



Сот. № 13
Директор: КОУ № 13
Давидовская О.В.



Утверждаю:

И.С. Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория: дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	1,53	268 2013
Бутерброд с сыром	50	7	10,7	9,77	152,6	0,95	97 2013
Чай с сахаром	180	3,1	3,93	25,93	138,53	1,3	685 2004
Всего в Завтрак	435	15,52	21,25	68,33	501,26	3,78	
Обед							
Салат из свеклы с яблоком и черносливом	80	1,2	5,2	1,81	99,2	1,32	52 2013
Суп крестьянский с крупой	200	2,12	5,1	1,53	112,5	0,95	151 1 2013
Котлета куриная	80	1,3	10,75	3,2	212,77	1,61	105 2013
Макаронные изделия отвар с овощами	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	429 2013
Кисель из кон. плод. и ягод	200	1,4	-	29	122	0	274 2013
Хлеб пшени. (обогащ. микроэл.) или зернов.	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108 2013
Хлеб ржано-пшеничный (обогащ. микроэл.)	50	3,32	0,66	16,5	86,65	0	110 2013
всего за обед	1020	29,59	29,31	107,11	1006,32	32,98	
Полдник							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	5,8	5	9,6	106	2,6	515 2013
Печенье овсяное	50	4,7	4,8	33,9	298	0	СК 2009
всего за полдник	330	10,5	9,8	43,5	404	2,6	
всего за день		55,61	60,36	207,93	1911,58	39,36	



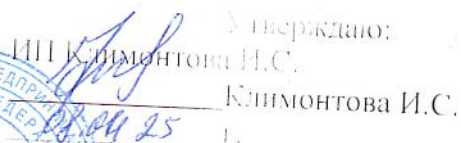
Согласовано:
Директор ГКОУ №13
Давидовская О.В.



Утверждаю:
И.С. Климонтова И.С.
Климонтова И.С.
2.09.25 г.

Сезон: Осень-зима, весна
Категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ ре- ценсуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	240	6,65	10,35	22,15	275	1,81	268 2013
Бутерброд с сыром	60	3,11	14,3	1,33	140	0,95	97 2013
Чай с сахаром	220	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	685 2004
Всего в Завтрак	520	18,53	26,02	79,69	578,92	4,09	
Обед							
Салат из свеклы с яблоком или черносливом	100	1,5	6,5	11,8	124	5,4	52 2013
Суп крестьянский с крупой	250	2,97	7,14	14,77	157,5	15,93	154 1 2013
Котлета куриная	80	13	10,75	17,56	212,77	5,61	405 2013
Макаронные изделия отн с овощами	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	129 2013
Кисель из конц. плод. или яг.	200	1,4	-	29	122	0	274 2013
Хлеб пшени.(обог.микроэлем.)из зернов.	80	6,08	0,48	29,52	188,32	0	108 2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэлем.)	50	3,32	0,66	16,3	86,65	0	110 2013
всего за обед	1110	32,22	32,73	170,8	1123,24	38,04	
Полдник							
Сок выработ.пром.натуральный	200	5,8	5	9,6	106	2,6	515 2013
Печенье овсяное	50	4,7	4,8	33,9	298	0	563 2013
всего за полдник	350	10,5	9,8	43,5	404	2,6	
всего за день		61,25	68,55	293,99	2106,16	44,73	



Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Запеканка из творога со сметаной, Молоком	150	2,0	11,28	1,0	300	1,69	224 2008
Бутерброд с маслом	50	2	20,83	0,23	172,3	0	379 2008
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	1,71	118	1,3	501 2013
Всего в Завтрак	400	25,79	35,27	56,21	590,3	2,99	
Обед							
Салат из капусты с морковью	80	0,8	8,16	2,3	88	13,2	40 2004
Борщ с капустой и картофелем	200	4,18	4	2,09	76	8,24	128 2013
Гуляш из отварной говядины	90	13,2	14,81	2,3	196,8	0,96	368 2013
Пюре из гороха	150	14,5	1,42	28,85	173,38	0	417 2013
Напиток из шиповника	185	0,62	-	19,45	43,39	0,74	289 2008
Хлеб пшени (обогащенный зернов)	60	4,0	0,4	29,6	111,2	0	108 2013
хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	50	3,32	0,66	20,6	86,65	0	110 2013
всего за обед	735	37,09	20,99	100,32	717,42	9,94	
Полдник							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,99	0,19	20,61	91,77	3,99	537 2013
Пряник шоколадный	50	4,7	4,8	3,9	298	0	СК 2009
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	8	112 2 2013
всего за полдник	350	6,09	5,29	34,81	436,77	8,99	
всего за день		69,57	61,55	227,34	1744,49	21,92	



Утверждаю:

Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

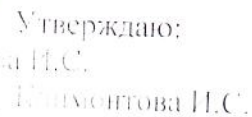
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(к кал)	Витами н С (мг)	№ ре- ценсуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Запеканка из творога со егущ. Молоком	170	21	11,25	2,5	500	0,69	224 2008
Бутерброд с маслом	50	2	20,83	12,5	172,3	0	379 2008
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	501 2013
Всего в Завтрак	400	25,79	35,27	50,21	590,3	2,99	
Обед							
Салат из капусты с морковью	100	1	10,2	2,5	110	16,2	22 2013
Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	8	31,67	95	10,3	128 2013
Гуляш из отварной говядины	100	14,67	16,13	3,67	218,67	1,07	368 2013
Пюре из гороха	180	17,5	1,71	34,81	209,26	0	417 2013
Напиток из шиповника	185	0,62	-	10,35	43,39	0,71	289 2008
Хлеб пшени. (обои. микро-элемент. зернов.)	80	6,98	0,48	40,52	188,32	0	108 2013
Хлеб ржано-пшеничный (обои. микро-элемент.)	50	3,32	0,66	1,25	86,65	0	110 2013
всего за обед	845	44,01	23,98	124,7	841,29	12,11	
Полдник							
Сок выработ.пром.натуральный	200	0,99	0,19	20,61	91,77	3,99	537 2013
Пряник шоколадный	50	1,7	4,8	33,9	298	0	563 2013
Груша	100	0,4	0,3	10,7	47	5	112 2 2013
всего за полдник	350	6,09	5,29	65,31	436,77	8,99	
всего за день		75,89	64,54	245,72	1868,36	24,09	



Утверждено:
И.С. Климонтова И.С.
09.04.25

Сезон: Осень-зима, весна
Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витами н С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	205	5,12	6,62	22,64	210,13	1,53	268 2013
Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,69	4,3	32,89	175,99	0,198	381 2008
Чай с молоком	200	1,61	1,76	17,01	87,23	1,3	630 2008
Всего в Завтрак	465	8,42	12,68	82,54	473,35	3,028	
Обед							
Салат винегрет	80	3,04	4,64	7,2	104	6,72	76 2013
Свекольник	200	1,73	3,56	9,61	77,6	7,33	131 2013
Рагу из птицы	200	19	19,82	21,87	301,34	14,3	407 2013
Хлеб пшени(обог.микроэл)или зернов	60	1,6	0,4	29,6	141,2	0	108 2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	1,32	0,66	16,6	86,65	0	110 2013
всего за обед	790	31,09	33,08	112,12	832,79	28,35	
Полдник							
Ряженка	200	5,79	4,99	7,99	99,9	1,39	272 2008
ман.варин	70	0,9	0,2	8,4	43	60	112 10 2013
Печенье овсяное	50	1,7	1,8	3,5	298	0	СК 2009
всего за полдник	430	11,39	9,99	29,99	440,9	61,39	
всего за день		50,9	55,75	244,32	1747,04	92,77	



Категория дети 12 лет и старше

Примерный рацион питания Примерный прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины в % от нормы	Характеристика
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	240	6,65	10,35	38,94	275	1,84	268 2013
Бутерброд с джемом или повидлом	70	1,98	5,019	38,43	205,33	0,23	381 2008
Какао с молоком	200	1,77	3,93	15,45	153,92	1,3	269 2008
Всего в Завтрак	510	12,4	19,299	92,82	634,25	3,37	
Обед							
Салат винегрет	80	1,04	8,64	5,44	104	6,72	76 2013
Свекольник	200	1,73	3,56	9,61	77,6	7,33	131 2013
Рагу из птицы	200	22,2	23,16	25,58	358,88	16,71	407 2013
Хлеб пшени. (обог. микроэлем. зернов.)	0	5,3	0,1	21,6	161,8	0	108 2013
хлеб ржано-пшеничный (обог. микроэл.)	80	12,2	0,66	10,6	86,05	0	110 2013
всего за обед	800	34,99	36,42	120,83	913,93	30,76	
Полдник							
Ряженка	200	5,79	1,99	7,19	99,9	1,39	272 2008
мандарин	200	9,9	0,2	5,4	43	60	112 10 2013
Печенье овсяное	50	4,7	4,8	13,9	298	0	563 2013
всего за полдник	450	11,39	9,99	49,99	440,9	61,39	
всего за день		58,78	65,71	273,74	1989,08	95,52	



Сот. Д. Соколов
Директор-И.К. №13
Дашковская О.В.



Утверждаю:
И.К. Климонтова И.С.
Климонтова И.С.
2014.25

Сезон: Осень-зима, весна
Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход б.полюс г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность(к кДж)	Витами н С(мг)	№ ре цептуры
		Б	Ж	М			
День 9							
Завтрак							
Омлет с колбасой или сосиской	150	13,03	26,64	2,64	301,35	0,34	305 2013
Бутерброд с маслом	50	2	20,83	12,3	172,3	0	379 2008
Чай с сахаром	180	3,4	3,93	2,98	8,53	1,3	685 2004
Всего в Завтрак	380	18,43	51,4	11,09	612,18	1,64	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,72	4,08	2,88	51,22	11,28	19 2013
Суп картофельный с бобовыми	200	1,81	3,4	1,19	86,4	6,93	141 2013
Гёfteли из говяд. с рисом(ёжики)	90	8,55	13,77	16,26	198,9	0,72	390 2013
Капуста тушеная	150	1,56	5,41	8,84	94,73	25,36	423 2013
Напиток из лимонов	200	0,18	0,02	27,36	94,58	25,3	682 2006
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108 2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110 2013
всего за обед	830	21,77	27,74	104,75	753,68	69,79	
Полдник							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,99	0,19	1,67	91,77	3,99	537 2013
Пряник шок-апельсин	50	1,7	4,8	3,9	298	0	СК 2009
всего за полдник	250	5,69	4,99	54,51	389,77	3,99	
всего за день		48,89	84,13	200,35	1755,63	75,42	



Согласовано:
Директор ИК ОУ №13
Данковская О.В.



