

Согласовано:

Директор МАОУ "Гитани" СОШ №1" - корпус 2

О.И. Карлушкина



414ру6

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
школьных завтраков и обедов на осенне-зимний сезон (с 7 до 11 лет)

1 день

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углевод), Энергетическая ценность, Витамины (C, B1, B2, A, D, Ca, P, Mg, Fe, K, I, Se, F), and № рецептур. It lists items like каша рисовая, каша пшеничная, сыр, фрукты, хлеб, шоколад, сок, и т.д.

Обед

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углевод), Энергетическая ценность, Витамины (C, B1, B2, A, D, Ca, P, Mg, Fe, K, I, Se, F), and № рецептур. It lists items like салат из свежих овощей, щи из свежей капусты, пюре картофельное, шоколад, сок, хлеб, и т.д.

2 день

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углевод), Энергетическая ценность, Витамины (C, B1, B2, A, D, Ca, P, Mg, Fe, K, I, Se, F), and № рецептур. It lists items like суп картофельный, котлеты, блинчики, салат, фрукты, хлеб, и т.д.

Обед

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углевод), Энергетическая ценность, Витамины (C, B1, B2, A, D, Ca, P, Mg, Fe, K, I, Se, F), and № рецептур. It lists items like салат из овощей, суп, котлеты, блинчики, салат, фрукты, хлеб, и т.д.

Утверждено:

Директор МАУ "Гитани" "Комитет питания"

Н.А. Серова





Всего за день:	44,9	46,4	202,5	1 449,6	26,06	0,62	0,65	0,31	5,59	566,92	585,81	153,23	8,25	599,69	43,36	0,03	1,80		
----------------	------	------	-------	---------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	------	--------	-------	------	------	--	--

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,3	0,0	1,0	5,2	35,00	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	11,24	0,00	0,00	0,10	148	2021	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	5,7	5,8	9,0	119,9	1,19	0,06	0,11	0,09	1,61	35,31	107,06	18,08	1,01	71,43	4,25	0,00	0,53	500	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	5,5	6,4	18,3	204,5	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	22,12	187,15	25,61	1,41	90,97	2,28	0,00	0,15	508	2004	
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ "ТОПТЫЖКА" ИЛИ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	200	5,2	4,4	21,2	104,6	1,00	0,06	0,00	0,16	0,00	135,40	0,00	5,40	0,90	0,00	0,00	0,00				
ПИРОЖНОЕ "СЛОЙКА, ОБСЫПАННАЯ САХАРНОЙ ПУДРОЙ" 21	21	0,1	2,6	9,9	74,4	0,00	0,02	0,01	0,04	0,16	3,92	13,49	2,09	0,16	6,64	0,37	0,00	0,00	513	2003	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	61,01	48,71	12,44	0,29	31,69	4,50	0,00	0,00	466	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>711</b>	<b>20,1</b>	<b>20,9</b>	<b>83,1</b>	<b>632,2</b>	<b>37,45</b>	<b>0,43</b>	<b>0,33</b>	<b>0,38</b>	<b>1,88</b>	<b>263,63</b>	<b>374,76</b>	<b>70,97</b>	<b>4,23</b>	<b>220,88</b>	<b>11,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1,0	6,0	5,7	81,7	7,37	0,01	0,12	0,15	0,00	25,51	37,58	9,59	0,52	75,25	2,81	0,01	0,11	4	2001	
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,0	4,6	28,0	124,9	4,72	0,10	0,11	0,09	0,04	139,84	83,26	23,93	0,60	73,25	7,80	0,00	0,22	34	2001	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,2	16,6	36,5	376,2	7,60	0,15	0,18	0,01	3,58	139,60	198,09	37,00	1,49	176,02	12,31	0,00	0,38	394	1996	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,9	0,5	9,4	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	35,28	12,60	3,60	0,84	50,00	6,00	0,00	0,32	859	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	17,28	26,10	4,75	0,60	7,29	1,68	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>812</b>	<b>25,6</b>	<b>28,3</b>	<b>121,6</b>	<b>828</b>	<b>21,29</b>	<b>0,35</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>3,62</b>	<b>370,34</b>	<b>372,75</b>	<b>84,81</b>	<b>4,41</b>	<b>390,71</b>	<b>30,6</b>	<b>0,01</b>	<b>1,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,7</b>	<b>49,2</b>	<b>204,7</b>	<b>1 460,2</b>	<b>58,74</b>	<b>0,78</b>	<b>0,79</b>	<b>0,63</b>	<b>5,50</b>	<b>633,97</b>	<b>747,51</b>	<b>155,78</b>	<b>8,64</b>	<b>611,58</b>	<b>42,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,81</b>			

