УТВЕРЖДАЮ
ИП _____ Р.А.Платова
03.03.2025

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Останинская СОШ
_____ А.И.Петрухина
03.03.2025

Основное (организованное) меню
для обучающихся возрастной категории 7-11 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Останинская средняя общеобразовательная школа» Ленинского района Республики Крым:сезон весна 2025 год.

1 день

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	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	12,1	32,9	274,6	0,69	0,16	0,21	0,06	2,74	145,05	199,60	83,77	2,52	341,06	13,25	0,00	0,01	183	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	24,5	0,00	0,02	0,15	0,10	0,81	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,2	0,0	16,1	66,7	1,24	0,00	0,01	0,00	0,00	14,68	5,95	5,20	0,51	28,42	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118,4	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		
Итого за прием пищи:	**510**	**17,3**	**16,9**	**74,4**	**484,2**	1,93	0,18	0,37	0,17	3,55	179,66	275,11	93,32	3,94	425,85	21,30	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	15,18	0,01	0,01	0,00	1,27	25,25	18,61	8,62	0,35	156,39	1,64	0,00	0,01	47	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	10,26	0,05	0,06	0,25	2,39	56,43	52,24	27,42	1,30	395,23	6,33	0,00	0,03	82	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	23,4	29,8	25,0	462,5	12,98	0,20	0,24	0,63	4,50	46,07	261,66	59,43	3,32	1 076,71	14,86	0,02	0,18	289	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,55	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**815**	**31,3**	**39,2**	**100,8**	**887,9**	40,02	0,31	0,33	0,89	8,96	145,40	358,21	104,65	6,77	1 774,77	25,03	0,02	0,22		
Всего за день:		**48,5**	**56,1**	**175,2**	**1 372,1**	41,95	0,49	0,71	1,05	12,51	325,06	633,32	197,96	10,70	2 200,62	46,33	0,04	0,25		

2 день

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	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,3	9,9	3,2	170,3	9,16	0,14	1,03	4,18	3,16	18,13	179,89	12,18	3,87	215,72	5,47	0,02	0,12	255	2011
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	10,38	0,12	0,10	0,03	0,24	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**505**	**18,9**	**15,6**	**60,5**	**477,8**	19,56	0,35	1,19	4,21	4,50	82,76	312,92	55,81	7,46	1 061,44	16,81	0,02	0,16		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	1,59	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	6,60	0,08	0,06	0,20	1,58	31,26	79,79	25,78	1,09	481,41	4,55	0,00	0,03	101	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,8	4,9	4,8	103,2	2,38	0,06	0,07	0,35	2,16	40,89	148,18	40,69	0,87	366,14	89,53	0,01	0,38	229	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,39	28,29	76,08	27,85	0,58	56,27	0,76	0,01	0,02	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118,4	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,55	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**825**	**22,4**	**18,0**	**131,1**	**778,6**	12,91	0,24	0,20	0,59	6,52	137,48	352,34	115,02	5,07	1 217,86	101,11	0,02	0,46		
Всего за день:		**41,3**	**33,6**	**191,6**	**1 256,3**	32,47	0,60	1,38	4,80	11,03	220,24	665,26	170,83	12,53	2 279,30	117,92	0,04	0,61		

