

Утверждаю
 Директор МАОУ НТГО СОШ №2
 Савилов Е.А.



Примерное меню для 1-4 классов
 по МАОУ НТГО СОШ №2
 с 19.09.2022 учебного года
 по ИП Килина Е.Ю.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

1 день Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	200/10	7.7	11.7	42.2	305.8	0.52	0.14	0.15	0.06	0.15	141.56	227.87	34.24	1.00	250.36	9.00	0.02	0.05	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	9.5	12.2	0.0	150.0	1.12	0.01	0.15	0.10	0.00	392.00	232.00	20.00	0.28	38.00	0.00	0.01	0.01	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	510	24.4	27.2	98.8	739.1	1.04	0.53	0.36	0.08	0.15	269.37	434.76	83.87	3.40	624.97	22.80	0.02	0.05		
Обед																				
СУП ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	250	8.5	8.2	17.4	178.1	4.28	0.17	0.10	0.23	0.00	41.74	105.28	34.41	2.24	492.32	4.10	0.00	0.03	102	2011
ГРЕНКИ	10	1.2	0.5	7.8	40.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.17	12.24	4.75	0.29	20.96	0.58	0.00	0.00	73	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	90	14,7	17,9	13,1	272,4	0,6	0,00	0,1	0,1	0,00	40,00	157,4	24,5	2,1	215,1	7,00	0,00	0,01	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.2	201.7	0.00	0.06	0.03	0.02	0.08	29.53	41.56	10.39	0.97	63.30	0.75	0.01	0.01	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	810	29.3	40.1	101.6	885.7	8.48	0.47	0.32	0.36	0.08	161.30	354.37	89.35	6.97	1 031.22	6.83	0.01	0.04		
Всего за день:		53.7	67.3	200.4	1 624.8	9.52	1.00	0.68	0.44	0.23	430.67	789.13	173.22	10.37	1 656.19	29.63	0.03	0.09		

2 день Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	32.3	23.8	45.2	530.0	0.44	0.09	0.44	0.15	0.27	320.27	381.04	47.36	1.35	338.87	4.07	0.04	0.05	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	460	36.9	25.6	89.8	743.5	0.44	0.19	0.47	0.15	0.27	339.82	432.04	68.51	2.55	418.37	6.23	0.04	0.05		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6.3	11.2	10.2	167.3	8.03	0.10	0.09	0.22	0.00	45.26	86.78	24.56	1.21	396.73	5.99	0.01	0.05	99	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15.3	15.9	5.3	225.1	0.20	0.05	0.14	0.05	0.17	51.25	151.37	19.79	1.87	307.37	9.66	0.00	0.03	123	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.2	6.3	36.9	237.1	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	21.21	180.37	121.06	4.24	254.30	2.20	0.00	0.02	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	810	33.8	33.8	96.1	823.7	14.23	0.47	0.40	0.30	0.25	149.66	484.37	187.79	9.37	1 110.45	21.05	0.01	0.11		
Всего за день:		70.7	59.3	185.9	1 567.2	14.67	0.66	0.87	0.45	0.52	489.48	916.41	256.30	11.92	1 528.82	27.28	0.05	0.16		

3 день Неделя: 1 День: среда

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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200/10	8.4	12.4	44.6	324.7	0.52	0.19	0.14	0.06	0.15	117.71	178.37	49.09	1.45	253.36	11.25	0.00	0.01	173	2011	
ВАФЛИ	80	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011	
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013	
Итого за прием пищи:	470	31.3	43.2	47.4	707.9	0.78	0.18	0.65	0.48	2.72	541.47	512.48	58.36	4.13	349.35	28.57	0.05	0.07			
Обед																					
ТОМАТ ПОРЦИОННЫЙ	30	0.6	0.1	2.2	14.0	6.00	0.03	0.02	0.08	0.00	7.56	14.04	10.80	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00	106	2013	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5.2	10.0	11.8	158.4	7.69	0.05	0.09	0.21	0.00	54.30	81.79	27.47	1.61	400.50	5.78	0.00	0.03	82	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/150	27.0	35.9	40.3	592.1	2.37	0.13	0.20	0.39	0.00	33.23	279.49	52.75	2.66	386.27	9.94	0.04	0.19	291	2011	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	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	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	810	38.5	46.6	98.3	965.7	14.06	0.33	0.37	0.60	0.00	120.61	448.01	110.94	8.62	1 152.42	19.12	0.04	0.22			
Всего за день:		69.8	89.8	145.7	1 673.5	14.84	0.51	1.02	1.08	2.72	662.08	960.49	169.30	12.75	1 501.77	47.69	0.09	0.29			

