



**Предварительное (десятидневное) меню и пищевая ценность питания в начальной школе
период с 01.09.2023 по 28.02.2024 года (осень, зима)
неделя первая**

**возрастная категория с 7 до 11 лет
Бесплатное 2-х разовое питание**

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Sc, мг	F, мг	
																				Масса порции
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	8,70	14,70	2,50	178,00	0,23	0,04	0,24	0,15	1,40	75,96	126,23	10,92	1,26	151,02	16,13	0,01	0,03	214	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	2,00	2,40	14,00	90,80	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,62	81,53	16,80	0,27	160,35	9,00	0,00	0,00	432	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40,5	3,00	20,60	142,20	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	8,20	26,95	5,20	0,41	37,55	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	505	15,20	22,80	458,00	10,75	0,14	0,39	0,22	1,48	211,78	245,71	40,92	4,14	626,92	27,13	0,01	0,04			
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/5	14,40	27,70	17,10	378,80	8,68	0,34	0,20	0,38	0,50	51,61	190,43	44,71	2,58	804,36	15,03	0,01	0,09	104	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ	200	13,80	10,80	22,50	242,80	10,41	0,18	0,15	0,04	0,09	46,17	235,79	65,11	2,03	1 017,87	111,50	0,01	0,48	291	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	123	2012
БАТОН	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	122	2012
Итого за прием пищи:	735	34,80	40,30	97,00	894,00	23,09	0,65	0,39	0,42	0,59	126,58	501,02	130,62	9,41	1 913,43	128,77	0,02	0,57		
Всего за день:		55,60	68,00	153,20	1 456,80	34,88	0,84	0,99	0,67	2,07	542,36	890,73	193,94	13,71	2 832,35	173,90	0,03	0,61		

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Sc, мг	F, мг	
																				Масса порции
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200/5	6,00	8,00	23,90	192,90	0,78	0,08	0,17	0,05	0,08	160,36	143,57	29,36	0,50	251,15	14,09	0,00	0,01	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,00	3,30	14,30	104,70	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	129,09	101,14	23,81	0,39	213,47	10,80	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,20	9,30	20,60	191,80	0,10	0,05	0,06	0,08	0,08	128,23	95,15	9,97	0,55	49,55	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	565	16,60	21,00	68,80	536,40	11,50	0,19	0,38	0,16	0,16	433,88	350,86	71,14	3,84	792,17	26,89	0,00	0,02		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	18	2014
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	5,00	5,20	13,60	122,20	12,10	0,07	0,08	0,34	0,05	53,84	79,33	32,85	1,65	511,94	7,90	0,00	0,05	83	2011
ЕЖЫКИ МЯСНЫЕ	160/40	16,20	36,00	12,60	440,00	1,87	0,37	0,14	0,34	0,14	25,62	178,28	35,65	2,01	413,47	9,50	0,00	0,08	18	2008
КИСЕЛЬ	200	0,20	0,00	30,70	121,10	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,35	8,45	4,93	0,11	36,86	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	123	2012
БАТОН	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	122	2012
Итого за прием пищи:	775	27,30	42,80	95,20	874,90	19,97	0,56	0,27	0,68	0,19	118,81	336,46	91,83	6,01	1 109,87	19,64	0,00	0,13		
Всего за день:		49,50	68,70	173,30	1 516,10	32,51	0,80	0,86	0,87	0,35	756,69	831,32	185,37	10,01	2 194,04	64,53	0,00	0,15		

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг		В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Sc, мг	F, мг			
																		Витамин		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУДЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	24,50	16,40	31,10	374,60	0,35	0,06	0,35	0,08	0,19	250,11	291,18	35,49	0,89	272,56	3,71	0,03	0,04	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,30	0,00	8,40	34,60	0,06	0,01	0,00	0,00	11,12	7,83	1,11	38,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,00	5,30	20,60	142,20	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	8,20	26,95	5,20	0,41	37,55	0,00	0,00	0,00	1	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	525	29,30	22,20	81,10	647,40	10,41	0,14	0,43	0,15	0,27	281,64	357,25	90,52	3,01	696,18	3,71	0,03	0,04		
II Завтрак																				
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250/5	10,30	6,60	25,70	208,00	8,27	0,19	0,12	0,33	0,05	71,91	197,36	51,44	2,60	772,68	5,52	0,01	0,05	99	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,10	17,30	19,30	290,30	10,24	0,13	0,15	0,36	0,05	31,50	151,71	37,94	1,97	756,29	9,71	0,01	0,10	309	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	123	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	609	2013
Итого за прием пищи:	725	30,30	27,40	104,10	791,00	22,51	0,43	0,32	0,69	0,10	133,31	424,87	110,98	9,60	1 616,37	17,47	0,02	0,15		
Всего за день:		65,40	54,60	193,20	1 544,40	34,32	0,65	1,09	0,89	0,37	654,95	972,12	229,50	12,81	2 604,55	39,18	0,05	0,23		

