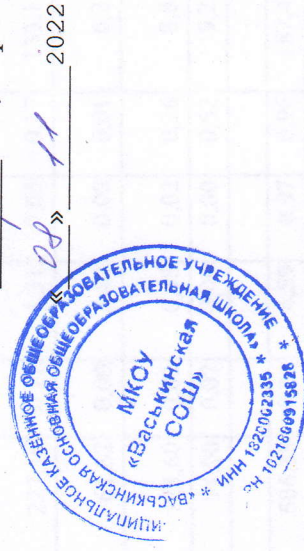


Утверждаю
Директор МКОУ «Васькинская ООШ»
Макаев Т.М. Морозова



Рацион питания детей осень-зима
возраст: с 7 лет до 12 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1 - понедельник														
Завтрак														
№112/107 Пермь 2008 № 294 Пермь 2008 № 380 Пермь 2008	Каша пшенная молочная жидкая Чай с лимоном Бутерброд с джемом или повидлом Хлеб пшеничный	200/5 200 40 (20) 50	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
			0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
			1,27	4,00	20,60	123,60	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,80
			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	3,10
Обед:														
№ 1 Пермь 2008 №210 Пермь 2008 № 227/82 Пермь 2008 №280/98 Пермь 2008	винегрет овощной курица в соусе с томатом Макаронные изделия отварные компот из плодов или ягод сушеных+ витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	100 120 200 200 50 50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
			34,50	41,62	5,44	534,29	0,05	1,63	0,25	0,84	31,75	174,56	22,16	1,89
			7,36	7,06	47,10	281,46	0,12	0,00	0,04	1,32	17,46	73,70	27,58	1,54
			0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	65,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
			4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
			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:			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:			62,57	71,75	221,92	1784,87	0,74	77,16	0,56	8,65	274,73	668,89	188,87	11,71

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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 чай с молоком	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		
№ 296 Пермь 2008	Хлеб пшеничный	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		
		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 говяжьей 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+витамины 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		
Итого обед:																
			20,01	23,74	97,26	684,07	0,40	50,45	0,30	7,38	128,63	303,21	102,11	6,36		
ИТОГО:																
			34,14	37,83	163,50	1131,03	0,72	53,15	0,38	8,46	465,14	665,00	186,78	8,81		

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 1 - среда																
Завтрак																
№ 52 Пермь 2008	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	0,05	0,10	212,08	184,50	33,26	0,36		
№ 148 Ижевск 2008	Кофейный напиток 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		
№ 376/123 Пермь 2008	Бутерброд с о сливочным маслом	20/15	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97		
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
		0														
Итого завтрак:			19,18	20,26	75,06	584,68	0,22	1,93	73,73	1,12	483,88	434,70	72,89	2,46		
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		
№ 171 Ижевск 2008	Котлеты, биточки, шницели +масло	70+5	10,68	11,72	5,74	176,75	0,10	1,00	0,05	3,13	28,10	214,30	25,10	3,40		
№ 274 Пермь 2008	пюре из картофеля	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,39	0,05	0,20	39,97	88,05	27,83	1,00		
№ 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		
	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:			23,52	29,11	101,24	772,99	0,45	11,04	0,10	8,71	142,49	472,12	117,54	8,98		
ИТОГО:			42,70	49,37	176,30	1357,67	0,67	12,97	73,83	9,83	626,37	906,82	190,43	11,44		

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 4 - четверг																
Завтрак																
№ 104/105	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		
Пермь 2008																
№ 148																
Ижевск 2008	Кофейный напиток 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:																
№3Пермь 2008	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59		
№ 49 Ижевск 2008	Суп картофельный с горохом или с нутылями с цыпленком	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 яблока 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		
Итого обед:																
			18,23	11,51	107,05	586,89	0,39	116,1	11,55	5,93	126,40	7302,30	102,00	6,69		
ИТОГО:																
			32,55	22,92	183,90	1080,06	0,70	118,5	85,20	6,79	368,95	7605,80	200,85	9,94		

