



Рацион питания детей осень-зима
возраст: с 12 лет до 18 лет, получающих завтрак,
обед по муниципальному казённому
общеобразовательному учреждению
«Васькинская ООШ»

Составил шеф-повар Коркина Э.А.

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 1 - понедельник														
Завтрак														
№112/107 Пермь 2008	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
№ 294 Пермь 2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
№ 381 Пермь 2008	Бутерброд с джемом или повидлом	40 (20)	1,27	4,00	20,60	123,60	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			10,98	11,68	89,52	506,38	0,31	4,59	0,07	0,96	157,41	243,86	71,76	3,11
Обед:														
№ 1 Пермь 2008	винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
№210 Пермь 2008	курица в соусе с томатом	120	34,50	41,62	5,44	534,29	0,05	1,63	0,25	0,84	31,75	174,56	22,16	1,89
№ 227/82 Пермь 2008	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	0,12	0,00	0,04	1,32	17,46	73,70	27,58	1,54
№280/98 Пермь 2008	компот из плодов или ягод сушенных+ витамин С	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	65,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
			51,59	60,07	132,40	1278,49	0,43	72,57	0,49	7,69	117,32	425,03	117,11	8,61
Итого обед:			62,57	71,75	221,92	1784,87	0,74	77,16	0,56	8,65	274,73	668,89	188,87	11,71
ИТОГО:														

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День 2 - вторник														
Завтрак														
№ 109 Пермь 2008	Каша овсяная "Геркулес" жидкая на молоке	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,30
№ 272 Пермь 2008	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,19	4,09	56,26	0,04	0,70	0,02	0,00	120,01	90,01	14,00	0,10
№ 298 Пермь 2008	чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			14,13	14,09	66,24	446,96	0,32	2,70	0,08	1,08	336,51	361,79	84,67	2,45
Обед:														
№ 31 Пермь 2008	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,00	0,10	15,20	0,06	4,63	22,90	65,20	19,26	0,96
№ 37 Пермь 2008	Борщ с картофелем с капустой с говядиной и сметаной	250/25/10	8,35	10,86	10,81	174,61	0,07	8,25	0,24	1,73	49,43	94,81	30,65	1,41
№ 278 Пермь 2008	Компот из апельсинов с яблоками+витамин С	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
фрукты	яблоко	100	0,00	0,00	14,00	52,00	0,10	0,00	0,00	0,10	8,21	12,00	4,20	11,30
Итого обед:			20,01	23,74	111,26	736,07	0,50	50,45	0,30	7,48	136,84	315,21	106,31	17,66
ИТОГО:			34,14	37,83	177,50	1183,03	0,82	53,15	0,38	8,56	473,35	677,00	190,98	20,11

[illegible]

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 4 - четверг														
Завтрак:														
№ 104 Пермь-2008	каша гречневая молочная вязкая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
№ 148 Ижевск-2008	Кофейный шницел с молоком	200	2,78	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	73,60	0,05	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			14,32	11,41	76,85	493,17	0,31	2,38	73,65	0,86	242,55	303,50	98,85	3,25
Обед:														
№ 28 Пермь-2008	Салат из свёклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28	0,01	1,85	0,00	4,49	30,87	35,53	17,97	1,14
№ 49 Ижевск-2008	Суп картофельный с горохом или с фасолью и шпиком	250/24/25	9,00	4,95	27,50	171,30	0,14	19,23	11,35	0,42	34,53	135,86	35,12	1,75
№284 Пермь-2008	Компот из яблок с лимоном + витамин С	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	77,80	0,00	0,11	11,40	7004,00	5,34	1,20
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
фрукты	апельсин	100	1,00	0,00	12,00	47,00	0,04	60,00	0,05	0,20	0,50	2,20	1,30	2,00
Итого обед:			19,79	16,53	122,95	697,15	0,41	116,1	11,40	6,10	114,60	7308,29	104,03	9,24
ИТОГО:			34,11	27,94	199,80	1190,32	0,72	118,5	85,05	6,96	357,15	7611,79	202,88	12,49

