога с джемом	200/30	16,63	12,54	39,29	335	0,1	1	0,1	-	348,9	397,1	52,6	1,5
2	Какао на молоке	200	2,807	3,7	25,5	144	0,033	1	0,2	-	121,5	114,1	14,9	0,51
3	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,9	15,4	75	0,04	-	-	0,01	7	22	5	0,4
4	Йогурт 1,5%	125	5	1,5	3,5	51	0,03	0,6	0,01	-	124	95	15	0,1
	Всего:		26,6	18,64	83,6	605	0,2	2,6	0,31	0,01	601,4	628	87,5	2,5
ОБЕД														
1	Щи со св капустой со сметаной	250	3,18	9,72	10,6	138,3	0,27	12,7	0,96	2,65	46	33,2	27,4	1,5
2	Салат из св помидор	100	0,6	6	4,2	72,9	0,06	25	-	-	14	26	20	1,4
3	макароны	200	7,1	6,08	51	275,6	0,106	-	0,033	-	13,7	63,3	11	0,81
4	Курица с соусом	100/50	14,79	17,24	8,81	173	0,13	22,2	0,13	-	66,37	110,31	14,7	1,06
5	кисель	200	1,36	-	23,94	92	-	20	-	-	2,4	-	-	0,06
6	Хлеб пш/рж	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,012	10	53	11,6	1,4
	ВСЕГО:		30,9	40,2	128,9	878	1,26	79,9	1,12	0,012	152,4	302,8	79,7	6,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,5	58,9	212,5	1483	1,46	82,5	1,43	0,02	753,8	930,8	167,2	8,73

Мур

третий день завтрак 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Омлет с зеленым горошком	160	13,5	16,3	12,7	245	0,131	1,025	0,421	2,37	155,7	236,5	62,25	2,48
2	Бутерброд с колбасой и сыром	50/50/20	13,75	18,48	15,4	281	0,046	0,48	0,042	0,01	173,5	195,8	16	1,25
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	-	15,22	59,2	0,004	4	-	-	8,05	2,2	5,24	0,905
4	банан	200	2,86	1,04	40,95	187	0,078	19,5	-	-	15,6	54,6	81,9	1,17
	ВСЕГО:		30,3	35,8	84,27	772	0,26	25	0,46	2,38	352,8	489	165	5,8
ОБЕД														
1	Суп с фрикадельками	250/20	6,67	9,66	18,45	167	0,14	22,35	0,3	1,33	23,77	113,29	34,67	1,42
2	Капуста свежая тушеная	200	4,9	6,73	25,7	178	0,22	116	0,4	2,7	119,12	88,5	42,2	2,5
3	сосиска	100	12,3	25,3	-	277	-	-	-	-	29	161	20	1,7
4	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,6	1,4
5	Компот из изюма	200	0,41	-	25,16	98	0,09	15	-	0,3	18,6	26,7	9,96	0,72
	ВСЕГО:		28,18	42,92	99,7	865	1,09	153,3	0,7	3,41	190,4	438	118,4	7,7
	ИТОГО:		58,4	78,7	183,9	16,37	1,35	178,3	1,16	5,79	543	925	283	13,5

четвертый день завтрак 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Запеканка рисовая	200	5,138	8,02	37,8	234,4	0,051	0,5	0,049	-	85,8	103,4	19,6	0,92
	Сыр пошеонный	20	4,7	16,18	-	76	0,06	0,48	0,042	-	152	84,8	-	-
2	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	-	60,4	45	7	0,09
3	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,9	15,4	75	0,04	-	-	0,01	7	22	5	0,4
4	яблоко	200	0,8	-	22,6	92	0,02	26	0,06	-	32	22	18	4,4
	ВСЕГО:		14,23	16,7	98,11	528	0,596	27,68	0,15	0,01	337,2	277,2	49,6	5,81
ОБЕД														
1	Свекольник со сметаной	250	3,2	5,7	16,1	121	0,06	14,3	0,75	-	40,2	61	38,5	1,36
2	Рыба жарен	120	23,4	8,56	5,49	192	0,132	-	-	1,33	13,2	8,62	84,5	1,29
3	Картофельное пюре	200	4,42	6,24	30,5	190,6	0,18	29,6	0,06	-	80,2	133,8	41,05	1,37
4	Соус белый	30	0,18	1,2	1,29	17,1	0,003	0,19	0,107	0,023	1,53	2,88	0,82	0,033
5	Салат из свежих огурцов	100	0,7	3	1,8	36,97	0,03	7	0,02	-	17	42	-	0,5
6	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,6	1,4
7	Чай с сахаром	200	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
	ВСЕГО:		38,8	28,28	139,05	941	1,14	51,09	0,93	1,34	187,9	326,3	180,9	6,39
	ИТОГО:		53,03	44,9	237	1523	1,7	78,7	1,08	1,35	505	603,5	230,5	12,2

