

Перспективное трёхразовое 10-дневное меню питания школьников 7-10 лет, посещающих образовательные учреждения Зиминского района

на 2019-2020 гг.

З а в т р а к

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
Тертели мясные п/ф с маслом сливочным	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	Рыба, припущенная в молоке	Запеканка творожная с молоком стуженым	Котлета отварная с маслом сливочным	Каша молочная манная с маслом сливочным	Запеканка творожная с молоком стуженым	Капуста тушёная с куриным филе	Омлет натуральный с маслом сливочным	Бедро куриное отварное с маслом сливочным
Каша гречневая	Сыр "Российский порционный"	Картофельное пюре	Макаронные отварные	Макаронные отварные	Сыр "голландский" порционный	Масло сливочное порционное	Сыр "голландский" порционный	Каша рисовая	
<b>Чай с молоком цельным</b>	Чай с сахаром	Какао с молоком цельным	Чай с молоком цельным	<b>Кофейный напиток с молоком цельным</b>	Чай с сахаром	Какао с молоком цельным	Чай с молоком цельным	<b>Кофейный напиток с молоком цельным</b>	Какао с молоком цельным
Яблоко	Ябло отварное	Апельсин	Банан	Груша	Ябло отварное		Яблоко	Апельсин	Банан
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Икра кабачковая	Маринад из моркови	Икра свекольная	Сельдь солёная порционная	Икра кабачковая	Икра свекольная	Сельдь солёная порционная	Маринад из моркови	Икра свекольная	Зелёный горошек порционный
Рассольник "Ленинградский", сметаной	Щи из свежей капусты с кур бедром, сметаной	Суп картофельный с вермишелью, говядиной	Борщ с сметаной	Суп картофельный с горохом, тушёной	Суп овощной с говядиной	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с круглой и сайрой конс.	Суп картофельный с горохом, говядиной	Суп картофельный с клецками
Котлета куриная п/ф с маслом сливочным	Бефстроганов из говядины	Сарделька отварная	Жаркое по-домашнему с говядиной	Ау с говядиной	Рыба, запечённая в сметанном соусе	Гуляш из говядины	Тертели мясные п/ф с маслом сливочным	Рыба, тушёная с овощами	Котлета мясная п/ф
Капуста тушёная	Макаронные отварные	Овощное рагу			Картофельное пюре	Рис отварной	Картофель тушёный с овощами	Картофельное пюре	Овощное рагу
Компот из кураги	Напиток лимонный	Компот из свежих яблок	Компот из чернослива	Компот из с/ф	Напиток апельсиновый	Компот из кураги	Компот из изюма	Компот из чернослива	Кисель из п/я
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>ПО Л Д Н И К</b>									
Йогурт	Сок гранатовый	Снежок	Молоко прокипячённое	Сок вишнёвый	Йогурт	Сок персиковый	Молоко прокипячённое	Бифидок	Снежок
Печенье	Булочка ванильная	Сок абрикосовый	Вафля	Бифидок	Праник	Булочка ванильная	Печенье	Сок грушёвый	Сок вишнёвый
Сок грушёвый		Праник		Печенье	Сок гранатовый			Праник	Вафля

*Самойлова*

14.08.2019



Бухгалтер - технолог  
Комитета по образованию администрации Зиминского района  
Медведева Т.С.

1 ДЕНЬ

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний-весенний  
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины										Минеральные вещества						
						В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Zn	I						
Завтрак:																						
Каша гречневая	150	1,48	7,12	19,72	116,08	0,06				1,2	55,3	134	7,5	0,2	0,2							
Терфегли мясные (п/ф высокой степени готовности) с маслом сливочным прокипяченным	80/5	5,33	12,47	0,77	157,68	0,09		0,12	0,19		137,1	127,3	30,8	1,72	2,2							
Яблоко	170	0,4		10,7	20	0,06	0,3	10		1,9	5	128	2	0,8								
Чай с молоком	200	2,5	3,6	8,7	152						0,32	0,04	0,03	0,05								
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	19,2	0,48								
<b>Итого :</b>		<b>14,45</b>	<b>23,73</b>	<b>71,27</b>	<b>584,36</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>10,1</b>	<b>0,19</b>	<b>3,1</b>	<b>213,3</b>	<b>439,2</b>	<b>59,5</b>	<b>3,25</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>						
Обед:																						
Икра кабачковая	70	4,52	4,05	0,25	26,5	0,02	0,1		0,07		62,8	80,18	5	1,04								
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,5	5,7	8,4	139,93	0,05		0,16			39,3	59,72	2,2	0,9	1							
Котлета куриная с маслом сливочным прокипяченным (п/ф высокой степени готовности)	80/5	14,17	5,21	27,66	157,59	0,06		0,42	0,87		91,38	125,8	9,9	0,64	4							
Калюста тушеная	150	3	7,2	28	162	0,04		31,8			158	155	27,6	1,1		0,05						
Компот из кураги	200	0,9	-	10,5	96	0,01	0,3	0,06			48,93	62,27	8,96	0,05								
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	23	0,15								
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,05					7,8	44,9	9,6	0,24								
<b>Итого :</b>		<b>31,07</b>	<b>23,24</b>	<b>123,57</b>	<b>799,82</b>	<b>0,31</b>	<b>0,4</b>	<b>32,4</b>	<b>0,94</b>	<b>0</b>	<b>453</b>	<b>589</b>	<b>86,3</b>	<b>4,12</b>	<b>5</b>	<b>0,05</b>						
Полдник:																						
Печенье (пром. произ.)	15	4,9	4,56	24,06	200	0,06	0,3				2,34	113,5	10	0,31	1							
Сок грушевый	200	5,9	6,8	29,1	153	0,09		8	0,04	1,5	168	171	26,5	1	0,6							
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	4,3	2,1	28,1	156	0,01			0,02		26			1								
<b>Итого :</b>		<b>10,8</b>	<b>11,36</b>	<b>53,16</b>	<b>353</b>	<b>0,15</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>	<b>0,04</b>	<b>1,5</b>	<b>196,3</b>	<b>284,5</b>	<b>36,5</b>	<b>2,31</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>						
<b>Итого за день:</b>		<b>56,32</b>	<b>58,33</b>	<b>248</b>	<b>1737,18</b>	<b>0,76</b>	<b>1</b>	<b>50,5</b>	<b>1,17</b>	<b>4,6</b>	<b>862,9</b>	<b>1313</b>	<b>182</b>	<b>9,68</b>	<b>9</b>	<b>0,05</b>						