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 5 - пятница														
Завтрак														
№ 106/109 Пермь 2008	Каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
№ 270 Пермь 2008	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
№176 Пермь 2008	Бутерброд с сыром	30/20	7,75	13,40	15,10	212,20	0,07	0,14	0,10	0,64	202,90	186,40	24,15	1,37
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			22,73	25,87	105,93	746,83	0,29	2,74	0,17	1,90	469,48	464,49	94,62	4,02
Обед:														
№ 41 УР 2013	Салат удмуртский (удм.блюдо)	100	9,07	12,32	8,38	180,68	0,09	65,50	20,00	4,76	19,21	55,50	19,15	0,99
№63 Ижевск 2013	Пуштыешыд с цыпленком	250/20	9,49	7,22	12,25	151,50	0,23	16,00	39,80	1,73	32,21	169,70	45,44	2,14
№ 141/159 Пермь2008	запеканка из творога со сгущённым молоком	150/40	29,22	12,11	20,10	342,23	0,14	4,50	2,00	1,41	152,29	229,07	69,79	1,69
№294 Пермь 2008	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,37	61,62	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	2,34	0,29	0,29
	Хлеб пшеничный	50	4,47	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			55,72	32,91	104,92	945,53	0,66	90,13	68,05	12,32	243,35	587,31	178,97	8,26
ИТОГО:			78,45	58,78	210,85	1724,36	0,95	93,35	68,22	14,22	712,83	1051,80	273,59	12,28

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 6 - понедельник														
Завтрак														
№134/112 Пермь 2008	Омлет с пшенинной кашей с маслом	77 и 5	6,24	8,80	8,23	137,08	0,05	0,20	0,22	0,53	46,80	112,80	12,03	1,17
№ 274 Пермь 2008	кисель из концентрата плодового или ягодного+С	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,60	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			4,96	0,40	48,34	210,19	0,07	0,60	0,00	0,52	19,10	44,58	13,20	0,83
Обед:														
№44Удмуртская Республика 2013	Салат "Космос" (удм.блюдо)	100	5,87	14,62	5,76	179,06	46,21	33,26	0,17	0,25	74,20	219,70	24,12	1,01
№ 47 Пермь 2008	суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250	10,83	21,75	21,76	191,39	0,16	10,12	0,24	0,52	26,83	149,89	39,09	2,29
№ 278 Пермь 2008	Компот из апельсинов с яблоками +витамин С	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,90
фрукты	яблоко	100	0,00	0,00	14,00	52,00	0,10	0,00	0,00	0,10	8,21	12,00	4,20	11,30
Итого обед:			25,32	37,87	103,21	722,91	46,60	70,38	0,41	1,79	157,33	512,79	115,41	7,20
ИТОГО:			30,28	38,27	151,55	933,10	46,67	70,98	0,41	2,31	176,43	557,37	128,61	8,10

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 7 - вторник														
Завтрак														
№ 53 Пермь 2008	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,44	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
№ 298 Пермь 2008	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
№ 380 Пермь 2008	Бутерброд с маслом сливочным	40												
		(20/20)	1,70	15,10	10,26	183,60	0,04	0,00	0,09	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,30	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			13,68	24,75	71,36	562,02	0,25	1,75	0,15	1,39	295,39	288,60	63,92	2,56
Обед:														
№ 17 Пермь 2008	Салат из квашенной капусты	100	1,60	4,99	9,24	79,70	0,02	27,00	174,10	4,50	48,50	27,40	14,60	0,60
№ 261/332 Ижевск 2008	печень тушеная в соусе	100	2,72	8,76	3,81	159,00	0,20	28,86	55,41	2,95	25,62	223,30	14,80	4,72
№ 274 Пермь 2008	пюре из картофеля	200	4,00	8,00	33,00	214,00	0,18	7,18	0,10	0,40	79,92	176,10	55,66	2,02
№ 241 Пермь 2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			18,46	23,20	175,8	730,20	0,62	67,04	229,61	8,93	205,34	571,50	137,36	13,29
ИТОГО:			32,14	47,95	247,16	1292,2	0,87	68,79	229,76	10,32	500,73	860,10	201,28	15,85

