

Согласовано:
 Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №1"

О.И.Карпушкина



Утверждено:
 Директор МУП г. Нягани "Комбинат питания"

А.А.Серова



ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ на осенний сезон (с 12 лет и старше)
(льготная категория)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ 200/5	205	7.2	7.1	27.9	195.1	0.53	0.07	0.02	0.04	0.49	75.67	78.35	11.22	0.52	67.23	9.89	0.01	0.11	84	2001
ИЛИ КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ 200/5	205	6.0	8.0	27.4	207.2	1.30	0.12	0.13	0.04	0.12	75.67	78.35	15.20	0.53	69.30	10.60	0.00	0.11	93	2001
СЫР (ГОРЦИЯМИ) 20	20	4.5	7.9	0.0	86.6	0.06	0.01	0.04	0.04	0.76	101.77	53.33	2.95	0.16	6.29	0.00	0.00	0.11	97	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ИЛИ ПЛОРЕ ФРУКТОВОЕ (90 р)	150	0.6	0.4	15.0	68.4	5.00	0.02	0.04	0.00	0.00	17.45	14.40	8.53	0.70	83.04	2.50	0.00	0.01	82	2004
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3.8	3.2	24.4	140.3	9.16	0.17	0.23	0.09	1.22	75.80	95.58	27.49	0.87	74.03	9.00	0.00	0.30	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2.9	0.3	19.1	90.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	10.08	48.60	19.44	1.44	74.00	2.24	0.00	0.28	573	2021
Итого за прием пищи:	615	19.0	18.9	86.4	581.2	14.75	0.34	0.38	0.17	2.47	280.76	290.26	69.62	3.69	304.58	23.63	0.01	0.81		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗой 100	100	1.5	7.2	9.3	108.8	3.10	0.07	0.05	0.20	0.00	42.97	43.86	13.67	0.87	64.47	6.27	0.002	0.20	81	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕЧКАМИ 250/10	260	7.1	5.1	28.3	187.8	2.33	0.19	0.13	0.11	3.44	89.70	139.45	27.19	0.53	125.35	11.76	0.00	0.80	139	2004
ИЛИ НАГЕТСЫ 100	100	10.7	9.1	10.0	170.8	0.38	0.08	0.13	0.02	0.82	85.63	132.66	13.67	0.19	48.14	8.73	0.00	0.09	500	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	180	10.7	10.1	12.0	191.8	0.58	0.09	0.14	0.07	0.91	85.63	191.63	31.89	1.33	49.14	6.44	0.02	0.10	500	2004
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ХЛЕБЦЫ	30	4.2	6.4	17.8	147.7	19.13	0.06	0.20	0.04	0.00	206.63	61.39	21.61	0.00	88.44	11.21	0.00	0.02	534	2004
СОК	30	2.3	2.9	0.0	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	16.53	24.55	3.75	0.63	6.80	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.80	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	1.52	48.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	30	2.2	0.2	14.3	68.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	54.50	1.88	0.00	0.21	573	2021
Итого за прием пищи:	40	2.5	0.4	16.4	79.2	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.01	0.11		
Всего за день:	940	31.5	31.4	138.0	970.9	25.7	0.5	0.6	0.4	4.3	468.1	482.3	108.5	6.3	491.9	43.9	0.0	1.4		
2 День																				
Завтрак																				
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 20	20	0.6	0.0	4.3	8.0	5.00	0.02	0.01	0.10	0.00	5.00	11.27	4.20	0.14	9.90	1.80	0.00	0.20	188	2022
КАРДЕЛЬКА АПТЕЧНАЯ	50	7.5	13.8	8.2	161.9	0.40	0.09	0.08	0.00	0.60	23.63	78.05	10.80	0.97	66.00	5.20	0.00	0.01	353	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6.5	5.8	41.3	243.6	0.00	0.08	0.02	0.02	0.10	44.52	45.68	12.58	0.46	38.28	6.90	0.01	0.01	516	2004
ИЮЛЮП ИЛИ СМЕЖОК (0.2)	125	2.5	1.9	3.8	60.0	8.90	0.07	0.21	0.05	1.63	187.50	107.95	17.50	0.00	91.25	10.00	0.00	0.03	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.30	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2.9	0.3	19.1	90.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	10.08	48.60	19.44	1.44	74.00	2.24	0.00	0.28	573	2021
Итого за прием пищи:	615	20.1	21.7	91.3	623.6	14.32	0.33	0.38	0.17	2.33	281.50	295.27	68.34	3.38	292.89	26.14	0.01	0.82		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ПОМИДОРАМИ 100	100	1.2	6.2	8.7	76.5	18.02	0.05	0.05	0.03	0.00	57.89	29.60	13.38	0.28	42.09	2.28	0.00	1.00	20	2021
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 70/30	252	1.9	4.3	12.8	119.8	4.22	0.15	0.18	0.13	0.08	123.08	58.05	18.67	0.33	57.24	6.84	0.00	0.20	124	2004
ПЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	100	16.6	15.5	16.4	232.9	0.43	0.04	0.16	0.09	3.37	62.56	125.41	14.17	0.46	39.96	7.36	0.00	0.03	174	2001
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	180	3.8	6.4	25.7	175.3	3.77	0.14	0.12	0.04	0.11	128.54	133.88	29.45	0.49	157.77	18.42	0.00	0.04	520	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0.4	0.4	9.8	47.0	3.03	0.03	0.02	0.01	0.00	41.60	14.30	6.67	0.73	47.93	3.60	0.00	0.01	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.48	0.01	0.01	0.00	0.00	34.22	5.15	3.69	0.26	19.39	1.44	0.00	0.00	631	2004
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	30	2.2	0.2	14.3	68.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.21	573	2021
Итого за прием пищи:	40	2.5	0.4	16.4	79.2	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.01	0.11		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 20	20	0.6	0.0	4.3	8.0	5.00	0.02	0.01	0.10	0.00	5.00	11.27	4.20	0.14	9.90	1.80	0.00	0.20	188	2022
КАРДЕЛЬКА АПТЕЧНАЯ	50	7.5	13.8	8.2	161.9	0.40	0.09	0.08	0.00	0.60	23.63	78.05	10.80	0.97	66.00	5.20	0.00	0.01	353	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6.5	5.8	41.3	243.6	0.00	0.08	0.02	0.02	0.10	44.52	45.68	12.58	0.46	38.28	6.90	0.01	0.01	516	2004
ИЮЛЮП ИЛИ СМЕЖОК (0.2)	125	2.5	1.9	3.8	60.0	8.90	0.07	0.21	0.05	1.63	187.50	107.95	17.50	0.00	91.25	10.00	0.00	0.03	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.30	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2.9	0.3	19.1	90.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	10.08	48.60	19.44	1.44	74.00	2.24	0.00	0.28	573	2021
Итого за прием пищи:	615	20.1	21.7	91.3	623.6	14.32	0.33	0.38	0.17	2.33	281.50	295.27	68.34	3.38	292.89	26.14	0.01	0.82		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ПОМИДОРАМИ 100	100	1.2	6.2	8.7	76.5	18.02	0.05	0.05	0.03	0.00	57.89	29.60	13.38	0.28	42.09	2.28	0.00	1.00	20	2021
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 70/30	252	1.9	4.3	12.8	119.8	4.22	0.15	0.18	0.13	0.08	123.08	58.05	18.67	0.33	57.24	6.84	0.00	0.20	124	2004
ПЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	100	16.6	15.5	16.4	232.9	0.43	0.04	0.16	0.09	3.37	62.56	125.41	14.17	0.46	39.96	7.36	0.00	0.03	174	2001
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	180	3.8	6.4	25.7	175.3	3.77	0.14	0.12	0.04	0.11	128.54	133.88	29.45	0.49	157.77	18.42	0.00	0.04	520	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0.4	0.4	9.8	47.0	3.03	0.03	0.02	0.01	0.00	41.60	14.30	6.67	0.73	47.93	3.60	0.00	0.01	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.48	0.01	0.01	0.00	0.00	34.22	5.15	3.69	0.26	19.39	1.44	0.00	0.00	631	2004
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	30	2.2	0.2	14.3	68.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.21	573	2021
Итого за прием пищи:	40	2.5	0.4	16.4	79.2	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44						