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Sc, мг	F, мг			
																		Витамин		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	200/5	5,70	7,80	20,20	174,30	0,78	0,05	0,17	0,05	0,08	159,34	120,57	19,64	0,28	239,49	13,50	0,00	0,00	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,00	3,30	14,50	104,70	0,62	0,03	0,03	0,02	0,00	129,09	101,14	23,81	0,59	213,47	10,80	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,20	9,30	20,60	191,80	0,10	0,05	0,06	0,08	0,08	128,23	95,15	9,97	0,55	49,55	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	565	16,30	20,80	65,10	517,80	11,50	0,16	0,38	0,16	0,16	432,66	327,86	61,42	3,62	780,51	26,30	0,00	0,01		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	2,70	5,60	3,90	77,70	1,85	0,01	0,03	0,02	0,00	85,55	54,49	11,65	0,66	138,17	3,15	0,00	0,01	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/5	5,50	6,10	20,20	160,70	6,57	0,10	0,08	0,33	0,05	34,31	80,64	26,93	1,28	503,36	6,12	0,00	0,05	100	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	13,80	6,40	4,50	149,00	10,73	0,16	1,16	4,68	0,00	15,87	196,96	14,53	4,36	261,59	5,67	0,02	0,14	256	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,70	2,80	28,40	149,70	0,00	0,02	0,02	0,01	0,05	3,16	53,92	17,82	0,36	40,05	0,55	0,01	0,02	315	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,70	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,00	1,89	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	123	2012
БАТОН	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	122	2012
Итого за прием пищи:	855	30,30	22,50	102,30	754,50	19,15	0,40	1,33	5,04	0,10	162,34	446,81	85,62	8,66	1 035,24	17,73	0,03	0,22		
Всего за день:		52,20	48,20	176,70	1 377,10	31,69	0,61	1,92	5,23	0,26	799,00	918,67	169,44	12,44	2 107,75	62,03	0,03	0,23		

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Sc, мг	F, мг			
																		Витамин		
Завтрак																				
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	150/30	15,40	16,60	78,80	524,20	4,42	0,15	0,24	0,08	0,77	121,90	187,09	28,43	1,71	313,07	15,54	0,03	0,03	449	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,30	0,00	8,40	34,60	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	15,33	11,12	7,83	1,11	38,07	0,00	0,00	0,00	430	2008
АПЕЛЬСИН	120	1,10	0,20	9,70	51,60	72,00	0,05	0,04	0,01	0,00	40,80	27,60	15,60	0,36	236,40	2,40	0,00	0,02	393	2016
Итого за прием пищи:	500	16,80	16,80	96,90	610,40	76,48	0,20	0,29	0,09	0,77	178,03	225,81	51,86	3,18	587,54	17,94	0,03	0,05		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00		

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг			Sc, мг	F, мг
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	4,90	8,80	11,40	148,10	13,55	0,07	0,08	0,34	0,05	52,26	72,61	28,23	1,34	441,92	6,26	0,00	0,04	88	2011
АЗУ	200	7,10	16,70	17,30	248,60	8,46	0,21	0,10	0,03	0,05	17,13	104,34	29,82	1,53	675,16	7,40	0,00	0,05	260	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	123	2012
БАТОН	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	122	2012
Итого за прием пищи:	735	18,60	27,30	86,10	669,10	26,01	0,41	0,22	0,37	0,10	98,19	251,75	78,85	7,67	1 208,28	15,90	0,00	0,09		
Всего за день:		41,00	49,00	192,30	1 384,30	103,53	0,66	0,72	0,49	0,87	480,22	621,56	153,11	11,01	2 087,82	51,84	0,03	0,14		