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/30	130	16,1	16,3	31,8	341,7	0,31	0,05	0,30	0,08	2,42	221,96	247,67	31,45	0,74	83,85	2,98	0,02	0,50	117	2001	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 15/3/12	30	1,2	0,5	18,6	81,9	6,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,15	12,15	4,05	0,23	12,00	0,00	0,00	0,10	2	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	0,97	143,79	3,00	0,00	0,08	82	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	8,87	0,00	0,00	0,00	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,69	15,12	5,95	0,36	18,43	0,00	0,00	0,00	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,6</b>	<b>17,5</b>	<b>84,5</b>	<b>579,0</b>	<b>12,35</b>	<b>0,17</b>	<b>0,38</b>	<b>0,09</b>	<b>2,42</b>	<b>271,31</b>	<b>297,21</b>	<b>58,05</b>	<b>3,04</b>	<b>266,94</b>	<b>5,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0,68</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60	60	0,6	3,6	2,1	44,7	2,48	0,03	0,04	0,04	0,00	21,50	13,50	8,58	0,39	41,33	2,28	0,01	0,07	17	2021	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	1,9	3,5	23,3	122,8	2,85	0,07	0,07	0,10	0,06	70,03	73,91	17,93	0,56	101,17	7,04	0,00	0,12	132	2004	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 90	90	17,1	14,0	18,7	254,3	0,04	0,10	0,13	0,00	3,30	41,89	160,39	15,82	1,26	59,45	10,78	0,00	0,16	476	1997	
РАГУ ОВОЩНОЕ 150	150	2,5	7,3	29,0	187,3	4,82	0,07	0,16	0,10	0,13	123,82	62,13	24,16	0,71	113,80	10,10	0,00	0,12	541	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	6,61	0,05	0,03	0,01	0,00	88,20	15,30	8,25	0,05	38,75	0,00	0,00	0,56	82	2021	
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ 200	200	0,1	0,0	16,3	67,0	4,17	0,00	0,00	0,00	0,00	34,38	3,56	4,29	0,08	10,77	0,24	0,00	0,00	853	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	15,12	26,10	4,75	0,67	10,20	3,36	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>26,5</b>	<b>29</b>	<b>119,1</b>	<b>820,1</b>	<b>20,97</b>	<b>0,39</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>3,49</b>	<b>407,77</b>	<b>370,01</b>	<b>89,71</b>	<b>4,08</b>	<b>384,35</b>	<b>33,8</b>	<b>0,01</b>	<b>1,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,1</b>	<b>46,5</b>	<b>203,6</b>	<b>1 399,1</b>	<b>33,32</b>	<b>0,56</b>	<b>0,84</b>	<b>0,34</b>	<b>5,91</b>	<b>679,09</b>	<b>667,22</b>	<b>147,76</b>	<b>7,12</b>	<b>651,29</b>	<b>39,78</b>	<b>0,03</b>	<b>1,71</b>			

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 25	25	0,3	0,1	1,0	6,0	6,28	0,02	0,01	0,04	0,00	3,51	6,53	5,02	0,25	25,10	0,50	0,00	0,10	148	2021	
ФРИКАДЕЛЬКИ ПО-КАЛИНИНГРАДСКИ	60	10,3	9,0	9,8	165,7	0,24	0,03	0,07	0,03	3,40	180,46	84,23	11,99	1,28	60,20	4,02	0,00	0,33	553	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	262,95	8,53	0,00	0,32	520	2004	



