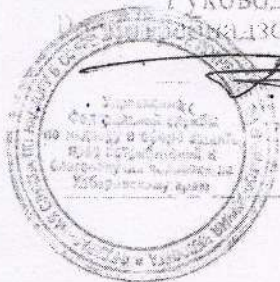


Юлия
З

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления
надзора по Хабаровскому краю
(Т.А. Зайцева)

20 г.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления
образования администрации
Нанайского муниципального района
(Н.К. Бельды)

20 г.



Утверждаю
Директор ЦЭУСО
Семекеньева
Юлия Ерманова М. В.
12.11.2020г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей от 7 до 11 лет
(школьники)

Нанайский район
2020 год



КОПИЯ

НАЧ/УЧБЕК
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
Н.К. БЕЛДЫ

Неделя : первая		День : 1		Возрастная категория : 7 - 11 лет		понеделник		Завтрак		Итого за прием пищи		Обед		Итого за прием пищи		Итого за день		
Возрастная категория : 7 - 11 лет	понеделник	Масса порции	Пищевые вещества			Энергичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe				
264	Каша молочная пшеничная	215	6,1	4,14	43,89	201,6												
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,136	1,12	0,03329	0,03016	150,73	208,03	40,72	1,99				
15	Сыр/порциями/	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	0,102	1,4356	176	100	7	0,2				
384	Какао со ступенным молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44				
	Итого за прием пищи		17,6	20,31	92,54	587,7	0,216	2,73	0,21389	1,48356	497	477,83	90,25	5,03				
17	Салат из капусты с огурцом и перцем	100	2,6	5	3,17	67,8	0,04	15,9	0,09677	0,001169	46	55	15	0,8				
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	26,36	113,02	0,12	6,6	0,0312		12,16	50,84	19,24	0,78				
288	Птица/курица/отварная	80	10,2	9,8		161,96	0,047	0,24	0,0616	0,01	29,17	92,4	14,14	0,4				
143	Рату овощное	150	1,1	12,54	36,62	226,6	0,97	20,25	0,12011	5,8342	172,65	263,49	36,32	0,97				
350	Кисель из черной смородины	200	14,8	0,08	24,49	114,6	0,006	24		0,058459	14	8,94	5,58	0,138				
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24				
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22				
	Итого за прием пищи		34,7	30,3	120,06	822,7	1,243	66,99	0,27848	5,974128	287,78	530,47	106,88	4,548				
357	Поддник																	
420	Кисель из плодов шиповника	200	1		20,2	84,8	0,022	4			14	14	8	2,8				
	Соусика запеченная в тесте	100	9,6	13,84	3,75	267,8	0,14		0,0322	0,00768	269,36	104,46	24,19	1,5				
	Итого за прием пищи		10,6	13,84	23,95	352,6	0,162	4	0,0322	0,00768	283,36	118,46	32,19	4,3				
	Итого за день		62,9	64,45	236,55	1763,00	1,621	73,72	0,52457	7,465368	1068,14	1126,76	229,32	13,878				
							75,00%											



ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
И. К. ДИЛДИМ

КОПИЯ

Неделя : первая		Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)		ВИТАМИНЫ (мг)		МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : 2	Возрастная категория : 7 - 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы				В1	С	А(мг.рет.экв.)	Е(мг.ток.экв)	Са	Р	Мg	Fe
Вторник															
Завтрак															
222	Пудинг из творога	150	15,29	13,94	61,34	257,05		0,133	0,44	0,3	0,00296	288,23	416,76	48,77	1,99
	Молоко стуженое	20	1,42	1	11,04	58,84		0,01	0,2	0,01265	0,00261	63,4	45,8	6,8	0,04
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01		0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21
376	Чай с вареньем	200	0,51	0,04	9,47	71,29		0,02	59,4		0,029	23,4	23,4	17	60,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи			28,86	18,388	112,98	587,708		0,267	61,24	0,35165	0,04817	632,23	710,76	115,77	62,98
Обед															
45	Салат из капусты б/к с морк. и перцем	100	1,33	6,08	8,52	94,12		0,02	24,43		0,635	43	28,32	16	0,52
84	Борщ с фасолью	200	2,84	4,09	11,68	102,2		0,065	5,025		5,024	40,62	74,62	25,83	1,29
265	Плов из мяса говядины	170	11,85	14,42	50,18	414,86		0,068	1,45		1,635	74,62	388,53	44,92	2,05
389	Сок фруктовый	200	0,4	0,27	10,27	72,8		0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи			20,24	25,5	110,07	822,7		0,223	130,91	0	7,3331	179,77	553,4	106,02	5,85
Поддник															
541	Ватрушка с творогом	90	10,63	18,01	11,68	311		1,77	0,38	0,002275	0,127	95,76	60,48	24,24	106,32
361	Кисель молочный	200	0,07	0,02	15	41,6		0	0,03	0,18		11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за прием пищи			10,7	18,03	26,68	352,6		1,77	0,41	0,182275	0,127	106,86	63,28	25,64	106,6
Итого за день			59,8	61,918	249,73	1763,01		2,26	192,56	0,533925	7,50827	918,86	1327,44	247,43	175,43
								75,00%							




 НАЧЕЛЬНИК
 УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
 Е. К. БЕЛДЫ

КОПИЯ

Неделя : первая		Пищевые вещества			Энерг. ценность		ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : 3	Возрастная категория : 7 - 11 лет	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(мг.рег.экв.)	Е(мг.ток.экв)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
215/97	Омлет с зелен. горошком	150	12,79	8,52	4,08	184,57	0,008	3,72	0,2309	0,0045	71,65	164,4	18,35	1,81		
15	Сыр/порциями/	30	6,96	8,85	0	107,49	0,009	0,21	0,153	2,153	26,4	150	10,5	0,3		
14	Масло слив. /порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	0,0786	0,0042	1,92	2,4				
381	Кофейный напиток из концентрата	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04		0,0155	0,0105	40	143,3	20	2		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44		
	Итого за прием пищи		23,61	25,37	56,13	587,7	0,097	3,93	0,478	2,1858	386,77	494,9	62,05	4,55		
	Обед															
45	Салат из капусты б/к с морковью	80	1,064	4,86	6,81	75,2	0,016	19,54		2,31	34,4	22,65	12,8	0,41		
110	Суп картофельный с сельменями	240	5,37	4,6	10,17	172,25	0,052	0,77	0,00408		22,77	54,288	16,08	0,55		
234	Биточки рыбные	80	7,87	4,78	8,76	102,88	0,07	0,35	0,00703	0,0309	155,59	327,64	20,9	0,6		
309	Макаронные изд. отварные	150	5,27	7,75	23,61	210,36	0,062			0,124	12,4	35,6	7,75	0,77		
333	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,33	1,01	1,365	20,39	0,0005	0,4	0,005	1,48	5,77	6,51	2,057	0,09		
345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,012	23,4	23,4	17	60,3		
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24		
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Итого за прием пищи		24,244	23,82	104,975	822,7	0,2805	80,46	0,01611	3,996	268,13	529,888	93,187	64,18		
	Полдник															
396	Елочки со сливочным маслом	110	8,39	10,52	52,95	279,8	0,17	1,53	0,0319	1,277	161	201	49	1,77		
356	Кисель из апельсина	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53		
	Итого за прием пищи		8,79	10,79	53,22	352,6	0,18	101,53	0,0319	1,277	168,73	203,13	51,67	2,3		
	Итого за день		56,644	59,98	214,325	1763,000	0,5575	185,92	0,52601	7,4588	823,63	1227,918	206,91	71,03		
							75,00%									




 НАЧАЛЬНИК
 УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИИ
 И К. БЕЛИЦКИЙ

