



Принято по документам и запискам на основании данных, полученных в результате от 7 до 11 лет на 2007/2008 учебный год

Утверждено
 Директор МОУ СОШ №10 г. Сергиев Посад
 Ю.А. Давыдов

№ п/п	№ рец.	содерж.	Выход 7-11 лет	Ж			У			К-во			Витаминиз. мг			Минерал в-ва, мг		
				Б	Ж	У	К-во	Клп	В1	В2	РР	С	Са	Ма	Р	Fe		
ДЕНЬ 1																		
ЗАВТРАК																		
174	2011	Капша вязкая молочная рисовая	200г/ч	5,33	11,53	35,75	271,5	0,54	0,026	0,65	0	58,07	4	24,5	0,338			
15	2011	Сыр голландский	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15			
3/6	2011	Чай с сахаром	200г/л	0,1	0	15	80,4	ср	ср	0,05	1	1	1	ср	0,2			
пром.		Бульба	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4			
пром.		Итого		11,00	16,51	77,59	324,9	0,56	0,030	1,16	0,11	233,37	18,5	120,5	1,086			
ОБЕД																		
131	2011	Горошек консервированный	60г/с	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14			
102	2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,1	3,21	14,15	97,95	0,15	0,04	0,85	5,58	19,37	29,5	184	1,71			
268	2011	Шницель	80г/с	6,33	6,74	8,97	132	0,05	0,06	1,23	0	10,6	8,5	7,3	0,89			
312	2011	Пюре картофельное	150	3,13	5,55	14,39	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22			
342	2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,05	ср	7,74	1	ср	0,82			
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4			
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	51,9	0,05	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17			
		Итого		19,39	17,11	87,48	552,47	0,375	0,235	5,72	34,08	142,1	103,5	408,1	6,15			
		Итого день		31,05	34,62	165,04	1107,37	0,435	0,231	6,88	34,19	375,47	122,1	529,6	7,238			
ДЕНЬ 2																		
ЗАВТРАК																		
279	2011	Тертая 2-ой вариант	90	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	5,7	5,5	18	36	180	1,2			
827	2005	Сок томатный с овощами	80	8,6	7,6	42,6	290	0,02	0,82	1	0	16,6	55,2	20	1			
309	2011	Макаронные изделия старинные	130г/с	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	36	140	0,74			
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	5,2	33	91	0,95			
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,28	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4			
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	51,9	0,05	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17			
		Итого		28,4	26,1	134,22	851,9	0,272	1,036	10,05	9,1	64,6	192,9	495,8	5,35			
ОБЕД																		
74/70	2011	Орбаны или помидоры свежие или соевые	90	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3			
82	2011	Фарш с капустой и картофелем	200	1,29	3,83	9,2	77,4	0,054	0,049	0,7	24,5	33,61	38	101	0,62			
234	2011	Биточки рыбные	80г/с	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,23	36,5	29	171	0,98			
302	2011	Капша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,33	40,95	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84			
376	2011	Чай с сахаром	200г/л	0,1	0	15	80,4	ср	ср	0,05	ср	1	1	ср	0,2			
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,38	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4			

пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,84	21,44	93,42	669,5	0,366	0,255	2,79	30,78	122,11	131	521,7	6,51
		Итого День		52,24	47,54	227,64	1521,4	0,668	1,291	12,84	39,98	186,71	313,9	1017,5	11,87

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК															
291	2011	Плов из птицы	150	18,013	8,94	36,45	298,66	0,05	0,26	0,52	0,24	36,93	53,93	210,3	1,86
3	2005	Бульброд с сыром	30/16	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	1,32	5,3	7,5	0,15
959	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сп	0,16
140	2011	Свежая тушеная	60	2,34	6,27	12,15	113	0,01	0,01	0,42	1,57	54,72	23,34	0,03	1,66
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	1,20	68	26	46	0,6
		Итого		27,713	22,32	100,54	657,46	0,18	0,39	1,43	122,92	413,05	109,57	331,33	4,43

ОБЕД

140	2011	Свежая тушеная в соусе	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
96	2011	Рассольник "Ленинградский"	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	0,95	6,6	19,68	21,6	53,32	0,87
289	2011	Рагу из птицы	80/120	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04
349	2011	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
140		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		24,41	24,32	89,99	682,95	0,387	0,316	4,7	31,75	92,63	104,11	295,51	6,21
		Итого День		52,123	46,64	190,53	1340,41	0,567	0,706	6,13	154,67	505,68	213,68	626,84	10,64

№ реч

Наименование блюд

Выход 7-11 лет

Б

Ж

У

К-во

Класс

Витаминь, мг.

В1

В2

РР

С

Са

Mg

P

Fe

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленные из птицы	90/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
312	2011	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
959	2005	Какао с молоком	200	3,8	3,1	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Сок фруктовый	200	0	0	11	45	сп	сп	0	сп	0	0	0	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	24,9	148	сп	сп	0,15	сп	1,22	18	120	0,6
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		22,32	22,36	93,76	651,4	0,86	0,234	2,16	18,66	64,72	89,85	425	112,38

ОБЕД

133	2011	Кукуруза консервированная	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
84	2011	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,2	4,1	9,6	77,7	0,05	0,04	0,9	9,64	22,84	40	103	1,08
250	2011	Бедстроганов	80	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сп	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
140		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17