4 день Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200/10	8.8	14.1	40.4	324.7	0.52	0.20	0.16	0.06	0.15	128.96	221.12	69.79	1.90	312.86	12.00	0.00	0.03	173	2011	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	5.1	2005	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011	
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013	
Итого за прием пищи:	520	22.2	34.7	85.1	742.9	0.52	0.54	0.26	0.13	0.30	152.91	342.02	101.74	3.92	520.26	16.80	0.00	0.03			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	30	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5.8	10.5	16.8	185.5	6.73	0.09	0.09	0.22	0.00	62.68	108.02	30.74	1.65	553.48	5.30	0.00	0.03	96	2011	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	14.6	13.1	14.1	231.8	0.33	0.14	0.12	0.03	0.00	53.13	164.84	31.92	1.35	279.91	31.38	0.03	0.23	234	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	147.7	10.38	0.12	0.12	0.04	0.08	44.87	85.83	30.32	1.22	764.26	8.54	0.00	0.04	312	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.1	0.0	14.7	60.4	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.39	2.11	0.06	12.31	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	817	33.2	29.7	90.9	766.4	24.47	0.48	0.40	0.36	0.08	155.13	451.35	122.45	6.79	1 925.18	52.16	0.03	0.34			
Всего за день:		55.4	64.4	176.0	1 509.2	24.99	1.02	0.66	0.49	0.38	308.04	793.37	224.19	10.71	2 445.44	68.96	0.03	0.37			

5 день Неделя: 1 День: пятница

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/10	6.3	11.6	46.3	315.5	0.52	0.06	0.14	0.06	0.15	109.16	141.02	34.24	0.55	197.86	9.70	0.01	0.03	173	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	9.5	12.2	0.0	150.0	1.12	0.01	0.15	0.10	0.00	392.00	232.00	20.00	0.28	38.00	0.00	0.01	0.01	15	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011	
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013	
Итого за прием пищи:	520	24.2	37.5	100.8	842.5	2.16	0.20	0.45	0.25	0.30	626.99	521.50	101.53	2.92	523.25	20.86	0.02	0.04			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5.1	10.0	8.4	144.2	11.23	0.04	0.09	0.20	0.00	53.83	76.51	23.30	1.34	352.83	4.48	0.00	0.02	88	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	23.9	17.7	3.4	297.9	18.00	0.27	2.05	8.35	0.00	23.25	345.41	21.95	7.58	406.73	9.78	0.04	0.25	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.2	201.7	0.00	0.06	0.03	0.02	0.08	29.53	41.56	10.39	0.97	63.30	0.75	0.01	0.01	309	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	1000	39.8	33.3	99.4	896.3	149.23	0.53	2.26	8.59	0.08	190.64	550.13	95.17	11.94	1 284.01	20.41	0.05	0.32			
Всего за день:		63.9	70.8	200.2	1 738.8	151.39	0.73	2.71	8.84	0.38	817.63	1 071.63	196.70	14.86	1 807.26	41.27	0.07	0.36			