КОПИЯ

Неделя : первая		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)		МИНЕРАЛЬНЫЕ вещества (мг)					
День : 4	Возрастная категория : 7 - 11 лет		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(мг.ретиол)	Е(мг.токоферол)	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
173	Каша пшеничная молочная с изюмом	180	6,14	9,6	20,28	267,3	0,16	0,95	0,196	5,03	113,23	150,84	38,9	1,03
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	0,102	1,4356	176	100	7	0,2
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,45		158,67	132	29,33	2,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи			17,54	18,57	68,8	587,68	0,24	2,54	0,298	6,4792	457,1	417,64	88,43	4,07
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	0,161	0,314	168,45	120,4	26,4	1,53
98	Суп крестьянский с крупой/перловой/	200	2,7	2,78	10,58	90,68	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78
259	Жаркое по домашнему	220	19,08	19,14	13,96	358,67	0,41	28,14	0,216		148,88	475,57	56,82	4,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи			30,7	32,22	85,78	822,69	0,56	47,26	0,161	0,5691	386,78	882,67	129,92	8,41
Полдник														
406	Пирожок сдобный с джемом	105	6,46	4,99	56,53	312,6	0,09	0,05	0,0664	0,458	19,85	55,93	20,38	1,39
359	Кисель из кураги	200	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
Итого за прием пищи			6,99	4,99	66	352,6	0,09	0,32	0,0664	0,458	33,45	78,06	32,11	3,52
Итого за день			55,23	55,78	220,58	1762,97	0,89	50,12	0,5254	7,5063	877,33	1378,37	250,46	16
						ККАЛ За день	% за день							
						1762,97	75,00%							



КОПИЯ

НАЧ. РАЙОННОГО
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
И К. ВЕД. РАЙОНА

Неделя : первая		День : 5		Возрастная категория : 7 - 11 лет		Итого за прием пищи		Итого за день									
№	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергичность (ккал)	% за день	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А(мг.рети.экв.)	Е(мг.ток.экв)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																	
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/	75	7,05	6,25	0,6	120,85											
321	Капуста тушенная	155	5,49	7,4	25,31	267,64	0,062	33,48	0,06	0,113	14,4	73,95	7,95	0,9			
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72											
378	Чай со сливками	200	0,53		9,47	40		0,27	0,2939	0,298	13,6	22,13	11,73	2,13			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44			
	Итого за прием пищи		16,33	21,25	54,83	587,73	25,00%	0,102	33,75	0,4325	3,0668	157,09	226,1	77,21	7,03		
Обед																	
23	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	78,56		0,09	20,3		2,509	17,21	32,12	17,62	0,83		
140	Суп картофельный с рыбными консервами	200	9,32	8,37	13,13	160,78		0,11	6,88	0,0326	0,00486	31,65	175,7	46,05	1,25		
284	Запеканка картофельная с мясом/говядина/	195	16,05	8,11	28,45	248,26		0,17	1,47	0,0584	0,423	200,6	448,4	68,37	2,9		
348	Компот из чернослива	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,002	0,8		0,248	5,84	46	33	0,96		
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24		
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Итого за прием пищи		31,46	23,6	122,88	822,7	35,00%	0,432	29,45	0,091	3,22396	269,1	762,02	181,64	7,4		
Полдник																	
541	Ватрушка с творогом	70	9,27	14,26	7,22	255,5		1,38	0,3	0,0019	1,007	74,48	47,04	18,85	82,7		
350	Кисель вишнёвый	200	1,5		22,8	97,1			14,8		0,132	34,7	36	12	0,7		
	Итого за прием пищи		10,77	14,26	30,02	352,6	15,00%	1,38	15,1	0,0019	1,139	109,18	83,04	30,85	83,4		
	Итого за день		58,56	59,11	207,73	1763,03	75,00%	1,914	78,3	0,5254	7,42976	535,37	1071,16	289,7	97,83		



