

## ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ (5-11 КЛАСС) НА СУММУ (РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА 40Р + 12,60Р ДОТАЦИЯ) = 52,60РУБ

УТВЕРЖДАЮ ИП АЛЕКСАНДРОВА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день				Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецепту-ры
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г																		
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,80	12,30	29,70	264,30	1,63	0,15	0,00	0,08	0,00	191,75	290,88	43,88	1,63	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008		
СЫР (ПОРТУГАЛЬСКИЙ)	25	4,60	6,00	4,30	89,60	0,00	0,02	0,08	0,08	0,00	101,18	24,53	1,95	0,25	46,77	0,00	0,00	0,02	15	2011		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	525	18,20	18,80	78,90	558,30	5,63	0,27	0,11	0,16	0,00	318,43	371,41	70,33	5,68	111,27	0,00	0,00	0,03				
Всего за день:		18,20	18,80	78,90	558,30	5,63	0,27	0,11	0,16	0,00	318,43	371,41	70,33	5,68	111,27	0,00	0,00	0,03				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день																			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	260	11,40	13,20	51,20	368,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	13,10	65,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	379	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	550	21,10	19,00	89,60	613,90	2,07	0,12	0,18	20,10	0,89	91,17	153,90	32,40	1,91	120,85	8,05	0,01	0,11				
Всего за день:		21,10	19,00	89,60	613,90	2,07	0,12	0,18	20,10	0,89	91,17	153,90	32,40	1,91	120,85	8,05	0,01	0,11				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день																			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250	11,60	10,00	30,00	255,90	1,68	0,23	0,00	0,08	0,00	181,28	250,60	29,95	2,65	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,10	8,50	20,20	169,50	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	10,40	35,50	13,20	0,82	53,10	0,00	0,00	0,01	1	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	550	18,50	18,80	84,90	582,50	1,68	0,37	0,06	0,15	0,15	209,24	328,10	60,96	4,47	118,34	0,00	0,00	0,02				
Всего за день:		18,50	18,80	84,90	582,50	1,68	0,37	0,06	0,15	0,15	209,24	328,10	60,96	4,47	118,34	0,00	0,00	0,02				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	4 день																			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ.	250	8,70	9,90	32,10	251,90	30,25	0,45	0,13	353,00	2,65	77,95	73,63	78,98	1,93	348,25	0,00	0,00	1,43	174	2011		
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	5,20	7,10	19,50	163,50	0,03	0,05	0,05	0,04	0,08	83,59	71,00	14,68	0,81	61,15	0,00	0,00	0,01	7	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,40	1,80	12,40	76,10	0,26	0,01	0,07	0,01	0,00	62,27	59,58	22,34	0,83	134,14	4,50	0,00	0,00	382	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	550	20,10	19,10	89,10	609,80	30,54	0,59	0,28	353,05	2,73	235,31	246,21	132,50	4,57	608,04	4,50	0,00	1,45				
Всего за день:		20,10	19,10	89,10	609,80	30,54	0,59	0,28	353,05	2,73	235,31	246,21	132,50	4,57	608,04	4,50	0,00	1,45				



СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

УТВЕРЖДАЮ ИП АЛЕКСАНДРОВА

## ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ (5-11 КЛАСС) НА СУММУ (РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА 40Р + 12,60Р ДОТАЦИЯ) = 52,60РУБ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	260	10,30	13,20	44,20	337,70	0,78	0,20	0,26	0,06	0,15	164,73	242,28	106,26	3,26	409,02	15,13	0,00	0,01	183	2011		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	3,10	0,30	33,30	147,90	0,10	0,06	0,02	0,00	0,00	12,00	35,40	14,60	1,00	77,40	0,00	0,00	0,01	2	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	590	21,90	19,70	112,20	715,50	1,02	0,35	0,37	0,12	0,15	370,29	419,68	145,67	5,46	569,26	15,13	0,00	0,04				
Всего за день:		21,90	19,70	112,20	715,50	1,02	0,35	0,37	0,12	0,15	370,29	419,68	145,67	5,46	569,26	15,13	0,00	0,04				