Итого за прием пищи:	1002	28,8	33,5	131,0	909,9	29,94	0,527333	0,59167	0,29433	3,553	461,93	433,95	107,44	5,07	474,28	43,87	0,0133	1,5927
Всего за день:		48,9	55,2	222,3	1 533,5	44,3	0,86	0,94	0,47	5,9	743,43	729,22	175,8	8,45	767,17	70,01	0,03	2,4

3 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп-тур	Сборник рецептур									
																					В12, мг	В6, мг	В9, мг	В5, мг	В7, мг	В3, мг	В8, мг		
Завтрак																													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙМИ 50	50	0,5	0,2	1,8	11,7	3,00	0,02	0,12	0,05	0,00	15,25	14,08	9,02	0,45	51,79	4,33	0,00	0,03	148	2021									
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 200/5	205	18,6	20,9	63,0	462,4	0,21	0,16	0,19	0,13	2,69	160,44	229,05	32,91	1,61	129,71	16,43	0,01	0,04	719	2004									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	39,0	7,08	0,06	0,03	0,01	0,00	73,50	20,40	11,00	0,10	55,36	1,58	0,00	0,15	2021	2021									
ЧАЙ С ЛИМОННОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,90	0,00	0,30	459	2021									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗЫ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021									
Итого за прием пищи:	592	22,4	21,4	97,2	624,5	13,08	0,34	0,40	0,19	2,69	270,90	296,06	68,42	3,50	313,00	30,75	0,01	0,84	143	2022									
Обед																													
САЛАТ "ГАЛЛАДА" 100	100	4,5	9,8	2,8	120,0	15,30	0,05	0,07	0,15	0,17	304,94	81,92	16,23	0,78	66,86	3,00	0,00	0,83	34	2001									
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,5	5,8	15,0	131,1	4,94	0,19	0,20	0,15	0,09	125,64	66,58	18,89	0,24	176,82	19,50	0,00	0,41	437	2004									
ГУЛЯШ 50/50	100	14,9	12,1	3,4	167,9	0,58	0,04	0,19	0,01	3,20	38,00	139,24	17,43	0,54	105,82	12,64	0,00	0,04	512	2004									
РИС ПРИПУШЕННЫЙ 180	180	4,3	5,6	45,7	251,2	0,00	0,04	0,02	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	788	2022									
ГЕМАТОГЕН ИЛИ ШОКОЛАД (15)	25	1,2	0,7	20,9	94,8	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	35,42	8,91	6,23	0,19	20,02	0,32	0,00	0,00	573	2021									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	200	0,2	0,1	25,0	102,5	7,53	0,00	0,06	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	2021	2021									
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	1,63	2021									
Итого за прием пищи:	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	556,04	452,44	110,37	5,69	501,87	41,16	0,03	1,63	2021	2021									
Итого за прием пищи:	927	32,4	34,7	143,6	1014,8	28,35	0,52	0,59	0,33	3,55	826,94	747,51	178,79	9,20	814,87	71,91	0,04	2,47	117	2001									
Всего за день:		54,8	56,1	240,7	1639,2	41,44	0,85	0,98	0,53	6,24	1382,88	1494,95	356,58	12,69	1528,87	112,86	0,04	3,31	285	2021									

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп-тур	Сборник рецептур									
																					В12, мг	В6, мг	В9, мг	В5, мг	В7, мг	В3, мг	В8, мг		
Завтрак																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ 150/20	180	23,3	23,0	41,7	482,6	0,47	0,20	0,29	0,08	2,38	332,94	341,51	47,18	1,11	126,77	14,85	0,02	0,58	117	2001									
ЛИП ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ 150/30	180	28,4	18,5	55,5	508,5	0,44	0,09	0,44	0,11	2,12	325,25	368,34	49,70	1,56	128,96	16,95	0,02	0,84	285	2021									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 150/15	33	1,2	2,9	18,7	104,3	6,00	0,02	0,01	0,09	0,18	6,51	12,72	6,05	0,23	12,16	0,90	0,00	0,00	2	2008									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	7,00	0,08	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	1,50	143,79	4,00	0,00	0,02	847	2022									
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	68,0	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,38	3,24	4,61	0,05	10,97	2,24	0,00	0,00	573	2021									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗЫ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	2021	2021									
Итого за прием пищи:	593	27,5	26,6	106,4	794,2	15,69	0,40	0,37	0,18	2,56	382,04	396,65	78,75	3,43	331,39	29,49	0,02	0,91	117	2001									
Обед																													
ИЖРА СВЕКОЛЬЧАЯ 100	100	1,8	7,8	11,0	123,2	4,94	0,03	0,05	0,03	0,00	60,98	45,42	15,82	0,33	65,19	15,13	0,00	0,85	78	2004									
СУП КАРПОВЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 150/250/2	267	7,4	6,4	26,6	168,9	7,16	0,11	0,21	0,13	0,29	61,66	95,66	21,10	0,44	104,86	10,70	0,00	0,66	140	2004									
ФРИКАДЕЛЬКИ "НАПОЛИ" 100	100	15,2	11,2	15,6	323,0	1,14	0,12	0,20	0,11	3,53	261,84	189,34	18,96	1,19	51,73	5,81	0,00	0,04	549	2022									
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 180	180	3,5	7,9	35,8	199,8	12,41	0,17	0,11	0,05	0,13	41,59	96,30	26,62	0,83	183,18	9,00	0,00	0,05	304	2003									
НАПИТОК ВРУСНИЧНЫЙ 200	200	0,1	0,0	10,4	44,1	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	20,62	1,98	3,21	0,06	4,66	0,00	0,00	0,10	498	2021									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	14,3	2,2	0,2	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	2021	2021									
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11	2008	2008									
Итого за прием пищи:	917	32,7	34,0	130,0	1006,2	26,69	0,54	0,62	0,32	3,95	460,51	496,47	107,33	5,37	629,53	44,56	0,01	1,42	142	2021									
Всего за день:		60,2	60,6	236,4	1 800,4	42,4	0,94	0,99	0,50	6,5	842,5	893,1	186,07	8,8	860,91	74,05	0,03	2,3	285	2021									

5 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецеп-тур	Сборник рецептур									
																					В12, мг	В6, мг	В9, мг	В5, мг	В7, мг	В3, мг	В8, мг		
Завтрак																													
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЕЙМИ 30	30	0,5	0,0	1,5	7,8	13,65	0,03	0,03	0,09	0,00	5,19	4,14	2,12	0,15	10,87	2,70	0,00	0,15	148	2021									
ПЕПЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100	11,4	5,5	12,9	147,6	0,00	0,10	0,19	0,07	3,27	55,88	116,04	18,43	0,71	71,37	10,87	0,00	0,08	394	2004									

