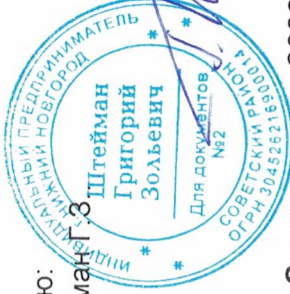


Согласовано:
Руководитель
ФИО
Подпись



01 сентября 2022г.

Утверждаю:
ИП Штейман Г.З.
Подпись



Примерное цикличное 10-ти дневное меню на **Завтраки** на 2022 учебный год

для МБОУ "Коневская основная общеобразовательная школа" г Балахны Нижегородской области

День 1 дети от 7 до 11 лет

№ раскд	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E
97	Сыр порционно	10	3,55	4,55	0,00	55,50	147	7,5	87	0,15	0,005	0,1	0,03	0,1
420	КМП (йогурт)	100	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
272	Каша манная с маслом	180/5	6,19	6,98	32,18	217,00	111	18	106	1,13	0,07	1,13	0,05	0,68
ТТК	Кондитерское изделие в инд. упаковке	20	3,5	5,60	29,40	182,00	0,2	4,2	5	1	0,005	0,65	0,02	0,5
582	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
ТТК	Батон	40	3	1,00	21,00	105,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
	Всего:	555	21,64	23,53	116,38	762,50	611,4	67,4	432,8	4,18	0,22	3,48	20,11	1,8

День 2

№ раскд	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E
73	Овощи свежие/консервированные	30	8,19	2,155	4,37	40,14	27,28	5,43	16,74	0,01	0,04	4,74	0	14,98
209	Яйцо вареное	40 гр	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	104
364	Печень по-строгановски	35/50	13,4	9,6	5,9	163	14	15	231	5	0,19	13	5,58	3,2
469	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	6,46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,00	113,00	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51
ТТК	Батон	40	3	1,00	21,00	105,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	80	5,94	1,08	30,06	156,00	31,5	42,3	142,2	3,52	0,16	0	0	1,26
	Всего:	625	41,83	23,05	120,06	808,14	141,24	118,65	575,51	12,14	0,55	18,46	126,58	130,93

День 3

№ раскд	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E
70	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,05	0,85	5	11,5	7	12	0,3	0,01	1,75	0	0,05
338	Фрукт свежий	200	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0	0,2
377	Плов с курицей	220	20,6	20,5	30,2	388	20	44	236	3,6	0,08	1,2	0,18	3,8
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Батон	40	3	1,00	21,00	105,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52

День 4

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	<i>Завтрак</i>																
73	Овощи свежие/консервированные	35	8,19	2,155	4,37	40,14	27,28	5,43	16,74	0,01	0,04	4,74	0				14,98
369	Гуляш из говядины	35/40	15,7	15,9	3,1	218	14	20	150	2	0,04	1	0,01				2,2
473	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	25,5				0,18
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0				0,2
ТТК	Батон	40	3	1,00	21,00	105,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0				0,52
	<i>Всего:</i>	500	30,95	23,86	69,11	585,14	101,46	74,38	302,14	6,61	0,3	27,9	25,51				18,08

День 5

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	<i>Завтрак</i>																
386	Котлета из говядины	75	13,5	20,16	11,52	282,00	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06				3,2
492	Рагу из овощей	150	2,44	5,56	12,90	112,00	43	25,2	62,4	1,01	0,07	10,8	27,9				0,34
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,00	113,00	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0				0,51
ТТК	Хлеб ржаной	80	5,94	1,08	30,06	156,00	31,5	42,3	142,2	3,52	0,16	0	0				1,26
	<i>Всего:</i>	505	22,58	26,89	86,48	663,00	118,9	105,3	377,4	7,03	0,32	11,52	27,96				5,31

День 6

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	<i>Завтрак</i>																
338	Фрукт свежий	200	0,4	0,40	9,80	44,00	16	9	11	2,2	0,03	10	0				0,2
96	Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	1,5	0	3	0	0	0	0,105				0,15
209	Яйцо вареное	40 гр	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100				104
1042	Блинчики со стухенным молоком	150/10	6	5,40	48,00	237,00	11	8	48	0,6	0,11	0	0,01				0,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0				0
ТТК	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0				0,52
	<i>Всего:</i>	655	14,86	23,27	92,55	610,50	70,8	36,4	176,4	4,88	0,23	10,03	100,115				105,57

День 7

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	<i>Завтрак</i>																
97	Сыр порционно	10	2,4	3,0	0,0	37,0	98	5	58	0,1	0,003	0,06	0,02				0,6
ТТК	Кондитерское изделие в инд упаковке	20	3,5	5,60	29,40	182,00	0,2	4,2	5	1	0,005	0,65	0,02				0,5
278	Тфетели с соусом	100	8,4	12,2	12,5	193	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06				3,2
457	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,12	39,64	244,00	14,82	135,8	203,93	4,56	0,21	0	21				0,6
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0				0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78,00	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0				0,63
ТТК	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0				0,52
	<i>Всего:</i>	560	29,1	27,91	130,89	888,00	161,07	201,75	511,63	10,3	0,438	0,74	21,1				6,05