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 5 - пятница																
Завтрак																
№ 106/109 Пермь 2008	Каша манная вязкая на молоке	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	
№ 376/123 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:			21,32	25,46	99,76	712,04	0,27	3,22	0,18	1,35		507,10	505,98	107,16	3,92	
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	Пуштыш 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 стужённым молоком	150/40	13,90	10,40	3,10	157,40	16,70	16,60	0,25	3,33		37,00	178,30	23,50	2,65	
№294 Пермь 2008	Чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	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:			40,34	46,50	134,23	731,08	17,22	90,13	66,30	14,24		128,06	536,54	132,68	9,22	
ИТОГО:			61,66	71,96	233,99	1443,12	17,49	93,35	66,48	15,59		635,16	1042,52	239,84	13,14	

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

День 6 - понедельник

Завтрак																	
№134/112 Пермь 2008	Омлет с пшенной кашей с маслом	75/5	12,11	17,07	15,97	265,94		0,10	0,39	0,43	1,03	90,79	218,83	23,34	2,77		
№ 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:																	
№44 Удмуртская Республика 2013	Салат "Космос" (удм.блюдо)	100	5,87	14,62	5,76	149,06		0,03	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		
№ 284 Пермь 2008	Компот из яблок с апельсином +витамины 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		
Итого обед:																	
			29,55	43,05	100,35	771,15		0,42	70,38	0,41	1,79	157,33	512,79	115,41	7,29		
ИТОГО:																	
			34,51	43,45	148,69	981,34		0,49	70,98	0,41	2,31	176,43	557,37	128,61	8,12		

№№	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	Fe		
День 7 - вторник																	
Завтрак																	
№ 53 Пермь 2008	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,58	6,12	19,73	156,08	0,10	0,91	0,04	0,31	172,54	145,16	26,81	0,55			
№ 296 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		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			
	Бутерброд с маслом сливочным	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			
	Хлеб пшеничный																
Итого завтрак:			12,28	23,22	66,65	523,00	0,23	1,52	0,14	1,31	252,25	252,31	57,22	2,42			
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	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,39	0,05	0,20	39,97	88,05	27,83	1,00			
№ 293 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:			17,66	21,26	175,8	676,66	0,58	65,25	229,56	8,73	165,39	483,45	109,53	12,27			
ИТОГО:			29,94	44,48	242,45	1199,7	0,81	66,77	229,70	10,04	417,64	735,76	166,75	14,69			

№№	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	Мg	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				
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	Ca	P	Mg	Fe
День 9 - четверг															
Завтрак															
№ 102/116 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 белокочанной 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	0,10	0,00	24,20	93,00		0,00	2,80	0,01	0,01	3,28	1,54	0,84	0,11
№ 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:			32,34	38,78	153,01	1084,27	0,37	34,98	0,21	11,35	234,88	506,60	105,78	5,07	
ИТОГО:			46,63	54,71	247,42	1660,86	0,58	39,26	0,28	12,28	444,41	749,46	167,82	7,58	

№№	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 Бутерброд с сыром и сливочным маслом	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	45 (20/5/20)	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45		198,20	169,10	19,43		0,97	
№ 296 Пермь 2008	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	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:			19,06	19,55	82,00	579,24	0,35	2,05	0,14	1,14		398,16	423,35	87,57		3,23
Обед:																
№ 15 УР 2013	Салат "Тазалык" Агырчи шыд с цыпленком	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	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	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	
	компот из ягод замороженных 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
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный		21,42	20,84	88,38	611,20	0,35	66,30	54,00	6,07		145,16	296,29	117,07		6,29
Итого обед:		40,48	40,39	170,38	1190,44	0,70	68,35	54,14	7,21		543,32	719,64	204,64		9,52	
ИТОГО:																

T.M. Морозова

