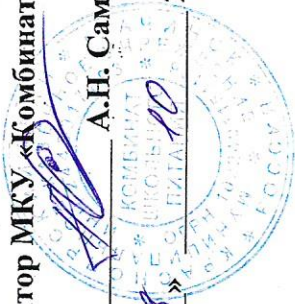


Утверждаю:

директор МКУ «Комбинат школьного питания»

А.Н. Самсонов



« 28 » 2024 год

Дифференцированное меню Муниципального казенного учреждения «Комбинат школьного питания»

рационов питания общеобразовательных школ г. Ачинска

по возрастным нормам питания

6-10 лет

1 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет													
		Выход порций, г	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
390 сб.2005г	<u>Завтрак</u>														
	Каша пшенная.жид.мол.со слив. маслом	250/15	9,74	18,12	46,82	388,5	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	247	29	1,13	
209 сб.2011г	Яйно вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1	
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47	
	фрукт свежий	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57	
	ИТОГО:		22,58	26,89	93,47	695,16	0,562	6,58	0,195	0,949	472,06	495,52	76,19	5,51	
	<u>Обед</u>														
т.32 сб.2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	266,65	69,75	1,31	
218 сб.2005г	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25	
637 сб.2005г	Цыпята отварные	100	11,18	9,8	0,8	109,5	0,01		0,01		20,67	75,8	10,8	0,95	
321 сб.2011г	Капуста туш.чая	150	3,09	4,85	14,14	113	0,04	25,7		4,01	83,1	60,21	30,97	1,21	
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85	
	фрукт свежий	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	7,08	
	ИТОГО:		24,15	15,54	79,75	619,6	0,465	49,2	0,27	8,41	290,64	495,41	157,82	12,37	
	<u>Полдник</u>														
	фрукт свежий	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16	
сб.2011г	Булочка в ассортименте	50	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9	
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2	
	ИТОГО		15,22	11,89	44,36	332,2	0,17	3,89	0,09	0,31	304,95	287,93	62,66	1,26	
	ВСЕГО:		61,95	54,32	217,58	1647	1,20	59,7	0,555	9,669	1067,7	1278,86	296,67	19,14	

2день

№ рецептуры		Возраст детей 6-10 лет																	
		Прием пищи. наименование блюда		Выход порции,г				Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Завтрак																		
15 сб.2011г	Сыр порционный	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15					
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73					
413 сб.2005г	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75					
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4					
	фрукт свежий	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26					
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85					
	ИТОГО:		25,2	16,21	99,2	674,03	0,361	6,4	0,101	6,51	373,4	647,22	241,1	6,71					
	Обед																		
52 сб.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	-	-	21,27	24,37	12,41	0,79					
196 сб.2005г	Рассольник домашн. со сметаной	250/5	2,0	5,09	12,69	114,5	0,1	13		0,06	39,75	65,63	28	1,08					
265 сб.2011г	Плов из говядины	200/50	12,1	21,5	51,8	446,1	0,08	0,5	0,08	1,81	32,2	210,1	57,7	1,68					
867 сб.2005г	Компот из изюма	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2					
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85					
	фрукт свежий	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36					
	ИТОГО:		20,54	30,798	136,65	919,39	0,453	24	0,08	1,87	145,52	385,91	152,81	6,53					
	Полдник																		
	кондитерское изделие	30	0,96	9,06	23,28	194,04	0,05				84,69	120,92	12,76	0,3					
	Сок фруктовый	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2					
	фрукт свежий	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47					
	ИТОГО:		6,64	15,54	36,76	307,44	0,136	3,3	0,04		340,11	313,27	44,14	0,97					
	ВСЕГО:		52,38	62,548	272,61	1900,9	0,95	34	0,221	8,38	859,03	1346,4	438,05	14,21					

3 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порций, г	Пищевые вещества (г)					Витамины, мкг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
469 сб.2005г	Запеканка из творога с повидлом или	150/20	23,1	22,18	35,02	370	0,07	0,36	0,14	0,63	220	315	33,3	0,9			
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,4	0,12	1,6	242	376,4	44,8	0,41			
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,11			
	Фрукт свежий	46	0,32	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,76			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2				
	ИТОГО:		42,71	43,85	110,55	1006,3	0,264	24,2	0,27	2,41	610,3	824	110,38	2,18			
827 сб.2005г	Обед	60	0,72	3	7,2	77,4	0,02	11	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6			
	Маринад овощной																
	Суп из овощей со сметаной на																
99 сб.2011г	кур.бульоне	250/5	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5		0,05	32,14	86,84	53,78	0,09			
295 сб.2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1	91,4	0	55,54	97,54	20,8	1,42			
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,3	0,098	37	86,6	27,8	1,01			
867 сб.2005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2			
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57			
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14			
	Фрукт свежий	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,35	0		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155			
	ИТОГО:		20,1	45,37	112,58	988,66	0,4	39,3	91,48	1,898	221,12	396,28	159,36	6,03			
	Полдник																
	Печенье	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27			
385 сб.2011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2			
	Фрукт свежий	28	0,112		0,084	12,88	0,03	6		0,26	22,8	19,3	14,4	1,76			
	ИТОГО:		7,272	7,18	20,904	175,68	0,12	7,13	0,06	0,46	279,3	227,66	47,16	2,23			
	ВСЕГО:		70,082	96,4	244,034	2170,6	0,784	70,6	91,81	4,768	1110,7	1447,94	316,9	10,44			