6 ДЕНЬ

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг			Sc, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/5	6,00	8,50	18,90	177,70	0,78	0,09	0,17	0,05	0,08	164,06	153,38	34,72	0,68	269,52	14,40	0,00	0,01	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,10	2,40	14,00	90,80	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,62	81,53	16,80	0,27	160,35	9,00	0,00	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,00	5,30	20,60	142,20	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	8,20	26,95	5,20	0,41	37,55	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	590	17,60	21,20	63,60	520,70	11,30	0,22	0,32	0,22	0,16	321,88	349,86	69,72	4,56	745,42	25,40	0,00	0,02		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,60	3,80	12,80	126,80	4,65	0,10	0,09	0,32	0,05	40,98	163,66	43,39	1,15	544,78	78,90	0,01	0,34	106	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	13,70	37,70	5,40	420,50	0,85	0,32	0,10	0,01	0,00	24,73	139,76	22,12	1,51	313,20	7,61	0,00	0,06	250	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	3,70	2,80	24,00	136,50	0,00	0,01	0,01	0,00	0,05	10,23	28,33	5,54	0,65	43,68	0,53	0,01	0,01	205	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	0,00	0,00	7,70	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,00	1,89	0,00	0,87	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	123	2012
БАТОН	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	122	2012
Итого за прием пищи:	735	32,60	45,90	87,50	901,20	5,50	0,57	0,24	0,34	0,10	99,39	392,55	85,74	5,31	993,73	89,28	0,02	0,41		
Всего за день:		55,80	72,00	160,40	1 526,70	17,84	0,84	0,77	0,59	0,26	625,27	886,41	177,86	10,03	2 031,15	132,68	0,02	0,43		

7 день

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг			Sc, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ	200/5	5,90	8,00	20,10	177,20	0,78	0,09	0,17	0,05	0,08	160,25	140,24	28,31	0,54	251,32	14,17	0,00	0,00	417	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,00	3,30	14,50	104,70	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	129,09	101,14	23,81	0,59	213,47	10,80	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,20	9,30	20,60	191,80	0,10	0,05	0,06	0,08	0,08	128,23	95,15	9,97	0,55	49,55	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	565	16,50	21,00	65,00	520,70	11,50	0,20	0,38	0,16	0,16	433,57	347,53	70,09	3,88	792,34	26,97	0,00	0,01		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,70	3,00	6,00	54,30	6,34	0,01	0,02	0,23	0,00	22,30	15,83	9,21	0,38	106,31	1,70	0,00	0,01	41	2008
РАССОЛНИК ЛЕНИНГ РАДСКИЙ	250/5	5,00	6,10	16,80	144,90	6,91	0,09	0,08	0,33	0,05	35,16	89,97	29,50	1,25	524,78	5,92	0,00	0,05	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ	200	9,80	19,40	20,60	296,30	10,84	0,29	0,13	0,03	0,05	21,51	138,13	38,32	1,98	886,00	10,07	0,00	0,06	276	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	123	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	35,00	0,00	0,00	0,00	609	2013
Итого за прием пищи:	785	21,40	32,00	102,50	788,20	28,09	0,50	0,28	0,59	0,10	108,87	319,73	98,63	8,84	1 604,49	19,93	0,00	0,12		
Всего за день:		43,50	57,90	176,80	1 413,70	40,63	0,75	0,87	0,78	0,26	746,44	811,26	191,12	12,88	2 688,83	64,90	0,00	0,13		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г		Углеводы, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг	Sc, мг	F, мг
		Жир, г	Углевод, г																	
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЬМ МОЛОКОМ	150/30	26,60	20,30	31,60	0,38	0,06	0,36	0,08	0,12	270,26	304,80	35,39	0,69	276,34	3,20	0,04	0,05	231	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,30	0,00	8,40	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	15,33	11,12	7,83	1,11	38,07	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,00	5,30	20,60	142,20	0,00	0,02	0,04	0,08	8,20	26,95	5,20	0,41	37,55	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	525	30,30	25,90	70,90	5,44	0,12	0,42	0,12	0,20	312,79	358,87	60,42	4,21	506,96	4,20	0,04	0,06			
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	150	3,00	2,30	4,50	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	150	3,00	2,30	4,50	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03			
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	4,80	8,90	14,30	159,10	7,31	0,07	0,08	0,36	0,05	46,01	80,43	31,75	1,55	527,13	8,37	0,00	0,05	541	2020
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	7,00	16,20	6,10	199,00	1,57	0,17	0,06	0,36	0,05	19,28	76,10	18,58	0,97	219,39	4,41	0,00	0,04	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,90	3,70	22,00	140,10	0,00	0,13	0,07	0,01	0,05	13,75	107,00	72,41	2,51	151,32	1,31	0,00	0,01	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,70	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,00	1,89	0,00	0,87	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	123	2012
БАТОН	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	122	2012
Итого за прием пищи:	775	22,30	30,40	87,70	715,60	8,88	0,48	0,25	0,73	0,15	102,49	324,33	137,43	7,03	989,91	16,33	0,00	0,10		
Всего за день:		55,60	58,60	163,10	1 432,10	15,37	0,65	0,93	0,89	0,35	595,28	825,70	218,85	11,24	1 715,87	20,53	0,04	0,19		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г		Углеводы, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг	Sc, мг	F, мг
		Жир, г	Углевод, г																	
Завтрак																				
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	5,80	7,80	20,20	175,60	0,78	0,06	0,17	0,05	0,08	160,38	120,84	19,64	0,41	238,53	13,73	0,00	0,00	93	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,10	2,40	14,00	90,80	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,62	81,53	16,80	0,27	160,35	9,00	0,00	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,00	5,30	20,60	142,20	0,00	0,04	0,02	0,08	8,20	26,95	5,20	0,41	37,55	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	545	12,30	15,90	64,60	455,60	11,30	0,16	0,32	0,12	0,16	296,20	240,32	49,64	3,29	714,43	24,73	0,00	0,01		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,00	6,60	56,60	1,69	0,02	0,02	0,63	0,00	18,30	18,26	12,67	0,81	136,45	2,10	0,00	0,02	40	2012
СУП ГОРХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	7,60	6,20	19,00	164,50	5,87	0,17	0,09	0,33	0,05	43,35	98,12	35,45	1,95	551,82	6,28	0,00	0,05	99	2008
ГОЛУБЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,10	26,30	18,80	365,70	23,14	0,28	0,13	0,34	0,08	70,91	159,05	45,65	2,49	519,94	9,75	0,00	0,07	298	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	123	2012
БАТОН	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	122	2012
Итого за прием пищи:	795	27,80	37,30	101,80	859,20	34,70	0,60	0,28	1,30	0,13	161,36	350,23	114,57	10,05	1 299,41	20,37	0,00	0,14		
Всего за день:		45,70	58,10	175,70	1 419,60	47,04	0,81	1,45	0,81	0,29	661,56	734,55	186,61	13,50	2 305,84	63,10	0,00	0,15		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г		Углеводы, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг	Sc, мг	F, мг
		Жир, г	Углевод, г																	
Завтрак																				
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	150	22,20	15,50	10,00	292,60	14,73	0,24	1,75	7,00	0,25	19,84	309,96	19,64	6,67	343,28	9,27	0,04	0,21	290	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,10	2,40	14,00	90,80	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,62	81,53	16,80	0,27	160,35	9,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	50	3,80	1,50	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	500	29,50	19,80	59,50	561,40	25,25	0,36	1,90	7,03	0,25	156,96	434,99	50,94	9,64	827,63	20,27	0,04	0,22		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00		