3 день

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	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,6	13,6	24,2	332,4	0,00	0,07	0,00	0,00	0,80	230,26	320,36	36,05	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,5	0,4	20,6	0,03	0,00	0,01	0,02	0,00	8,60	6,00	0,80	0,02	10,90	0,90	0,00	0,00		
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118,4	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		
Итого за прием пищи:	**525**	**31,1**	**15,8**	**74,2**	**577,6**	10,05	0,11	0,04	0,02	1,43	265,62	341,07	48,67	3,79	302,36	2,90	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	6,1	4,1	74,2	2,87	0,02	0,02	0,12	2,60	11,78	20,74	9,05	0,43	140,20	1,85	0,00	0,01	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,30	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР В ОВОЩНОМ СОУСЕ	90	13,4	17,6	5,2	232,9	1,02	0,05	0,11	0,11	0,46	26,05	122,21	16,29	1,40	192,30	5,67	0,01	0,08	297	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	17,0	21,0	249,8	10,17	0,12	0,11	0,06	3,36	41,77	83,63	29,53	1,19	747,47	8,22	0,00	0,03	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118,4	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,55	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**825**	**29,0**	**45,9**	**111,6**	**978,4**	21,65	0,40	0,26	0,50	7,52	147,26	391,29	102,04	6,71	1 226,41	17,94	0,01	0,13		
Всего за день:		**60,1**	**61,7**	**185,8**	**1 556,0**	31,70	0,51	0,30	0,53	8,95	412,88	732,35	150,70	10,50	1 528,77	20,84	0,01	0,14		

4 день

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	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6,2	11,3	33,3	259,2	0,54	0,06	0,13	0,06	1,06	117,11	101,91	17,71	0,39	197,26	9,43	0,00	0,01	181	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,6	4,0	28,0	174,1	0,03	0,06	0,07	0,03	0,23	34,78	71,42	9,63	0,55	77,31	1,65	0,02	0,01	695	1996
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,2	0,0	16,1	66,7	1,24	0,00	0,01	0,00	0,00	14,68	5,95	5,20	0,51	28,42	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118,4	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		
Итого за прием пищи:	**550**	**17,7**	**15,6**	**102,5**	**618,3**	1,81	0,12	0,21	0,09	1,28	166,58	179,28	32,55	1,45	302,99	11,08	0,02	0,02		
Обед																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,1	4,4	23,6	13,72	0,02	0,02	0,20	0,20	22,02	17,56	10,30	0,89	144,89	2,04	0,00	0,01	56	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	10,26	0,05	0,06	0,25	2,39	56,43	52,24	27,42	1,30	395,23	6,33	0,00	0,03	82	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	90	9,1	4,7	7,1	107,3	0,94	0,06	0,07	0,06	0,49	45,71	133,23	31,09	0,93	278,96	75,86	0,01	0,31	255	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172,1	0,00	0,07	0,02	0,00	1,10	30,68	42,93	10,93	1,02	65,76	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118,4	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		
Итого за прием пищи:	**800**	**21,4**	**11,7**	**112,6**	**648,5**	26,51	0,20	0,18	0,51	4,44	168,00	249,91	84,17	4,94	997,28	85,81	0,02	0,36		
Всего за день:		**39,1**	**27,3**	**215,2**	**1 266,8**	28,33	0,33	0,39	0,60	5,72	334,57	429,19	116,72	6,38	1 300,26	96,89	0,04	0,38		

5 день

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	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	220	6,1	11,4	44,1	304,0	0,54	0,05	0,13	0,06	0,44	114,11	139,24	33,09	0,52	201,00	10,07	0,01	0,02	174	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,22	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,05	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**600**	**12,4**	**24,4**	**75,9**	**574,3**	0,67	0,13	0,23	0,19	1,58	265,28	254,65	49,76	2,66	283,56	12,31	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	1,59	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	1,42	29,55	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	103	2011
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	90	9,9	12,1	6,7	175,6	0,82	0,04	0,07	0,09	0,48	13,69	88,82	12,91	1,28	145,00	3,81	0,01	0,06	306	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118,4	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		
Итого за прием пищи:	**800**	**21,0**	**23,7**	**121,7**	**785,1**	11,35	0,18	0,16	0,32	4,04	86,78	251,92	78,48	4,49	901,55	13,38	0,01	0,10		
Всего за день:		**33,4**	**48,1**	**197,5**	**1 359,4**	12,02	0,31	0,39	0,51	5,62	352,06	506,57	128,23	7,15	1 185,12	25,70	0,02	0,13		