14.08.2019

## 2 ДЕНЬ

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний-весенний  
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход	Белки (в Граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины							Минеральный вещества						
						В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Zn	I			
Завтрак:																			
Яйцо отварное (отборное)	1 шт.	0,4		11,3	130	0,04		10			8	28	23	0,6					
Каша молочная пшеница с маслом сливочным прокипяченным	200/5	6,48	13,82	15,22	151,22	0,09		0,12	0,1	2	17,1	127	14	1,72	1				
Сыр "Российский" порционный	20	5,9	4,56	11,7	70	0,015	0,15	0,42	0,05	0,06	158	90			2				
Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,03		0,52	0,01		108	119	9	0,06					
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	19,2	0,48					
<b>Итого:</b>		<b>19,12</b>	<b>20,52</b>	<b>86,9</b>	<b>576,82</b>	<b>0,265</b>	<b>0,15</b>	<b>11,1</b>	<b>0,16</b>	<b>2,06</b>	<b>306</b>	<b>414</b>	<b>65,2</b>	<b>2,86</b>	<b>3</b>				
Обед:																			
Маринад из моркови	70	1,5	2,8	16,7	59		0,2				43,5	53,5	5	0,1	0,05				
Ши из свежей капусты с кур бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/25/10	3,8	5	20,5	121	0,04		10,1	0,05	3	69,2	146	27,8	0,78					
Бифеэроганов из говядины (п/ф высокой степени готовности)	50/50	12,2	11,12	0,8	162	0,09		0,58	0,23		81,8	114	28	1,25	4,8				
Макаронные изделия отварные	150	4	10	29,8	138	0,08					61,6	54	9,74	0,1					
Лимонный напиток	200	0,5	1,5	0,4	124	0,01		1,28			56,1	91,2	3,13	0,83					
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	3	1,15					
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045	0,2				37,8	44,9	9,6	0,24					
<b>Итого:</b>		<b>27,98</b>	<b>31,5</b>	<b>116,96</b>	<b>821,8</b>	<b>0,345</b>	<b>0,4</b>	<b>11,9</b>	<b>0,28</b>	<b>3</b>	<b>395</b>	<b>565</b>	<b>86,3</b>	<b>4,45</b>	<b>4,8</b>				
Полдник:																			
Сок гранатовый	200	11,3	11,5	50,2	352	0,17	0,3	5	0,2	1,5	160	250	38	1,8	1,2				
Булочка	50	5,2	6,1	21,6	152	0,02	0,01				26								
Ванильная																			
<b>Итого:</b>		<b>16,5</b>	<b>17,6</b>	<b>71,8</b>	<b>504</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>186</b>	<b>250</b>	<b>38</b>	<b>1,8</b>	<b>1,2</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>58,4</b>	<b>69,52</b>	<b>259,06</b>	<b>1750,62</b>	<b>0,78</b>	<b>0,85</b>	<b>28</b>	<b>0,64</b>	<b>6,56</b>	<b>861</b>	<b>1229</b>	<b>189</b>	<b>9,11</b>	<b>9</b>				



Бухгалтер-технолог  
Комитета по образованию администрации Зиминского района  
Масихина Т.С.

14.08.2019.

3 День

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход	Вески	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины										Минеральные вещества															
						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I															
Завтрак:																															
Какао с молоком цельным	200	0,9		8,4	49,4	0,01		0,06						48,93	61,27	8,96	1,05														
Рыба (10% высокой степени готовности), припущенная в молоке	80	4,22	9,15	26,4	194,7	0,03		6,9	0,17	0,05	58,23	105,3	9,23	0,5													0,03				
Картофельное пюре	150	5,6	4,5	8,2	108	0,12		10,92			90,12	138,4	9,98	0,1														3			
Апельсин	200	0,4		11,3	92	0,06		14		2	5	28	16	1																	
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	19,2	0,48																	
<b>Итого:</b>		<b>15,86</b>	<b>14,19</b>	<b>85,68</b>	<b>582,7</b>	<b>0,31</b>	<b>0,3</b>	<b>31,88</b>	<b>0,17</b>	<b>2,05</b>	<b>217,88</b>	<b>382,77</b>	<b>63,37</b>	<b>3,13</b>	<b>3</b>												<b>0,03</b>				
Обед:																															
Икра свекольная	70	1,44	4,56	9,96	79,2			11,85			10	115	25	0,1																	
Суп картофельный с вермишелью, говяжьей (10% высокой степени)	250/15	7,54	6,7	8,04	93,33	0,06	0,5	5,46	0,02		43,53	72,97	2,76	0,88	1																
Сарделька отварная	80	8,56	10,43	3,44	170,27	0,01					67	88,96	9,6	0,3																	
Овощное рагу	150	3,62	6,34	28,64	156,9	0,19					125,26	164	8,94	1,68	4,6																
Компот из свежих яблок	200	1,36		29,2	116,19	0,01		1,28			56,05	50,83	5,13	0,83																0,02	
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	23	0,15																	
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					37,8	44,9	9,6	0,24																	
<b>Итого:</b>		<b>28,5</b>	<b>29,11</b>	<b>128,04</b>	<b>833,69</b>	<b>0,395</b>	<b>0,5</b>	<b>18,59</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>384,64</b>	<b>598,16</b>	<b>84,03</b>	<b>4,18</b>	<b>6,8</b>													<b>0,02</b>			
Полдник:																															
Напиток кисло-молочный "Снежок"	200	11,1	11,2	50,9	333	0,16		12	0,1	2,1	168	245	36,46	1,8	1,5																
Сок апельсиновый	200	1,2		26,5	125				0,012	0,46	132	120	41,2																		
Пряник (пром. произ.)	30	1,3	2,6	34	152,6	0,06	0,02				105	25																			
<b>Итого:</b>		<b>11,1</b>	<b>11,2</b>	<b>50,9</b>	<b>333</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>168</b>	<b>245</b>	<b>36,46</b>	<b>1,8</b>	<b>1,5</b>													<b>0</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>55,46</b>	<b>54,5</b>	<b>264,64</b>	<b>1766,39</b>	<b>0,865</b>	<b>0,8</b>	<b>62,47</b>	<b>0,29</b>	<b>4,15</b>	<b>770,52</b>	<b>1225,93</b>	<b>183,86</b>	<b>9,11</b>	<b>11,3</b>													<b>0,05</b>			



Бухгалтер-технолог  
Комитета по образованию администрации Зиминского района  
Маслихина Т.С.

