

Администрация города Костромы
Комитет образования, культуры, спорта и работы с молодежью

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Костромы
«Средняя общеобразовательная школа № 29»
156002, Костромская область, город Кострома, ул. Островского, 38
тел./факс 31-22-30
E-mail: kos-school29@mail.ru

Согласовано с управлением Территориального
управления ФС по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Костромской
области

И. Смирнов - директор
Татьяна Т.В.
«28» 02 20 17 года.



СОГЛАСОВАНО:

Директор СОШ № 29 города Костромы

М.Г. Яблокова
М.Г. Яблокова

«28» 02 20 17 года

Примерное десятидневное цикличное меню
для питания обучающихся с 1 по 4 классы
период: осенне-зимний

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.
М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с. Рекомендовано НИИ питания РАМН «01» ноября 2011 г.

День: День 1(понедельник)
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
ПР	Помидор свежий	30	0,06	0,18	1,26	5,97	0,02	7,50	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	0,27
243	Сосиски, сардельки отварные	55	15,55	5,55	0,25	164,00	0,09	0,00	0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90
203	Макаронные изделия отварные с маслом	105	4,05	3,82	21,31	137,00	0,04	0,00	0,02	0,57	8,51	26,30	5,70	0,57
386	Кефир	150	2,50	2,90	4,00	53,00	0,04	0,70	0,02	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10
377	Чай с лимоном	222	0,02	0,13	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
14	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,95	0,79	3,76	35,76	0,01	11,31	0,00	5,06	17,30	16,66	16,99	0,30
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	3,05	2,42	16,94	116,60	0,14	12,18	0,00	1,40	26,59	78,21	32,29	1,21
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят (с маслом)	55	14,70	7,65	7,73	194,00		0,52	0,04	1,45	27,77	48,77	10,40	0,71
139	Капуста тушеная	100	3,68	2,04	7,89	77,00	0,03	17,08	0,00	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
348	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,02	0,32	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
421	Сдоба обыкновенная (масса 50 г)	50	2,36	3,88	23,55	131,00	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
	ПОЛДНИК													
Н	Пряники молочные	60	1,68	2,88	46,62	201,48	0,05	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	0,36
385	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,91	45,42	189,31	1701,05	0,67	55,01	0,20	12,78	602,61	712,19	191,24	9,31

День: День 2 (вторник)
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
15	Сыр (порциями) (Костромской)	30	7,83	7,68	0,00	101,00	0,01	0,21	0,07	0,15	270,00	177,00	15,00	0,27
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	11,07	8,65	54,30	352,00	0,13	0,97	0,04	0,77	147,07	221,30	44,33	2,38
382	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
H	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Груша свежая	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
75	Икра свекольная или морковная	60	0,06	1,42	13,72	111,18	0,02	3,40	0,00	12,06	35,53	36,55	18,08	1,02
96	Рассольник ленинградский	250	5,10	2,03	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
H	Говядина тушеная (консервы)	15	0,36	0,41	0,00	4,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,05
278	Тефтели 1-й вариант	110	9,01	8,13	10,72	157,00	0,06	0,78	0,03	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
302	Каша рассыпчатая (греча)	100	4,06	5,73	25,76	162,50	0,14	0,00	0,00	0,40	9,88	135,95	90,55	3,04
389	Нектар яблоко-виноград	200	2,00	20,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
H	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ПОЛДНИК													
410	Ватрушка с творогом	75	5,71	9,61	30,40	210,42	0,08	0,05	0,04	1,00	52,92	93,96	22,50	0,94
377	Чай с сахаром	215	0,02	0,06	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,20	75,18	249,48	1994,06	1,29	225,38	0,20	26,62	927,33	1692,24	535,98	24,35