Итого за прием пищи:	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	P, мг			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 190	180	3,8	6,4	25,7	175,3	3,77	0,14	0,12	0,04	0,11	128,54	133,88	29,45	0,49	157,77	18,42	0,00	0,00	0,04	520	2004								
МАРМЕЛАД ИЛИ ЗЕФИР	35	0,0	0,0	27,0	109,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,27	0,63	0,13	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	464	2021								
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,00	0,30	775	2022								
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ЛИКОРИЯ С МОЛОКОМ 200	200	3,5	3,7	17,3	119,0	0,62	0,04	0,13	0,02	0,06	128,79	42,30	20,20	0,23	20,42	4,50	0,00	0,00	0,30	573	2021								
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,00	0,32										
Итого за прием пищи:	675	19,74	13,61	95,63	586,27	19,18	0,40	0,45	0,21	3,41	320,36	318,44	71,98	2,31	299,44	43,99	0,00	0,00	0,88										
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 100	100	6,0	18,3	5,5	211,2	3,17	0,07	0,08	0,13	0,00	58,68	63,88	19,88	0,30	75,62	3,00	0,00	0,52	44	2022									
СУП СЫРНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ 25/250/2	277	7,9	8,3	10,6	149,0	2,94	0,08	0,14	0,03	0,36	149,28	132,03	23,03	0,48	127,79	4,68	0,00	0,31	2	2023									
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ	100	7,5	5,5	13,6	147,6	0,00	0,10	0,19	0,07	3,27	55,88	116,04	18,43	0,71	71,37	15,87	0,00	0,18	476	1997									
МАКАРОННЫЕ КЛЕПЕЯ ОТВАРНЫЕ 190	180	6,5	5,8	41,3	243,6	0,00	0,08	0,04	0,02	0,10	60,55	50,24	10,48	0,00	21,87	0,90	0,01	0,01	516	2004									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	78,03	31,05	14,63	0,41	84,43	3,00	0,00	0,03	82	2021									
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	32,44	3,06	4,05	0,54	10,90	0,00	0,00	0,10	495	2021									
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,88	0,00	0,21	573	2021									
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11											
Итого за прием пищи:	1077	34,6	39,0	132,6	1055,1	23,10	0,49	0,57	0,32	3,73	448,89	464,10	111,91	4,96	501,88	31,37	0,03	1,47											
Всего за день:		64,3	52,7	228,2	1641,3	42,28	0,89	1,02	0,53	7,14	769,25	782,54	183,89	7,26	801,32	75,36	0,03	2,35											
В среднем за неделю:		63,8	55,0	230,4	1633,3	42,17	0,88	0,98	0,51	6,50	786,21	784,98	180,53	8,73	808,15	71,77	0,03	2,36											

6 День

Итого за прием пищи:	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	P, мг			
Завтрак																													
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	26,9	190,0	0,52	0,05	0,02	0,04	0,13	115,86	102,30	19,89	0,17	68,43	8,87	0,00	0,11	96	2001									
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,33	0,12	0,02	0,05	0,13	156,90	99,30	35,90	1,30	68,43	8,87	0,00	0,11	99	2001									
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200/5	50	6,3	5,6	0,4	76,6	0,00	0,03	0,06	0,05	2,36	41,46	52,01	3,06	1,26	20,85	5,05	0,01	0,18	337	2004									
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	2,2	3,0	16,3	131,6	1,20	0,01	0,02	0,00	0,02	8,14	12,92	2,30	0,26	13,92	0,49	0,00	0,00	875	2022									
ОПАДЫ ПП С ДЖЕМОМ 39/5 ИЛИ БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ (70 г)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	7,86	3,81	0,20	81,76	2,00	0,00	0,01	502	2021									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	0,32	111,42	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	573	2021									
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТГОШКА" 200	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,88	0,00	0,21											
Итого за прием пищи:	635	22,2	19,9	92,1	653,6	15,88	0,34	0,37	0,19	2,83	300,44	307,12	71,13	3,84	314,50	27,10	0,01	0,81											
Обед																													
ИГРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 100	100	1,8	8,8	7,7	119,0	7,00	0,02	0,05	0,08	0,00	106,60	28,46	8,82	0,70	62,08	6,50	0,00	0,17	150	2021									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ЛОСОСЬ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/250/2	267	7,0	6,3	24,5	162,9	6,10	0,11	0,20	0,08	2,59	91,17	71,96	22,50	0,06	126,87	15,18	0,00	0,29	125	2003									
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ	100	15,5	12,0	25,0	375,7	1,34	0,11	0,20	0,08	1,66	115,44	222,24	19,47	0,41	67,68	7,28	0,00	0,06	474	1997									
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 190	180	3,0	8,8	28,2	161,2	9,70	0,11	0,07	0,07	0,16	153,89	74,56	24,85	0,94	98,31	6,06	0,00	0,28	518	2004									
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11											
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	493,73	477,59	104,26	5,15	513,95	40,94	0,01	1,11											
Итого за прием пищи:	917	33,1	36,7	135,6	1049,4	25,74	0,47	0,59	0,31	4,40	794,18	784,71	175,39	8,99	828,36	66,04	0,03	1,91											
Ужин																													
Итого за прием пищи:		55,2	56,6	227,7	1703,0	41,62	0,80	0,96	0,50	7,23	794,18	784,71	175,39	8,99	828,36	66,04	0,03	1,91											

7 День

Итого за прием пищи:	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	P, мг			
Завтрак																													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,5	0,0	1,8	11,8	3,00	0,03	0,12	0,05	0,00	10,36	16,42	9,00	0,45	34,52	1,00	0,020	0,00	148	2021									
АЗУ 40/180	220	19,1	22,6	55,4	471,5	8,40	0,19	0,19	0,13	3,10	278,65	264,47	42,68	2,50	221,20	14,39	0,00	0,07	438	2004									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	58,0	5,00	0,06	0,03	0,01	0,00	16,00	23,80	11,00	0,10	36,90	2,00	0,00	0,15	2008	2011									
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,30	376	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021									
Итого за прием пищи:	600	22,7	22,9	93,9	669,4	17,92	0,38	0,40	0,19	3,10	321,99	331,07	75,41	3,96	344,78	24,89	0,02	0,84											
Обед																													
Итого за прием пищи:	100	1,0	10,2	2,5	106,0	11,47	0,05	0,07	0,08	0,00	49,84	24,42	14,86	0,92	64,58	7,28	0,00	0,52	42	2022									

Согласовано:

Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №1"

О.И.Карлушкина



Утверждено:

Директор МУП г. Нягани "Комбинат питания"

А.А.Серова



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

школьных завтраков и обедов на весенний сезон (с 7 до 11 лет)
(льготная категория)