6 день

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	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	220	6,5	8,8	29,3	222,5	1,42	0,09	0,00	0,05	0,71	150,25	124,74	21,26	1,42	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	24,5	0,00	0,02	0,15	0,10	0,81	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118,4	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		
Итого за прием пищи:	**525**	**15,3**	**13,6**	**69,4**	**424,7**	1,44	0,11	0,16	0,16	1,52	180,94	198,00	29,43	2,69	69,81	8,05	0,01	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,31	0,01	0,02	0,03	1,35	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	1,42	29,55	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,7	32,0	42,9	558,4	2,37	0,11	0,18	0,35	5,29	31,06	264,10	52,96	2,52	378,29	8,67	0,03	0,17	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118,4	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,55	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**825**	**33,9**	**38,6**	**131,1**	**1 009,9**	20,88	0,26	0,28	0,58	8,86	105,00	363,17	93,70	5,89	1 104,38	16,99	0,03	0,21		
Всего за день:		**49,2**	**52,2**	**200,5**	**1 434,6**	22,32	0,37	0,44	0,74	10,38	285,94	561,17	123,13	8,58	1 174,19	25,04	0,04	0,23		

7 день

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	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	90	9,9	12,1	6,7	175,6	0,82	0,04	0,07	0,09	0,48	13,69	88,82	12,91	1,28	145,00	3,81	0,01	0,06	306	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	150,1	12,00	0,14	0,09	0,03	0,27	23,26	80,11	32,29	1,40	853,24	7,50	0,00	0,04	310	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0,2	0,0	16,1	66,7	1,24	0,00	0,01	0,00	0,00	14,68	5,95	5,20	0,51	28,42	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118,4	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		
Итого за прием пищи:	**510**	**16,7**	**17,2**	**71,7**	**510,8**	14,05	0,18	0,18	0,11	0,74	51,63	174,89	50,40	3,18	1 026,66	11,31	0,01	0,10		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,1	4,6	49,5	1,67	0,02	0,02	0,63	1,62	18,31	18,36	12,73	0,80	135,32	2,11	0,00	0,02	40	2012
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	16,3	137,8	6,17	0,08	0,06	0,22	2,26	58,70	92,78	33,36	1,67	471,73	5,30	0,00	0,03	84	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12,6	15,5	2,7	205,1	0,50	0,05	0,10	0,06	0,89	20,89	108,53	12,52	1,03	147,55	5,12	0,01	0,08	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172,1	0,00	0,07	0,02	0,00	1,10	30,35	42,86	10,91	1,01	65,75	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	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		
Итого за прием пищи:	**790**	**25,6**	**25,6**	**106,6**	**770,4**	9,93	0,22	0,20	0,92	6,13	141,41	266,49	73,95	5,30	932,79	14,11	0,03	0,14		
Всего за день:		**42,3**	**42,9**	**178,3**	**1 281,2**	23,98	0,40	0,38	1,03	6,87	193,04	441,38	124,35	8,49	1 959,44	25,42	0,04	0,24		

5 день

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	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	19,8	13,5	25,5	301,5	0,20	0,04	0,23	0,08	0,33	151,13	217,34	28,04	0,70	146,52	2,15	0,03	0,04	236	2012
СМЕТАНА	10	0,3	1,5	0,4	20,6	0,03	0,00	0,01	0,02	0,00	5,60	6,00	0,80	0,02	10,90	0,90	0,00	0,00	479	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	515	23,2	15,8	67,3	509,9	10,25	0,15	0,30	0,11	1,84	193,70	272,85	48,26	4,89	503,28	7,29	0,03	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,31	0,01	0,02	0,03	1,35	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,30	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,8	4,9	4,8	103,2	2,38	0,06	0,07	0,35	2,16	40,89	148,18	40,69	0,87	366,14	89,53	0,01	0,38	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,7	10,39	0,12	0,10	0,03	0,24	44,87	85,85	30,32	1,22	764,55	8,55	0,00	0,03	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	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		
Итого за прием пищи:	790	23,4	18,2	97,2	649,7	30,68	0,37	0,20	0,62	4,31	175,64	391,81	121,38	5,27	1 346,27	100,29	0,01	0,43		
Всего за день:		46,5	34,0	164,6	1 159,6	40,94	0,51	0,51	0,73	6,14	369,34	664,65	169,64	10,16	1 849,55	107,59	0,04	0,48		