ууу

Пятый день завтрак 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша кукурузная	200	6,72	9,26	34,5	240	0,08	1,5	0,11	-	185,7	170	32	0,9
2	Бутерброд с колбасой л/к	50/60	17	28,6	28,4	440	0,34	-	-	0,01	34	198	36	2,8
3	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,30	86	0,02	0,72	0,01	-	63,6	50,75	10,03	0,62
4	Груша свежая	200	0,4	-	10,3	47	0,02	5	-	-	19	16	12	2,3
	Всего:		25,72	39,46	90,5	513	0,46	7,22	0,12	0,01	312,5	723	90,08	6,6
ОБЕД														
1	Рассольник со сметаной	250	1,81	5,33	15,35	118,2	0,079	11,2	1,11	-	25,03	68,6	24,68	1,033
2	Гречка рассычатая	200	10,14	10,28	54,48	334,8	0,42	-	0,05	-	58,2	240,2	78,6	6,42
3	сарделька	100	9,5	17	1,9	198	-	-	-	-	7	149	17	1,9
4	Сок апельсиновый	200	1,4	-	26,6	110	0,08	80	0,1	-	36	-	26	0,6
6	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,6	1,4
	ВСЕГО:		26,75	33,8	128,7	906	1,2	91,2	1,26	2,03	136,2	510	157,8	11,3
	ИТОГО:		52	73,2	219,2	1719	1,73	98,4	1,38	2,05	448,7	1293	247,9	17,9

Шестой день завтрак 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. В-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша рисовая	200	6,18	8,37	32,34	232,48	0,048	0,6	-	-	184,4	109,6	17,8	0,87
2	Какао на молоке	200	2,807	3,7	25,5	144	0,033	1	0,2	-	121,5	114,1	14,9	0,51
3	Сыр порционный	20	4,7	16,18	-	75	0,06	0,48	0,042	-	152	84,8	-	-
4	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,9	15,4	75	0,04	-	-	0,01	7	22	5	0,4
5	апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3
	Всего:		17,3	27,4	82,2	645	0,166	62,08	0,29	0,01	501,1	372,5	51	2,1
ОБЕД														
1	Борщ со сметаной	250	2,4	5,39	4,4	70,48	0,03	16,4	0,02	-	36,37	34,92	22,2	0,84
2	Тефтели мясные с/с	100/50	21,6	17,5	5	270	0,18	4,6	0,012	-	37,2	195,97	31,37	2,04
3	макароны	200	7,1	6,08	51	275,6	0,106	-	0,033	-	13,7	60,3	11	0,81
4	Салат из морской капусты	100/4	10,9	4,18	3	77	0,04	2	0,15	-	40	55	171	16
5	Компот из с/ф	200	0,2	-	26	106	-	28	-	-	12	4	4	0,2
6	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,6	1,4
	ВСЕГО:		46,1	35,48	119,8	944	1,05	51	0,36	0,25	149,6	403	251	21,2
	ИТОГО:		63,4	62,88	202	1589	1,22	113,08	0,65	0,26	650,7	775	302	23,3