Всего за день:	Пищевые вещества		Углевод		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Углевод, %		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг			Se, мг	Ф, мг	
ВУТЕРВОД С ПЛАСТОЙ ШОКОЛАДНОЙ 20/20	40	2,7	6,1	27,7	152,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,60	5,04	24,30	9,72	0,00	12,76	1,12	0,00	0,00	2022	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	12,80	0,00	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,69	15,12	5,95	0,36	18,43	0,00	0,00	0,00	0,00	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>18,3</b>	<b>20,6</b>	<b>79,9</b>	<b>559,1</b>	<b>18,04</b>	<b>0,27</b>	<b>0,23</b>	<b>0,10</b>	<b>4,09</b>	<b>254,33</b>	<b>224,68</b>	<b>68,69</b>	<b>3,91</b>	<b>392,24</b>	<b>14,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,75</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЦЫ С ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	80	0,7	5,1	1,6	64,8	6,60	0,03	0,04	0,08	0,20	22,86	15,42	15,04	0,48	89,82	2,52	0,00	0,00	0,08	45	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ, 25/200/2	227	5,8	5,9	16,3	145,8	6,88	0,09	0,08	0,05	0,28	85,13	93,73	18,41	0,40	104,10	9,52	0,00	0,38	140	2004	
ГУРУШИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 50/50	100	11,5	11,8	12,4	163,1	0,98	0,10	0,15	0,07	2,64	114,66	128,65	12,69	0,41	38,31	9,30	0,00	0,42	580	2022	
РИС ПРИПУШЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,12	0,02	0,18	35,80	73,36	20,95	0,26	13,56	1,48	0,01	0,08	512	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,5	45,6	5,70	0,02	0,02	0,02	0,00	66,00	9,90	7,20	0,99	60,43	3,00	0,00	0,06	82	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	16,3	72,0	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	34,22	3,96	3,69	0,40	28,11	1,80	0,00	0,00	488	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	14,04	26,10	4,75	0,60	10,20	3,36	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>887</b>	<b>25,7</b>	<b>28,5</b>	<b>116,6</b>	<b>807,7</b>	<b>21,56</b>	<b>0,35</b>	<b>0,45</b>	<b>0,24</b>	<b>3,3</b>	<b>385,54</b>	<b>366,24</b>	<b>88,67</b>	<b>3,90</b>	<b>353,43</b>	<b>30,78</b>	<b>0,01</b>	<b>1,02</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>44,0</b>	<b>49,1</b>	<b>196,5</b>	<b>1366,8</b>	<b>39,60</b>	<b>0,62</b>	<b>0,68</b>	<b>0,34</b>	<b>7,39</b>	<b>639,88</b>	<b>590,92</b>	<b>157,36</b>	<b>7,81</b>	<b>745,68</b>	<b>44,95</b>	<b>0,01</b>	<b>1,77</b>				

**6 День**

Всего за день:	Пищевые вещества		Углевод		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Углевод, %		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг			Se, мг	Ф, мг	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200/5	205	7,7	9,4	33,1	252,5	0,69	0,16	0,21	0,04	0,14	144,55	203,80	87,14	2,63	119,71	13,29	0,00	0,08	86	2001	
или КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	36,9	245,0	0,52	0,15	0,12	0,04	0,13	115,86	157,22	41,77	1,17	80,23	10,87	0,00	0,20	96	2001	
РИЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	33,17	72,25	5,14	1,01	19,56	8,05	0,01	0,35	337	2004	
БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 75	75	3,2	3,7	16,9	121,4	4,45	0,03	0,03	0,02	0,11	15,84	31,11	8,04	0,00	25,77	1,35	0,01	0,18	863	2022	
ГЕМАТОГЕН 40	40	1,9	1,2	17,4	101,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,20	0,00	0,00	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	8,87	0,00	0,00	0,00	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,1</b>	<b>18,9</b>	<b>87,5</b>	<b>616,4</b>	<b>5,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,32</b>	<b>0,16</b>	<b>1,13</b>	<b>292,12</b>	<b>283,12</b>	<b>66,69</b>	<b>6,16</b>	<b>143,32</b>	<b>20,27</b>	<b>0,02</b>	<b>0,73</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	3,5	44,7	7,18	0,02	0,02	0,08	0,00	21,61	26,60	9,98	0,65	107,40	1,84	0,00	0,01	2	2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ЛЮССОСЬ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	5,6	5,0	15,6	130,3	9,88	0,12	0,12	0,10	1,69	125,36	140,51	33,14	0,55	140,80	21,44	0,01	0,44	125	2003	
ТЕФЕЛИ (1 ВАРЬАНТ) 60/30	90	9,6	14,8	20,9	226,0	1,40	0,05	0,15	0,04	1,83	69,96	103,06	14,26	0,72	39,70	5,76	0,00	0,20	461	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,12	0,02	0,05	89,49	42,19	10,55	0,49	14,61	1,14	0,00	0,04	516	2004	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	35,28	12,60	3,60	0,84	50,00	6,00	0,00	0,32	859	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	16,20	26,10	6,70	0,60	9,27	2,52	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>767</b>	<b>25,8</b>	<b>28,2</b>	<b>116,7</b>	<b>795,8</b>	<b>20,06</b>	<b>0,35</b>	<b>0,46</b>	<b>0,24</b>	<b>3,58</b>	<b>370,72</b>	<b>366,18</b>	<b>83,17</b>	<b>4,21</b>	<b>370,68</b>	<b>38,70</b>	<b>0,01</b>	<b>1,01</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>44,9</b>	<b>47,1</b>	<b>204,2</b>	<b>1412,2</b>	<b>25,07</b>	<b>0,57</b>	<b>0,78</b>	<b>0,40</b>	<b>4,71</b>	<b>622,84</b>	<b>649,30</b>	<b>149,86</b>	<b>10,37</b>	<b>514,01</b>	<b>58,97</b>	<b>0,03</b>	<b>1,74</b>				

