

Утверждено

ИП Никитина ЮБ  
ИП Никитина ЮБ  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

Согласованно

Директор  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

## МЕНЮ

### (2-х разового питания на 14 дней)

для организации питания в муниципальных образовательных учреждениях  
дополнительного образования детейских оздоровительно-образовательных лагерях  
на летний лагерь дневного пребывания 2024г.  
в соответствии требований СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические  
требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях,  
начального и среднего профессионального образования» и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания  
детей дошкольного и школьного возраста в образовательных коллективах».

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных  
учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.:Де/ли плюс, 2015,-544с  
В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский  
институт питания РАМН, 2011

Разработано государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Тверской колледж  
сервиса и туризма».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Гензор"

Идентификатор: 51797d7b-40a3-415b-828c-f6fbb9497b

ОТПРАВЛЕНО

ИП НИКИТИНА ЮЛИЯ БОРИСОВНА, НИКИТИНА ЮЛИЯ  
БОРИСОВНА

09.05.24 12:15

Сертификат 020E908100B8V01AASAVAZBELE0CS5VCS059

УТВЕРЖДЕНО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "НИКОЛЬСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Тихомирова Надежда  
Генеральный директор

15.05.24 16:16

Сертификат 00CBE7B4755836629C90CBVFF80E641942



Дети: понедельник  
Полоски: первая летняя  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прим. п/п, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe									
173	Каша овсяная на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	9.04	13.44	40.16	318.00	0.21	0.96	54.80	0.73	188.65	264.86	72.05	2.09									
			3.70	8.50	26.25	155.00	0.03	0.11	0.13	0.44	8.40	22.50	4.20	0.35									
			4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	0.52	152.22	124.56	21.34	0.48									
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3.70	8.50	26.25	155.00	0.03	0.11	0.13	0.44	8.40	22.50	4.20	0.35									
	Хлеб пшеничный	50																					
	Масло сливочное	10																					
382	Каша с маком	200	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			9.20	34.80	13.20	0.44										
	Хлеб пшеничный	40	19.98	25.88	103.31	685.12																	
Итого:																							

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прим. п/п, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
218	Вареники, начинка отварная с картошкой	80	16.33	8.00	16.31	203.00	0.05	0.37	56.10	0.32	132.81	167.30	21.00	0.40							
			3.7	8.5	26.25	155	0.034	0.13	0.44	8.4	22.5	4.2	0.35								
377	Чай-завтрак	200	0.40	0.10	0.08	6.40	0.00	0.20			19.62	16.48	8.80	1.64							
Итого:			20.43	16.60	42.64	364.40															

Обед

№ п/п	Прим. п/п, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
67	Выпечка оладий с растительным маслом (жареных)	100	1.40	10.04	7.29	125.10	0.04	9.63		4.50	31.23	43.27	19.53	0.83							
82	Борщи с капустой и картофелем на бульоне	250	2.60	5.12	10.93	138.75	0.05	10.68		2.40	51.73	54.60	26.13	1.23							
229	Работягушка в помидорном соусе (жареная)	100	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	3.73	5.82	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85							
312	Пюре картофельное (жареное)	150	3.07	0.02	20.44	137.25	0.14	18.16		0.18	36.98	86.60	27.75	1.01							
389	Соус французский (жареный)	200	1	0	20.2	84.8	0.022	6		0.2	14	8	2.8								
	Хлеб дижитализированный	40	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24							
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44							
Итого:			23.22	21.41	101.74	776.38															

Дети: среда  
Неделя: первая летняя  
Сезон: летний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прим. п/п, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
186	Омлет картофельный, отваренный на масле	110	11.34	19.78	2.94	236.00	0.06	0.34	254.80	0.58	101.80	191.60	14.96	2.06							
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3.7	8.5	26.25	155	0.034	0.13	0.44	8.4	22.5	4.2	0.35								
	Хлеб пшеничный	50																			
	Масло сливочное	10																			
379	Нашпикованный маком	200	3.17	2.88	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13							
Итого:			18.21	30.96	49.14	491.60															

Обед

45	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01			8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на мясном бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08			1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
295	Компот, рубленом из плодов 2 шт. на 50 г	105	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40		2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
139	Компот из фруктов (яблочно-сливовый)	150	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08			1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
389	Сок фруктовый (яблочно-сливовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого:	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04				0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого:			28,42	40,59	104,82	993,68									

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: летний  
 Возраст: 7-11 лет  
 Категория: 7-11 лет

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00		0,21	138,10	184,37	47,60	1,23	
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,70	8,50	26,25	155,00	0,03		0,13		0,44	8,40	22,50	4,20	0,35	
	Пшеничные отруби	10														
382	Каша с маслом	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого:			18,45	24,16	100,20	652,12										