6 день Неделя: 2 День: понедельник

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/10	8.4	12.4	44.6	324.7	0.52	0.19	0.14	0.06	0.15	117.71	178.37	49.09	1.45	253.36	11.25	0.00	0.01	173	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	9.5	12.2	0.0	150.0	1.12	0.01	0.15	0.10	0.00	392.00	232.00	20.00	0.28	38.00	0.00	0.01	0.01	15	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011	
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013	
Итого за прием пищи:	510	25.1	27.9	101.2	758.1	1.04	0.58	0.35	0.08	0.15	245.52	385.26	98.72	3.85	627.97	25.05	0.00	0.01			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7.0	3.2	19.8	136.3	9.97	0.14	0.13	0.23	0.00	34.54	73.60	31.96	1.33	700.94	6.54	0.00	0.04	106	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,7	16,5	12,8	259,1	0.1	0.00	0.1	0,00	0,00	33,3	156,4	25,1	2,5	298,7	7,6	0,00	0,00	282	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.2	6.3	36.9	237.1	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	21.21	180.37	121.06	4.24	254.30	2.20	0.00	0.02	171.1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	800	35.4	36.1	101.3	871.7	14.92	0.51	0.45	0.59	0.19	114.89	458.61	195.19	8.99	1 402.92	15.58	0.02	0.16			
Всего за день:		60.5	64.0	202.5	1 629.7	15.96	1.09	0.80	0.67	0.34	360.41	843.87	293.91	12.84	2 030.89	40.63	0.02	0.17			

7 день Неделя: 2 День: вторник

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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	22.3	20.2	56.6	501.8	1.08	0.11	0.38	0.71	0.17	272.64	303.16	49.22	1.42	371.62	8.35	0.02	0.05	224	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011	
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013	
Итого за прием пищи:	460	26.9	22.0	101.2	715.2	1.08	0.21	0.41	0.71	0.17	292.19	354.16	70.37	2.62	451.12	10.51	0.02	0.05			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5.2	10.0	11.8	158.4	7.69	0.05	0.09	0.21	0.00	54.30	81.79	27.47	1.61	400.50	5.78	0.00	0.03	82	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	90/50	23.4	28.0	2.8	356.2	1.91	0.08	0.17	0.10	0.00	32.28	203.16	24.56	2.11	299.44	8.39	0.03	0.15	260	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.2	201.7	0.00	0.06	0.03	0.02	0.08	29.53	41.56	10.39	0.97	63.30	0.75	0.01	0.01	309	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	860	38.6	43.5	101.7	965.6	103.60	0.30	0.39	0.50	0.08	158.85	395.42	87.86	7.28	925.29	18.12	0.04	0.20			
Всего за день:		65.5	65.6	202.9	1 680.8	104.68	0.51	0.80	1.21	0.25	451.04	749.58	158.23	9.90	1 376.41	28.63	0.06	0.25			

8 день Неделя: 2 День: среда

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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200/10	7.9	11.6	44.7	313.6	0.52	0.08	0.14	0.06	0.15	114.56	111.77	19.84	0.55	212.86	9.00	0.00	0.01	173	2011
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	5.1	2005
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	520	21.2	29.8	99.4	751.9	1.04	0.23	0.45	0.25	1.19	260.32	329.80	71.48	3.55	556.60	28.21	0.01	0.03		
Обед																				
ТОМАТ ПОРЦИОННЫЙ	30	0.6	0.1	2.2	14.0	6.00	0.03	0.02	0.08	0.00	7.56	14.04	10.80	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00	106	2013
СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	5.1	10.0	8.4	144.2	11.23	0.04	0.09	0.20	0.00	53.83	76.51	23.30	1.34	352.83	4.48	0.00	0.02	88	2011
ГРЕНКИ	10	1.2	0.5	7.8	40.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.17	12.24	4.75	0.29	20.96	0.58	0.00	0.00	73	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	12.2	18.0	7.3	239.7	0.53	0.06	0.12	0.08	0.12	30.61	113.96	15.71	1.14	161.78	5.25	0.01	0.07	297	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.8	223.4	0.00	0.03	0.03	0.03	0.10	28.43	76.11	27.86	0.58	56.27	0.76	0.01	0.03	304	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.1	0.0	14.7	60.4	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.39	2.11	0.06	12.31	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	817	26.5	34.4	95.8	800.1	18.88	0.28	0.30	0.31	0.22	143.42	345.82	93.76	4.99	708.84	11.89	0.02	0.12		
Всего за день:		47.7	64.2	195.2	1 552.0	19.92	0.51	0.75	0.56	1.41	403.74	675.62	165.24	8.54	1 265.44	40.10	0.03	0.15		