1 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мг	Se, мг
Завтрак																											
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ 200г	205	7,2	7,1	27,9	195,1	0,33	0,07	0,02	0,04	0,49	75,67	78,35	11,22	0,52	67,23	9,89	0,01	0,11	84	2001							
ИЛИ КАША ОВсяная из "ТЕРКУЛЕСА" С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ 200г	205	6,0	8,0	27,4	207,2	1,30	0,12	0,13	0,04	0,12	75,67	78,35	15,20	0,53	69,30	10,60	0,00	0,11	83	2001							
Сыр (ПОРЦИЙМИ) 20	20	4,5	7,9	0,0	86,6	0,08	0,01	0,04	0,04	0,76	101,77	53,33	2,95	0,16	6,29	0,00	0,00	0,11	97	2004							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ИЛИ ПОРЕ ФРУКТОВОЕ (90 гр)	150	0,6	0,4	15,0	68,4	5,00	0,02	0,04	0,00	0,00	17,45	14,40	8,53	0,70	83,04	2,50	0,00	0,01	82	2001							
КАУСО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	1,22	75,80	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021							
Итого за прием пищи:	605	18,3	18,8	81,6	558,5	14,75	0,32	0,35	0,17	2,47	278,24	278,11	64,76	3,33	286,08	23,07	0,01	0,74	2021								
Обед																											
САЛАТ ИЗ ОВОШЕЙ С КУКУРУЗОЙ 60	60	0,9	4,3	5,6	65,3	1,86	0,04	0,03	0,12	0,00	25,78	26,32	8,20	0,52	36,68	3,76	0,001	0,12	81	2022							
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ГРЕНКАМИ 20/200г/10	230	7,7	7,5	24,5	203,0	1,87	0,15	0,10	0,09	2,75	71,76	111,56	21,75	0,42	100,28	9,41	0,00	0,44	139	2004							
ВИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	9,6	8,2	9,0	153,7	0,34	0,07	0,12	0,02	0,82	77,06	119,39	12,31	0,17	44,22	7,86	0,00	0,08	500	2004							
ИЛИ НАЛЕТЫ 90	90	9,6	9,1	10,8	122,6	0,52	0,08	0,13	0,06	0,74	77,06	119,39	12,31	0,17	44,22	7,86	0,00	0,08	500	2004							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,5	5,3	14,8	123,1	15,95	0,05	0,17	0,03	0,00	172,19	51,15	18,01	0,00	73,70	9,34	0,00	0,02	534	2004							
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ХЛЕБЦЫ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	16,53	24,55	3,75	0,63	6,60	0,00	0,00	0,00	2008								
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,80	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	1,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021							
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,89	0,01	0,08	2008								
Итого за прием пищи:	810	28,4	28,9	117,6	858,4	20,8	0,4	0,5	0,3	3,5	385,8	393,4	86,1	5,1	389,3	35,2	0,0	0,9	2008								
Всего за день:		46,7	47,7	199,2	1416,9	35,6	0,74	0,84	0,43	6,0	664,1	671,5	150,8	8,4	675,36	58,24	0,021	1,6									

2 День

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мг	Se, мг
Завтрак																											
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 20	20	0,6	0,0	4,3	8,0	5,00	0,02	0,01	0,10	0,00	5,00	11,27	4,20	0,14	9,90	1,80	0,00	0,20	188	2022							
САРДЕЛЬКА АЛПЕТИТНАЯ	50	7,5	13,8	8,2	161,9	0,40	0,09	0,08	0,00	0,60	23,63	78,05	10,80	0,97	66,00	5,20	0,00	0,00	353	2021							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	37,10	38,06	10,48	0,38	31,90	5,75	0,01	0,01	516	2004							
МОУРТ ИЛИ СМЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	3,8	60,0	8,90	0,07	0,21	0,06	1,53	187,50	107,95	17,50	0,00	91,25	10,00	0,00	0,03	2008								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,30	376	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2011							
Итого за прием пищи:	575	18,3	20,7	79,7	660,3	14,32	0,3	0,35	0,17	2,31	271,56	275,51	61,38	2,94	268,01	24,43	0,01	0,75	2021								
Обед																											
САЛАТ ЗЕЛЕНЬИ С ПОМИДОРАМИ 60	60	0,7	3,7	5,2	45,9	10,81	0,03	0,03	0,02	0,00	34,74	17,76	8,03	0,17	25,26	1,37	0,00	0,60	20	2021							
ШИ ИЗ СВЕЖИ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 200г	202	1,5	3,4	10,2	95,8	3,38	0,12	0,14	0,10	0,06	98,46	46,44	14,93	0,26	45,79	5,47	0,00	0,16	124	2004							
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 70/30	100	16,6	16,5	16,4	232,9	0,43	0,04	0,16	0,09	3,37	62,56	123,41	14,17	0,46	39,96	7,36	0,00	0,03	174	2001							
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	107,12	111,40	24,54	0,41	131,48	13,35	0,00	0,03	520	2004							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	3,03	0,03	0,02	0,01	0,00	41,80	14,30	6,57	0,73	47,93	3,60	0,00	0,01	2008								
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	34,22	5,15	3,89	0,26	19,38	1,44	0,00	0,00	631	2004							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021							
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	58,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,89	0,01	0,08	2008								

Итого за прием пищи:	862	26,0	29,0	111,8	783,6	21,27	0,42	0,49	0,25	3,52	388,59	389,24	86,88	4,09	387,60	35,39	0,01	1,03
Всего за день:		44,3	49,7	191,5	1343,9	35,6	0,72	0,94	0,42	5,8	690,15	643,75	148,3	7,03	655,61	59,82	0,02	1,8

3 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мг
Завтрак																		
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЙМИ 50	50	0,5	0,2	1,8	11,7	3,00	0,02	0,12	0,05	0,00	15,25	14,08	9,02	0,45	51,79	4,33	0,00	0,03
ПЕЧЕНЬ ОТАВЯРЫЕ С МАСЛОМ 180/5	185	16,7	18,8	56,7	416,2	0,28	0,14	0,17	0,12	2,42	144,40	206,15	29,62	1,45	116,74	14,79	0,01	0,04
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	38,0	9,08	0,06	0,03	0,01	0,00	73,50	20,40	11,00	0,10	55,36	1,58	0,00	0,15
ЧАЙ С ЛИМОННОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,90	0,00	0,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗЫ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21
Итого за прием пищи:	562	19,8	19,2	86,0	555,3	14,55	0,29	0,36	0,18	2,42	252,79	264,60	62,16	3,16	287,13	26,61	0,01	0,73
Обед																		
САЛАТ "ТАЛЛАДА" 60	60	2,7	5,9	1,7	72,0	9,18	0,03	0,04	0,09	0,10	182,97	49,15	9,74	0,47	40,11	1,80	0,00	0,50
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,0	4,6	12,0	104,9	3,95	0,15	0,16	0,12	0,07	100,51	53,28	15,11	0,19	141,46	15,60	0,00	0,33
ГУЛЯШ 60/60	100	14,9	12,1	3,4	167,9	0,58	0,04	0,19	0,01	3,20	38,00	139,24	17,43	0,54	105,82	12,64	0,00	0,04
РИС ПРИПУШЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	31,67	73,36	25,14	0,52	18,71	1,48	0,01	0,02
ТЕМАТОГЕН ИЛИ ШОКОЛАД (15г)	25	1,2	0,7	20,9	94,8	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	200	0,2	0,1	25,0	102,5	7,53	0,00	0,06	0,00	0,00	35,42	8,91	6,23	0,19	20,02	0,32	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,38	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08
Итого за прием пищи:	787	28	28,6	122,9	886,2	21,24	0,42	0,50	0,24	3,45	398,46	371,71	88,50	4,51	403,92	34,64	0,02	1,09
Всего за день:		47,8	47,8	208,9	1411,5	35,8	0,71	0,86	0,42	5,9	651,2	636,3	150,66	7,7	691,05	61,25	0,03	1,8

