

Согласовано:

Методист групп дошкольной
подготовки



Корягина А.И.

Утверждаю:



Директор МОУ «Гимназия № 1»

Дьячин А.С.

**Основное организованное меню
для детей от 3 до 7 лет
с 12 – ти часовым пребыванием
в группах дошкольной подготовки
МОУ «Гимназия № 1**

г.Балашов, Саратовская область

УЖИН

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
	Вафля	1/50	0,96	0,84	24,33	102,6	4	3	21	0,3	0,02	0,05	0,5	0
	ИТОГО УЖИН:		1,16	0,87	39,33	160,6								

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 2	Б	Ж	У	Ккал
	48,96	43,09	250,18	1835,0

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 63	Борщ из свежих овощей на мясном бульоне.	1/200	1,46	3,92	10,2	317,03	22,2	10,2	24,6	0,4	0,4	0,2	0,56	5,4
№ 293	Гуляш из (отварного мяса говядины)	1/70	9,73	4,55	2,8	210	10,06	16,73	30,75	0,85	0,01	0,04	0,3	0
№330	Каша гречневая	5/100	11,25	10,5	42,9	309,75	92,42	132,76	195,0	4,16	0,017	0,58	2,79	0,01
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: 27,04 19,97 111,3 1093,78

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 100	Суп молочный вермишелевый	1/200	5,75	5,21	18,83	145,2	8,19	6,16	26,13	0,54	0,13	27,11	0,059	0,058
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12

ИТОГО ПОЛДНИК: 5,95 5,21 33,83 203,2

УЖИН

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ич ценност ь (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 396	Кисель из концентрата.	1/200	0	0	35,0	118	0,2	0	0	0,4	0	0	0	0,1
	Печенье разное.	1/50	4,0	6,0	34,3	210	3	5	22	0,4	0,02	0,05	0,5	0,01

ИТОГО УЖИН: **4,0 6,0 69,3 328,0**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1	Б	Ж	У	Ккал
	52,14	46,65	312,46	2213,18

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 182	Каша пшеничная молочная.	5/200	9,82	8,68	43,9	230,0	20,9	59,76	154	6,18	0,21	0,05	0,39	0,04
№ 410	Чай с сахаром.	1/200								0				
№ 1	Бутерброд со сливочным маслом.	10/30	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,049	0,49	0

II ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 386	Фрукты свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0	0,03	0,3	10

ИТОГО ЗАВТРАК: **12,67 11,53 68,32 410,0**

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 86	Суп с гречневой крупой на мясном бульоне.	1/200	8,54	4,50	11,12	235,82	3,80	45,42	11	1,75	0,20	0,68	2,73	14,25
№ 354	Капуста тушеная с (отварным мясом птицы.)	1/220	3,96	6,57	18,23	382	3,25	40,1	4,30	3,0	21	0,22	4,01	7,66
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД:**17,1 12,07 84,75 874,82****ПОЛДНИК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№98	Суп молочный слизистый с овсяной крупой	1/200	6,2	6,18	17,32	149,6	8,9	17,1	9,8	3,6	16	0,1	1,4	4,8
№ 1	Батон	1/60	2,25	0,87	15,27	79,2	16,46	11,07	58,66	0,91	0	0,11	0,01	0,04
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12

ИТОГО ПОЛДНИК:**8,65 7,05 47,59 286,8**

УЖИН

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	РР	С
№ 416	Какао с молоком	1/200	4,9	5,0	32,5	190	170,04	39,7	187,60	1,59	0,04	0,05	0,5	0,48
	Пряник	1/50	2,7	2,5	37,6	175	5	4	22	0,3	0,02	0,06	0,4	0

ИТОГО УЖИН: 7,6 7,5 70,1 365,0

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 3	Б	Ж	У	Ккал
	55,97	46,2	261,77	2036,62