НАУЧНЫЙ
 УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
 И. К. БЕЛЛАДИ

КОПИЯ

Неделя : первая		День : 6		Возрастная категория : 7 - 11 лет		Итого за прием пищи		Итого за день							
Загрузка	Масса порции	Пищевые вещества			Энергичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(мг.рет.экв.)	Е(мг.ток.экв)	Са	Р	Мg	Fe		
391	Пельмени П/П	210	14,79	25,71	6,15	0,17	0,02	0,00384	0,0918	234,68	24,98	38,08	0,89		
386	Кисло мол. продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	0,064	1,2	0,039	0,0918	248	190	30	0,21		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0,04	9,87	2,13		0,00455	0,0136	15,33	23,2	12,27	2,13		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44		
	Итого за прием пищи		26,96	29,118	47,148	0,274	3,35	0,04284	0,10995	507,21	272,98	93,55	3,67		
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65		0,0056	16,15	28,62	13,3	0,48		
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,18	2,35	16,36	0,18	9,9		4,4348	18,24	76,26	28,86	1,17		
311	Запеканка из печени	105	10,24	8,44	19,12	0,19	6,1	0,479	2,504	130,34	409,02	20,09	4,11		
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,84	0,2			0,103	14,6	210	140	5,01		
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	0,04			0,0163	40	143,3	20	2		
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24		
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Итого за прием пищи		26,41	22,02	139,15	0,7	22,65	0,479	7,0865	233,13	927	238,85	14,23		
406	Булочка с повидлом	75	5	10,77	30,85	0,13	0,033	0,00236	0,165	17,75	64	23,5	1,16		
	Яблоко	155	0,62	0,062	15,35	0,066	25		0,0022	40	27,5	22,5	22,5		
350	Кисель из ягод/клубника/	200	0,51	0,04	9,47	0,02	59,4		0,1365	23,4	23,4	17	60,3		
	Итого за прием пищи		6,13	10,872	55,67	0,216	84,433	0,00236	0,3037	81,15	114,9	63	83,96		
	Итого за день		59,5	62,01	241,968		1,19	110,43	0,5242	7,50015	821,49	1314,88	395,4	101,86	
					1762,968		75,00%								



ПАТРАФІК
 УПРАВЛЕННЯ ОБРАЗОВАННЯ
 Н. К. БЕЛДЫ

КОПИЯ

Неделя : первая															
День : 7	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(мг.ретинол.)	Е(мг.токоферол)	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак															
181 Каша манная молочная	200	2,2	2,9	23	100,5	0,03		0,139362	0,03374	12	18	5	0,2		
Яблоко	145	0,058	0,058	63,67	64,97	0,038	14,5		0,00039	23,2	15,95	13,05	3,19		
379 Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0,048	0,01378	158,67	132	29,33	2,4		
14 Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72			0,0786	0,0042	2,4	3				
15 Сыр /порциями/	30	6,96	8,85		107,79	0,015	0,21	0,153	2,153	264	150	10,5	0,3		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,153	0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44		
Итого за прием пищи		16,078	22,078	135,32	587,7	0,153	16,18	0,418962	2,23871	469,47	353,75	71,08	6,53		
Обед															
24 Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05		0,8525	24,67	26,33	16,66	0,73		
96 Рассольник ленинградский с крупной пшеничной	250	2,2	5,2	15,57	117,9	0,15	14,6		1,68	16,55	34,95	28	1,025		
364 Азу	200	25,36	13,98	36,34	392,77	0,28	15,15	0,073	1,05	163,01	508,53	86,3	5,79		
342 Компот из крыжовника и чёрной смородины	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		0,031	23,4	23,4	17	60,3		
Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24		
Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22		
Итого за прием пищи		32,83	26,13	109,04	822,7	0,55	107,2	0,073	3,6526	241,43	653,01	164,56	69,305		
Полдник															
399 Блинчики со сливочным маслом	120	8,26	11,57	43,35	311	0,17	1,15	0,033	1,509	120,75	150,75	36,75	1,32		
360 Кисель из Джемма	200	0,53		9,87	41,6		2,13		0,099	15,33	23,2	12,27	2,13		
Итого за прием пищи		8,79	11,57	53,22	352,6	0,17	3,28	0,033	1,608	136,08	173,95	49,02	3,45		
Итого за День		57,70	59,78	297,58	1763,00	0,873	126,66	0,524962	7,49931	846,98	1180,71	284,66	79,285		
						75,00%									



