

И.о.директора ГБОУ СОШ № 2 «Артемовская школа»

20



Начальная школа

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.8	10.0	25.3		0.1	1.3	0.1	0.3	156.4	54.8	195.1	2.7	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	16.2		0.0	0.6	0.0	0.0	119.8	20.2	84.6	1.4	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6		0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ЯБЛОКО (150)	150	0.6	0.6	14.7		0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (15)	15	6.9	8.9	0.0		0.0	0.0	0.1	0.2	264.0	11.0	150.0	0.3	14	2008
Итого за прием пищи:	605	20.4	22.8	76.0		0.1	16.9	0.1	1.4	570.8	98.0	446.2	7.9		
Обед															
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (180)	180	14.2	37.8	35.7		0.3	1.2	0.7	6.1	33.3	48.7	184.3	2.1	265/1	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ ОВОЩИ ОЧИЩ.) (90)	90	1.4	4.6	6.2		0.0	35.1	0.0	2.2	46.8	13.5	24.3	0.6	35/2	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6		0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (200/20)	200/20	6.2	5.5	14.5		0.1	7.4	0.2	0.3	22.5	27.0	89.2	1.4	104/1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	720	25.1	48.4	90.4		0.4	45.3	0.9	8.6	115.2	96.4	310.4	6.6		
Всего за день:		45.6	71.2	166.4		0.6	62.2	1.1	9.9	686.0	194.4	756.6	14.5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ (ОВОЩИ ОЧИЩ.) (90)	90	1.1	4.6	10.5	88.7	0.1	4.3	2.2	2.4	44.2	32.8	47.6	0.9	41/1	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150/25 с джемом)	150/25	27.0	18.7	43.2	452.2	0.1	4.3	0.1	0.7	214.5	34.5	276.2	1.0	223/2	2011
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ЙОГУРТ	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.1	0.6	0.1	0.0	204.0	22.4	152.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	505	36.5	29.1	82.2	748.9	0.3	9.2	2.4	3.1	469.3	89.7	475.8	2.1		
Обед															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	176.3	0.2	12.5	0.0	0.3	46.4	35.2	101.7	1.4	128	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.0	1.3	0.0	0.0	5.8	3.5	6.0	0.2		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (225)	200/25	8.4	4.4	3.0	85.8	0.1	1.5	0.2	0.2	22.2	18.8	87.1	0.5	97/2	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.8	0.0	0.0	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (30)	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	6.0	27.0	0.6		2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (60/30)	60/30	16.1	11.5	7.1	195.6	0.2	15.6	6.7	3.8	16.8	18.0	277.2	6.0	256/2	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 (50)	50	0.3	2.0	2.1	28.2	0.0	0.0	0.0	0.1	5.0	1.2	3.6	0.0	360	2008
Итого за прием пищи:	830	33.4	27.5	91.2	747.2	0.5	30.9	6.9	5.0	120.3	94.4	527.8	9.3		
Всего за день:		69.9	56.6	173.4	1 496.1	0.8	40.1	9.3	8.1	589.6	184.1	1 003.6	11.4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАКАО С МОЛОКОМ (200)	200	3.9	3.3	16.7	113.2	0.0	0.6	0.0	0.0	131.0	23.0	101.1	0.6	382	2011
ЯБЛОКО (150)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (15)	15	6.9	8.9	0.0	109.0	0.0	0.0	0.1	0.2	264.0	11.0	150.0	0.3	14	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (200)	200	5.0	8.1	27.9	205.1	0.1	1.3	0.1	0.7	138.0	29.7	136.7	1.3	189	2008
Итого за прием пищи:	605	19.4	21.8	79.1	596.2	0.1	16.9	0.1	1.8	563.6	75.7	404.3	5.7		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (200/20/8)	200/20/8	6.1	5.7	8.3	109.0	0.0	6.6	0.2	0.3	33.4	20.2	70.8	1.0	98/1	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (90гр)	90	1.3	5.3	6.0	76.4	0.0	3.2	0.0	2.5	24.6	15.2	32.2	0.9	55	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150)	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.0	0.0	0.3	11.0	26.0	78.0	0.6	323	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (90)	90	25.4	22.9	15.5	371.2	0.1	1.1	0.1	0.5	45.9	24.2	196.6	1.5	294/2	2011