**7 День**

Всего за день:	Пищевые вещества		Углевод		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Углевод, %		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг			Se, мг	Ф, мг	
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,2	0,0	0,7	4,7	2,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,59	4,69	3,60	0,18	20,00	0,40	0,00	0,00	148	2021	
ПЛОДЫ 40/150	190	15,5	17,5	39,0	375,3	1,46	0,07	0,10	0,25	4,58	175,34	179,23	31,95	2,18	116,90	6,57	0,01	0,60	443	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,8	0,8	20,0	91,2	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	0,00	191,72	4,00	0,10	0,82		2021	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	12,80	0,00	0,00	0,00	459	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>587</b>	<b>18,3</b>	<b>18,4</b>	<b>79,7</b>	<b>560,5</b>	<b>12,62</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>4,58</b>	<b>226,30</b>	<b>227,65</b>	<b>62,45</b>	<b>3,52</b>	<b>350,32</b>	<b>10,97</b>	<b>0,01</b>	<b>0,70</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ"	60	2,1	8,4	4,1	138,8	1,91	0,02	0,03	0,05	1,35	17,56	40,81	6,03	0,29	29,29	2,11	0,00	0,16	63	2004	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	3,3	4,7	10,4	101,4	4,62	0,05	0,05	0,05	1,18	40,19	46,62	15,97	0,96	69,85	6,69	0,00	0,16	110	2004	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ "ЛАКОМКА" 80/105 ИЛИ РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ (90)	95	12,6	6,4	13,5	176,6	0,67	0,08	0,08	0,05	0,54	110,99	118,24	27,00	0,47	75,35	20,47	0,01	0,42	2	2022	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 150	150	3,2	5,2	33,8	170,5	12,11	0,13	0,10	0,07	0,09	26,53	90,54	18,09	0,94	159,52	8,17	0,00	0,20	216	2004	



Курс/ломолочные напитки (Йогурт или Снежок) 125	125	3.4	3.0	5.5	60.0	0.88	0.04	0.21	0.03	0.32	150.00	58.75	8.75	0.00	35.10	0.00	0.00	0.12	4.70	2021			
																					Компот из свежих плодов 200	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной 30
Хлеб пшеничный	200	0.2	0.2	0.2	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	2.22	0.46	21.62	0.80	0.00	0.00	0.00	631			
Хлеб ржаной 30	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	12.83	15.12	5.94	0.36	8.90	0.00	0.00	0.00	573				
Итого за прием пищи:	897	28.3	28.3	116.7	863.5	21.79	0.40	0.51	0.25	3.47	385.16	400.14	87.79	4.19	413.22	41.26	0.01	1.06					
Всего за день:	46.6	46.7	196.4	1424.0	34.41	0.55	0.67	0.54	8.05	611.46	627.79	150.24	7.71	763.64	52.23	0.02	1.76						