4 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мг
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ 130/30	160	20,2	19,9	36,1	418,2	0,40	0,17	0,25	0,07	2,06	288,55	295,97	40,89	0,96	109,00	12,87	0,01	0,50
ИЛИ ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ 130/30	160	24,6	16,0	48,1	440,7	0,38	0,08	0,38	0,09	1,83	282,75	319,23	43,07	1,35	111,76	14,69	0,01	0,73
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 15/3/15	33	1,2	2,9	18,7	70,3	6,00	0,02	0,01	0,09	0,18	6,51	12,72	6,05	0,23	12,16	0,90	0,00	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	7,00	0,08	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	1,50	143,79	4,00	0,00	0,02
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	68,0	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,38	3,24	4,61	0,05	10,97	2,24	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗЫ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21
Итого за прием пищи:	563	23,6	23,5	95,9	706,9	15,12	0,34	0,32	0,17	2,24	335,58	343,55	69,49	3,10	301,72	25,01	0,01	0,73
Обед																		
ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	60	1,1	4,7	6,6	73,9	2,97	0,02	0,03	0,02	0,00	36,52	27,25	9,49	0,20	39,12	9,08	0,00	0,51
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	5,9	5,1	21,3	135,1	5,72	0,09	0,17	0,10	0,23	49,32	78,53	16,88	0,35	83,89	6,56	0,00	0,05
ФРИКАДЕЛКИ "НАПОЛИ" 90	90	13,7	10,1	14,0	290,7	1,03	0,11	0,16	0,10	3,18	235,66	170,41	17,06	1,07	46,56	5,23	0,00	0,04
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 150	150	2,9	6,6	29,8	166,5	6,34	0,04	0,09	0,04	0,11	34,66	80,25	22,35	0,70	180,99	7,50	0,00	0,04
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	45,6	3,50	0,04	0,01	0,00	0,00	12,00	6,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,10	0,10
НАПИТОК ВРУСИЧНЫЙ 200	200	0,1	0,0	10,4	44,1	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	20,52	1,98	3,21	0,06	4,66	0,00	0,00	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	58,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08
Итого за прием пищи:	872	27,9	27,4	111,8	860,7	20,59	0,37	0,49	0,26	3,52	398,58	412,41	89,85	4,17	413,01	34,17	0,01	1,04
Всего за день:		51,5	50,9	207,7	1567,6	35,7	0,71	0,81	0,43	5,8	734,2	756,0	159,33	7,3	714,72	59,18	0,02	1,8

5 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мг
Завтрак																		
ПЕЩЕЛ СВЕЖИЙ ПОРЦИЙМИ 30	30	0,5	0,0	1,5	7,8	13,65	0,03	0,03	0,09	0,00	5,19	4,14	2,12	0,15	10,87	2,70	0,00	0,15

ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100	11,4	5,5	12,9	147,6	0,00	0,10	0,19	0,07	3,27	55,88	116,04	18,43	0,71	71,37	10,87	0,00	0,08	394	2004	
																					3,2
МАРМЕЛАД ИЛИ ЗЕФИР	150	0,0	0,0	0,0	27,0	109,0	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,27	0,63	0,13	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	2004	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,00	0,00	2021	
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА С МОЛОКОМ 200	200	3,5	3,7	17,3	119,0	0,62	0,04	0,13	0,02	0,06	128,79	42,30	20,42	0,23	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2022	
Итого за прием пищи:	535	18,35	12,5	86,5	534,1	18,05	0,34	0,41	0,20	3,39	272,15	250,45	64,10	2,86	298,29	28,60	0,00	0,77	2021		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 60	60	3,6	11,0	3,3	126,7	1,90	0,04	0,05	0,08	0,00	35,21	38,33	11,93	0,18	45,37	1,80	0,00	0,31	44	2022	
СУП СЫРНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ 200/200/2	222	6,3	6,6	8,5	119,2	2,35	0,06	0,11	0,02	0,29	119,43	105,64	18,43	0,38	102,23	3,74	0,00	0,25	2	2023	
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ	100	7,5	5,5	13,6	147,6	0,00	0,10	0,19	0,07	3,27	55,88	116,04	18,43	0,71	71,37	15,87	0,00	0,18	476	1997	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	50,46	41,87	8,73	0,00	18,23	0,75	0,01	0,01	516	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	78,03	31,05	14,63	0,41	84,43	3,00	0,00	0,03	82	2004	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	32,44	3,06	4,05	0,54	10,90	0,00	0,00	0,10	496	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2021	2008	
Итого за прием пищи:	932	28,2	29	112,5	857,7	21,25	0,4	0,49	0,26	3,64	381,333	383,78	91,04	4,02	410,329	27,96	0,02	1,08	2008		
Всего за день:	46,6	41,5	199,0	1 391,8	39,3	0,74	0,90	0,46	7,0	653,5	634,2	155,14	6,9	708,6	56,56	0,02	1,9	1,9			
В среднем за неделю:	47,4	47,5	201,3	1 426,3	36,4	0,72	0,85	0,43	6,1	672,6	688,3	152,84	7,4	689,1	59,01	0,02	1,8	1,8			

6 День

КАША ПШЕНИЧАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	26,9	190,0	0,52	0,05	0,02	0,04	0,13	115,86	102,30	19,89	0,17	68,43	8,87	0,00	0,11	96	2001	
																					7,2
РИЦА ВАРЕНЫЕ	205	6,3	5,6	0,4	76,6	0,00	0,03	0,06	0,05	2,36	41,46	52,01	3,06	1,26	20,56	5,06	0,01	0,18	99	2001	
ОЛАДЫ ПП С ДЖЕМОМ 36/1,5 ИЛИ БЛИНЧИКИ С НАЧИНОК (70 г)	50	2,2	3,0	16,3	131,6	1,20	0,01	0,02	0,00	0,02	8,14	12,92	2,30	0,26	13,92	0,49	0,00	0,00	875	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	7,86	3,81	0,20	81,76	2,00	0,00	0,01	2008	2022	
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	0,32	111,42	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
Итого за прием пищи:	625	21,5	19,9	87,3	630,9	15,98	0,32	0,36	0,19	2,83	297,92	294,97	66,27	3,48	296,00	26,54	0,01	0,77	2021		
Обед																					
ИКРА КАБАКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,05	0,00	63,96	17,08	5,29	0,42	37,25	3,90	0,00	0,10	150	2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ЛОСОСЬ, ЗЕЛЕНЬЮ 150/200/2	217	5,6	5,0	19,6	130,3	4,88	0,09	0,16	0,06	2,07	72,94	57,57	18,00	0,05	101,50	12,14	0,00	0,23	125	2003	
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ 60/30	90	13,3	10,3	21,4	322,0	1,15	0,09	0,17	0,07	1,42	98,95	190,49	16,69	0,35	58,01	6,24	0,00	0,05	474	1997	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	2,5	7,3	23,5	134,3	8,08	0,09	0,06	0,06	0,13	128,24	62,13	20,71	0,78	82,76	5,05	0,00	0,23	518	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
Итого за прием пищи:	767	26,9	28,6	110,5	846,2	19,91	0,37	0,47	0,24	3,82	386,58	387,66	82,74	3,92	405,32	32,13	0,01	0,81	2008		
Всего за день:	48,4	48,5	197,8	1 477,1	35,8	0,69	0,83	0,43	6,5	684,50	682,6	149,01	7,4	701,32	58,7	0,02	1,6	1,6			