14.08.2019

4 ДЕНЬ

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний-весенний  
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины											
						В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Zn	I	
Чай с молоком цельным	200	1,77	1,93	25,95	153,9	0,01		0,26	0,09	0,01	153,12	89,18	6,12	0,07			
Запеканка творожная с молоком стученным	200/30	10,14	14,38	39,52	192,2	0,16		0,76	0,07	3	112,21	165,31	15,7	2,71	2,5	0,06	
Банан	170	2,64		10,5	96	0,04	0,3	10			8	112	22	0,6			
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	19,2	0,48			
<b>Итого:</b>		<b>19,29</b>	<b>16,85</b>	<b>107,35</b>	<b>580,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,02</b>	<b>0,16</b>	<b>3,01</b>	<b>288,93</b>	<b>416,29</b>	<b>63,02</b>	<b>3,86</b>	<b>2,5</b>	<b>0,06</b>	
Обес:																	
Сельдь солёная порционная	70	1,32	4,56	6,84	76,8			8,25			12	56	15	1,01			
Борщ со сметаной	250/10	4,97	3,67	10,89	97,43	0,04		6,38	0,05		48,76	57,16	12,34	0,77	3		
Жаркое по- домашнему с говядиной (в/ф высокой степени готовности)	150/30	15,88	20,73	26,62	350	0,23	0,4	13,51	0,02		173,85	210,73	26,39	1,75	0,01		
Компот из черносливя	200	0,56	-	27,89	113,79	0,08					46	166	22	0,6			
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	3	0,15			
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24			
<b>Итого:</b>		<b>28,71</b>	<b>30,04</b>	<b>121</b>	<b>855,82</b>	<b>0,475</b>	<b>0,4</b>	<b>28,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>333,41</b>	<b>596,29</b>	<b>88,33</b>	<b>4,52</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>	
Подлики:																	
Молоко цельное прокипячёное	200	0,4	9,1	11,3	154	0,15		13	0,1		87	81	27	0,9	1		
Вафли пром. Произ	13	11	2	40,6	196	0,05	0,3				82	153	10	0,7	0,6		
<b>Итого:</b>		<b>11,4</b>	<b>11,1</b>	<b>51,9</b>	<b>350</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>13</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>169</b>	<b>234</b>	<b>37</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>59,4</b>	<b>57,99</b>	<b>280,25</b>	<b>1786,52</b>	<b>0,975</b>		<b>52,16</b>	<b>0,33</b>	<b>3,01</b>	<b>791,34</b>	<b>1246,58</b>	<b>188,35</b>	<b>9,98</b>	<b>7,1</b>	<b>0,07</b>	



11.08.2019

Бухгалтер-технолог  
Комитета по образованию администрации Зиминского района  
Маслихина Т.С.

5 ДЕНЬ

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний-весенний  
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины										Минеральный вещества								
						В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Zn	I								
Колбаса отварная с маслом сливочным прожаренным	80/5	2,52	6,05	0,25	166,52	0,01						37	88,96	9,6	1,15									
Макаронные изделия отварные	150	4,65	9,8	28,75	154,8	0,08						12,56	54,02	9,74	0,98	2								
Кофейный напиток с молоком цельным	200	2,79	2,55	13,2	87,25	0,01		0,26	0,1	0,01	53,5	79,64	6,09	0,08										
Груша	160	0,9		8,4	49,4	0,04	0,3	10	0,07		108	128	34	0,6										
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,16					15,6	49,8	2,2	0,48										
<b>Итого:</b>		<b>15,6</b>	<b>18,94</b>	<b>81,98</b>	<b>596,57</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>10,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	<b>226,56</b>	<b>400,42</b>	<b>61,63</b>	<b>3,29</b>	<b>2</b>	<b>0</b>								
<b>Обсн:</b>																								
Икра кабачковая пр. пр.	70	1	4,5	4,7	68			2,45		1,1	5	8	14	0,03										
Суп картофельный с бобовыми, тушенкой (п/ф высокой степени готовности)	250/15	7,44	5,85	14,33	149,7	0,14		3,77	0,05		96,85	132,38	18,78	1,58	1,5	0,03								
Азу с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	150/50	15,26	12,72	35,66	299,59	0,26	0,3	11,72	0,01		234,32	252,31	15,77	1,91	0,6	0,01								
Компот из с/ф	200	1		23,4	94	0,01		0,06			48,93	62,27	15,96	1,05										
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	13	0,15										
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24										
<b>Итого:</b>		<b>30,68</b>	<b>24,15</b>	<b>126,85</b>	<b>829,09</b>	<b>0,535</b>	<b>0,3</b>	<b>18</b>	<b>0,06</b>	<b>1,1</b>	<b>437,9</b>	<b>561,36</b>	<b>87,11</b>	<b>4,96</b>	<b>2,1</b>	<b>0,04</b>								
<b>Подпись:</b>																								
Напиток кислородный "Бифидок фруктовый"	200	11,2	11,1	50,9	353	0,18	0,3	7	0,1	2,5	160	250	38	1,8	1,3	0,02								
Сок вишневый	200	1,2		26,5	125				0,012	0,46	132	120	41,2											
Печенье пром. произ	25	1,3	2,6	34	152,6	0,06	0,02				105		25											
<b>Итого:</b>		<b>11,2</b>	<b>11,1</b>	<b>50,9</b>	<b>353</b>	<b>0,18</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>160</b>	<b>250</b>	<b>38</b>	<b>1,8</b>	<b>1,3</b>	<b>0,02</b>								
<b>Итого за день:</b>		<b>57,48</b>	<b>54,19</b>	<b>239,73</b>	<b>1786,6</b>	<b>1,015</b>	<b>0,9</b>	<b>35,26</b>	<b>0,33</b>	<b>3,61</b>	<b>824,56</b>	<b>1211,78</b>	<b>186,74</b>	<b>10,05</b>	<b>5,4</b>	<b>0,06</b>								

бухгалтер-технолог  
Комитета по образованию администрации Зиминского района  
Т. С. Федюхина