День: День 3 (среда)
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
14	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
223	Залежанка из творога (со сметаной)	80	6,07	8,91	28,09	203,00	0,03	1,05	0,04	0,30	81,71	111,40	15,77	0,54
H	Пряники молочные	60	1,68	2,88	46,62	201,48	0,05	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	0,36
378	Чай с молоком	215	1,35	1,53	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41
H	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	60	3,61	0,45	1,41	39,96	0,02	2,81	0,00	0,22	13,39	23,75	7,91	0,34
111	Суп с макаронными изделиями	250	5,07	2,37	13,00	117,00	0,05	0,95	0,00	2,63	27,30	36,78	15,23	0,73
H	Говядина тушеная (консервы)	15	0,36	0,41	0,00	4,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,05
288	Птица или кролик отварные (с маслом)	55	12,91	11,74	0,24	164,00	0,02	1,18	0,05	0,51	28,00	83,50	10,14	0,95
143	Рагу из овощей	105	10,99	1,77	8,60	142,00	0,06	12,51	0,04	2,01	37,16	45,00	16,26	0,60
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,02	0,32	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
H	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Мандарин свежий	100	0,20	0,80	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	0,00	0,00	0,10
	ПОЛДНИК													
H	Печенье калорийное	60	7,08	4,50	44,94	250,26	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,60
386	Снежок	150	2,50	2,70	10,80	79,00	0,03	0,90	0,02	0,00	121,00	94,00	15,00	0,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,13	45,44	208,30	1736,79	0,52	59,03	0,19	7,07	538,16	596,39	131,83	7,59

День: День 4 (четверг)
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
ПР	Помидор свежий	30	0,06	0,18	1,26	5,97	0,02	7,50	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	0,27
234	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	55	7,44	6,18	7,41	92,00	0,03	0,33	0,02	2,57	18,29	74,14	11,37	0,65
128	Картофельное пюре (с маслом)	105	6,40	2,17	12,59	121,00	0,11	12,46	0,03	0,17	29,16	60,92	19,18	0,72
386	Кефир	150	2,50	2,90	4,00	53,00	0,04	0,70	0,02	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	60	6,01	0,83	3,93	73,20	0,02	7,04	0,00	2,77	24,88	23,12	12,07	0,52
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,27	5,50	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
Н	Говядина тушеная (консервы)	15	0,36	0,41	0,00	4,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,05
241	Мясо отварное (говядина)	35	4,92	6,14	0,77	71,31	0,01	0,00	0,00	0,18	10,15	50,03	6,75	0,82
304	Рис отварной	100	3,58	2,43	24,46	139,80	0,02	0,00	0,00	0,19	0,91	40,63	10,89	0,35
342	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ПОЛДНИК													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	6,22	8,54	20,35	172,00	0,06	0,07	0,03	0,86	13,80	74,60	19,50	0,92
389	Нектар яблоко-виноград	200	2,00	20,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,64	65,58	195,34	1658,83	1,26	236,13	0,13	18,38	567,24	1330,54	418,28	19,44

День: День 5 (пятница)
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Н	Горошек зеленый после т/о	30	0,06	1,50	2,49	16,50	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	0,21
281	Биточки паровые	50	4,94	4,51	4,30	73,12	0,03	0,13	0,01	0,23	24,53	56,47	10,31	0,41
210	Омлет натуральный	105	17,38	9,75	1,85	202,76	0,07	0,18	0,00	0,00	72,16	0,00	0,00	1,85
15	Сыр (порциями) (Костромской)	30	7,83	7,68	0,00	101,00	0,01	0,21	0,07	0,15	270,00	177,00	15,00	0,27
376	Чай с сахаром	215	0,02	0,06	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
385	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	60	3,65	0,65	2,06	43,68	0,02	13,28	0,00	0,43	20,05	14,74	11,02	0,53
81	Борщ	250	4,85	1,60	8,55	91,25	0,03	10,93	0,00	2,38	52,53	46,10	23,13	1,10
Н	Говядина тушеная (консервы)	15	0,36	0,41	0,00	4,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,05
Н	Сметана	10	1,50	0,26	0,36	16,20	0,00	0,04	0,00	0,00	8,80	0,00	0,00	0,02
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	55	14,70	7,65	7,73	194,00	0,05	0,52	0,04	1,45	27,77	48,77	10,40	0,71
203	Макаронные изделия отварные с маслом	105	4,05	3,82	21,31	137,00	0,04	0,00	0,02	0,57	8,51	26,30	5,70	0,57
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ПОЛДНИК													
Н	Кекс с изюмом	40	10,08	3,84	41,10	270,60	0,06	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48
Н	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	8,24	33,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,62	54,67	152,70	1697,84	0,62	36,31	0,18	6,43	794,53	651,18	139,88	9,54