7 День

ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 60	50	0,5	0,0	1,8	11,8	3,00	0,03	0,12	0,05	0,00	10,36	16,42	9,00	0,45	34,52	1,00	0,020	0,00	148	2021																	
																					1,8	15,9	18,8	46,2	392,9 <th>7,00 <th>0,16 <th>0,16 <th>0,11 <th>2,58</th> <th>232,21</th> <th>220,39</th> <th>35,57</th> <th>2,08</th> <th>184,33</th> <th>11,99</th> <th>0,00</th> <th>0,15</th> <th>438</th> </th></th></th></th>	7,00 <th>0,16 <th>0,16 <th>0,11 <th>2,58</th> <th>232,21</th> <th>220,39</th> <th>35,57</th> <th>2,08</th> <th>184,33</th> <th>11,99</th> <th>0,00</th> <th>0,15</th> <th>438</th> </th></th></th>	0,16 <th>0,16 <th>0,11 <th>2,58</th> <th>232,21</th> <th>220,39</th> <th>35,57</th> <th>2,08</th> <th>184,33</th> <th>11,99</th> <th>0,00</th> <th>0,15</th> <th>438</th> </th></th>	0,16 <th>0,11 <th>2,58</th> <th>232,21</th> <th>220,39</th> <th>35,57</th> <th>2,08</th> <th>184,33</th> <th>11,99</th> <th>0,00</th> <th>0,15</th> <th>438</th> </th>	0,11 <th>2,58</th> <th>232,21</th> <th>220,39</th> <th>35,57</th> <th>2,08</th> <th>184,33</th> <th>11,99</th> <th>0,00</th> <th>0,15</th> <th>438</th>	2,58	232,21	220,39	35,57	2,08	184,33	11,99	0,00
АЗУ 40/150	190	0,8	0,2	7,5	58,0	5,00	0,06	0,03	0,01	0,00	16,00	23,80	11,00	0,10	36,90	2,00	0,00	0,05	2008	2004																	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,30	376	2011																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021																	
Итого за прием пищи:	560	18,8	19,1	79,85	567,85	16,02	0,32	0,35	0,17	2,58	273,48	279,43	65,33	3,36	295,02	19,99	0,02	0,72	2021																		
Обед																																					
Принем пищи, наименование блюда																																					
Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур		Сборник рецептур																	
Белки, г		Жиры, г		Углевод, ккал		С, мг		В1, мг		В2, мг		А, мг		Д, мг		Са, мг		Р, мг		Мг, мг		Fe, мг		К, мг		I, мг		Se, мг		F, мг							
50		0,5		1,8		11,8		3,00		0,03		0,12		0,05		0,00		10,36		16,42		9,00		0,45		34,52		1,00		0,020		0,00		148		2021	
190		15,9		18,8		392,9		7,00		0,16		0,16		0,11		2,58		232,21		220,39		35,57		2,08		184,33		11,99		0,00		0,15		438		2004	
200		0,1		0,0		59,3		0,02		0,00		0,01		0,00		10,77		3,71		3,82		0,37		13,46		0,00		0,00		0,30		376		2011			
20		1,5		0,1		45,9		1,00		0,07		0,03		0,00		4,14		15,12		5,94		0,36		25,80		5,00		0,00		0,21		573		2021			
560		18,8		19,1		567,85		16,02		0,32		0,35		0,17		2,58		273,48		279,43		65,33		3,36		295,02		19,99		0,02		0,72		2021			

Согласовано:
 Директор МАОУ г.Няганя "СОШ №1"

О.И.Карлушкина



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных завтраков на весенний сезон (с 12 лет и старше)



А.Серов

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150/5	155	3,8	6,7	23,9	172,2	0,42	0,03	0,10	0,04	0,12	86,01	89,55	19,84	0,28	140,92	7,52	0,00	0,01	0,01	98	2001								
СЫР (ГОРЧИЖИМ) 10	10	2,3	2,9	0,0	36,4	0,11	0,00	0,03	0,02	0,10	83,30	46,40	4,00	0,06	9,50	0,00	0,00	0,00	97	2004									
ОПАДЫ ПП 35	35	2,1	3,0	13,7	90,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,02	5,17	15,93	2,94	0,19	26,33	0,49	0,00	0,00	875	2022									
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	430	2008									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	113,5	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	12,60	60,75	24,30	1,80	92,50	2,80	0,00	0,01	573	2021									
Итого за прием пищи:	450	12,1	13,1	76,5	472,3	0,53	0,16	0,17	0,06	0,24	192,08	220,63	55,08	3,33	269,25	10,81	0,00	0,02											
Всего за день:		12,1	13,1	76,5	472,3	0,53	0,16	0,17	0,06	0,24	192,08	220,63	55,08	3,33	269,25	10,81	0,00	0,02											

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 50/20	70	8,7	11,1	8,9	170,4	0,77	0,06	0,07	0,08	0,38	22,39	88,17	16,72	1,03	131,66	2,56	0,00	0,05	499	2004									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,4	6,4	38,1	243,3	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	22,01	186,08	124,88	4,38	282,30	2,27	0,00	0,02	508	2004									
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	205	0,1	0,0	14,9	60,9	0,82	0,00	0,01	0,00	0,00	12,57	4,70	4,36	0,42	21,61	0,00	0,00	0,00	377	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	573	2021									
Итого за прием пищи:	445	18,7	17,7	71,4	520,0	1,59	0,32	0,21	0,10	0,46	62,01	303,25	156,88	6,55	452,57	5,95	0,00	0,07											
Всего за день:		18,7	17,7	71,4	520,0	1,59	0,32	0,21	0,10	0,46	62,01	303,25	156,88	6,55	452,57	5,95	0,00	0,07											

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ СМ 50/5	55	7,8	18,5	2,6	208,0	0,44	0,19	0,07	0,01	0,24	16,53	97,17	19,59	0,87	186,72	29,34	0,00	0,14	1	2022									
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	41,20	85,69	29,45	1,22	762,56	8,53	0,00	0,03	520	2004									
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	8,00	4,00	1,00	37,00	0,00	0,00	0,00	430	2008									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	573	2021									
Итого за прием пищи:	425	12,7	24,1	48,5	459,5	10,80	0,34	0,18	0,04	0,33	67,77	215,16	62,76	3,81	966,28	38,99	0,00	0,17											
Всего за день:		12,7	24,1	48,5	459,5	10,80	0,34	0,18	0,04	0,33	67,77	215,16	62,76	3,81	966,28	38,99	0,00	0,17											

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150	150	8,2	13,0	30,0	270,4	0,17	0,05	0,07	0,07	0,30	151,36	106,83	15,09	0,93	70,49	0,66	0,01	0,01	333	2004									
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	205	0,1	0,0	14,9	60,9	0,82	0,00	0,01	0,00	0,00	12,57	4,70	4,36	0,42	21,61	0,00	0,00	0,00	377	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	573	2021									
Итого за прием пищи:	375	9,8	13,2	54,4	376,7	0,99	0,08	0,09	0,07	0,30	168,97	135,83	29,17	2,07	129,10	1,78	0,01	0,01											
Всего за день:		9,8	13,2	54,4	376,7	0,99	0,08	0,09	0,07	0,30	168,97	135,83	29,17	2,07	129,10	1,78	0,01	0,01											

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																																	
БИТОЧНИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 50/20	70	8.5	9.4	6.5	144.1	0.80	0.04	0.07	0.09	0.41	24.13	77.11	13.02	0.73	122.84	2.73	0.00	0.05	0.05	0.05	0.02	0.03	0.10	27.94	75.24	27.54	0.57	55.66	0.75	0.01	0.02	385	2021
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3.7	5.9	38.4	221.5	0.00	0.03	0.02	0.03	0.10	27.94	75.24	27.54	0.57	55.66	0.75	0.01	0.02	0.03	0.03	0.10	27.94	75.24	27.54	0.57	55.66	0.75	0.01	0.02	385	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.5	45.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.04	9.72	37.00	1.72	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	0.51	62.11	184.65	64.28	3.02	215.50	4.60	0.01	0.07	573	2021
Итого за прием пищи:	440	13.9	15.6	69.4	471.0	0.80	0.10	0.10	0.12	0.51	62.11	184.65	64.28	3.02	215.50	4.60	0.01	0.07	0.05	0.05	0.02	0.12	0.51	62.11	184.65	64.28	3.02	215.50	4.60	0.01	0.07	573	2021
Всего за день:	13.9	15.6	69.4	471.0	0.80	0.10	0.10	0.12	0.51	62.11	184.65	64.28	3.02	215.50	4.60	0.01	0.07	0.05	0.05	0.02	0.12	0.51	62.11	184.65	64.28	3.02	215.50	4.60	0.01	0.07	573	2021	