НАУЧНО-МЕДИЦИНСКИЙ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
Р. К. БЕЛДЫ

КОПІЯ

Неделя : вторая		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	%	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)							
День : 8	Возрастная категория : 7 - 11 лет		Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А(мг.ретиол.)	Е(мг.токоферол.)	Са	Р	Мг	Fe					
273	Завтрак																			
	Котлета мясная натуральная рубл.	80	6,37	9,98	49,9	211,02		0,09	0,3	0,142	0,219	38,84	157,5	30	2,1					
309	Макаронные изд.отварные	150	5,27	7,5	28,5	210,36		0,062			0,061	12,4	35,6	7,75	0,77					
16	Ветчина варено-копченая/порциями/	30	6,78	6,27		84						3,6								
376	Чай с джемом	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	100	0,029	0,0136	7,73	2,13	2,67	0,53					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44					
	Итого за прием пищи		21,98	24,42	97,99	587,7	25,00%	0,202	100,3	0,142	0,3226	71,77	230,03	53,62	3,84					
	Обед																			
50	Салат из свежкы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02		0,02	7,32	0,0732	0,066	168,45	120,4	26,4	1,53					
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	90,03		0,04	10,63	4,764	0,052	43,25	188,25	27,5	0,83					
295	Котлета рубленая из птицы/курица/	100	5,36	5,83	36,41	213,5		0,075	0,2	0,17366	0,052	156,49	267,49	26	2,2					
310	Картофель отварной	210	4,2	0,84	33,18	158,6		0,2	29	0,22	0,22	24	108	44	1,6					
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8		0,022	4			14	14	8	2,8					
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24					
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22					
	Итого за прием пищи		21,6	19,14	138,4	822,67	35,00%	0,417	51,15	0,24686	5,1411	419,99	757,94	148,5	10,42					
413	Поддник																			
	Пицца школьная	120	13,29	14,6	37,29	312,6		0,13	3,12	0,13589	0,499	150,23	138,67	31,69	1,49					
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,53		9,47	40			0,27		1,528	13,6	22,13	11,73	2,13					
	Итого за прием пищи		13,82	14,6	46,76	352,6	13,00%	0,13	3,39	0,13589	2,027	163,83	160,8	43,42	3,62					
	Итого за День		57,4	58,16	283,15	1762,97	73,00%	0,749	154,84	0,52475	7,4907	655,59	1148,77	245,54	17,88					