Угу

Седьмой день завтрак 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. В-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша вязкая на молоке геркулес	200	6,91	7,69	24,7	223,6	0,16	1,06	0,046		138,05	207,75	57,68	2,46
2	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	-	0,14	-	22	74	21,8	1,08
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	-	15,22	59,2	0,004	4		0,01	8,05	2,2	5,24	0,505
4	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,9	15,4	75	0,04	-	-	0,01	7	22	5	0,4
5	Масло сливочное	10	0,6	8,2	0,9	74,5	-	-	0,05	-	2,2	19	0,3	0,02
6	Банан	100	2,86	1,04	40,95	187	0,078	19,5	-	-	15,6	54,6	81,19	1,17
	всего		17,9	22,4	97,4	695	0,31	24,5	0,54	0,01	192,9	378,5	171	6,03
ОБЕД														
1	Суп-уха	250	5,88	4,86	2,16	102	0,074	11,1	0,71	-	11,25	37,46	16,52	0,602
2	Икра свекольная	100	3,6	10,08	10,11	138	0,03	11,25	-	-	46,05	48,4	25,03	1,6
3	Капуста свежая тушеная	200	4,9	6,73	25,7	178	0,22	116	0,4	2,7	119,12	88,5	47,2	2,5
4	Шницель с/соус	75/20	14,64	12,18	27,09	326	0,36	4,5	0,09	1,995	36,385	191,07	30,585	2,01
5	висель	200	1,36	-	23,94	92	-	20	-	-	2,4	-	-	0,06
6	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,6	1,4
	ВСЕГО:		34,2	35,08	119,4	981	1,38	162,8	1,2	1,995	224,9	418,4	125,9	8,1
	ИТОГО:		52,1	57,48	216,8	1676	1,69	290	1,7	2	417	798,1	296,1	14,2

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК 12-18 ЛЕТ

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Сырники с повидлом	140/30	19,5	17,1	72,9	506	0,098	1,2	0,09	0,018	184,9	263,42	30,4	1,47
2	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	-	60,4	45	7	0,09
3	Булочка	50	5,88	5,6	26,6	176	0,06	0,14	0,07	0,01	32,21	63,38	9,83	0,61
	ВСЕГО:		26,78	24,3	121,8	787	0,17	1,99	0,12	0,028	277,5	371,8	47,2	2,17
ОБЕД														
1	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,02	5,37	11,4	128	0,08	21,26	0,03	1,65	30,12	55,1	21,95	0,8
2	Гречка рассыпчатая	200	10,14	10,28	54,48	334,8	0,42	-	0,05	-	58,2	240,2	78,6	6,42
3	Колбаса докторская	100	13,7	28,8	-	260					29	178	22	1,7
4	соус	30	0,18	1,2	1,29	17,1	0,003	0,19	0,107	-	1,53	2,88	22	0
5	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,6	1,4
6	Компот из изюма	200	0,41	-	25,16	98	0,03	15	-	0,3	18,6	20,7	9,96	0,72
	Всего:		30,3	40,8	122,7	982	1,55	36,6	0,18	4,04	147,45	549,8	144,9	11,07
	ИТОГО:		57,08	65,1	244,5	1769	2,02	38,3	0,3	6,06	424,9	921,6	192,1	13,2

Уууу

Девятый день завтрак 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. В-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша пшеничная	200	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,01	129,12	197,54	53,22	1,42
2	Бутерброд с колбасой и сыром	50/50/20	13,75	18,48	15,4	281	0,046	0,48	0,042	-	173,5	195,8	16	1,25
3	Йогурт 1,5%	125	5	1,5	3,5	51	0,03	0,6	0,01	-	124	95	15	0,1
4	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,30	86	0,02	0,72	0,01	-	67,6	50,76	10,08	0,62
	ВСЕГО:		30,6	35,2	94	811	0,35	3	0,12	0,02	497,1	561	99,3	3,75
ОБЕД														
1	Суп перловый на костном бульоне	250	5,29	2,93	13,57	104,66	0,068	11,3	1,14	-	26,09	63,9	21,72	1,027
2	Тефтели рыбные с/с	80/30	13,13	10,81	12,4	129	0,31	0,92	0,034	1,273	63,6	127,7	23,18	0,68
	Картофельное пюре	200	4,42	6,24	30,5	190,6	0,18	29,6	0,06	-	80,2	133,8	41,05	1,37
4	Компот из свеж. фрукт	200	0,2	-	26	106	-	58	-	0,05	12	4	4	0,2
5	Пряник медовый	50	3	2,35	38,5	183	0,01	-	-	-	5,525	4,5	0,4	-
6	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,6	1,4
	ВСЕГО:		29,94	23,5	151,3	858	1,26	99,8	1,23	1,33	197,1	407,4	106,05	5,07
	ИТОГО:		60,5	45,5	245,3	1669	1,6	102,8	1,35	1,35	694,5	968,4	205,3	8,82