6 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	240	8,60	7,50	25,00	201,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	174	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,10	8,50	20,20	169,50	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	10,40	35,50	13,20	0,82	53,10	0,00	0,00	0,01	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	13,10	65,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,30	0,20	15,10	71,10	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	20,00	21,70	73,50	569,10	2,07	0,15	0,20	20,17	1,04	96,97	172,60	39,00	2,33	148,15	8,05	0,01	0,11		
Всего за день:		20,00	21,70	73,50	569,10	2,07	0,15	0,20	20,17	1,04	96,97	172,60	39,00	2,33	148,15	8,05	0,01	0,11		

7 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250	6,60	12,00	42,80	304,90	1,68	0,23	0,00	0,08	0,00	181,28	250,60	29,95	2,65	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	6,60	6,10	0,30	82,30	0,00	0,02	0,08	0,08	0,00	101,18	24,53	1,95	0,25	46,77	0,00	0,00	0,02	15	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	525	18,00	18,50	87,90	591,60	5,68	0,35	0,11	0,16	0,00	307,96	331,13	56,40	6,70	111,27	0,00	0,00	0,03		
Всего за день:		18,00	18,50	87,90	591,60	5,68	0,35	0,11	0,16	0,00	307,96	331,13	56,40	6,70	111,27	0,00	0,00	0,03		

8 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА".	250	5,60	10,00	32,10	240,60	10,53	0,13	0,05	126,00	1,41	55,91	82,17	16,45	0,69	57,29	0,00	0,00	0,04	175	2011	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	65	7,10	7,00	24,40	189,60	0,04	0,07	0,07	0,04	0,05	122,86	98,26	19,05	1,03	78,15	0,00	0,00	0,02	7	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,20	12,40	67,30	0,30	0,01	0,07	0,01	0,00	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	565	18,10	18,50	94,00	615,90	10,87	0,29	0,22	126,05	1,46	252,15	265,85	62,95	3,50	298,50	4,50	0,00	0,07			
Всего за день:		18,10	18,50	94,00	615,90	10,87	0,29	0,22	126,05	1,46	252,15	265,85	62,95	3,50	298,50	4,50	0,00	0,07			



УТВЕРЖАЮ ИП АЛЕКСАНДРОВА

№ рецептур

Сборник рецептур

мкг	Se, мг	F, мг
-----	--------	-------

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	280	11,20	14,20	55,00	392,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,40	1,80	12,40	76,10	0,26	0,01	0,07	0,01	0,00	62,27	59,58	22,34	0,83	134,14	4,50	0,00	0,00	382	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	570	22,40	20,80	92,80	648,40	0,26	0,11	0,25	0,11	0,89	93,70	171,13	43,19	2,74	254,99	12,55	0,01	0,03				
Всего за день:		22,40	20,80	92,80	648,40	0,26	0,11	0,25	0,11	0,89	93,70	171,13	43,19	2,74	254,99	12,55	0,01	0,03				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	11,20	18,40	10,20	250,50	0,65	0,07	0,00	0,03	0,00	68,25	105,95	21,45	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008			
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	3,10	0,30	33,30	147,90	0,10	0,06	0,02	0,00	0,00	12,00	35,40	14,60	1,00	77,40	0,00	0,00	0,01	2	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ + ВИТ. С	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011			
Итого за прием пищи:	575	21,60	23,40	78,20	610,00	0,86	0,22	0,10	0,08	0,00	232,03	258,35	59,60	3,45	156,00	0,00	0,00	0,03					
Всего за день:		21,60	23,40	78,20	610,00	0,86	0,22	0,10	0,08	0,00	232,03	258,35	59,60	3,45	156,00	0,00	0,00	0,03					

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

[illegible]

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	-
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (РОД.ПЛАТА 40РУБ + 12,60РУБ ДОТАЦИЯ) 52,60	556