КОПИЯ

НАЧАЛЬНИК
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИИ
И.К. БЕЛДЫ

Неделя : вторник		Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)		Витаминны (мг)		МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
День : 9	Возрастная категория : 7 - 11 лет			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А(мг.рет.экв.)	Е(мг.ток.экв.)	Са	Р	Мг	Fe
204	Завтрак															
	Макаронные изделия отварные с сыром	150		7,77	21,94	15,58	250		0,03	0,102	0,2544	0,153	138,33	94,72	9,52	0,57
	Творожный сыр	50		7,5	4	5,75	89		0,02	0,25	0,0588		74	99	10,5	0,2
382	Какао с молоком	200		3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	1,47	0,0718	0,032	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи			22,03	29,01	69,85	587,72	25,00%	0,12	1,822	0,385	0,1986	380,2	360,52	62,55	3,61
	Обед															
17	Салат из капусты с огурцом и перцем	80		2,08	4	2,48	54,24		0,032	12,72		1,54	0,36	44	12	0,64
119	Суп гороховый	200		6	2,6	13,8	103,8		0,12	0,8		2,511	66	262	38	1,8
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат-смет.соусе	80		6,63	10,63	12,91	132,67		0,07	3,73		2,508	127,89	235,62	14,07	1,53
242	Каша перловая с маслом	150		4,06	6,82	18,8	196,9		0,04		0,1177	0,078	31,72	161,27	21,1	0,95
349	Компот из плодов и ягод сушеных	200		1,16	0,3	34,26	196,38		0,02	0,8		0,639	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	40		2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20		1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи			23,75	24,99	111,67	822,71	35,00%	0,342	18,05	0,1177	7,3151	245,61	808,69	134,77	7,34
359	Кисель из сока плодового	200		1		20,2	84,8		0,022	4		0,0728	14	14	8	2,8
420	Сосиска запеченная в тесте	100		9,6	13,84	3,75	267,8		0,14		0,0208	0,00417	269,36	104,46	24,19	1,5
	Итого за прием пищи			10,6	13,84	23,95	352,6	15,00%	0,162	4	0,0208	0,07697	283,36	118,46	32,19	4,3
	Итого за день			56,38	67,84	205,47	1763,03	% за день	0,624	23,872	0,5235	7,59067	909,17	1287,67	229,51	15,25
								75,00%								



РАЧУВАЛЬЦА
 УПРАВЛЕННЯ ОБРАЗОВАНИМ
 І. К. БЕЛДЫ

КОПІЯ

Неделя : вторая		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Энерг. ценность % за день	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : 10	Возрастная категория : 7 - 11 лет		Белки	Жиры	Углевод			В1	С	А(мг.рет.экв.)	Е(мг.ток.экв)	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																	
222	Пудинг из творога	120	15,35	12,56	20,5	264,46											
	Молоко стученное	10	0,71	0,5	5,52	33,34	0,103	0,34	0,3009	0,0027	221	319,6	37,4	1,53			
376	Чай с мёдом	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,005	0,1	0,0074	0,01	31,7	22,9	3,4	0,02			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,02	0,8	0,0004	0,0004	5,84	46	33	0,96			
							0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44			
	Итого за прием пищи		20,38	13,76	92,6	587,7	25,00%	0,168	1,24	0,3083	0,0267	267,74	423,3	87	2,95		
Обед																	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,2	8,9	97,88											
108	Суп с клецками	250	5,6	4,8	10,17	115	0,1	13		2,3596	40,4	48,8	23,4	1,02			
245	Бефстроганов из мяса отварного/говядина	100	4,58	13,61	12,5	170,67	0,055	0,8	0,0608	2,6595	23,72	56,55	16,75	0,58			
304	Рис отварной	185	2,2	6,68	45,22	260,41	0,013	0,013	0,0499	2,2614	134,5	264,87	15,58	1,8			
342	Компот из ягод/клубника/	200	0,51	0,04	9,47	40,04	0,037			0,0492	3,22	75,85	23,44	0,65			
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,02	59,4		0,0197	23,4	23,4	17	60,3			
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24			
							0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22			
	Итого за прием пищи		18,33	31,97	115,68	822,72	35,00%	0,285	73,21	0,1107	7,3885	239,04	529,27	112,8	65,81		
Полдник																	
409	Пирожок с мясом и луком	90	9,38	8,3	27,14	205,55											
386	Кисло мол. продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,13	0,13	0,0673	0,0355	22,53	128,1	31,61	1,48			
356	Кисель из мандаринов	200	0,53		9,47	40	0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21			
	Итого за прием пищи		18,39	11,31	48,418	352,558	15,00%	0	0,27	0	0,0591	13,6	22,13	11,73	2,13		
	Итого за день		57,1	57,04	240,57	1763,0	75,00%	0,647	76,05	0,5253	7,5098	790,91	1292,8	273,1	72,58		