Десятый день завтрак 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша манная	250	7,75	10,06	38,86	277	0,087	1,75	0,13	-	217	207	36,2	0,87
2	Чай с сахаром	200	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
3	Бутерброд с сыром и маслом	50/20/5	8,53	10,73	24,84	226,4	0,086	0,48	0,067	0,01	166,01	127,2	17,6	0,8
4	мандарин	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	-	-	8	24	5	3,42
	ВСЕГО:		17,88	21,19	53,8	635	0,29	78,2	0,19	0,01	391,4	358	58,8	2,13
ОБЕД														
1	Суп крестьянский со сметаной и отварной мякотью	250/10/20	5,52	10,5	21,64	156	0,07	20,01	0,03	2,65	32,27	50,7	20,37	0,71
2	плов	230	18,3	17,45	32,5	353	0,09	2,95	0,83	-	25,85	212	30,21	3,08
3	Салат из свежих огурцов	100	0,7	3	1,8	36,97	0,03	7	0,02	-	17	42	-	0,5
5	Сок апельсиновый	200	1,4	-	26,6	110	0,08	80	0,1	-	36	-	26	0,6
6	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,6	1,4
	ИТОГО:		29,82	32,1	112,9	801	0,106	109,9	0,96	2,66	120,8	357,7	88,1	6,5
	ВСЕГО:		47,7	53,2	166,7	1436	0,39	188,1	1,15	2,67	512	715,7	146,9	8,63
	Среднее за 10 дней:		55,5	60,2	215,8	1593	1,51	129,8	1,14	2,01	493	854	224	13,1

Что составляет: завтрак -25% ОБЕД - 33%

от суточной потребности ребенка в питательных веществах, витаминах и минералах. При приготовлении пищи используется йодированная соль.

Угур

«Согласовано» Начальник
территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Красноярскому
краю Н.П. Безгодов

«Утверждаю» Директор
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Абанская СОШ №3 Н.П. Путинцева

10.02.09

Сезон осенне-зимний. Возрастная категория 6-11 лет

Первый день завтрак 6-11 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Гречка на молоке	200	8,77	9,39	38,4	263	0,25	1,33	0,045		190,2	241,1	57,9	3,32
2	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,9	15,4	75	0,04	-	-	0,01	7	22	5	0,4
3	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-		34	23	13	0,3
4	чай с сахар	200	-	-	14,34	50,1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
	Всего:		11,87	10,49	76,87	467	0,33	61,33	0,045	0,01	231,5	286,1	75,9	4,06
ОБЕД														
1	Суп гороховый	250	8,89	3,13	34,4	118,32	0,219	31,52	0,023		26,23	144,73	45,03	2,036
2	Салат из св. огурцов	60	0,42	3	1,08	33	0,02	4,2	0,017		10,2	25,2	-	0,3
3	Рис отварной	150	2,97	4,35	34,74	173,06	0,33	-	0,025		11,18	41,69	8,97	0,76
4	Хотлета с/с	100	19,75	21,23	13,23	304	0,12	-	-	0,36	22,91	-	24,8	1,82
5	соус	30	0,18	1,2	1,29	17,1	0,003	0,19	0,107		1,53	2,88	0,82	0,033
6	Компот из с/ф	200	0,2	-	26	106	-	28	-	-	12	4	4	0,2
7	Хлеб пш/рж	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,012	10	53	11,6	1,4
	ВСЕГО:		36,31	34,14	141,14	896	1,39	64,6	0,855	0,37	94	271,5	95,2	6,5
	ИТОГО:		48,18	44,63	218,01	1363	1,72	126	0,93	0,38	325,5	557,6	171,12	10,6

второй день завтрак 6-11 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Пудинг из творога с джемом	200/30	18,63	12,54	39,29	335	0,1	1	0,1	-	348,9	397,1	52,6	1,5
2	Какао на молоке	200	2,807	3,7	25,5	144	0,033	1	0,2	-	121,5	114,1	14,9	0,51
5	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,9	15,4	75	0,04	-	-	0,01	7	22	5	0,4
	Всего:		21,6	17,14	80,1	554	0,17	2	0,3	0,01	477,4	533	72,5	2,4
ОБЕД														
1	Щи со св. капустой со сметаной	250	8,18	9,72	10,8	138,3	0,27	12,7	0,96	2,85	46	33,2	21,4	1,5
2	Салат из св. помидор	60	0,36	6	2,52	47,38	0,024	15	-	-	8,4	15,6	12	0,84
3	макаронны	150	5,33	4,56	38,3	206,7	0,08	-	0,025	0,61	10,28	45,25	8,25	0,61
4	Курица с соусом	100/50	14,79	17,24	8,81	173	0,13	22,2	0,13	-	66,37	130,31	14,7	1,06
5	кисель	200	1,36	-	23,94	92	-	20	-	-	2,4	-	-	0,06
6	Хлеб пш/рж	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,012	10	53	11,6	1,4
	ВСЕГО:		28,9	38,75	114,5	802	1,2	80,9	1,11	2,5	143,4	271,4	60,9	5,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,5	55,8	194,6	1356	1,37	71,9	1,4	2,67	620,8	810,3	161,4	7,87