		Итого	22,47	16,86	117,76	708,92	0,362	0,286	6,73	26,93	112,83	142	486,8	6,86	
		Итого День	47,71	45,06	206,4	1490,32	1,234	0,538	9,5	45,59	174,05	230,65	905,8	118,77	
ДЕНЬ 5															
ЗАВТРАК															
268	2011	Шницель	90/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	7,3	0,89
321	2011	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	0	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого	15,94	12,86	98,77	517,5	0,272	0,266	3,27	144,96	178,7	88	248,1	4,28	
ОБЕД															
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
101	2011	Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	80/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
144	2011	Рагу овощное с кашей	150	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
0		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого	21,6	30,51	87,66	730,8	0,886	0,236	2,67	13,99	89,33	105,7	385,8	112,95	
		Итого день	37,54	43,37	186,43	1248,3	1,168	0,502	5,94	158,95	268,03	193,7	633,9	117,23	
№ п/п		Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	В1	В2	PP	С	Са	Мг	Р	Fe
ДЕНЬ 6															
ЗАВТРАК															
181	2011	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445
15	2011	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Булка "Рябинушка"	50	3,8	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого	15,78	17,83	98,1	573,8	0,145	0,149	3,87	120,11	329,73	54,6	198	1,795	
ОБЕД															
131	2011	Горошек консервированный	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
113	2011	Суп лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,012	0,85	0,4	15,76	29,5	184	0,47
288	2011	Птица отварная	80/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87
309	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
342	2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сп	7,74	1	сп	0,62
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого	22,01	22,09	86,61	617,32	0,285	0,197	7,38	12,8	60,09	119,7	506,8	4,41	

		Итого День		37,79	39,92	184,71	1191,12	0,43	0,346	11,25	132,91	389,82	174,3	704,8	6,205
ДЕНЬ 7															
ЗАВТРАК															
260	2011	Гуляш	90	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сп	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,7	11,72	106,91	614,5	0,292	0,236	3,83	15,09	85,7	90	361,8	5,64
ОБЕД															
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
102	2011	Суп картофельный с бобовыми	200	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,15	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
229	2011	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
312	2011	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,04	15,97	76,48	523,25	0,502	0,406	4,1	36,96	132,85	118,95	445,4	5,78
		Итого день		41,74	27,69	183,39	1137,75	0,794	0,642	7,93	52,05	218,55	208,95	807,2	11,42
№ рц		Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	К-во Кап	В1	В2	PP	С	Са	Мг	Р	Fe
ДЕНЬ 8															
ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	90/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
144	2011	Рагу овощное с кашей	150	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	2011	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
пром.		Йогурт 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
		Итого		24,21	34,06	93,37	858,9	0,862	0,236	1,98	8,39	71,23	66	285,8	112,51
ОБЕД															
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
82	2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,7	9	75,5	0,33	0,18	0,9	11,71	23,94	40	103	1,08
279	2011	Тедтели 2-ой вариант	80	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
333	2011	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сп	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4

пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,86	23,89	117,9	767	0,682	1,266	10,31	23,02	105,3	150	552,7	7,17
		Итого день		48,07	57,95	211,27	1625,9	1,544	1,502	12,29	31,41	176,53	216	838,5	119,68
ДЕНЬ 9															
ЗАВТРАК															
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
234	2011	Биточки рыбные	90/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
309	2011	Макаронные изделия отварные	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сп	сп	0,11	сп	17	33	91	2,8
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,75	18,24	85,97	572,7	0,272	0,176	3,08	6,28	87,8	127,7	487,8	6,39
ОБЕД															
133	2011	Кукруза консервированная	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
101	2011	Суп картофельный с крупой	200	3,1	3,8	17,4	116,1	0,07	0,05	2,24	7,9	13,41	33	170	0,74
259	2011	Жаркое по-домашнему	80/120	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		17,13	15,53	59,07	445,42	0,882	0,116	5,78	10,19	36,16	99,7	345,8	20,62
		Итого день		37,88	33,77	145,04	1018,12	1,154	0,292	8,86	16,47	123,96	227,4	833,6	27,01
№ рец		Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Калп	В1	В2	PP	С	Са	Мг	Р	Fe
ДЕНЬ 10															
ЗАВТРАК															
601	2005	Плов с говядиной	150	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
140	2011	Свежая тушеная в соусе	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
3	2005	Булгур с сыром	30/16	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0
пром.		Хлеб пшеничный / ржаной	60	3,56	0,56	19,72	107,7	0,092	0,036	0,53	0	15,1	20,7	64,8	1,57
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		26,16	19,33	81,63	559,15	0,247	0,426	1,69	123,71	382,52	90,01	426,49	3,89
ОБЕД															
71/70	2011	Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
96	2011	Рассольник "Ленинградский"	200/5	1,2	3,1	12,3	82,2	0,05	0,04	1,42	10,1	17,8	33	205	0,6
291	2011	Плов из птицы	80/120	22,4	25,9	36,6	489,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сп	сп	0,11	сп	17	33	91	2,8
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		27,98	29,56	100,18	776,2	0,202	0,126	9,11	15,79	111	129,7	561,8	10,87
		Итого за весь период		54,14	48,89	181,81	1335,35	0,449	0,552	10,8	139,5	493,52	219,71	988,29	14,76
		Среднее значение за период		437,77	421,69	1874,41	12891,4	8,513	6,742	92,4	924,05	3035,9	2091,3	7931	442,593
		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		43,777	42,169	187,441	1289,14	0,8513	0,6742	9,24	92,405	303,59	209,13	793,1	44,2593
				107%	102%	120%									