КОПІЯ

НАУЧЦЕНІК
УПРАВЛЕННЯ ОБРАЗОВАНИМ
Н. К. БЕЛІДЫ

Неделя : вторник		День : 11		Возрастная категория : 7 - 11 лет			Завтрак														
№ п/п	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Р	Мg	Ca	Р	Мg	Fe						
215/97	Омлет с зеленым горошком	150	9,58	12,212	26,08	165,34	0,097	4,21	0,2309	0,0045				81,21	186,3	22,02	2,05				
386	Кисло-молочный продукт	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	1,2	0,039	0,0045				248	190	30	0,21				
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	0,102	1,4356				176	100	7	0,2				
14	Масло слив./порциями/	8	0,08	5,76	0,1	52,58	0	0	0,06288	0,00336				1,92	2,4						
376	Чай с повидлом	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8						6,4	4,4	3,6	0,18				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,0136				9,2	34,8	13,2	0,44				
Итого за прием пищи			26,1	27,44	81,188	587,708	0,221	7,35	0,43478	1,45706				522,73	517,9	75,82	3,08				
Обед																					
50	Салат из свеклы с сыром	100	2,94	9,5	17,94	137,02	0,02	7,32	0,0732	0,066				168,45	120,4	26,4	1,53				
88	Щи	250	1,8	4,98	24,042	84,48	0,08	18,48		0,49				33,98	47,43	22,2	0,83				
288	Птица/курица/отварная с соусом	110	11,52	13,61		231,37	0,07	0,35	0,00281	0,103				155,59	327,14	20,9	0,6				
312	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	35,17	146,3	1,54	5	0,0182	0,041				51	102,6	35,6	1,14				
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022	4						14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,0163				9,2	42,4	10	1,24				
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,0228				4,6	17,4	6,6	0,22				
Итого за прием пищи			25,18	31,83	126,772	822,69	1,792	35,15	0,09421	0,7391				436,82	671,37	129,7	8,36				
Полдник																					
406	Булочка с повидлом	80	4,6	6,49	26,42	249,7	0,13	0,033	0,00139	0,331				17,75	64	23,5	1,16				
351	Кисель из ежевики	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4		4,96				23,4	23,4	17	60,3				
Итого за прием пищи			5,12	6,67	51,26	352,6	0,15	59,433	0,00139	5,291				41,15	87,4	40,5	61,46				
Итого за День			56,4	65,94	259,22	1762,998	2,163	101,93	0,53038	7,48716				1000,7	1276,67	246,02	72,9				

КОПИЯ



[Handwritten signature]
НАУЧНО-ДИЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
Р. К. БЕЛЫ ДЫ

Неделя : вторник		Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)						МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
День : 12	Возрастная категория : 7 - 11 лет	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)							Ca	P	Mg	Fe
								B1	C	A(мг.ретинол.)	E(мг.ток.экв)					
Завтрак																
395	Вареники с картофелем П/П	185	14,04	7,642	47,64	261,79	1,21	0	0,161	1,05	73,04	127,68	31,87	0,63		
14	Масло слив./порциями/	8	0,08	5,76	0,1	52,58	0	0	0,06288	0,00336	1,92	2,4				
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21		
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44		
Итого за прием пищи			26,16	17,08	79,138	587,70	1,324	101,2	0,26288	1,06696	339,89	357,01	77,14	1,81		
Обед																
31	Салат из редиса с огурцом и яйцом	100	2,38	7,38	2,9	86,3	0,024	1,1	0,089	2,03	34,1	53,88	12,4	2,6		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,11	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36		0,26	41,34	63,63	31,44	1,41		
232/330	Рыба запеченная в смет.соусе/минтай/	100	6,6	4,94	27,72	97,97	0,048	0,72	0,026	0,079	129,77	296,8	17,12	0,33		
309	Макаронные изд.отварные	200	6,8	10	38	267,03	0,074			0,217	14,8	42,55	9,25	0,925		
350	Кисель из черной смородины	200	7,8	0,08	24,49	114,6	0,006	24		1,809	14	8,94	5,58	0,138		
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24		
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22		
Итого за прием пищи			29,51	28,92	136,63	822,7	0,272	38,18	0,115	4,4341	247,81	525,6	92,39	30,263		
Полдник																
399	Блинчики со сливочным маслом	120	8,26	11,57	43,35	311	0,17	1,15	0,155	2,035	120,75	150,75	36,75	1,32		
352	Кисель из яблок	200	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13		
Итого за прием пищи			8,79	11,57	53,22	352,6	0,17	3,28	0,155	2,035	136,08	173,95	49,02	3,45		
Итого за день			64,46	57,57	268,99	1763,00	1,766	142,66	0,53288	7,53606	723,78	1356,56	219,15	35,523		
						ККАЛ %в день	% в день									
						1763,00	75,00%									