14.08.2019

6 день

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний-весенний  
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюд	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Калл	Затраты:														
						B1	B2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Zn	I				
Каша молочная пшеница с маслом сливочным прокипяченным	200/5	3,92	14,82	0,8	196,8	0,13		11,5	0,01					105,72	158,8	19	0,92	2		
Сыр "Олгандский" порционный	15	5,93	4,8	18,6	110,74	0,015		0,18	0,42	0,09	2	157,5	170	16,3	0,01					0,02
Ябло отварное (отборное)	1шт.	4,9	4,56	24,06	80	0,05			0,07		0,6	12,12	39,83	16,52	0,57					
Чай с сахаром	200	0,3		15,2	60	0,08						36	26	2	0,6					
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09						15,6	49,8	9,2	0,48					
<b>Итого:</b>		<b>19,79</b>	<b>24,72</b>	<b>90,04</b>	<b>586,14</b>	<b>0,365</b>	<b>0,18</b>	<b>11,92</b>	<b>0,17</b>	<b>2,6</b>	<b>326,94</b>	<b>444,43</b>	<b>63,02</b>	<b>2,58</b>	<b>2</b>	<b>0,02</b>				
<b>Осн:</b>																				
Икра свекольная	70	2,6	0,9	12,5	36			0,3			1,8	3	55	8	0,01					0,01
Суп овощной с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	250/15	3,9	6,4	14,6	136	0,04		6,21	0,03			52,84	67,48	15,95	0,71	0,2				
Рыба (п/ф высокой степени готовности), запеченная в сметанном соусе	80/40	12,36	7,29	5,28	128	0,01	0,5	0,4			3	58,62	97,3	19,3	0,9					0,03
Картофельное пюре	180	6	9	29,8	148	0,12		10,92				158,7	179,6	9,98	1,1	3				
Напиток апельсиновый	200	0,5	1,5	0,4	124	0,01		0,06				58,96	80,5	8,96	1,05					
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	13	0,15						
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24						
<b>Итого:</b>		<b>28,74</b>	<b>25,27</b>	<b>98,84</b>	<b>753,8</b>	<b>0,305</b>	<b>0,5</b>	<b>17,59</b>	<b>0,03</b>	<b>4,8</b>	<b>384,92</b>	<b>586,28</b>	<b>84,79</b>	<b>4,16</b>	<b>3,2</b>	<b>0,04</b>				
<b>Подлинн:</b>																				
Пряник пром. произ.	30	4,9	4,56	5,06	200	0,04	0,21					2,34	113,5	10	1	1				
Напиток кислomолочный "Йогурт фруктовый"	200	5,9	6,8	45,1	153	0,12		9			1,5	168	108	26,46	1,5	0,3				0,01
Сок Гранатовый	200	1,2		26,5	125				0,012		0,46	132	120	41,2						
<b>Итого:</b>		<b>10,8</b>	<b>11,36</b>	<b>50,16</b>	<b>353</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>170,34</b>	<b>221,5</b>	<b>36,46</b>	<b>2,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,01</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>59,33</b>	<b>61,35</b>	<b>239,04</b>	<b>1692,94</b>	<b>0,83</b>	<b>0,89</b>	<b>38,51</b>	<b>0,2</b>	<b>8,9</b>	<b>882,2</b>	<b>1252,21</b>	<b>184,27</b>	<b>9,24</b>	<b>6,5</b>	<b>0,07</b>				

Бухгалтер-технолог  
Комитета по образованию администрации Зиминского района  
Маслихина Т.С.

14.08.2019



7 день

День: вторник  
Неделя: вторник  
Сезон: осенне-зимний-весенний  
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углевод	Ккал	Витамины										
						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Запеканка творожная с молоком ступенным	200/30	5,45	8,115	17,24	252,435	0,09		0,24	0,08	2,3	138,12	130,02	13,36	1,66	3,5	0,02
Масло сливочное порционное	10	5,45	8,115	17,24	252,435	0,06	0,3	10,24	0,08		6	99	10	1,02		
Какао с молоком цельным	200	2,5	3,6	28,7	152	0,03		0,52	0,01		107,89	121,09	18,83	0,062		
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	19,2	0,48		
<b>Итого:</b>		<b>18,14</b>	<b>20,37</b>	<b>94,56</b>	<b>795,47</b>	<b>0,27</b>	<b>0,3</b>	<b>11</b>	<b>0,17</b>	<b>2,3</b>	<b>267,61</b>	<b>399,91</b>	<b>61,39</b>	<b>3,222</b>	<b>3,5</b>	<b>0,02</b>
Сельдь солёная порционная	70	2	6,68	6,16	52,25			0,45		3	45	47	1	0,03		0,05
Свекольник со сметаной	250/10	4,38	6,12	19,72	156,08	0,04		6,38	0,05	6	78,6	127,16	12,34	0,77	0,4	
Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	30/50	10,72	18,6	6,33	155,33	0,09		0,58	0,02		89,8	114,12	17,71	1,25	1,06	
Рис отварной	150	7,8	10,22	13,8	110	0,03	0,4			32	73,08	23,87	1,53	0,4		
Компот из кураги	200	0,6		5	138						33,34	105,51	0,79	0,09		
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	23	0,15		
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24		
<b>Итого:</b>		<b>31,48</b>	<b>42,7</b>	<b>99,77</b>	<b>829,46</b>	<b>0,285</b>	<b>0,4</b>	<b>7,41</b>	<b>0,07</b>	<b>6</b>	<b>331,54</b>	<b>573,27</b>	<b>88,31</b>	<b>4,06</b>	<b>1,86</b>	<b>0,05</b>
Подлинки:																
Сок персиковый	200	11,6	11,8	50,2	350	0,2		7	0,3	1,3	164	250	38	1,7	1,5	
Булочка Ванильная	40	1,2		26,5	125				0,012	0,46	132	120	41,2			
<b>Итого:</b>		<b>11,6</b>	<b>11,8</b>	<b>50,2</b>	<b>350</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>164</b>	<b>250</b>	<b>38</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>61,22</b>	<b>74,87</b>	<b>244,53</b>	<b>1974,93</b>	<b>0,755</b>	<b>0,7</b>	<b>25,41</b>	<b>0,54</b>	<b>9,6</b>	<b>763,15</b>	<b>1223,18</b>	<b>187,7</b>	<b>8,982</b>	<b>6,86</b>	<b>0,07</b>

Бухгалтер-технолог  
Комитета по образованию администрации Зиминского района  
Мастихина Т.С.

*Мастихина Т.С.*

14.08.2019





**8 день**

День: среда  
 Неделя: вторник  
 Сезон: осенне-зимний-весенний  
 Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины													
						В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Zn	I			
Чай с молоком цельным	200	2,79	2,55	13,2	87,25	0,01		0,26	0,15		53,12	79,18	6,12	0,07					
Капуста, тушеная с куринным филе (г/ф высокой степени готовности)	150/50	10,7	20,13	31,7	320,33	0,04	0,3	31,78	0,03		82,84	162,11	7,56	1,1	2,8				
Яблоко	160	0,9	3,2	8,4	49,4	0,15				2,6	86,4	124,1	26	0,6					
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	19,2	0,48					
<b>Итого:</b>		<b>19,13</b>	<b>26,42</b>	<b>84,68</b>	<b>595,58</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>32,04</b>	<b>0,18</b>	<b>2,6</b>	<b>237,96</b>	<b>415,19</b>	<b>58,88</b>	<b>2,25</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>			
		<b>Обег:</b>																	
Маринад из моркови	70	1,32	4,56	6,84	76,8			8,25			5	8	10	0,04		2			
Суп картофельный с крупой и сайрой конс.	250/25	4,52	5,05	0,25	96,52			3,88			8	107,8	123,94	13,27	0,83	0,5	0,02		
Тефтели мясные с маслом сливочным протертанным (г/ф высокой степени готовности)	80/5	8,56	13,43	3,44	120,27	0,09		0,12	0,19		96,5	127,34	13,76	1,72	0,4				
Картофель тушеный с овошами	150	6,85	2,25	27,64	165,6	0,5	1	11,52		4	113,57	149,6	15,6	1,2	0,6	0,03			
Компот из изюма	200	0,6		37	144	0,08					36	66	12,2	0,6					
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4						45	61,5	13,2	0,15					
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24					
<b>Итого:</b>		<b>27,83</b>	<b>26,37</b>	<b>123,93</b>	<b>820,99</b>	<b>0,715</b>	<b>1</b>	<b>23,77</b>	<b>0,19</b>	<b>12</b>	<b>411,67</b>	<b>581,28</b>	<b>87,63</b>	<b>4,78</b>	<b>3,5</b>	<b>0,05</b>			
<b>Подпись:</b>																			
Молоко цельное прокипяченное	200	5,6		5,35	165,2	0,12		6	0,015		62,5	114	27	0,65	1	0,01			
Печенье прот. произ	25	6,5	11,3	45,21	187,6	0,05		0,26	6	0,015	102,5	144	12	0,65	0,4	0,01			
<b>Итого:</b>		<b>12,1</b>	<b>11,3</b>	<b>50,56</b>	<b>352,8</b>	<b>0,17</b>		<b>0,26</b>	<b>12</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>165</b>	<b>258</b>	<b>39</b>	<b>1,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>59,06</b>	<b>64,09</b>	<b>259,17</b>	<b>1769,37</b>	<b>1,175</b>	<b>1,56</b>	<b>67,81</b>	<b>0,4</b>	<b>14,6</b>	<b>814,63</b>	<b>1254,47</b>	<b>185,51</b>	<b>8,33</b>	<b>7,7</b>	<b>0,07</b>			