Утверждено:
И.С. Климонтова И.С.
Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

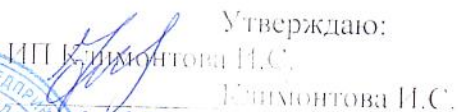
Категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетич. рекал. ценность(к- кал)	Витами- ны С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Омлет с колбасой и греческой	200	17,4	35,52	1,52	402	0,46	365 2013
Бутерброд с маслом	50	1,8	20,83	1,28	172,3	0	379 2008
Чай с сахаром	220	3,77	3,93	22,9	153,92	1,3	685 2004
Всего в Завтрак	470	23,17	60,28	41,97	728,22	1,76	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	5,1	0,6	64,02	14,1	19 2013
Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	12,5	15,9	108	8,67	144 2013
Гёфтели из говяд. с рисом(ёжики)	100	6,5	15,3	1,1	221	0,8	390 2013
Капуста тушеная	180	6,6	6,42	6,96	112,45	3,34	423 2013
Напиток из лимонов	200	0,18	0,02	27,46	94,58	25,5	682 2006
Хлеб пшени.(обог.микроэл)или зернов	70	5,3	0,4	34,6	164,8	0	108 2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110 2013
всего за обед	950	23,1	32,15	41,71	851,5	52,41	
Полдник							
Сок выработ.пром.натуральный	200	0,99	0,19	20,61	91,77	3,99	537 2013
Пряник шок-апельсин	50	4,7	4,8	33,9	298	0	563 2013
всего за полдник	475	4,75	4,75	47,5	475	4,75	
всего за день		526,27	567,43	632,71	2054,72	529,17	



Сезон: Осень-зима, весна
Категория: дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	0,02	0,1	210,13	1,53	268 2013
Бутерброд с сыром	50	7	10,7	19,77	152,6	0,95	97 2013
Чай с сахаром	180	3,4	3,93	25,95	138,53	1,3	685 2004
Всего в Завтрак	435	15,52	21,25	68,33	501,26	3,78	
Обед							
Салат из капусты с морковью	80	0,8	8,16	1,8	88	13,2	40 2004
Суп гороховый	200	1,1	1,68	1,1	92,19	12,50	139 2004
Котлета из говядины	80	5	6	4	141	0	282 2018
Гречка рассыпчатая	150	5,65	0,65	29,04	144,9	0,015	297 2013
Компот из яблок	200	0,62	-	19,15	43,39	0,71	631 2008
всего за обед	820	11,53	20,53	111,3	737,33	26,515	
Полдник							
Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94	20	112 1 2013
Печенье овсяное	50	4,7	4,8	33,9	298	0	СК 2009
всего за полдник	350	11,3	10,6	63,1	498	22,6	
всего за день		18,35	52,40	212,99	1736,59	52,90	
Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94	20	112 1 2013
всего за полдник	450	60,45	63,8	325,69	2328,59	95,495	
всего за день		62,05	72,76	348,09	2510,59	128,70	
итого за 10 дней		552,91	619,80	2557,68	18824,93	604,66	
среднее значение за период		55,29	61,98	255,77	1882,49	60,47	
содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности		8,39	21,17	38,82			



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	1,61	210,13	1,53	268 2013
Бутерброд с сыром	60	8,11	11,74	11,8	150	0,95	97 2013
Чай с сахаром	220	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	685 2004
Всего в Завтрак	485	17	22,29	73,36	514,05	3,78	
Обед							
Салат из капусты с морковью	100	1	19,2	1,5	110	16,5	22 2013
Суп гороховый	250	1,97	5,86	1,25	115,24	15,7	36 2013
Котлета из говядины	80	5	6	4	141	0	282 2018
Гречка рассыпчатая	180	6,79	0,81	34,88	174,59	0,013	291 2013
Компот из яблок	200	0,62	-	19,45	43,39	0,74	289 2008
всего за обед	930	23,96	23,63	128,62	835,67	32,953	
Полдник							
Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94	20	112 1 2013
Печенье овсяное	50	4,7	4,8	33,9	298	0	563 2013
всего за полдник	350	11,3	10,6	63,4	498	22,6	
всего за день		52,26	56,82	262,08	1847,72	59,33	
Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94	20	112 1 2013
всего за полдник	450	64,36	68,22	344,78	2439,72	101,933	
всего за день		66,16	79,22	367,88	2643,72	138,43	
итого за 10 дней		1076,73	1157,33	5166,37	20517,15	1100,65	
среднее значение за период		107,67	115,73	516,64	2051,72	110,06	
содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности		11,99	36,26	41,69			