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 182	Каша овсяная молочная.	5/200	4,66	5,91	21,78	169	25,45	42,7	129,0	1,45	20	0,13	0,35	0
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
№ 2	Булка с повидлом	1/60	2,25	0,87	15,27	79,2	10,9	11,3	29,4	0,87	20	0,05	0,51	0,10

II ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 420	Йогурт	1/100	5,22	4,50	7,56	92	223,2	25,2	165,6	0,18	36	0,23	0,18	0,54

ИТОГО ЗАВТРАК: 12,33 11,28 59,61 398,2

ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ич ценност ь (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	PP	С
№ 87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	1/200	7,83	5,58	17,43	226,68	30,2	47,31	196,19	3,38	0,35	1,19	7,31	55,2
№ 276 № 366	Тефтеля рыбная с томатным соусом	30/65	15,2	8,55	12,1	78,65	17	17,1	100	0,48	3,25	0,054	1,08	0,6
№ 335	Макаронные изделия отварные с с/м	5\100	7,32	5,62	35,16	220,64	3,24	14,8	24,78	0,73	14	0,03	0,51	0
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано- пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: **34,95 20,75 120,09 782,98**

ПОЛДНИК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ч ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	PP	С
№ 101	Суп молочный гречневый	1/200	5,29	1,38	9,29	174,4	13,3	8,4	8,3	5,6	10	0,56	1,44	1,5
№ 1	Батон	1/60	2,25	0,87	15,27	79,2	16,46	11,07	58,66	0,91	0	0,11	0,01	0,04
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12

ИТОГО ПОЛДНИК: **7,74 2,25 39,56 311,6**

УЖИН

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 414	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0	0,55
	Вафли	1/50	0,4	0,01	39,4	153,5	2	1	18	0,4	0,01	0,06	0,2	0,01

ИТОГО УЖИН: 2,9 3,61 68,1 305,5

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 4	Б	Ж	У	Ккал
	57,92	37,89	287,36	1800

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 182	Каша пшеничная молочная.	5/200	6,8	10,2	28,6	230	19,1	45,03	167	6,13	0,013	0,48	4,11	0,01
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
№ 3	Бутерброд с сыром	15/30	5,03	6,59	14,56	138	98,1	14,4	83,6	0,7	39	0,074	0,505	0,09

II ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 418	Сок фруктовый	1/180	0,90	0	18,18	76	12,6	7,2	12,6	2,10	0	0,02	0,15	3,0

ИТОГО ЗАВТРАК: **12,93 16,79 76,34 502,0**

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 88	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	1/200	2,32	2,0	16,8	96,0	31,0	26,68	62,5	1,08	62,3	0,72	1,85	8,88
№321	Плов с (отварным мясом птицы.)	25/130	20,79	20,32	36,79	418	45,37	87,4	252,38	3,76	0,22	10,76	8,72	0,15
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: 29,51 23,32 108,99 771,0

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 136	Картофель отварной	5/130	2,93	5,66	23,03	154,29	11,2	20,6	56,3	0,91	20	0,11	1,10	14,70
№ 10	Горошек зелёный консервированный	1/30	0,85	0,18	2,96	17,34	6,4	6,24	17,9	0,2	0	0,03	0,2	3,3
	Хлеб рж- пш.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12

ИТОГО ПОЛДНИК: 7,98 6,84 64,99 362,63

УЖИН

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№396	Кисель из концентрата.	1/200	0	0	35,0	118	0,2	0	0	0,4	0	0	0	0,1
	Печенье	1/50	1,5	2,36	14,98	83,3	4	2	19	0,2	0,01	0,04	0,4	0,01

ИТОГО УЖИН: 1,5 2,36 49,98 201,0

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 5	Б	Ж	У	Ккал
	51,92	49,31	300,3	1836,63

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 182	Каша молочная из смеси круп (пшено, рис)	5/200	6,6	8,15	40,0	287,5	32,99	82,43	200,22	1,63	0,03	0,06	0,79	0,61
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
№ 3	Бутерброд со сливочным маслом.	10/30	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,049	0,49	0

II ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 418	Сок фруктовый	1/180	0,9	0	18,18	76	12,6	7,2	12,6	2,10	0	0,02	0,15	3,0

ИТОГО ЗАВТРАК: **10,15** **15,7** **87,8** **557,5**

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 86	Суп картофельный с пшеном.	1/200	2,0	2,4	14,6	90,4	31,13	33,27	95,0	0,114	0,39	0,83	2,3	11,96
№ 138	Пюре гороховое с с/м	5/100	8,84	9,84	20,8	163,34	36,25	28,66	67,8	1,9	0,18	0,86	1,78	0,84
№ 299	Котлета из мяса говядины	1/70	9,32	7,07	9,64	139,0	8,6	14,4	80,5	0,8	13	0,08	2,05	0
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: 26,42 15,97 105,54 691,0

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 182	Каша манная молочная.	5/200	7,1	9,6	32,08	243	33,34	5,95	29,0	0,10	0,015	0,02	0,09	0,033
№ 1	Батон	1/60	2,25	0,87	15,27	79,2	16,46	11,07	58,66	0,91	0	0,11	0,01	0,04
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12

ИТОГО ПОЛДНИК: 9,55 10,47 62,35 364,9

УЖИН

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 410	Какао с молоком.	1/200	4,9	5,0	32,5	190	170,04	39,7	187,60	1,59	0,04	0,05	0,5	0,48
	Вафля	1/50	0,96	0,84	24,33	102,6	4	3	21	0,3	0,02	0,05	0,5	0

ИТОГОУЖИН: 8,9 11,0 66,8 400,0

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 6	Б	Ж	У	Ккал
	55,02	53,14	323,48	2013,4

7 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 182	Каша пшеничная молочная.	5/200	6,8	10,2	28,6	230	19,1	45,03	167	6,13	0,013	0,48	4,11	0,01
№ 414	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0	0,55
№ 3	Бутерброд с сыром	15/30	5,03	6,59	14,56	138,0	98,1	14,4	83,6	0,7	39	0,074	0,505	0,09

II ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 386	Фрукты свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0	0,03	0,3	10

ИТОГО ЗАВТРАК: 14,73 20,79 81,66 564,0

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 86	Суп картофельный рисовый на к/б	1/200	2,0	2,24	13,6	379,79	16,3	15,5	7,0	3,0	10	0,6	4,2	5,4
№ 148	Рагу из овощей с мясом курицы.	30/140	11,45	10,6	19,1	237,5	29,6	40,7	17,4	2,59	0,007	0,34	6,11	8,51
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: **18,05 13,84 88,0 874,26**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 226	Лапшевник с творогом	1/155	20,51	18,69	41,2	300,77	99,9	28,3	162,2	1,28	59	0,17	1,02	0,13
№ 396	Кисель	1/200	0,54	0	16,29	116,19	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12

ИТОГО ПОЛДНИК: **21,05 18,69 57,49 416,96**

УЖИН

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
	Пряник	1/50	1,5	2,36	14,98	83,3	4	2	19	0,2	0,01	0,04	0,4	0,01

ИТОГО УЖИН: 1,7 2,36 29,98 141,13

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7	Б	Ж	У	Ккал
	55,53	55,68	257,13	1996,35

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 182	Каша овсяная молочная.	5/200	4,66	5,91	21,78	169	25,45	42,7	129,0	1,45	20	0,13	0,35	0
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
№ 1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,049	0,49	0

II ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 420	Кисло – молочный продукт «Йогурт»	1/100	5,22	4,50	7,56	92	223,2	25,2	165,6	0,18	36	0,23	0,18	0,54