КОПИЯ

НАЧ. УПРАВЛ. *[Signature]*
 УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИИ И К. ВЕДЕНИЯ

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Пищевые вещества			Энерг.це (ккал.)	%	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углев.			B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
1	62,9	64,45	236,55	1763	75%	1,621	73,72	0,52457	7,465368	1068,14	1126,76	229,32	13,878
2	59,8	61,92	249,73	1763	75%	2,26	192,56	0,533925	7,50827	918,86	1327,44	247,3	175,43
3	56,644	59,98	214,32	1763	75%	0,5575	185,92	0,52601	7,4588	823,63	1227,92	206,91	71,03
4	55,23	55,78	220,58	1763	75%	0,89	50,12	0,5254	7,5063	877,33	1378,37	250,46	16
5	58,56	59,11	207,73	1763	75%	1,914	78,3	0,5254	7,42976	535,37	1071,16	289,7	97,83
6	59,5	62,01	241,96	1763	75%	1,19	110,43	0,5242	7,50015	821,49	1314,88	395,4	101,86
7	57,7	59,04	297,38	1763	75%	0,873	126,66	0,524962	7,49931	846,98	1180,71	284,66	79,285
8	57,4	58,16	283,15	1763	75%	0,749	154,84	0,52475	7,4907	655,59	1148,77	245,54	17,88
9	56,38	67,84	205,47	1763	75%	0,624	23,872	0,5235	7,59067	909,17	1287,62	29,51	15,25
10	57,51	56,11	261,7	1763	75%	0,647	76,05	0,5253	7,5098	790,91	1292,8	273,1	72,58
11	56,4	65,94	259,22	1763	75%	2,163	101,93	0,53038	7,48716	1000,7	1276,67	246,02	72,9
12	64,46	57,57	268,99	1763	75%	1,766	142,66	0,53288	7,53606	723,78	1356,56	219,15	35,523
ИТОГО	702,484	727,91	2946,78	21156		15,2545	1317,062	6,321277	89,982348	9971,95	14989,66	2917,07	769,446

ИТОГО	Белки	Жиры	Углев.	(ккал.)
12	702,48	727,91	2946,78	21156,00
1 день	58,54	60,66	245,57	1763,00
	4,19	4,05		

B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
15,2545	1317,062	6,321277	89,982348	9971,95	14989,66	2917,07	769,446
1,271	109,755	0,527	7,499	830,996	1249,138	243,089	64,121
				1	1,503		

Белки	58,54	4,19	1763,0	100,0	13,93
Жиры	60,66	4,05	1763,0	100,0	13,93
Углев.	245,6	9,00	1763,0	100,0	125,36



КОТЛЯ
 НАУЧНЫ ЦЭНТРАЛЬНЫ
 УПРАВЛЕННЯ БЕЗБЕПНАСЦІ
 Н. К. БЕЛІЦКА