8 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет															
		Выход порций,г				Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<u>Завтрак</u>																
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1			
190 сб.2005г	Каша жид. мол. рисовая с маслом	250/15	6,34	16,9	41,23	330,43	0,12	1,5	0,075	0,012	160,4	162,2	27,51	1,01			
182 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47			
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57			
	фрукт свежий	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11			
	ИТОГО		18,1	25,38	75,88	596,03	0,314	25	0,195	0,902	354,04	394,96	67,23	3,16			
	<u>Обед</u>																
52 сб.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	-	-	21,27	24,37	12,41	0,79			
206 сб.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,75		5,8	0	0,37	38	87	35,3	2,03			
268 сб.2011г	Биточки рубленые из говядины	80	6,36	9,24	12,56	183,04	0,08	0,16	0,024	0,32	35	133,2	25,6	1,2			
321 сб..2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	0,04	26		4,01	83,2	60,21	30,97	1,21			
883 сб.2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06			
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57			
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14			
	фрукт свежий	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,3	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155			
	ИТОГО		20,22	20,256	100,15	694,29	43,54	32	0,024	4,812	194,8	354,36	123,93	6,365			
	<u>Полдник</u>																
	кондитерское изделие	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27			
185 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2			
	фрукт свежий	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47			
	ИТОГО		7,16	7,18	20,82	162,8	0,09	1,1	0,06	0,2	256,5	208,36	32,76	0,47			
	ВСЕГО		45,48	52,816	196,85	1453,1	43,94	58	0,279	5,914	805,34	957,68	223,92	9,995			

6 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10лет															
		Выход порции,г				Пищевые вещества (г)				Витамины ,мг				Минеральные вещества(мг)			
		3	4	5	6	7	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2																
	Завтрак																
438 сб.2005г.	Омлет натуральный со сл.маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25	0,09	0,2	188,3		59,79	130,95	9,36	1,53			
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57			
	фрукт свежий	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26			
	ИТОГО		24,87	30,67	52,27	588,65	0,342	6,2	188,3	0,03	228,23	311,48	67,62	3,4			
	Обед																
т.32 сб.2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31			
235/3сб.2005г	Суп молочный с макаронами	250	7,2	9,0	33,0	236,6	0,38	1,1	0,6	0,3	202	29,3	30	0,6			
619 сб.2005г	Тефтели из говядины с соусом	60/50	6,44	7,15	8,15	143,6	0,08	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17			
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01			
	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4			
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85			
	фрукт свежий	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36			
	ИТОГО:		23,81	12,65	77,06	747,25	0,811	44	0,48	3,828	232,75	566,2	157,95	5,31			
	Полдник																
сб.2011г	Выпечка (булочка)	50	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9			
185 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	2,52	190	29,46	0,2			
	фрукт свежий	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067			
	ИТОГО:		14,82	11,88	38,56	306	0,16	1,2	0,07	0,3	302,8	280,2	51,06	1,1			
	ВСЕГО:		63,5	55,2	167,89	1641,9	1,313	52	188,9	4,158	763,78	1157,9	276,63	9,81			

7 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет													
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,4	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24	
469 сб.2005 г	Залецанка из творога с повидлом	150/20	23,1	22,18	35,02	370	0,07	0,36	0,14	220	315	33,3	0,9		
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76	
	фрукт свежий	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77	
	ИТОГО:		44,47	45,09	119,91	1065,6	0,24	2,2	0,26	221,6	724,2	575,3	88,23	4,4	
	Обед														
т.32 сб.2005г	Отурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,03	10		0,1	23	42	14	0,9	
170 сб.2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	0,03	11	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81	1,07	
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,016	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1	
303сб2011	Каша вязкая перловая	150	3,01	4,16	23,36	135	0,03			1,1	13,4	104	12,8	0,59	
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	9,6	0,01	1,8			6,8	4,4	3,6	0,18	
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14	
	фрукт свежий	65	0,26	0,26	6,37	28,3	0,019	6,5		0,26	10,32	7,1	5,8	1,42	
	ИТОГО:		26,86	22,77	107,71	799,58	0,28	29	0,036	5,58	144,96	409,4	110,71	7,3	
	Полдник														
	кондитерское изделие	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27	
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,6	0,04	4			40	24	18	0,8	
	фрукт свежий	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16	
	ИТОГО:		2,16	1,18	44,02	195,4	0,05	4	0,02	0	44,5	42,36	21,3	1,07	
	ВСЕГО:		73,49	69,04	271,64	2060,6	0,57	36	0,316	227,2	913,66	1027,1	220,24	8,37	

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-10 лет															
		Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
15 сб.2011г	Сыр порционный	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15			
295 сб.2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1	91,4	0	55,54	97,54	20,8	1,42			
321 сб.2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	0,04	26		4,01	83,2	60,21	30,97	1,21			
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57			
	фрукт свежий	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11			
	ИТОГО:		23,51	42,72	73,96	806,5	0,292	29	91,45	4,04	461,98	417,36	100,16	4,58			
	Обед																
т.32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	0,061	5,58			11,19	34,66	11,72	0,39			
197 сб.2005г	Рассольник петербур.со сметаной	250/5	2,01	5,1	11,98	107,25	0,09	8,3		0,06	29,15	63,3	26,4	0,94			
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73			
31 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01			
868 сб.2005г.	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85			
	фрукт свежий	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,3	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155			
	ИТОГО:		20,39	18,45	109,27	716,43	0,384	33	0,05	5,618	154,84	432,11	127,42	6,02			
	Полдник																
231 сб.2010 г	Сырники из творога с повидлом	100/15	19,2	13,6	18,9	276	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27			
385 сб.2011г.	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2			
	фрукт свежий	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47			
	ИТОГО		24,8	6,4	9,4	380	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2			
	ВСЕГО:		68,7	67,57	192,63	1902,9	0,756	62	91,54	9,858	868,82	1039,5	257,04	10,8			