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																																	
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 200/5	205	5.1	7.6	27.8	201.0	0.53	0.07	0.12	0.04	0.13	111.23	117.52	27.02	0.52	188.24	9.89	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.07	58.31	32.48	2.80	0.04	6.65	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2001
СЫР (ПОРЦИЙ) 7	7	1.6	2.1	0.0	25.5	0.08	0.00	0.02	0.01	0.07	58.31	32.48	2.80	0.04	6.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	58.31	32.48	2.80	0.04	6.65	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2004
КОБЕИНЫ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.00	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.9	56.7	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.30	30.38	12.15	0.90	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	236.84	225.38	48.97	2.46	241.14	11.29	0.00	0.01	573	2021
Итого за прием пищи:	437	10.0	11.2	62.1	390.2	1.61	0.13	0.16	0.06	0.20	236.84	225.38	48.97	2.46	241.14	11.29	0.00	0.01	0.01	0.01	0.07	58.31	32.48	2.80	0.04	6.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01
Всего за день:	10.0	11.2	62.1	390.2	1.61	0.13	0.16	0.16	0.06	0.20	236.84	225.38	48.97	2.46	241.14	11.29	0.00	0.01	0.01	0.01	0.07	58.31	32.48	2.80	0.04	6.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																																	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 50/20	70	8.7	11.1	8.9	170.4	0.77	0.06	0.07	0.08	0.38	22.39	88.17	16.72	1.03	131.66	2.56	0.00	0.05	0.05	0.05	0.02	0.08	29.75	42.04	10.51	0.98	64.05	0.76	0.01	0.01	499	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5.4	4.8	34.6	203.7	0.00	0.07	0.02	0.02	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.9	56.7	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.30	30.38	12.15	0.90	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	236.84	225.38	48.97	2.46	241.14	11.29	0.00	0.01	573	2021
Итого за прием пищи:	445	16.1	16.2	70.4	490.8	0.77	0.17	0.11	0.10	0.46	63.44	168.59	43.38	3.91	241.96	4.72	0.01	0.06	0.06	0.06	0.02	0.08	29.75	42.04	10.51	0.98	64.05	0.76	0.01	0.01	0.01	0.01	
Всего за день:	16.1	16.2	70.4	490.8	0.77	0.17	0.11	0.10	0.46	63.44	168.59	43.38	3.91	241.96	4.72	0.01	0.06	0.06	0.06	0.02	0.08	29.75	42.04	10.51	0.98	64.05	0.76	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																																		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 50	50	6.7	10.6	4.8	141.2	0.05	0.07	0.05	0.00	2.11	8.33	66.86	10.54	1.16	132.09	2.99	0.00	0.02	0.02	0.02	0.00	0.09	24.12	65.22	23.87	0.50	48.26	0.65	0.01	0.02	476	1997		
РИС ОТВАРНОЙ 130	130	3.2	5.2	33.3	192.4	0.00	0.03	0.02	0.03	0.09	24.12	65.22	23.87	0.50	48.26	0.65	0.01	0.02	0.02	0.02	0.00	0.09	24.12	65.22	23.87	0.50	48.26	0.65	0.01	0.02	385	2021		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ 200/5	205	0.1	0.0	14.9	60.9	0.82	0.00	0.01	0.00	0.00	12.57	4.70	4.36	0.42	21.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.9	56.7	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.30	30.38	12.15	0.90	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	236.84	225.38	48.97	2.46	241.14	11.29	0.00	0.01	573	2021	
Итого за прием пищи:	410	11.8	16.0	64.9	451.2	0.87	0.14	0.10	0.03	2.20	51.32	167.16	50.92	2.98	248.21	5.04	0.01	0.04	0.04	0.04	0.09	51.32	167.16	50.92	2.98	248.21	5.04	0.01	0.04	0.04	0.04	0.04		
Всего за день:	11.8	16.0	64.9	451.2	0.87	0.14	0.10	0.10	0.03	2.20	51.32	167.16	50.92	2.98	248.21	5.04	0.01	0.04	0.04	0.04	0.09	51.32	167.16	50.92	2.98	248.21	5.04	0.01	0.04	0.04	0.04			

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
Завтрак																													
КОТЛЕТА "НОВИНКА"	50	4.8	17.7	3.7	193.2	0.64	0.18	0.06	0.00	0.00	10.51	67.21	12.08	0.75	117.82	2.88	0.00	0.03	0.03	0.0									

Всего за день:	10,0	23,3	52,0	456,0	11,00	0,34	0,17	0,03	0,09	63,01	181,28	57,88	3,87	926,63	12,81	0,00	0,06
----------------	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------	--------	-------	------	------

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Оборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 50	50	8,1	7,3	5,0	118,7	0,38	0,04	0,07	0,02	0,41	22,46	72,95	10,94	0,66	122,84	2,73	0,00	0,05	500	2004									
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) 150	150	2,5	7,3	14,5	134,3	11,08	0,07	0,06	0,60	0,13	44,22	62,13	28,99	1,28	455,19	5,06	0,00	0,03	541	2004									
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	430	2008										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021									
Итого за прием пищи:	425	12,6	14,9	46,4	369,7	11,46	0,15	0,15	0,62	0,54	77,98	173,46	56,08	3,83	624,28	9,18	0,00	0,08											
Всего за день:		12,6	14,9	46,4	369,7	11,46	0,15	0,15	0,62	0,54	77,98	173,46	56,08	3,83	624,28	9,18	0,00	0,08											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	127,7	165,3	616,0	4 457,4	40,42	1,93	1,44	1,23	5,33	1 045,53	1 975,39	614,00	35,83	4 314,92	105,17	0,04	0,59									
Среднее значение за период	12,8	16,5	61,6	445,7	4,04	0,19	0,14	0,12	0,53	104,55	197,54	61,40	3,58	431,49	10,52	0,00	0,06									
Возраст детей	Завтрак																									
с 12 лет и старше	Завтрак																									
				428																						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Начальник ОП Просветова О.А.

Технолог Валеева З.В.



Согласовано:

Директор МАОУ г. Нагана "СОШ №1"

О.И. Карпушкина



ПРИМЕРНОЕ ДИСКПЛИННОЕ МЕНЮ
школьных завтраков на весенний сезон (с 7 до 11 лет)

1 день

Table for Day 1 menu. Columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углевод), Энергетическая ценность, Витамины (В1, В2, А, Д, Са, Р, Mg, Fe, К, I, Se, F), Минеральные вещества, № рецептур. Rows include items like каша молочная, сыр, фрукты, какао, хлеб, etc.

2 день

Table for Day 2 menu. Columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества, Энергетическая ценность, Витамины, Минеральные вещества, № рецептур. Rows include items like курица консервированная, картофель, макароны, чай, хлеб, etc.

3 день

Table for Day 3 menu. Columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества, Энергетическая ценность, Витамины, Минеральные вещества, № рецептур. Rows include items like помидоры свежие, сельдерей, фрукты, чай, хлеб, etc.