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
54	Салат из свежих овощей с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44			10,60	29,27	31,80	16,83	1,48	
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78			2,35	51,25	49,00	22,13	0,83	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
278	Тертые мясные паровые котлеты (фришбург)	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92		0,55	27,95	88,37	18,33	0,87	
389	Сок фруктовый (яблочно-сливовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0		0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
Итого:	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого:			27,29	27,35	127,27	853,88										

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: летний  
 Возраст: 7-11 лет  
 Категория: 7-11 лет

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом, сливками	220	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00		0,21	130,09	138,14	30,12	0,47	
209	Рисовый суп с овощами и курицей	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00		0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13		0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	
	Хлеб пшеничный	50														
	Масло сливочное	10														
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83			0,06	11,46	6,62	3,64	0,57	
Итого:			13,99	25,94	85,94	588,20										

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01			8,39	24,97	28,30	15,09	0,47	
102	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83			2,45	43,23	137,78	38,25	1,83	
288	Куриные окорочок отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20		0,42	56,00	167,10	20,28	1,82	
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16			0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
375	Чай, заварка	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20			19,62	16,48	8,80	1,64		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого:			39,24	41,31	83,83	861,96										

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летний

Возрастная категория:

7-11 лет

№ рещ.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
215	Омлет картофельный, сваренный на воде	110	11,34	19,78	2,94	236,00	0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06				
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155,00	0,054	0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35					
379	Магало сливочное	10																
Итого:	Напиток кефирный с маслом	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13					
			18,21	30,96	45,14	493,60												

Обед

№ рещ.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
67	Высирет овощной с растительным маслом, лук репчатый	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	4,50	31,23	43,27	19,53	0,83					
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08	1,45	31,50	57,73	23,80	1,00					
227	Рыба припущенная (лещи) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90				
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,28	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53					
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95					
	Хлеб ржаного-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,90	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
Итого:	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,25	93,52	0,04	0,04	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
Дети:	второй		11,10	28,05	122,54	924,88												
Несен:	второй																	
Сенон:	легкий																	
Возрастная категория:	7-11 лет																	

Завтрак

№ рещ.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	348,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09				
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,70	8,50	26,25	155,00	0,03	0,13	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35					
382	Молоко сливочное	10																
	Молоко с маслом	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48					
Итого:	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,52	93,52	0,04	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
			19,98	25,88	103,31	685,12												

Обед

№ рещ.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
131	Зеленый горошек отварной консервированный	25	0,81	0,93	1,50	17,75	0,02	2,73	4,76	0,06	6,67	16,46	5,66	0,20				
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78	2,35	51,25	49,00	22,13	0,83					
309	Макаронные изделия с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		0,97	4,86	37,12	21,12	1,11					
246	Гуляш из отварного мяса в соусе соево-фруктовый (барбарисовый)	100	13,96	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20	0,23	23,60	117,03	20,27	2,00					
389	Хлеб ржаного-пшеничный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0,2	14	14	8	2,8					
Итого:	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,44					
			3,16	0,40	19,52	93,52	0,04	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
Дети:	среда		28,65	25,96	95,98	746,23												
Несен:	второй																	
Сенон:	легкий																	
Возрастная категория:	7-11 лет																	

№ рещ.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23				
209	Рыба крупная сваренная вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35				
	Хлеб пшеничный	50																
375	Магало сливочное	10																
Итого:	Чай заварочный	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	19,62	16,48	8,80	1,64					

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<b>Обед</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47			
82	Борщ с квашеной капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	128,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23			
302	Котлета рыбная фаршированная	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21		0,61	14,82	203,93	135,83	4,56				
288	Курочка отварная с гарниром из картофеля	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82			
348	Котлетки из свинины	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,87	32,32	21,90	17,56	0,48			
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
Итого:	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
Итого:	Хлеб пшеничный	40	42,15	48,63	133,28	1071,18											

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<b>Завтрак</b>																	
186	Запеканка мясная с сыром и сметаной	120	5,93	5,46	37,90	225,00	0,06	0,21	18,30	0,95	130,67	124,00	21,00	0,65			
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35			
	Хлеб пшеничный	50															
379	Маггио сливочное	10															
Итого:	Нашпик кефирный с маслом	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13			
Итого:		200	12,80	16,64	80,10	480,60											
<b>Обед</b>																	
54	Салат из свежих овощей с мясными продуктами	100	1,90	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44		10,60	29,27	31,80	16,83	1,48			
98	Суп мясной с крупой (гречкой) на бульоне	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58			
229	Рыба тушеная в сметане с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85			
139	Котлета мясная	150	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08		1,95	58,75	40,69	20,85	0,83			
389	Сыр ферментированный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
Итого:	Хлеб пшеничный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8			
Итого:	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
Итого:		200	22,37	24,11	88,26	667,13											