Обед																				
ШИШ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	4,90	5,90	9,60	115,70	11,41	0,06	0,07	0,34	0,05	56,38	70,85	28,12	1,15	484,75	6,17	0,00	0,04	88	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,20	8,60	12,80	173,40	0,52	0,08	0,07	0,01	0,00	33,07	169,05	40,65	1,35	303,31	86,55	0,01	0,37	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,50	3,80	20,90	132,30	9,81	0,12	0,12	0,02	0,05	55,55	92,64	29,54	1,15	740,55	9,60	0,00	0,03	321	2012
КИСЕЛЬ	200	0,20	0,00	30,70	121,10	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,35	8,45	4,93	0,11	36,86	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	123	2012
БАТОН	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	122	2012
Итого за прием пищи:	775	25,40	19,90	111,60	728,90	25,74	0,37	0,30	0,37	0,10	175,15	401,79	116,04	5,76	1 656,67	104,56	0,01	0,44		
Всего за день:		60,50	44,60	180,40	1 395,10	52,03	0,78	2,41	7,43	0,35	536,11	980,78	189,38	15,56	2 776,30	142,83	0,05	0,66		

МОУ "Овстпенская начальная школа - детский сад"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества								
	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	И, мкг	Sc, мг	F, мг
Итого за весь период	524,80	579,70	1 745,10	409,84	7,39	11,37	19,29	5,43	6 397,88	8 473,10	1 895,18	123,19	23 344,50	815,57	0,25	2,92
Среднее значение за период	52,50	58,00	174,50	40,98	0,74	1,14	1,93	0,54	639,79	847,31	189,52	12,32	2 334,45	81,55	0,03	0,29
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,50	36,10	49,40													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед
1-4 класс	539	195	769