9 день Неделя: 2 День: четверг

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	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/45	17.9	19.8	48.2	445.3	0.50	0.10	0.16	0.10	0.11	416.64	267.42	32.64	1.63	131.98	1.06	0.03	0.04	204	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	60,5	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011	
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013	
Итого за прием пищи:	515	22.6	29.8	92.9	733.5	0.50	0.20	0.20	0.17	0.26	437.39	320.32	53.79	2.85	212.98	3.22	0.03	0.04			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	30	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8.5	8.2	17.4	178.1	4.28	0.17	0.10	0.23	0.00	41.74	105.28	34.41	2.24	492.32	4.10	0.00	0.03	102	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	14.6	13.1	14.1	231.8	0.33	0.14	0.12	0.03	0.00	53.13	164.84	31.92	1.35	279.91	31.38	0.03	0.23	234	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.4	21.4	147.7	10.38	0.12	0.12	0.04	0.08	44.87	85.83	30.32	1.22	764.26	8.54	0.00	0.04	312	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	810	28.7	29.7	96.8	770.7	25.04	0.48	0.40	0.37	0.08	190.52	425.98	123.16	8.73	2 077.90	49.82	0.03	0.30			
Всего за день:		51.2	59.5	189.7	1 504.3	25.54	0.68	0.60	0.54	0.34	627.91	746.30	176.95	11.58	2 290.88	53.04	0.06	0.34			

10 день Неделя: 2 День: пятница

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200/10	7.9	11.6	44.7	313.6	0.52	0.08	0.14	0.06	0.15	114.56	111.77	19.84	0.55	212.86	9.00	0.00	0.01	173	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.20	51.00	19.80	1.20	78.60	2.16	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	495	28.0	36.9	47.8	636.0	0.24	0.27	0.62	0.33	2.69	152.34	390.51	51.95	5.09	466.58	29.94	0.04	0.06		
Обед																				
СУП КУРИНЫЙ	250	7.0	7.1	18.6	166.3	6.25	0.11	0.08	0.20	0.00	30.67	90.98	25.77	1.35	486.88	5.83	0.01	0.06	103	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11.8	17.8	11.6	253.4	1.08	0.05	0.07	0.00	0.00	13.77	114.75	17.75	1.59	247.92	5.11	0.00	0.03	284	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ	150	3.6	6.0	14.9	130.5	32.04	0.04	0.06	0.10	0.00	81.00	59.66	31.03	1.81	396.85	5.52	0.00	0.02	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	108	2013
Итого за прием пищи:	940	26.7	32.1	102.0	810.7	59.37	0.34	0.28	0.31	0.00	173.47	328.04	104.08	10.60	1 754.80	21.86	0.01	0.13		
Всего за день:		54.7	69.0	149.7	1 446.7	59.61	0.61	0.90	0.64	2.69	325.81	718.55	156.03	15.69	2 221.38	51.80	0.05	0.19		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	593,0	673,9	1848,1	15927,0	441.12	7.32	9.79	14.92	9.26	4 876.81	8 264.95	1 970.07	119.16	18 124.48	429.03	0.49	2.37
Среднее значение за период	59.3	67.4	184.8	1 592.7	44.11	0.73	0.98	1.49	0.93	487.68	826.50	197.01	11.92	1 812.45	42.90	0.05	0.24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	38.1	47.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	500	847

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Спехов Евгений Анатольевич

Действителен с 29.03.2022 по 29.03.2023