10/02/09

третий день завтрак 6-11 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Омлет с зеленым горошком	130	10,85	13,04	10,21	196	0,105	0,82	0,337	1,9	124,6	189,2	49,8	1,99
2	Бутерброд с колбасой и сыром	50/50/20	13,75	18,48	15,4	281	0,046	0,48	0,042	0,01	173,5	195,8	16	1,25
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	-	15,22	59,2	0,004	4	-	-	8,05	2,2	5,24	0,905
4	банан	100	2,86	1,04	40,95	187	0,078	19,5	-	-	15,6	54,6	81,9	1,17
	ВСЕГО:		27,7	32,5	81,7	723	0,23	24,8	0,37	1,9	321,7	441,8	152,9	5,31
ОБЕД														
1	Суп с фрикадельками	250/20	6,67	9,66	18,45	167	0,14	22,35	0,3	1,33	23,77	113,39	34,67	1,42
2	Капуста свежая тушеная	150	3,7	5,05	19,34	134	0,168	87	0,3	-	89,34	66,4	31,7	1,8
3	сосиска	100	12,3	25,3	-	277	-	-	-	-	29	161	20	1,7
4	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,6	1,4
5	Компот из изюма	200	0,41	-	25,16	98	0,03	15	-	0,3	16,8	20,7	9,96	0,72
	ВСЕГО:		26,9	41,2	93,3	821	1,03	124,3	0,6	1,34	170,07	414,4	109,9	7,1
	ИТОГО:		54,6	73,7	175	1544	1,26	149,1	0,97	3,2	491,4	856	260,8	12,4

четвертый день завтрак 6-11 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Запеканка рисовая	200	5,138	8,02	37,8	234,4	0,051	0,6	0,049	-	85,6	103,4	19,6	0,92
2	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	-	60,4	45	7	0,09
3	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,9	15,4	75	0,04	-	-	0,01	7	22	5	0,4
4	яблоко	200	0,8	-	22,6	92	0,02	26	0,06	-	32	22	18	4,4
5														
	ВСЕГО:		9,53	10,52	98,11	506	0,59	27,2	0,11	0,01	185,2	191,4	49,6	5,81
ОБЕД														
1	Свекольник со сметаной	250	3,2	5,7	16,1	121	0,06	14,3	0,75	-	40,2	61	38,5	1,36
2	Рыба жарен	80	15,63	5,17	3,66	128	0,088	-	-	-	8,8	5,75	56,35	0,56
3	Картофельное пюре	150	3,32	4,68	22,91	143,59	0,142	22,2	0,049	-	60,18	100,38	30,79	1,03
4	Соус белый	30	0,18	1,2	1,29	17,1	0,003	0,19	0,107	0,023	1,53	2,85	0,92	0,033
5	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3	1,08	33	0,02	4,2	-	-	10,2	25,2	-	0,3
6	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,6	1,4
7	Чай с сахаром	200	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
	ВСЕГО:		29,6	23,87	128,9	827	1,02	40,8	0,9	0,012	136,7	273,2	142,5	5,4
	ИТОГО:		29,18	34,3	227	1333	1,61	68,09	1,01	0,022	321,9	465,6	192,1	11,23

Удмурт

Пятый день завтрак 6-11 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша кукурузная	200	6,72	9,26	34,5	240	0,08	1,5	0,11	-	188,7	170	32	0,9
2	Бутерброд с колбасой п/к	50/30	8,5	14,3	14,2	220	0,17	-	-	0,01	17	99	18	1,4
3	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,30	86	0,02	0,72	0,01	-	63,6	50,76	10,08	0,62
4	Груша свежая	100	0,4	-	10,3	47	0,02	5	-	-	16	16	12	2,3
	Всего:		17,22	25,1	76,3	593	0,29	7,22	0,12	0,01	288,3	624	72,08	5,7