ИТОГО ЗАВТРАК: **12,53** **17,96** **58,96** **455,0**

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 86	Суп с гречневой крупой	1/200	8,84	4,52	12,16	294,7	3,85	50,52	11	1,95	0,22	0,68	2,93	14,25
№ 304 № 366	Тефтели из мяса говядины с томатным соусом	65/35	13,7	13,3	14,0	187,7	27,8	105,4	117,14	1,6	0,1	1,5	2,9	7,6
№ 331	Каша пшеничная с с/м	5/100	3,5	4,0	21,3	179	19,4	12,14	108,2	1,8	0	0,13	1,08	0
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: **30,64 22,82 102,86 918,4**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 99	Суп молочный манный.	1/200	7,13	9,61	32,08	243,35	8,9	17,1	9,8	3,6	16	0,1	1,4	4,8
№ 1	Батон	1/60	2,25	0,87	15,27	79,2	16,46	11,07	58,66	0,91	0	0,11	0,01	0,04
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12

ИТОГО ПОЛДНИК: **9,58 10,48 62,35 380,55**

УЖИН

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ич ценност ь	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 414	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0	0,55
	Печенье	1/50	2,7	2,5	37,6	175	5	4	22	0,3	0,02	0,06	0,4	0

ИТОГО УЖИН: **5,2** **6,1** **66,3** **327,0**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 8	Б	Ж	У	Ккал 2052,25
	57,95	57,36	290,47	2080,95

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 220	Макароны отварные с сыром.	10/200	12,18	18,06	48,93	415,8	25,7	0,6	0,08	1,28	0,6	0,06	0,04	0,03
№ 410	Чай с сахаром.	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12

II ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 386	Фрукты свежие.	1/100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0	0,03	0,3	10

ИТОГО ЗАВТРАК: 12,78 18,46 73,73 517,8

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 34	Салат из отв. свёклы с раст. маслом	1/50	4,9	2,5	5,4	37,56	22,5	13	25,5	0,85	0,001	0,14	0,25	4,45
№ 87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	1/220	5,45	4,9	19,6	146,9	30,2	47,31	196,19	3,38	0,35	1,19	7,31	55,2
№ 271 № 366	Котлета рыбная с томатным соусом.	60/40	11,5	9,2	12,04	180,4	30,37	17,04	93,35	0,59	0	0,06	0,001	0,48
№ 339	Картофельное пюре	5/100	3,0	4,5	19,8	148,1	7,35	15,93	42,6	0,61	0,0019	1,05	1,45	11,4
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: **29,45 22,1 112,24 769,95**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 101	Суп молочный пшеничный.	1/200	4,59	4,9	31,26	187,0	8,9	17,1	9,8	3,6	16	0,1	1,4	4,8
№ 1	Батон	1/60	2,25	0,87	15,27	79,2	16,46	11,07	58,66	0,91	0	0,11	0,01	0,04

№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
-------	---------------	-------	-----	---	------	----	-------	------	-------	------	-------	------	------	------

ИТОГО ПОЛДНИК: **7,04 5,77 61,56 324,2**

УЖИН

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 396	Кисель из концентрата.	1/200	0	0	35,0	118	0,2	0	0	0,4	0	0	0	0,1
	Вафля	1/50	4,0	6,0	34,3	210	3	5	22	0,4	0,02	0,05	0,5	0,01

ИТОГО УЖИН: **4,0 6,0 69,3 328**

ИТОГО 9	Б	Ж	У	Ккал
	65,65	70,39	316,83	1939,95

УЖИН

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	РР	С
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
	Пряник	1/50	0,4	0,01	39,4	153,5	2	1	18	0,4	0,01	0,06	0,2	0,01

ИТОГО УЖИН: **0,6** **0,01** **54,4** **211,5**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 10	Б	Ж	У	Ккал
	47,18	47,52	335,7	2212

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: 548,24 507,23 2935,68 19964,7

СРЕДНИЙ ЗА 1 ДЕНЬ: 1996,4

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью

62 (шестьдесят две стрелы)

Директор МОУ «Гимназия №1»



А.С.Дьячин



62