

О
А.Ю.
Индивидуальное предпринимательское
6767040061895
Вашгер
Юрьевич
Легенд
7-11 лет
Инициалы, наименование библиотечного фонда

СОГЛАСОВАНО: Директор МОУ Торосовской ООШ
Поплавская Ольга Ивановна

ного питания, учащимся МОУ Торосовская ООШ,

Примерное двухлетнее циклическое сезонное (осень-зима-весна) с

лет

9 день														
Прием пищи, наименование блюда	№ рец.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	205	184.59-2008	7,42	7,72	37,74	251,12	0,1	1,28	54,36	0,71	131,84	127,98	21,97	0,59
	205	184.62-2008	5,27	5,93	30,833	204,45	0,098	0,95	40,7	2,4	186,42	160,86	29,52	0,88
Чай с молоком	200	715.06-2008	1,45	1,6	15,32	81,87	0,02	0,65	11		60,39	45	7	0,09
Фрукты свежее	100	к/к	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5	10	0,2	4	14	21	0,3
Бутерброд с маслом сливочным	35	1.12	3,2	8,65	19,4	168,8	0,06		65,3	0,62	10,4	36,7	13,2	0,82
Итого за Завтрак	710		18,09	24,15	113,793	754,24	0,298	7,88	181,36	3,93	393,05	384,54	92,69	2,68
Обед														
Салат из свежлы с маслом растительным	60	к/к	0,54	4,03	3,17	51,08	0,01	3,6	0,72	1,8	14,79	15,86	8,01	0,52
Суп картофельный с крупой и рыбкой(минтай)	215	98.56	5,07	2,91	16,34	112,23	0,11	13,29	163,63	1,31	28,36	115,15	31,67	1,01
Жаркое по-домашнему из курицы с маслом сливочным	230	258.53	14,33	17,05	21,79	308,6	0,21	10,04	28,04	3,54	38,13	187,63	47,07	2,33
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный	50	к/к	2,28	0,55	24,7	116	0,06			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед	755		22,55	24,56	96,81	713,64	0,39	27,23	192,84	7,25	110,09	383,19	103,75	6,38
Итого за день	1220		40,64	48,71	210,603	1467,88	0,688	35,11	374,2	11,18	503,1	767,73	196,44	9,06

ДЕНЬ 9

ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюд	№ реп.	Пищевые вещества(г)				Энергетическая Ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества					
		Б Ж У					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	255	184.59-2008	9,23	9,64	46,95	312,37	0,12	1,6	67,62	0,883	164	159,2	27,33	0,74		
Чай с молоком	200	715.06-2008	1,45	1,6	15,32	81,87	0,02	0,65	11		60,39	45	7	0,09		
Фрукты свежее	55	к/к	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5	10	0,2	4	14	21	0,3		
Бутерброд с маслом сливочным	40	1.12	3,2	8,65	19,4	168,8	0,06		65,3	0,62	10,4	36,7	13,2	0,82		
Итого за Завтрак	510		14,63	20,14	92,17	611,04	0,22	7,25	153,92	1,703	238,79	254,9	68,53	1,95		
Обед																
Салат из свежлы с маслом растительным	60	к/к	0,54	4,03	3,17	51,08	0,01	3,6	0,72	1,8	14,79	15,86	8,01	0,52		
Суп картофельный с крупой и рыбой(минтай)	300	98,57	12,4	3,99	20,43	167,74	0,18	16,81	208,35	1,75	48,86	235,06	60,44	1,55		
Жаркое по-домашнему из курицы с маслом сливочным	250	258.13-2008	14,68	17,87	24,21	328,26	0,22	11,12	28,5	3,91	36,83	197,01	50,77	2,47		
Компот из смеси сухофруктов	200	402.05-2008	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97		
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
Итого за Обед	850		46,62	44,37	115,03	1048,18	0,42	25,41	507,52	10,06	128,24	630,77	143,39	6,92		
Итого за день	1340		61,25	64,51	207,2	1659,22	0,64	32,66	661,44	11,763	367,03	885,67	211,92	8,87		