День: День 6 (понедельник)
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
ПР	Огурец свежий	30	0,03	0,24	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,18
281	Биточки паровые	50	4,94	4,51	4,30	73,12	0,03	0,13	0,01	0,23	24,53	56,47	10,31	0,41
304	Рис отварной	100	3,58	2,43	24,46	139,80	0,02	0,00	0,00	0,19	0,91	40,63	10,89	0,35
386	Снежок	150	2,50	2,70	10,80	79,00	0,03	0,90	0,02	0,00	121,00	94,00	15,00	0,10
383	Какао с молоком сгущенным	200	2,60	3,66	25,08	138,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,00	117,86	18,00	0,64
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,95	0,79	3,76	35,76	0,01	11,31	0,00	5,06	17,30	16,66	16,99	0,30
96	Рассольник ленинградский	250	5,10	2,03	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
Н	Говядина тушеная (консервы)	15	0,36	0,41	0,00	4,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,05
145	Картофель, тушеный с луком	100	7,05	2,09	14,07	130,00	0,10	11,99	0,01	2,83	22,13	56,46	19,11	0,81
226	Рыба отварная (с маслом)	55	5,46	11,35	0,45	96,00	0,03	0,54	0,04	0,57	61,33	101,66	25,28	0,37
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
348	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,02	0,32	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ПОЛДНИК													
Н	Пряники молочные	60	1,68	2,88	46,62	201,48	0,05	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	0,36
389	Нектар яблоко-виноград	200	2,00	20,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,71	60,79	241,12	1737,11	1,09	246,92	0,08	20,77	620,85	1297,63	424,86	19,48

День: День 7 (вторник)
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,05	0,74	6,89	49,02	0,04	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
222	Пудинг из творога (запеченный) (со сметаной)	85	7,39	8,76	15,13	162,56	0,05	0,22	0,04	0,34	90,70	119,04	15,84	0,63
15	Сыр (порциями) (Костромской)	30	7,83	7,68	0,00	101,00	0,01	0,21	0,07	0,15	270,00	177,00	15,00	0,27
378	Чай с молоком	215	1,35	1,53	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ОБЕД													
Н	Горошек зеленый после т/о	30	0,06	1,50	2,49	16,50	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	0,21
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,75	5,48	17,95	150,00	0,10	0,83	0,03	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65
241	Мясо отварное (говядина)	35	4,92	6,14	0,77	71,31	0,01	0,00	0,00	0,18	10,15	50,03	6,75	0,82
128	Картофельное пюре (с маслом)	105	6,40	2,17	12,59	121,00	0,11	12,46	0,03	0,17	29,16	60,92	19,18	0,72
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,02	0,32	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
424	Булочка домашняя (масса 100 г)	100	12,52	7,28	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30
	ПОЛДНИК													
Н	Кекс с изюмом	40	10,08	3,84	41,10	270,60	0,06	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48
385	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,41	58,22	197,41	1798,22	0,82	27,47	0,21	15,21	1034,43	1024,49	212,00	8,88

День: День 8 (среда)
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
ПР	Помидор свежий	30	0,06	0,18	1,26	5,97	0,02	7,50	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	0,27
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят (с маслом)	55	14,70	7,65	7,73	194,00	0,05	0,52	0,04	1,45	27,77	48,77	10,40	0,71
210	Омлет натуральный	105	17,38	9,75	1,85	202,76	0,07	0,18	0,00	0,00	72,16	0,00	0,00	1,85
382	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	60	6,01	0,83	3,93	73,20	0,02	7,04	0,00	2,77	24,88	23,12	12,07	0,52
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	3,05	2,42	16,94	116,60	0,14	12,18	0,00	1,40	32,67	79,45	32,64	1,27
302	Каша рассыпчатая (греча)	100	4,06	5,73	25,76	162,50	0,14	0,00	0,00	0,40	9,88	135,95	90,55	3,04
260	Гуляш из говядины	80	13,43	11,64	2,31	176,80	0,02	0,74	0,00	2,09	17,45	123,32	17,62	2,45
342	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ПОЛДНИК													
410	Ватрушка с творогом	75	5,71	9,61	30,40	210,42	0,08	0,05	0,04	1,00	52,92	93,96	22,50	0,94
377	Чай с сахаром	215	0,02	0,06	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,16	59,09	152,87	1667,70	0,73	30,70	0,10	10,33	442,41	730,92	243,47	14,65