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<b>Обед</b>																	
67	Винегрет овощной с растительным маслом (для заправки)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83			
112	Суп с мясными изделиями и картофелем на бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00			
288	Курочка отварная с гарниром из картофеля	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82			
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01			
388	Нашпик из говядины	200	0,68	0,28	20,76	89,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63			
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
Итого:	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
Итого:		200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48			
Итого:		200	22,88	22,76	77,75	524,60											

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория:

7-11 лет

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09				
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,70	8,50	26,25	155,00	0,03	0,13	0,44	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35				
	Хлеб пшеничный	50																
	Масло сливочное	10																
382	Ковбо с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,52	152,22	124,56	21,94	0,48				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04				9,20	34,80	13,20	0,44				
			19,98	25,88	103,31	685,12												
131	Зеленый горошек отварной	25	0,81	0,93	1,50	17,75	0,02	2,73	4,76	0,06	6,67	16,46	5,66	0,20				
	Ячмень дробленый																	
	Рисовый легирующий с чирпы пшеничной не миксомом брэноне	250	2,82	5,29	11,98	142,35	0,09	8,38	2,35	31,15	56,73	24,18	0,93					
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	1,20	0,97	4,86	37,12	21,12	1,11					
246	Гречка из отварного мяса в соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20	23,60	117,03	20,27	2,00	2,00					
348	Компот из яблок	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48					
	Хлеб дробленый	40	2,74	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	8,70	44,40	10,00	1,24					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04		0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
			28,68	26,14	107,49	792,73												

Дать: вторник  
Несезон: третья  
Сезон: летний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
218	Вареники ленивые отварные с капустой	130	16,33	8,00	16,31	203,00	0,05	0,37	56,10	0,32	132,81	167,30	21,00	0,40				
	Колбаса	30																
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034	0,13	0,44	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35				
	Хлеб пшеничный	50																
	Масло сливочное	10																
377	Чай-завтрак	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20			19,62	16,48	8,80	1,64				
			20,43	16,60	42,64	364,40												

Обед

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
67	Выпечка овсяной с растительным маслом, лук, сельдерей	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	4,50	31,23	43,27	19,53	0,83					
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68	2,40	51,73	54,60	26,13	1,23					
229	Рыба тушеная в масле с овощами	100	9,75	4,95	3,80	108,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85				
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01					
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0,2	14	14	8	2,8					
	Хлеб дижонский	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04		0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
			23,22	21,41	101,74	776,38												

Дать: среда  
Несезон: третья  
Сезон: летний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
186	Омлет картофельный сваренный на воде	110	11,34	19,78	2,94	236,00	0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06				
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034	0,13	0,44	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35				
	Хлеб пшеничный	50																
	Масло сливочное	10																
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13				
			18,21	30,96	45,14	491,60												

Обед

45	Салат из биогенной капусты с квашеной капустой	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01	8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
112	Суп с мясорыбными изделиями и картофелем для худощавых больных	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08	1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
295	Компот, рябиновый из плодов 2 шт. по 50 г/шт.	105	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80
139	Компот из плодов	150	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	0,44
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Итого:			28,82	40,59	104,82	933,68							

Дети: Четверг  
Несем: пятница  
Съем: ленин

Возрастная Категория: 7-11 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
182	Чаша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23		
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,70	8,50	26,25	155,00	0,03	0,13	0,13	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35		
	Хлеб пшеничный	50														
	Молоко цельное жирное	10														
382	Каша с маслом	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,52	152,22	124,56	21,34	0,48		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			9,20	34,80	13,20	0,44			
Итого:			18,45	24,16	100,20	652,12										
Обед																
54	Салат из свежих отварной с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44		10,60	29,27	31,80	16,83	1,48		
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21		0,61	14,82	203,93	135,83	4,56			
278	Тертый мясной паштет	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87		
389	Сок фруктовый (грушевый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	8	2,8			
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			9,20	42,40	10,00	1,24			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04		0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
Итого:			27,29	27,35	127,27	893,68										

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"  
Идентификатор: 51797d7b-40a3-415d-828c-f6fbb5b497b

ОТПРАВЛЕНО ИП НИКИТИНА ЮЛИЯ БОРИСОВНА, НИКИТИНА ЮЛИЯ БОРИСОВНА  
УТВЕРЖДЕНО МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НИКОЛЬСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Тихомирова Надежда Геннадьевна, Директор

09.05.24 12:15 (MSK) Сертификат 020E908100BVB01AAC4BA3BE1E0C5B0C059  
15.05.24 16:16 (MSK) Сертификат 00CBE7B4755836629C90CBBFFB0E641942