Бухгалтер-технолог  
 Комитета по образованию администрации Зиминского района  
 Мостикина Т.С.

*Мостикина Т.С.*  
 14.08.2019



9 день

День: четверг  
Неделя: вторник  
Сезон: осенне-зимний-весенний  
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюд	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углевод	Ккал	Витамины										
						В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак:																
Омлет натуральный с маслом сливочным прокипяченным	200/5	13,65	12,7	6,7	231,28	0,09	0,3	0,3	0,04		142,6	303,7	3,3	0,4	0,1	0,02
Сыр "Олданский" порционный	20	5,52	4,63	-	65	0,06	0,16	0,42	0,09	2	157,5	180,5	1,1		1,2	0,03
Кофейный напиток с молоком цельным	200	5,8	5,88	25,95	153,92	0,06			0,04	0,9	140	290	18	1,2		
Апельсин	200								0,05				21			
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	19,2	0,48		
<b>Итого:</b>		<b>29,71</b>	<b>23,75</b>	<b>64,03</b>	<b>588,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,46</b>	<b>0,72</b>	<b>0,22</b>	<b>2,9</b>	<b>455,7</b>	<b>824</b>	<b>62,6</b>	<b>2,08</b>	<b>1,3</b>	<b>0,05</b>
Обед:																
Икра свекольная	70	1	4,5	4,7	48			2,45		2,1	5	46	21	0,01	0,1	
Суп картофельный с горохом, говядиной (п/ф высокой степени готовности)	250/15	6,78	8,94	9,12	159,45	0,14	0,5	6,77	0,04		63,35	92,38	8,78	1,58	1	
Рыба (п/ф высокой степени готовности), тушеная с овощами	80/40	9,92	3,05	6	128,2	0,07		6,4			115,1	154,13	9,15	0,71		
Картофельное пюре	180	3	9	29,8	228	0,12		10,92		4	81,51	107,93	9,98	1,1	2,3	0,03
Компот из чернославя	200	0,74	-	17,18	151,72	0,01		0,06			48,93	71,27	8,96	0,5		
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	23	0,15		
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24		
<b>Итого:</b>		<b>27,42</b>	<b>26,57</b>	<b>115,56</b>	<b>933,17</b>	<b>0,465</b>	<b>0,5</b>	<b>26,6</b>	<b>0,04</b>	<b>4</b>	<b>366,69</b>	<b>578,11</b>	<b>90,47</b>	<b>4,29</b>	<b>3,4</b>	<b>0,03</b>
Подник:																
Сок грушевый	200	11,2	11,6	50,2	353	0,18	0,09	10		2,1	159,2	245	37,5	2	1,5	0,01
Напиток кисломолочный "Бифидок фруктовый"	200	1,2		26,5	125				0,012	0,46	132	120	41,2			
Пряник пром. произ.	30	1,3	2,6	34	152,6	0,06	0,02				105		25			
<b>Итого:</b>		<b>11,2</b>	<b>11,6</b>	<b>50,2</b>	<b>353</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>159,2</b>	<b>245</b>	<b>37,5</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,01</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>68,33</b>	<b>61,92</b>	<b>229,79</b>	<b>1874,97</b>	<b>0,945</b>	<b>1,04</b>	<b>37,32</b>	<b>0,26</b>	<b>9</b>	<b>981,59</b>	<b>1647,11</b>	<b>190,57</b>	<b>8,37</b>	<b>6,2</b>	<b>0,09</b>

Бухгалтер-технолог  
Комитета по образованию администрации Зиминского района  
Мастихина Т. С.



14.08.2019

**10 День**

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осень-зимний-весенний  
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины											Минеральные вещества												
						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I		
<b>Завтрак:</b>																													
Бедро куриное отварное с маслом сливочным прокипяченным (п/ф высокой степени готовности)	40/5	6,12	8,5	17,72	133,99	0,09	0,4	0,15	0,059			22	57,95	9,4	0,6	0,3	0,03												
Каша рисовая	150	4,5	4,95	24,06	127,12	0,1		1,6	0,005	2	113,51	134,2	3,4	1,7	2	0,02													
Баван	160	3,06	0,9	8,86	100,99	0,01		19,6	0,1	0,3	5	110	38	1,01															
Какао с молоком	200	2,79	2,55	13,2	87,25	0,01		0,26		0,02	53,12	79,18	6,12	0,07															
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	9,2	0,48															
<b>Итого:</b>		<b>21,21</b>	<b>17,44</b>	<b>95,22</b>	<b>587,95</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,61</b>	<b>0,164</b>	<b>2,32</b>	<b>209,23</b>	<b>431,13</b>	<b>66,12</b>	<b>3,86</b>	<b>2,3</b>	<b>0,05</b>													
<b>Обед:</b>																													
Зеленый горошек прокипяченный с супом картофельным с клецками	70	0,6		5,4	22,5			0,5			1,06	16	25,5	10	0,01		0,01												
Котлета мясная (полуфабрикат высокой степени готовности)	80	13,92	15,82	0,8	246,8	0,09	0,5	0,12	0,2		87,12	127,34	13,76	1,72															
Овощное рагу	200	3,93	4,8	18,16	110,74	0,04		14,87		3	82,24	80	7,56	1,1	1,2	0,03													
Кисель из п/я конд.	200	1,36		29,2	116,19						3,34	85,12	0,79	0,09															
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	3	0,15															
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					37,8	44,9	9,6	0,24															
<b>Итого:</b>		<b>27,79</b>	<b>27,6</b>	<b>116,62</b>	<b>827,23</b>	<b>0,405</b>	<b>0,5</b>	<b>25,55</b>	<b>0,7</b>	<b>4,06</b>	<b>350,68</b>	<b>546,06</b>	<b>92,27</b>	<b>4,09</b>	<b>1,2</b>	<b>0,05</b>													
<b>Полдник:</b>																													
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	11,5	11,7	50,62	355,2	0,19	0,53	7	0,18	2,5	164	237	38	1,8	2	0,05													
Сок вишневый	200	1,2		26,5	125				0,012	0,46	132	120	41,2																
Вафли пром. произ.	13	1,3	2,6	34	132,6	0,06	0,02				105	25																	
<b>Итого:</b>		<b>11,5</b>	<b>11,7</b>	<b>50,62</b>	<b>355,2</b>	<b>0,19</b>	<b>0,53</b>	<b>7</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>164</b>	<b>237</b>	<b>38</b>	<b>1,8</b>	<b>2</b>	<b>0,05</b>													
<b>Итого за день:</b>		<b>60,5</b>	<b>56,74</b>	<b>262,46</b>	<b>1770,38</b>	<b>0,895</b>	<b>1,43</b>	<b>54,16</b>	<b>1,044</b>	<b>8,88</b>	<b>723,91</b>	<b>1214,19</b>	<b>196,39</b>	<b>9,75</b>	<b>5,5</b>	<b>0,15</b>													