ОБЕД

1	Рассольник со сметаной	250	1,81	5,33	15,35	118,2	0,079	11,2	1,11	-	35,03	68,6	24,88	1,033
2	Гречка рассыпчатая	150	7,5	7,7	40,86	251,1	0,31	-	0,03	2	43,6	180	58,9	4,81
3	сарделька	100	9,5	17	1,9	198	-	-	-	-	7	149	37	1,9
4	Сок апельсиновый	200	1,4	-	26,6	110	0,08	80	0,1	-	36	-	26	0,6
6	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,6	1,4
	ВСЕГО:		24,2	31,2	115,1	822	1,88	91,2	1,24	2,01	121,6	450	138	9,7
	ИТОГО		41,42	56,3	191,4	1415	2,17	98,4	1,36	2,02	409	1074	210,2	14,19

Шестой день завтрак 6-11 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша рисовая	200	6,18	8,37	32,34	232,48	0,048	0,6	-	-	184,4	109,6	17,8	0,87
2	Какао на молоке	200	2,807	3,7	25,5	144	0,023	1	0,2	-	121,5	114,1	14,9	0,91
3	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,9	15,4	75	0,04	-	-	0,01	7	22	5	0,4
4	апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3
	Всего:		12	13,1	81,3	494	0,16	61,6	0,2	0,01	346,9	268,7	50,7	2,08

ОБЕД

1	Борщ со сметаной	250	2,4	5,39	4,4	70,48	0,03	16,4	0,02	-	36,37	34,92	22,2	0,84
2	Гёфтели мясные с/с	100/30	21,6	17,6	5	270	0,18	4,6	0,012	-	37,2	105,97	31,37	2,04
3	макаронь	150	5,33	4,56	38,3	206,7	0,08	-	0,025	-	10,28	54,25	8,25	0,61
4	Салат из морской капусты	60/4	0,54	4,11	1,8	64	0,024	1,2	0,09	0,24	24	33	102,6	9,6
5	Компот из с/ф	200	0,2	-	26	106	-	28	-	-	12	4	4	0,2
6	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,6	1,4
	ВСЕГО		33,9	33,8	105,9	826	1,01	50,2	0,14	0,25	130,1	366	180	14,6
	ИТОГО:		45,9	46,9	187,2	13,56	1,17	111,8	0,34	0,26	477	634,8	230,7	16,6

Угу

Седьмой день завтрак 6-11 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша вязкая на молоке геркулес	200	6,91	7,69	24,7	223,5	0,16	1,06	0,046	-	138,05	207,75	57,68	2,46
2	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	-	0,14	-	22	74	21,6	1,08
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	-	15,22	59,2	0,004	4	-	0,01	8,05	2,3	5,24	0,905
4	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,9	15,4	75	0,04	-	-	0,01	7	22	5	0,4
5	банан	100	2,86	1,04	40,95	187	0,078	19,5	-	-	15,6	54,6	81,19	1,17
	всего		17,3	14,2	96,5	620	0,31	24,5	0,18	0,01	190,7	360,5	170,7	6,01
ОБЕД														
1	Суп-уха	250	5,88	4,86	2,16	102	0,074	11,1	0,71	-	11,25	37,46	16,52	0,602
2	Икра свекольная	60	2,2	6,05	6,07	83	0,02	6,75	-	-	27,63	29,04	15,02	0,96
3	Капуста свежая тушеная	150	3,7	5,05	19,34	134	0,168	87	0,3	-	89,34	66,4	31,7	1,9
4	Шницель с/соус	50/20	9,76	8,12	18,06	217	0,12	3	0,06	1,33	24,19	127,38	20,39	1,34
5	кисель	200	1,36	-	23,94	92	-	20	-	-	2,4	-	-	0,06
6	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,6	1,4
	ВСЕГО:		26,8	25,3	99,9	773	1,08	127,8	1,07	1,34	164,8	313,2	95,2	5,26
	ИТОГО:		44,1	39,5	196,4	1393	1,39	152,3	1,25	1,35	355,5	673,7	265,9	11,27