4 день

Table for Day 4 menu. Columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества, Энергетическая ценность, Витамины, Минеральные вещества, № рецептур. Rows include items like запеканка из творога, блинчики, фрукты, напиток, etc.



ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	563	23,6	23,5	95,9	706,9	15,12	0,34	0,32	0,17	2,24	335,58	343,55	68,49	3,10	301,72	25,01	0,01	0,73		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПЕЩЕЛ СВЕЖИЙ ПОРЦИЙМИ 30	30	0,5	0,0	1,5	7,8	13,65	0,03	0,03	0,09	0,00	5,19	4,14	2,12	0,15	10,87	2,70	0,00	0,15	148	2021
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100	11,4	5,5	12,9	147,6	0,00	0,10	0,19	0,07	3,27	55,88	116,04	18,43	0,71	71,37	10,87	0,00	0,08	394	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	82,40	73,24	24,54	1,22	109,46	5,53	0,00	0,03	520	2004
МАРМЕЛАД ИЛИ ЗЕФИР	35	0,0	0,0	27,0	109,0	0,00	0,00	0,27	0,63	0,00	2,52	0,63	0,13	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	464	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ 200	200	3,5	3,7	17,3	119,0	0,62	0,04	0,13	0,02	0,06	128,79	42,30	20,20	0,23	20,42	4,50	0,00	0,30	775	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	535	18,35	12,5	86,5	534,1	18,05	0,34	0,41	0,20	3,39	272,15	290,45	64,10	2,86	336,23	28,50	0,00	0,77		
В среднем за неделю:		19,7	18,9	86,0	583,0	15,36	0,32	0,36	0,18	2,57	282,06	282,44	64,38	3,08	276,23	25,54	0,01	0,74		

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	26,9	190,0	0,52	0,05	0,02	0,04	0,13	115,86	102,30	19,89	0,17	68,43	8,87	0,00	0,11	96	2001
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,33	0,12	0,02	0,05	0,13	156,90	99,30	35,90	1,30	68,43	8,87	0,00	0,11	99	2001
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	50	6,3	5,6	5,6	76,6	0,00	0,03	0,06	0,05	2,36	41,46	52,01	3,06	1,26	20,55	5,06	0,01	0,18	337	2004
ОЛАДЫ ПП С ДУЖЕМОМ 35/15 ИЛИ БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ (70 г)	50	2,2	3,0	16,3	131,6	1,20	0,01	0,02	0,00	0,02	8,14	12,92	2,30	0,26	13,92	0,49	0,00	0,00	875	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	7,86	3,81	0,20	81,76	2,00	0,00	0,01	502	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА-200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	0,32	111,42	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,17	573	2021
Итого за прием пищи:	625	21,5	19,9	87,3	630,9	15,88	0,32	0,36	0,19	2,83	297,92	294,97	65,27	3,48	296,00	26,54	0,01	0,77		

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЙМИ 50	50	0,5	0,0	1,8	11,8	3,00	0,03	0,12	0,05	0,00	10,36	16,42	9,00	0,45	34,52	1,00	0,020	0,00	148	2021
АЗУ 40/150	190	15,9	18,8	46,2	392,9	7,00	0,16	0,16	0,11	2,58	232,21	220,39	35,57	2,08	184,33	11,99	0,00	0,05	438	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	58,0	5,00	0,06	0,03	0,01	0,00	16,00	3,80	11,00	0,10	36,90	2,00	0,00	0,15	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,39	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	560	18,8	19,1	79,85	567,85	16,02	0,32	0,35	0,17	2,58	273,48	279,43	65,33	3,36	295,02	19,99	0,02	0,72		

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,3	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	7,20	4,20	0,18	10,58	0,00	0,00	0,00	13	2003
ГОЛУБИЦА ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ 80/30	90	5,6	6,7	16,3	147,4	0,19	0,05	0,04	0,06	1,79	30,34	58,08	10,32	1,03	48,02	7,08	0,01	0,22	150	2001
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	82,40	85,69	24,54	1,22	109,46	5,53	0,00	0,03	520	2004
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 25/6/25	55	7,2	6,9	13,7	130,9	0,04	0,04	0,12	0,03	0,65	130,13	108,96	16,08	0,00	24,40	8,00	0,00	0,01	10	2004
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	83,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	2,73	3,00	0,00	0,30	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	545	18,5	19,3	80,65	568	15,37	0,29	0,34	0,18	2,53	275,06	278,11	65,94	3,33	280,98	25,61	0,01	0,77		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	30	0,9	0,0	6,5	12,0	3,00	0,03	0,17	0,08	0,00	7,50	20,46	6,30	0,21	21,21	3,00	0,00	0,08	188	2022	
БРАЗИЛЬСКИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 6030	80	12,9	13,9	9,9	244,9	2,07	0,19	0,05	0,07	2,22	224,29	153,77	20,96	1,20	162,88	9,36	0,00	0,15	621	2022	
ЛИП ФРИКАССЕ НА КУРИЦЫ 80	80	12,4	13,5	4,3	235,8	2,99	0,25	0,11	0,08	2,68	222,80	117,74	14,41	1,03	173,58	6,17	0,00	0,15	599	2022	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,18	39,77	80,70	25,14	0,52	38,75	2,74	0,01	0,02	512	2004	
ЛИП РИЗОТТО 150	150	3,3	4,8	36,4	231,0	5,98	0,04	0,03	0,02	0,18	29,20	71,19	26,84	0,65	97,81	1,54	0,01	0,03	381	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	45,6	6,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,90	2,20	0,00	82	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 2007	207	0,3	0,1	15,2	62,0	3,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,30	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗЫ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	597	20	19,2	87,25	619,7	15,07	0,32	0,31	0,17	2,40	283,70	280,05	63,34	3,29	285,54	23,30	0,01	0,76			

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	50	0,3	0,0	1,2	6,8	4,00	0,02	0,10	0,00	0,00	20,70	18,90	4,30	0,45	47,00	1,50	0,00	0,00	71	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	80	8,3	8,0	9,9	112,0	4,57	0,08	0,11	0,15	1,90	68,30	134,40	25,42	0,21	110,44	9,10	0,00	0,22	499	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,08	0,02	0,02	0,08	59,36	41,87	10,48	0,98	42,53	0,75	0,01	0,01	516	2004	
БУТЕРБРОД С ПАСТОЙ ШКОЛАДНОЙ 2020	40	2,7	6,1	10,7	135,0	4,10	0,03	0,10	0,00	0,60	10,08	24,30	9,72	0,22	24,67	1,12	0,00	0,00		2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	122,00	45,00	7,00	1,00	0,00	4,50	0,00	0,30	432	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗЫ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	540	19,7	20,3	88,3	609,7	14,67	0,30	0,36	0,18	2,58	282,58	279,59	62,86	3,22	280,44	21,97	0,01	0,74			
В среднем за неделю:		19,7	19,6	84,7	599,2	15,40	0,31	0,34	0,18	2,58	282,55	282,43	64,75	3,34	281,59	23,48	0,01	0,75			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	196,9	192,6	853,1	5 911,3	153,80	3,12	3,51	1,77	25,75	2 823,05	2 824,36	645,62	32,07	2 789,14	245,13	0,11	7,47	
Среднее значение за период	19,7	19,3	85,3	591,1	15,38	0,31	0,35	0,18	2,58	282,31	282,44	64,56	3,21	278,91	24,51	0,01	0,75	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 7-11 лет (завтрак)	571

Начальник ОП

Проксеева О.А.

Технолог

Валиева З.В.