Бухгалтер-технолог  
Комитета по образованию администрации Зиминского района  
Мастихина Т.С.

*14.08.2019*

**Таблица 1: Пищевая и энергетическая ценность по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник) школьников, обучающихся общеобразовательные учреждения Зиминского района" в возрасте 7-10 лет в 2019-2020г.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма
<b>Завтрак</b>												Норма
Белки:	14,45	19,12	15,86	19,29	15,6	19,79	18,14	19,13	29,71	21,21	19,2	25% от сут. нормы
Жиры	23,73	20,52	14,19	16,85	18,94	24,72	20,37	21,42	23,75	17,44	20,2	19
Углеводы	71,27	86,9	85,68	88,2	81,98	90,04	94,56	84,68	64,03	85,22	83,3	20
Ккал	584,36	576,82	582,7	580,7	596,57	586,14	595,47	595,58	588,8	587,95	587,5	84
<b>Обед:</b>												35% от сут. нормы
Белки	27,07	27,98	28,5	28,71	26,68	28,74	21,48	27,83	27,42	27,79	27,2	27
Жиры	23,24	31,5	29,11	30,04	24,15	25,27	32,7	26,37	26,57	27,6	27,7	28
Углеводы	123,57	116,96	128,04	121	126,85	98,84	99,77	123,93	115,56	116,62	117,1	117
Ккал	799,82	821,8	833,69	855,82	829,09	753,8	829,46	820,99	853,21	827,23	822,5	822,5
<b>Полдник:</b>												15% от сут. нормы
Белки	10,8	11,3	11,1	11,4	11,2	10,8	11,6	12,1	11,2	11,5	11,3	11,55
Жиры	11,36	11,5	11,2	11,1	11,1	11,36	11,8	11,3	11,6	11,7	11,4	11,85
Углеводы	53,16	50,2	50,9	51,9	50,9	50,16	50,2	50,56	50,2	50,62	50,9	50,25
Ккал	353	352	353	350	353	353	350	352,8	353	355,2	352,5	352,5
<b>Итого:</b>												75% от сут. нормы
Белки	52,32	58,4	55,46	59,4	53,48	59,33	51,22	59,06	68,33	60,5	57,750	57,75
Жиры	58,33	63,52	54,5	57,99	54,19	61,35	64,87	59,09	61,92	56,74	59,250	59,25
Углеводы	248	254,06	264,62	261,1	259,73	239,04	244,53	259,17	229,79	252,46	251,250	251,25
Ккал	1737,18	1750,62	1769,39	1786,52	1778,66	1692,94	1774,93	1769,37	1795,01	1770,38	1762,500	1762,5



14.08.2019

Бухгалтер-технолог  
 Комитета по образованию администрации администрации Зиминского района  
 Мастихина Т.С.

Таблица 2: Содержание микроэлементов и витаминов в рационе питания школьников, посещающих образовательные учреждения зиминского района (завтрак, обед, полдник) в возрасте 7-10 лет в 2019-2020г.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма
<b>Завтрак:</b>												
Витамины												25
B1	0,3	0,265	0,31	0,3	0,3	0,365	0,27	0,29	0,3	0,3	0,300	0,3
B2	0,3	0,45	0,3	0,3	0,3	0,35	0,3	0,3	0,46	0,4	0,346	0,35
C	10,12	11,06	21,88	11,02	10,26	11,92	11	22,04	19,05	21,61	15,00	15
A	0,19	0,155	0,17	0,16	0,17	0,17	0,17	0,18	0,22	0,164	0,175	0,175
E	3,1	2,06	2,05	3,01	2,1	2,6	2,3	2,6	2,9	2,32	2,50	2,5
Минеральные в-ва												2,5
Ca	213,32	306,11	217,88	288,93	226,66	326,94	267,61	237,96	455,7	209,23	275,0	275
P	439	414,14	382,77	416,29	400,42	444,43	399,91	448,49	348,39	431,13	412,50	412,5
Mg	59,53	65,2	63,37	63,02	61,63	63,02	61,39	58,88	62,6	66,12	62,48	62,5
Fe	3,25	2,862	3,13	3,86	3,29	2,58	3,222	2,25	2,08	3,86	3,0	3
Zn	2,4	3	3	2,5	2	2	3,5	2,8	1,3	2,3	2,5	2,5
I	0	0,02	0,03	0,06	0	0,02	0,02	0	0,05	0,05	0,02500	0,025
<b>Обед:</b>												
Витамины												35
B1	0,305	0,345	0,395	0,475	0,535	0,305	0,285	0,715	0,465	0,405	0,423	0,42
B2	0,4	0,4	0,5	0,4	0,3	0,5	0,4	1	0,5	0,5	0,490	0,49
C	32,42	11,92	18,59	28,14	18	17,59	7,41	23,77	26,6	25,55	21,00	21
A	0,94	0,28	0,02	0,07	0,06	0,03	0,07	0,19	0,04	0,7	0,240	0,24
E	0	3	0	0	1,1	4,8	6	12	4	4,06	3,50	3,5
Минеральные в-ва												3,5
Ca	453,21	394,95	384,64	333,41	437,9	384,92	331,54	411,67	366,69	350,68	385,0	385
P	589,36	565,24	598,16	596,29	561,36	586,28	573,27	581,28	578,11	546,06	577,54	577,5
Mg	86,26	86,27	84,03	88,33	87,11	84,79	88,31	87,63	90,47	92,27	87,55	87,5
Fe	4,12	4,45	2,03	4,52	4,96	4,16	4,16	4,78	4,29	4,09	4,2	4,2
Zn	5	4,8	6,8	3	2,1	3,2	1,86	3,5	3,4	1,2	3,5	3,5
I	0,05	0,01	0,02	0,01	0,04	0,04	0,05	0,05	0,03	0,05	0,035000	0,035
<b>Полдник:</b>												
Витамины												15
B1	0,15	0,17	0,16	0,2	0,18	0,16	0,2	0,17	0,18	0,19	0,176	0,18
B2	0,3	0,3	0	0,3	0,3	0,21	0	0,08	0,08	0,53	0,210	0,21
C	8	5	12	13	7	9	7	12	10	7	9,00	9
A	0,04	0,2	0,1	0,1	0,1	0	0,3	0,03	0	0,18	0,105	0,105
E	1,5	1,5	2,1	0	2,5	1,5	1,3	0	2,1	2,5	1,50	1,5
Минеральные в-ва												1,5
Ca	196,34	160	168	169	160	170,34	164	165	159,2	164	167,6	165
P	284,5	250	245	234	250	221,5	250	258	245	237	247,50	247,5
Mg	36,46	38	36,46	37	38	36,46	38	39	37,5	38	37,5	37,5
Fe	2,31	1,8	1,8	1,7	1,8	2,5	1,7	1,3	2	1,8	1,9	1,8
Zn	1,6	1,2	1,5	1,6	1,3	1,3	1,5	1,4	1,5	2	1,5	1,5
I	0	0,04	0	0	0,02	0,01	0	0,02	0,01	0,05	0,015000	0,015
<b>ИТОГО:</b>												
Витамины												75% от суточной нормы
B1	0,755	0,78	0,865	0,975	1,015	0,83	0,755	1,175	0,945	0,895	0,90	0,9
B2	1	1,15	0,8	1	0,9	1,06	0,7	1,38	1,04	1,43	1,05	1,05
C	50,54	27,98	62,47	52,16	35,26	38,51	25,41	57,81	55,65	54,16	45,00	45
A	1,17	0,635	0,29	0,33	0,33	0,25	0,54	0,4	0,26	1,044	0,525	0,525
E	4,6	6,56	4,15	3,01	5,7	8,9	9,6	14,6	9	8,88	7,50	7,5
Минеральные в-ва												7,5
Ca	862,87	861,06	770,52	791,34	824,56	882,2	763,15	814,63	955,5	723,91	825,0	825
P	1312,86	1229,38	1225,93	1246,58	1211,78	1252,21	1223,18	1287,77	1171,5	1214,19	1237,5	1237,5
Mg	182,25	189,47	183,86	188,35	186,74	184,27	187,70	185,51	190,57	196,39	187,5	187,5
Fe	9,68	9,112	6,96	9,98	9,5	9,24	9,082	8,33	8,37	9,75	9,0	9,00
Zn	9	9	11,3	7,1	5,4	6,5	6,86	7,7	6,2	5,5	7,5	7,5
I	0,05	0,07	0,05	0,07	0,06	0,07	0,07	0,07	0,09	0,15	0,0750000	0,075