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 8 - среда														
Завтрак														
№114/104 Пермь 2008	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
№ 270 Пермь 2008	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			13,57	12,06	84,66	499,84	0,20	3,08	0,08	0,71	304,20	319,58	83,01	2,55
Обед:														
№ 28/30 УР, 2008	Салат картофельный с фасолью	100	1,20	10,00	9,10	121,30	0,03	3,25	197,90	1,37	42,60	33,87	9,45	125,00
№51 Пермь 2008	Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/25	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66
№ 274 Пермь 2008	кисель из концентрата плодового или ягодного+С	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,60	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
фрукты	апельсин	100	1,00	0,00	12,00	47,00	0,04	60,00	0,05	0,20	0,50	2,20	1,30	2,00
Итого обед:			13,01	18,99	102,43	619,58	0,29	14,20	198,11	4,64	125,30	241,45	75,80	128,84
ИТОГО:			26,58	31,05	187,09	1119,4	0,49	17,28	198,19	5,35	429,50	561,03	158,81	131,39

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 9 - четверг														
Завтрак														
№ 169 Пермь 2008	Каша "Дружба" из пшена и риса	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
№ 294 Пермь 2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
№ 272 Пермь 2008	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,19	4,09	56,26	0,04	0,70	0,02	0,00	120,01	90,01	14,00	0,10
№ 381 Пермь 2008	Бутерброд с джемом или повидлом	40 (20/20)	1,27	4,00	20,60	123,60	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			14,29	15,93	94,41	576,59	0,21	4,28	0,07	0,93	209,53	242,86	62,04	2,51
Обед:														
№ 41 Пермь 2008	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,22	11,02	3,40	121,74	0,04	28,60	0,05	4,66	34,84	44,04	15,44	0,79
№ 167 Пермь 2008	рыба, запеченная в сметанном соусе	145	21,78	26,51	52,33	535,03	0,13	0,78	0,14	5,79	156,18	328,78	44,36	0,91
№58 Москва 2011	рис отварной с овощами	200	4,51	7,27	33,95	251,40	0,04	2,67	4,87	3,24	8,60	82,71	30,48	0,84
№ 156 Ижевск 2008	Напиток лимонный + витамин С	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	0,01	3,28	1,54	0,84	0,11
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			36,75	46,05	162,76	1242,67	0,41	34,85	5,07	14,58	240,20	587,77	135,42	5,80
ИТОГО:			51,04	61,98	257,17	1819,26	0,62	39,13	5,14	15,51	449,73	830,63	197,46	8,31

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 10 - пятница														
Завтрак														
№ 108/ Пермь 2008	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,21	1,30	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
№ 376/123 Пермь 2008	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	60 (20/10/3 0)	7,75	13,40	15,10	212,20	0,07	0,14	0,10	0,64	202,90	186,40	24,15	1,37
№ 298 Пермь 2008	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			20,19	23,47	87,04	639,44	0,37	2,05	0,16	1,33	402,86	440,65	92,29	3,63
Обед:														
№ 15 УР 2013	Салат "Тазалык"	100	1,08	9,99	8,90	129,80	0,04	32,65	0,00	4,77	40,57	30,58	17,57	0,97
№ 44/50 Ижевск 2008	Агырчи шyd с цыпленком	250/25	12,10	9,60	16,50	178,90	0,11	30,85	54,00	0,41	61,04	131,47	52,86	1,88
№20 Пермь 2008	компот из ягод замороженных	200	0,10	0,00	14,10	61,00	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
фрукты	яблоко	100	0,00	0,00	14,00	52,00	0,10	0,00	0,00	0,10	8,21	12,00	4,20	11,30
Итого обед:			21,42	20,84	102,38	663,20	0,45	66,30	54,00	6,17	153,37	308,29	121,27	17,59
ИТОГО:			41,61	44,31	189,42	1302,64	0,82	68,35	54,16	7,50	556,23	748,94	213,56	21,22

и скреплено печатю на
Директор школы
Т.М. Морозова