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 Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Ф, мг									
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО 25	25	0.2	0.0	0.6	3.4	1.00	0.01	0.01	0.00	0.00	5.18	9.45	3.15	0.23	12.16	0.75	0.00	0.00	71	2011							
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	8.6	10.0	17.3	219.1	0.27	0.06	0.09	0.01	2.96	13.01	121.64	7.92	0.62	78.50	4.28	0.45	0.00	347	2021							
ПОРЕ КАРТФЕЛЬНОЕ 150	150	3.2	5.3	21.4	146.1	10.36	0.12	0.10	0.03	0.06	41.20	85.69	28.45	1.22	262.95	8.53	0.00	0.23	520	2004							
БАТЕРЬОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 2003/20	43	5.0	5.2	11.8	106.3	0.06	0.03	0.05	0.05	0.25	154.05	35.58	11.54	0.52	15.12	0.00	0.00	0.07	10	2004							
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	19.1	93.8	8.80	0.01	0.05	0.16	0.00	19.08	3.06	4.86	0.54	3.76	0.00	0.00	0.00	486	2021							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	8.69	15.12	5.95	0.36	18.43	0.00	0.00	0.00	573	2021							
Итого за прием пищи:	528	19.2	20.9	79.9	614.6	20.49	0.30	0.33	0.26	3.29	241.21	270.54	62.87	3.49	390.91	13.56	0.00	0.75									
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	60	0.6	6.1	1.5	63.6	6.21	0.03	0.04	0.10	0.00	53.40	19.05	8.91	0.32	38.75	4.27	0.00	0.20	42	2022							
СУП "НОВИНА" С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	4.8	6.6	13.5	132.9	3.96	0.14	0.12	0.09	0.44	100.60	94.53	35.38	1.38	141.16	9.06	0.01	0.16	138	2004							
ГУЛЯШ 46/45	90	13.4	11.1	13.4	196.1	0.98	0.04	0.15	0.01	3.10	65.30	129.67	11.62	1.14	102.29	14.38	0.00	0.16	437	2004							
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССОЛЧУТАЯ 150	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.10	0.03	0.00	78.00	17.33	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.69	0.03	0.05	0.03	0.01	78.75	15.30	6.60	0.05	51.67	0.00	0.00	0.56	82	2021							
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	0.1	0.0	16.4	65.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.98	0.00	1.20	0.00	0.36	8.90	0.00	0.00	848	2022							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	12.83	15.12	5.94	0.36	8.90	0.00	0.00	0.00	573	2021							
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	13.50	26.10	3.80	0.71	13.60	3.02	0.00	0.00		2021							
Итого за прием пищи:	852	28.8	29.0	112.2	808.5	21.68	0.36	0.47	0.24	3.54	372.86	377.77	90.79	4.32	366.73	30.73	0.01	1.08									
Всего за день:	46.0	49.9	192.1	1423.1	42.17	0.66	0.80	0.48	6.83	614.07	648.31	153.66	7.81	747.64	44.29	0.01	1.83										

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 Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Ф, мг									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50	50	0.6	2.5	3.6	51.4	1.88	0.02	0.02	0.10	0.00	11.41	18.45	8.33	0.39	44.27	1.55	0.00	0.19	1	2001							
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 60/6	65	6.4	8.0	0.3	121.9	0.00	0.09	0.08	0.02	1.88	89.41	86.62	10.80	0.98	45.78	0.00	0.00	0.20	363	2021							
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3.7	5.9	38.4	181.5	0.00	0.03	0.02	0.03	0.10	27.94	75.24	7.54	0.57	19.19	0.75	0.01	0.25	385	2021							
ОПАДЫ ПП С ДЖЕМОМ 70/20	90	4.2	2.1	21.4	85.6	3.20	0.09	0.03	0.00	0.04	14.29	0.00	8.39	0.47	27.82	0.97	0.01	0.18	875	2022							
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТ ОЛІКА" 200	200	3.8	3.0	14.4	140.3	9.16	0.27	0.28	40.58	0.32	11.42	95.59	17.49	0.87	71.48	9.00	0.00	0.00	502	2021							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	8.90	0.00	0.00	0.00	573	2021							
Итого за прием пищи:	675	20.2	21.6	87.8	626.6	14.24	0.52	0.44	40.73	2.14	258.61	291.01	58.49	3.64	217.43	12.27	0.02	0.8									
<b>Обед</b>																											
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ" 60	60	0.7	6.1	2.2	66.0	1.61	0.02	0.00	0.06	0.00	64.84	15.00	8.40	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	28	2008							
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 200/200/2	222	6.7	5.8	23.9	133.4	5.08	0.07	0.07	0.22	0.34	116.03	78.15	20.99	1.01	119.23	4.20	0.00	0.05	37	2001							
РЫБК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ. ИЛИ СЕРДЦЕ В СОУСЕ (45/45)	90	12.6	13.3	13.6	183.8	1.20	0.08	0.20	0.18	2.27	47.56	164.60	18.67	1.36	70.42	0.14	0.01	0.00	360	2021							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЧУТАЯ 150	150	5.5	6.4	38.3	204.5	0.00	0.23	0.12	0.02	0.08	79.63	187.15	26.61	0.41	90.97	2.28	0.00	0.02	508	2004							
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.80	0.02	0.02	0.00	0.00	45.36	12.60	7.20	0.52	82.76	2.00	0.00	0.00	389	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	12.83	15.12	5.94	0.36	8.90	0.00	0.00	0.00	573	2021							
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	13.50	26.10	3.80	0.71	13.60	3.02	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	772	30.0	32.2	120.0	784.2	22.49	0.49	0.44	0.48	2.69	380.14	498.72	90.61	4.85	385.67	11.64	0.01	0.07									
Всего за день:	50.2	53.8	207.8	1410.8	36.73	1.01	0.88	41.21	4.83	638.75	789.73	149.10	8.49	603.30	23.91	0.03	0.89										