День 8

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	Завтрак																
ТТК	Кондитерское изделие в инд упаковке	70	3,5	5,60	29,40	182,00	0,2	4,2	5	1	0,005	0,65	0,02	0,5			
320	Запеканка из твора с сгущ мол	180/10	31,92	16,32	29,04	398	276	43	384	1,44	0,1	0	0	0,96			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,00	113,00	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51			
ТТК	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52			
	Всего:	500	35,8	16,8	80,4	605,0	317,6	73	455,6	2,94	0,17	0,72	#ССЫЛКА!	1,99			

День 9

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	Завтрак																
338	Фрукт свежий	200	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0	0,2			
667	Шницель рубленый из кур	60	25	26,00	6,00	363,00	13,7	17,6	144,4	1,2	113,5	1,7	34,8	1,4			
473	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	25,5	0,18			
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0			
ТТК	Хлеб ржаной	80	5,94	1,08	30,06	156,00	31,5	42,3	142,2	3,52	0,16	0	0	1,26			
	Всего:	690	34,47	32,30	81,30	760,00	109,28	98,05	387	8,2	113,83	29,89	60,3	3,04			

День 10

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E			
	Завтрак																
420	КМП (йогурт)	100	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0			
350	Шницель рыбный натуральный	90	12,4	13,8	7,98	207	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6	5,2			
459	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,67	210,00	1,37	16,34	60,95	0,53	0,03	0	27	0,28			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0			
ТТК	Хлеб ржаной	40	5,94	1,08	30,06	156,00	31,5	42,3	142,2	3,52	0,16	0	0	1,26			
ТТК	Батон	40	3,16	0,40	19,32	94,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52			
	Всего:	620	25,22	20,67	109,03	727	109,87	107,54	435,39	7,93	0,3	3,73	27,6	7,26			
	<i>Итого: по меню:</i>	5920	280,9	240,3	963,0	7011,3	1809,4	957,1	3950,5	71,4	116,5	119,5	#ССЫЛКА!	284,6			
	<i>Среднее за день:</i>	592	27,51	25,45	96,89	715,92	221,3	91,7	391,61	6,93	11,63	17,45	44,96	28,23			

Ведомость контроля за рационом питания для Школы Конево с 7-11 лет, на 1 ребенка в сутки (в гр.) НА 25% завтраки, в нетто

№	наименование	Расход по дням										итого	Среднее за день	Стандартное значение	абсолютное, %	
		1-й.	2-й.	3-й.	4-й.	5-й.	6-й.	7-й.	8-й.	9-й.	10-й.					
1	Молоко	185		200	22,5		200	27	20					89,5	75	119,3
2	Кисломолочные	100					100			100				30	35,7	84
3	Творог								138							
4	Сметана		12,5					12,5	6					3,1	2,5	124
5	Сыр	15						10						2,5	2,5	100
6	Мясо				47,4	80		43						17,04	17,5	97,4
7	Птица			85,2										8,52	8,75	97,4
8	Рыба											140		14	14,5	96,6
9	Субпродукты		74											7,4	7,5	98,7
10	Яйцо		40			6	44		10					10	10	100
11	Картофель				214	74				214				50,2	46,75	107,4
12	Овощи		70	104,5	84,7	120		25		70				47,42	70	67,7
13	Фрукты свежие			245				207	24	45				52,1	46,25	112,6
14	Фрукты сухие		20			20								4	3,75	106,7
15	Соки фруктовые	200			200				200					60	50	120
16	Хлеб ржаной		80						40	80				20	20	100
17	Хлеб пшеничный	40		40	40	40	40	48	46			58		35,2	35,7	98,6
18	Крупы	28		63		28		70				54		24,3	11,25	216
19	Макаронные изделия		51											5,1	3,75	136
20	Мука пшеничная		3,5		2		84	7	10					10,65	3,75	284
21	Крахмал													0	0,75	0
22	Масло сливочное	5	5,25		5	20	10	5,25	6	6,75	16,25			7,95	7,5	106
23	Масло растительное		6	9,24	3	6	7	6			4			4,12	3,75	109,9
24	Кондитерские изделия							20		20				4	2,5	160
25	Чай						1		1					3	0,3	120
26	Какао	4												4	0,4	160
28	Дрожжи							0,62						0,6	0,05	120
29	Сахар	15	15	20		15	20	20	32	15	20			17,2	7,5	229,3
30	Специи		1	1	1			1		1	1			6	0,5	100