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 (50)	50	0.3	2.0	2.1	28.2	0.0	0.0	0.0	0.1	5.0	1.2	3.6	0.0	360	2008
Итого за прием пищи:	910	40.0	41.0	103.6	945.0	0.1	12.5	0.3	3.7	132.5	94.0	393.8	6.5		
Всего за день:		59.4	62.8	182.7	1 541.2	0.2	29.4	0.5	5.5	696.1	169.7	798.1	12.2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (90) ОЧИЩ ОВОЩИ	90	3.2	9.2	7.0	123.3	0.1	7.2	0.4	4.1	18.0	18.0	41.4	0.8	30/1	2008
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (200)	200	0.4	0.0	11.7	49.6	0.0	1.4	0.0	0.0	24.7	10.6	14.0	1.4	377	2011
АПЕЛЬСИН (220)	220	2.0	0.4	17.8	94.6	0.1	132.0	0.0	0.5	74.8	28.6	50.6	0.7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)	150	14.4	23.8	2.7	282.9	0.1	0.0	0.3	4.9	114.2	19.0	247.5	2.7	214/2	2008
Итого за прием пищи:	700	23.1	34.3	59.0	648.8	0.2	140.6	0.7	9.5	238.3	76.2	353.5	5.8		
Обед															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (25)	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0.0	1.0	0.0	0.3	4.5	4.8	14.0	0.2	к/к	к/к
СУП МОЛОЧный С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	4.9	21.7	155.0	0.1	1.0	0.0	0.3	149.0	19.0	124.0	1.5	112	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (180)	180	3.1	13.3	17.3	208.6	0.1	13.0	0.6	0.6	54.2	30.1	73.2	1.4	143	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧный	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.0	3.0	0.0	0.4	5.0	2.0	3.0	1.0	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧный	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬный РУБЛЕНый (90)	90	17.8	20.7	7.4	289.8	0.1	0.0	0.0	4.9	16.2	28.8	185.4	3.6	271/2	2008
Итого за прием пищи:	775	29.8	39.4	88.8	841.9	0.3	18.0	0.6	6.5	228.9	84.7	399.6	7.7		
Всего за день:		52.9	73.7	147.8	1 490.7	0.5	158.6	1.3	16.0	467.2	160.9	753.1	13.5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.2	1.3	0.1	0.1	141.9	46.4	178.0	2.6	189	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ (ОВОЩИ ОЧИЩ.) (90)	90	1.1	4.6	10.5	88.7	0.1	4.3	2.2	2.4	44.2	32.8	47.6	0.9	41/1	2008
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
ЙОГУРТ	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.1	0.6	0.1	0.0	204.0	22.4	152.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	530	16.7	19.3	70.5	532.8	0.4	6.2	2.4	2.5	396.7	101.6	377.6	3.7		
Обед															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК) (30)	30	1.7	1.4	21.8	106.5	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	2.4	13.5	0.2		2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (ГОРБУША) (95)	95	20.9	17.3	7.4	268.7	0.2	0.5	0.1	0.5	71.3	31.0	216.9	0.9	268/1	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ИНДЕЙКОЙ 200/20/8	200/20/8	7.9	9.7	11.0	167.4	0.0	7.1	0.2	0.2	44.5	26.7	100.7	1.5	82/4	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (50)	50	0.6	2.4	3.8	39.9	0.0	1.5	0.1	0.1	7.6	5.5	9.1	0.2	348	2011
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (25)	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0.0	1.0	0.0	0.3	4.5	4.8	14.0	0.2	к/к	к/к
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (180)	180	3.4	7.6	28.0	194.1	0.2	14.1	0.1	0.4	16.8	36.5	93.5	1.6	125	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	838	38.6	39.0	107.6	940.5	0.4	25.8	0.5	1.5	160.3	114.1	460.3	7.1		
Всего за день:		55.3	58.3	178.1	1 473.3	0.8	32.0	2.9	4.0	557.0	215.7	837.9	10.8		