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК 6-11 ЛЕТ

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Сырники с повидлом	100/30	13,5	11,4	48,57	337	0,07	9,93	0,07	0,01	161,53	223,72	29,09	1,32
2	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,21	105	0,02	3,65	0,01	-	60,4	45	7	0,29
3	Булочка	50	5,88	5,6	26,6	176	0,06	0,14	0,02	0,01	32,21	63,38	9,83	0,61
	ВСЕГО:		20,33	18,6	97,48	618	0,15	1,72	0,1	0,02	254,1	332,1	45,9	2,02
ОБЕД														
1	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,02	5,37	11,4	128	0,08	21,26	0,03	1,65	30,12	55,1	21,95	0,8
2	Гречка рассыпчатая	150	7,5	7,7	40,86	251,1	0,31	-	0,03	2	43,6	180	56,9	4,61
3	Колбаса докторская	100	13,7	22,8	-	260					29	178	22	1,7
4	соус	30	0,18	1,2	1,39	17,1	0,003	0,19	0,107	-	1,63	2,88	22	0
5	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,6	1,4
6	Компот из яблок	200	0,41	-	25,16	98	0,03	15	-	0,3	18,6	20,7	9,96	0,72
	Всего:		27,8	38,3	109,1	899	1,12	36,4	1,16	3,6	132,6	489,6	125,2	9,4
	ИТОГО:		48,1	56,9	206,5	1517	1,27	38,1	1,26	3,68	386,9	821,7	171,1	11,48

Гуру

Девятый день завтрак 6-11 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша пшениная	200	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,01	129,12	197,54	53,22	1,42
2	Йогурт 1,5%	125	5	1,5	3,5	51	0,03	0,6	0,01	-	124	95	15	0,1
3	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,30	86	0,02	0,72	0,01	-	63,6	50,76	10,08	0,62
4	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,9	15,4	75	0,04	-	-	0,01	7	22	5	0,4
	ВСЕГО:		16,9	16,8	78,66	530	0,31	2,52	0,08	0,02	323,7	365,3	83,3	2,5
ОБЕД														
1	Суп перловый на костном бульоне	250	5,29	2,93	13,57	104,66	0,068	11,3	1,14	-	25,09	63,9	21,77	1,027
2	Гуфтели рыбные с/с	80/30	13,13	10,81	12,4	129	0,31	0,92	0,034	1,273	63,6	127,7	23,18	0,68
3	Картофельное пюре	150	3,32	4,68	22,91	143,59	0,142	22,2	0,049	1,024	60,18	100,38	30,79	1,03
4	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	26	106	-	58	-	0,05	12	4	4	0,2
5	Преник медовый	50	3	2,35	38,5	183	0,01	-	-	-	5,525	4,5	0,4	-
6	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,5	1,4
	ВСЕГО:		29,01	22	143,78	811	1,23	92,42	1,22	1,33	177,3	373,9	95,7	4,7
	ИТОГО:		45,9	38,8	222,4	1341	1,54	94,9	1,3	1,35	501	739,2	179	7,23

Десятый день завтрак 6-11 лет

	Наименование блюда	Выход	Пит. в-ва			Ккал	витамины				минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,07	1,4	0,11	-	174,3	166	29	0,7
2	Чай с сахаром	200	-	-	14,97	56,1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
3	Бутерброд с сыром и маслом	50/20/5	8,53	10,73	24,84	226,4	0,086	0,48	0,067	0,01	160,01	127,2	17,6	0,8
4	мандарин	100	1,6	0,4	15	76	0,12	76	-	-	8	24	5	0,42
	ВСЕГО:		16,3	19,2	85,9	580	0,27	77,8	0,17	0,01	348,7	317,2	51,6	1,96
ОБЕД														
1	Суп крестьянский со сметаной и отварной мякотью	250/10/70	5,52	10,5	21,64	156	0,07	20,01	0,03	2,65	32,27	50,7	20,37	0,71
2	плов	230	18,3	17,45	32,5	353	0,09	2,95	0,83	-	25,85	212	30,21	3,08
3	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3	1,08	33	0,02	4,2	-	-	10,2	25,2	-	0,3
5	Сок апельсиновый	200	1,4	-	26,6	110	0,08	80	0,1	-	36	-	26	0,6
6	Хлеб пш/ржан.	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,7	-	-	0,01	10	53	11,5	1,4
	ИТОГО:		29,5	32,2	112,2	797	0,96	107,1	0,96	2,66	114	340,9	88,1	6,09
	ВСЕГО:		45,8	51,3	198,1	1377	1,23	222,7	1,13	2,67	462,7	658,1	139,7	8,05
	Среднее за 10 дней:		47,3	49,8	201,6	1317	1,47	113,3	1,09	1,75	435	714	196	11,1

Что составляет: завтрак - 24% ОБЕД - 32%

от суточной потребности ребенка в питательных веществах, витаминах и минералах. При приготовлении пищи используется йодированная соль.

Маша