9 день

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	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	90	[illegible]	12,1	6,7	175,6	0,82	0,04	0,07	0,09	0,48	13,69	[illegible]	12,91	1,28	145,00	3,51	0,01	0,06	308	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,0	0,7	36,3	183,6	0,00	0,07	0,02	0,00	1,16	32,46	45,74	11,84	1,08	70,14	0,84	0,01	0,01	202.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	515	19,3	13,3	80,9	520,4	0,84	0,20	0,14	0,09	2,75	65,92	181,77	37,87	4,73	296,60	7,45	0,02	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	1,59	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2,4	2,8	20,5	117,5	6,60	0,08	0,06	0,20	1,25	28,56	64,22	26,68	1,00	474,21	4,69	0,00	0,03	101	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	23,4	29,7	25,0	461,6	12,98	0,20	0,24	0,63	4,46	46,07	261,66	59,43	3,32	1 076,71	14,86	0,02	0,18	289	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,55	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	815	31,4	36,8	108,2	892,1	23,51	0,34	0,34	0,84	8,10	111,67	374,18	106,81	6,84	1 864,97	25,83	0,02	0,23		
Всего за день:		50,7	50,1	189,1	1 412,4	24,35	0,54	0,49	0,92	10,86	177,59	555,95	144,68	11,57	2 161,57	33,28	0,05	0,30		

10 день

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	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	5,5	8,9	30,7	225,7	1,42	0,06	0,00	0,06	0,71	151,87	150,45	32,64	1,42	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	25,1	118,4	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		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	**685**	**9,7**	**9,7**	**80,3**	**450,3**	11,44	0,09	0,03	0,06	1,34	178,63	165,16	44,46	3,99	291,46	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	6,1	4,1	74,2	2,87	0,02	0,02	0,12	2,60	11,78	20,74	9,05	0,43	140,20	1,85	0,00	0,01	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	9,0	89,8	12,61	0,05	0,05	0,21	2,24	48,14	44,44	21,82	1,02	326,48	3,80	0,00	0,02	88	2011
СМЕТАНА	10	0,3	1,5	0,4	20,6	0,03	0,00	0,01	0,02	0,00	8,60	6,00	0,80	0,02	10,90	0,90	0,00	0,00		
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	90	9,9	12,1	6,7	175,7	0,84	0,04	0,07	0,09	0,48	13,77	88,95	13,00	1,29	146,35	3,81	0,01	0,06	306	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,4	228,5	0,00	0,13	0,00	0,03	1,15	27,69	148,84	34,61	2,31	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,55	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**840**	**23,9**	**30,7**	**104,0**	**793,7**	16,37	0,29	0,18	0,47	7,02	125,25	334,43	87,84	6,43	671,39	11,76	0,01	0,09		
Всего за день:		**33,7**	**40,3**	**184,3**	**1 244,0**	27,81	0,38	0,21	0,53	8,36	303,88	499,59	132,31	10,42	962,85	13,76	0,01	0,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	444,7	446,3	13 342,6	285,80	4,44	5,19	11,44	86,44	2 974,60	5 689,44	1 458,55	96,48	16 601,66	512,77	0,32	2,87
Среднее значение за период	44,5	44,6	1 334,3	28,58	0,44	0,52	1,14	8,64	297,46	568,94	145,86	9,65	1 660,17	51,28	0,03	0,29
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	30,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	524	813

Пронумеровано, прошнуровано, и скреплено печатью на 12 (двенадцать) листах
Директор МБОУ Останинская СОШ Ленинского района Республики Крым
_____ Петрухина А.И.