10 День



Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-тур	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, мг	Se, мг	F, мг							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	50	0,5	3,0	1,8	37,2	4,75	0,02	0,02	0,06	0,00	6,32	11,24	8,57	0,43	47,50	0,95	0,00	0,07	17	2021					
ФИШБОЛЫ С МАСЛОМ 70/5	75	10,2	9,1	10,8	144,4	0,54	0,09	0,10	0,04	1,74	132,24	137,91	2,78	0,82	105,71	85,07	0,01	0,36	471	2022					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,6	203,7	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,75	42,04	10,51	0,98	22,09	0,76	0,01	0,10	516	2004					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,8	0,6	17,0	91,2	4,00	0,03	0,05	0,00	0,00	34,20	28,80	21,60	0,00	106,90	2,00	0,00	0,20	82	2021					
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	61,01	48,71	12,44	0,29	31,69	4,50	0,00	0,00	466	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>20,2</b>	<b>19,2</b>	<b>87,9</b>	<b>600,1</b>	<b>9,55</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>0,13</b>	<b>1,86</b>	<b>267,66</b>	<b>283,82</b>	<b>61,84</b>	<b>2,88</b>	<b>322,78</b>	<b>93,28</b>	<b>0,02</b>	<b>0,73</b>							
<b>Обед</b>																									
САЛАТ "БУРЯЧУК"	60	0,9	4,9	12,5	66,5	1,28	0,02	0,01	0,00	0,08	35,50	21,72	9,41	0,34	27,81	3,35	0,00	0,04	17	2003					
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 200/102	212	6,0	10,7	12,2	154,1	2,83	0,06	0,04	0,05	0,71	96,43	109,42	17,97	0,79	77,48	6,00	0,00	0,08	157	2004					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ 80/30	90	12,8	6,3	6,2	208,3	3,99	0,02	0,02	0,03	1,38	66,78	99,65	13,49	0,50	40,28	5,49	0,01	0,48	150	2001					
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	31,4	146,1	5,95	0,12	0,10	0,03	0,06	103,00	85,69	29,45	0,61	165,77	12,80	0,00	0,12	520	2004					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	2,30	0,02	0,02	0,00	0,00	36,00	9,90	7,20	0,99	60,43	3,00	0,00	0,36	82	2021					
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	0,0	0,0	18,8	75,7	4,60	0,13	0,29	0,14	1,12	20,25	0,00	1,80	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	507	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021					
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	13,50	26,10	3,80	0,71	13,60	3,02	0,00	0,00		2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>862</b>	<b>26,8</b>	<b>28,0</b>	<b>113,0</b>	<b>803,4</b>	<b>20,95</b>	<b>0,44</b>	<b>0,51</b>	<b>0,25</b>	<b>3,36</b>	<b>384,28</b>	<b>367,60</b>	<b>89,06</b>	<b>4,29</b>	<b>394,41</b>	<b>33,65</b>	<b>0,01</b>	<b>1,08</b>							
<b>Всего за день:</b>	<b>47,0</b>	<b>47,2</b>	<b>200,9</b>	<b>1403,5</b>	<b>30,50</b>	<b>0,69</b>	<b>0,77</b>	<b>0,38</b>	<b>5,20</b>	<b>651,94</b>	<b>651,42</b>	<b>150,90</b>	<b>7,17</b>	<b>717,19</b>	<b>126,93</b>	<b>0,03</b>	<b>1,81</b>								

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг					
Итого за весь период	463,2	484,9	2 009,4	14 228,6	361,66	6,82	7,97	86,66	59,20	6 469,9	6 672,6	1 524,96	81,47	6 593,01	536,54	0,22	16,84					
Среднее значение за период	46,3	48,5	200,9	1 422,9	36,17	0,68	0,80	8,57	5,92	646,99	667,26	152,50	8,15	659,30	53,55	0,02	1,68					

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
с 7-11 лет (льготная категория)	596	825

Технолог ОП

Валиева З.В.