Бухгалтер-технолог

Комитета по образованию администрации Зиминского района  
Мастихина Т.С.

Соотношение Ca к P составляет 1:1,5



14.08.2019

**Таблица 3: Процентное соотношение пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник) школьников, посещающих образовательные Учреждения зиминского района " в возрасте 7-10 лет в 2019-2020г.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней
<b>Завтрак</b>											25% от сут. нормы
Белки:	14,45	19,12	15,86	19,29	15,6	19,79	18,14	19,13	29,71	21,21	25,0
Жиры	23,73	20,52	14,19	16,85	18,94	24,72	20,37	21,42	23,75	17,44	25,6
Углеводы	71,27	86,9	85,68	88,2	81,98	90,04	94,56	84,68	64,03	85,22	24,9
Ккал	584,36	576,82	582,7	580,7	596,57	586,14	595,47	595,58	588,8	587,95	25,0
<b>Обед:</b>											35% от сут. нормы
Белки	27,07	27,98	28,5	28,71	26,68	28,74	21,48	27,83	27,42	27,79	35,4
Жиры	23,24	31,5	29,11	30,04	24,15	25,27	32,7	26,37	26,57	27,6	35,0
Углеводы	123,57	116,96	128,04	121	126,85	98,84	99,77	123,93	115,56	116,62	35,0
Ккал	799,82	821,8	833,69	855,82	829,09	753,8	829,46	820,99	853,21	827,23	35,0
<b>Полдник:</b>											15% от сут. нормы
Белки	10,8	11,3	11,1	11,4	11,2	10,8	11,6	12,1	11,2	11,5	14,7
Жиры	11,36	11,5	11,2	11,1	11,1	11,36	11,8	11,3	11,6	11,7	14,4
Углеводы	53,16	50,2	50,9	51,9	50,9	50,16	50,2	50,56	50,2	50,62	15,2
Ккал	353	352	353	350	353	353	350	352,8	353	355,2	15,0
<b>ИТОГО:</b>											75% от сут. нормы
Белки	52,32	58,4	55,46	59,4	53,48	59,33	51,22	59,06	68,33	60,5	75,000
Жиры	58,33	63,52	54,5	57,99	54,19	61,35	64,87	59,09	61,92	56,74	75,000
Углеводы	248	254,06	264,62	261,1	259,73	239,04	244,53	259,17	229,79	252,46	75,000
Ккал	1737,18	1750,62	1769,39	1786,52	1778,66	1692,94	1774,93	1769,37	1795,01	1770,38	75,000

Бухгалтер-технолог  
Комитета по образованию администрации

Зиминского района  
Мастюгина Т.С.