День: День 9 (четверг)
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
ПР	Огурец свежий	30	0,03	0,24	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,18
235	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	55	7,83	7,79	4,57	120,00	0,03	2,40	0,03	3,30	39,73	118,39	17,37	1,54
127	Картофель в молоке	100	3,85	2,18	10,67	90,00	0,09	10,06	0,02	0,11	41,80	61,79	17,32	0,59
386	Снежок	150	2,50	2,70	10,80	79,00	0,03	0,90	0,02	0,00	121,00	94,00	15,00	0,10
377	Чай с лимоном	222	0,02	0,13	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ОБЕД													
35	Салат картофельный	60	3,16	1,07	7,77	63,78	0,04	8,75	0,00	0,28	15,65	28,09	12,14	0,48
87	Щи из свежей капусты	250	4,88	1,75	5,90	80,00	0,05	17,13	0,00	2,38	50,73	38,85	18,75	0,68
Н	Говядина тушеная (консервы)	15	0,36	0,41	0,00	4,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,05
288	Птица или кролик отварные (с маслом)	55	12,91	11,74	0,24	164,00	0,02	1,18	0,05	0,51	28,00	83,50	10,14	0,95
139	Капуста тушеная	100	3,68	2,04	7,89	77,00	0,03	17,08	0,00	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
389	Нектар яблоко-виноград	200	2,00	20,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
421	Сдоба обыкновенная (масса 50 г)	50	2,36	3,88	23,55	131,00	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
	ПОЛДНИК													
Н	Печенье калорийное	60	7,08	4,50	44,94	250,26	0,05	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,60
Н	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	8,24	33,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,70	65,41	200,75	1721,36	1,09	263,31	0,14	18,35	563,09	1241,30	398,27	18,96

День: День 10 (пятница)
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Н	Горошек зеленый после т/о	30	0,06	1,50	2,49	16,50	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	0,21
278	Тефтели 1-й вариант	110	9,01	8,13	10,72	157,00	0,06	0,78	0,03	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
203	Макаронные изделия отварные с маслом	105	4,05	3,82	21,31	137,00	0,04	0,00	0,02	0,57	8,51	26,30	5,70	0,57
15	Сыр (порциями) (Костромской)	30	7,83	7,68	0,00	101,00	0,01	0,21	0,07	0,15	270,00	177,00	15,00	0,27
378	Чай с молоком	215	1,35	1,53	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ОБЕД													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,05	0,74	6,89	49,02	0,04	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
81	Борщ	250	4,85	1,60	8,55	91,25	0,03	10,93	0,00	2,38	52,53	46,10	23,13	1,10
Н	Говядина тушеная (консервы)	15	0,36	0,41	0,00	4,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,05
Н	Сметана	10	1,50	0,26	0,36	16,20	0,00	0,04	0,00	0,00	8,80	0,00	0,00	0,02
298	Зразы из кур, бройлеров-цыплят с омлетом и овощами	65	11,12	7,57	4,70	149,00	0,02	0,82	0,05	0,18	48,00	63,95	9,88	0,73
128	Картофельное пюре (с маслом)	105	6,40	2,17	12,59	121,00	0,11	12,46	0,03	0,17	29,16	60,92	19,18	0,72
338	Груша свежая	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ПОЛДНИК													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	6,22	8,54	20,35	172,00	0,06	0,07	0,03	0,86	13,80	74,60	19,50	0,92
386	Кефир	150	2,50	2,90	4,00	53,00	0,04	0,70	0,02	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,90	54,39	147,77	1542,66	0,69	47,76	0,25	14,31	794,28	871,13	207,15	11,43

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	575,38	584,19	1935,05	17255,62	8,76	1228,04	1,70	150,24	6884,92	10147,99	2902,96	143,64

Прошито, пронумеровано, скреплено
печатью
на 10 (десяти) листах

Директор СОШ № 29
города Костромы

М.Г. Яблокова