*Мастюгина Т.С.*

*14.08.2019*

Таблица 4: Процентное распределение микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания школьников, посещающих образовательные учреждения Зиминского района (завтрак, обед, полдник) в возрасте 7-10 лет в 2019-2020г.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней
<b>Завтрак:</b>											
<b>Витамины</b>											
B1	0,3	0,265	0,31	0,3	0,3	0,365	0,27	0,29	0,3	0,3	25,000
B2	0,3	0,45	0,3	0,3	0,3	0,35	0,3	0,3	0,46	0,4	24,714
C	10,12	11,06	21,88	11,02	10,26	11,92	11	22,04	19,05	21,61	24,993
A	0,19	0,155	0,17	0,16	0,17	0,17	0,17	0,18	0,22	0,164	24,986
E	3,1	2,06	2,05	3,01	2,1	2,6	2,3	2,6	2,9	2,32	25,040
<b>Минеральные в-ва</b>											
Ca	213,32	306,11	217,88	288,93	226,66	326,94	267,61	237,96	455,7	209,23	25,0
P	439	414,14	382,77	416,29	400,42	444,43	399,91	448,49	348,39	431,13	25,0
Mg	59,53	65,2	63,37	63,02	61,63	63,02	61,39	58,88	62,6	66,12	25,0
Fe	3,25	2,862	3,13	3,86	3,29	2,58	3,222	2,25	2,08	3,86	25,3
Zn	2,4	3	3	2,5	2	2	3,5	2,8	1,3	2,3	24,8
I	0	0,02	0,03	0,06	0	0,02	0,02	0	0,05	0,05	25,0
<b>Обед:</b>											
<b>Витамины</b>											
B1	0,305	0,345	0,395	0,475	0,535	0,305	0,285	0,715	0,465	0,405	35,250
B2	0,4	0,4	0,5	0,4	0,3	0,5	0,4	1	0,5	0,5	35,000
C	32,42	11,92	18,59	28,14	18	17,59	7,41	23,77	26,6	25,55	34,998
A	0,94	0,28	0,02	0,07	0,06	0,03	0,07	0,19	0,04	0,7	34,286
E	0	3	0	0	1,1	4,8	6	12	4	4,06	34,960
<b>Минеральные в-ва</b>											
Ca	453,21	394,95	384,64	333,41	437,9	384,92	331,54	411,67	366,69	350,68	35,0
P	589,36	565,24	598,16	596,29	561,36	586,28	573,27	581,28	578,11	546,06	35,00
Mg	86,26	86,27	84,03	88,33	87,11	84,79	88,31	87,63	90,47	92,27	35,02
Fe	4,12	4,45	2,03	4,52	4,96	4,16	4,16	4,78	4,29	4,09	34,6
Zn	5	4,8	6,8	3	2,1	3,2	1,86	3,5	3,4	1,2	34,9
I	0,05	0,01	0,02	0,01	0,04	0,04	0,05	0,05	0,03	0,05	35,000000
<b>Полдник:</b>											
<b>Витамины</b>											
B1	0,15	0,17	0,16	0,2	0,18	0,16	0,2	0,17	0,18	0,19	14,667
B2	0,3	0,3	0	0,3	0,3	0,21	0	0,08	0,08	0,53	15,000
C	8	5	12	13	7	9	7	12	10	7	15,000
A	0,04	0,2	0,1	0,1	0,1	0	0,3	0,03	0	0,18	15,000
E	1,5	1,5	2,1	0	2,5	1,5	1,3	0	2,1	2,5	15,000
<b>Минеральные в-ва</b>											
Ca	196,34	160	168	169	160	170,34	164	165	159,2	164	15,2
P	284,5	250	245	234	250	221,5	250	258	245	237	15,00
Mg	36,46	38	36,46	37	38	36,46	38	39	37,5	38	15,0
Fe	2,31	1,8	1,8	1,6	1,8	2,5	1,7	1,3	2	1,8	15,5
Zn	1,6	1,2	1,5	1,6	1,3	1,3	1,5	1,4	1,5	2	14,9
I	0	0,04	0	0	0,02	0,01	0	0,02	0,01	0,05	15,000000
<b>ИТОГО:</b>											
<b>Витамины</b>											
B1	0,755	0,78	0,865	0,975	1,015	0,83	0,755	1,175	0,945	0,895	74,92
B2	1	1,15	0,8	1	0,9	1,06	0,7	1,38	1,04	1,43	74,71
C	50,54	27,98	52,47	52,16	35,26	38,51	25,41	57,81	55,65	54,16	74,99
A	1,17	0,635	0,29	0,33	0,33	0,25	0,54	0,4	0,26	1,044	74,99
E	4,6	6,56	4,15	3,01	5,7	8,9	9,6	14,6	9	8,88	75,00
<b>Минеральные в-ва</b>											
Ca	862,87	861,06	770,52	791,34	824,56	882,2	763,15	814,63	981,59	723,91	75,23
P	1312,86	1229,38	1225,93	1246,58	1211,78	1252,21	1223,18	1287,77	1171,5	1214,19	75,00
Mg	182,25	189,47	183,86	188,35	186,74	184,27	187,70	185,51	190,57	196,39	75,00
Fe	9,68	9,112	6,96	9,98	10,05	9,24	9,082	8,33	8,37	9,75	75,46
Zn	9	9	11,3	7,1	5,4	6,5	6,86	7,7	6,2	5,5	74,56
I	0,05	0,07	0,05	0,07	0,06	0,07	0,07	0,07	0,09	0,15	75,00

Соотношение Ca к P составляет 1:1.



Бухгалтер-технолог  
Комитета по образованию администрации  
Зиминского района  
Мастихина Т.С.

14.08.2019

Таблица 5: Нормы питания по 10-дневному меню для детей 7-10 лет, посещающих образовательные учреждения Зиминского района" в 2019-2020г.

Наименование продуктов	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	В среднем за 10 дней	75% от суточной нормы, г	Суточная норма, г	% выполнения от суточной нормы
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0	60,0	80	0,0
хлеб пшеничный	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112,0	112,5	150	-0,4
мука пшеничная	1	47		1	1	6	47			9	11,2	11,3	15	-0,4
крупы, бобовые	43	30		22	30	41	50	30	30	60	33,6	33,8	45	-0,4
макаронные изделия		43	26		43						11,200	11,25	15	-0,4
картофель	131	181	89	150	133	146	166	142	148	133	141,9	141,0	188	0,6
овощи свежие	181	273	161	143	195	354	212	190	203	173	208,5	210,0	280	-0,7
фрукты свежие	160	65	190	160	150	65	120	150	190	150	140,0	138,8	185	0,9
фрукты сухие	19			19	19		19	18	18		11,2	11,25	15	-0,4
соки	200	150	200		200	150	200	200	200	200	150,0	150,0	200	0,0
мясо	59	79	23	46	79	23	46	59	23	91	52,8	52,5	70	0,6
курица	105	33						62		62	26,2	26,3	35	-0,2
рыба		35	127			127			110		43,4	43,5	58	-0,2
колбаса			55		55			35			11,0	11,0	14,7	-0,2
кисломолочные продукты	187	187	187			187			187	187	112,2	112,5	150	-0,3
молоко	321	275	210	300	132	154	142	325	250	147	225,6	225,0	300	0,3
творог				188			187				37,5	37,5	50	0,0
сыр		20				33			20		7,3	7,35	9,8	-0,7
сметана	10	20		10		15	10			10	7,5	7,5	10	0,0
масло сливочное	23	23	25	22	22	22	20	22	23	22	22,4	22,5	30	-0,4
масло растительное	10	12	10	12	11	12	11	13	12	10	11,3	11,3	15	0,4
яйцо		55				55			190		30,0	30,0	40	0,0
сахар	35	30	30	33	26	27	30	31	32	28	30,2	30,0	40	0,7
кондитерские изделия	25		30	13	25	30		25	30	13	19,1	7,5	10	154,7
чай		0,7		0,7		0,6					0,3	0,3	0,4	0,0
какао			3				3			3	0,9	0,9	1,2	0,0
дрожжи		4									0,8	0,8	1	0,0
соль	3,75	3,75			3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,8	3,8	5	0,0



Бухгалтер-технолог  
 Комитета по образованию администрации Зиминского района  
 Масихина Т.С.  
 11.08.2019.