

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ с. Кошай
Мифтахутдинова Г.И. Мифтахутдинова



«1» сентября 2022 г

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся
МБОУ СОШ с. Кошай
От 7 до 11 лет**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 ЛЕТ (ОБЗ)

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	So, мг	Na	Ca						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	5,0	103,6	0,03	9,00	0,01	4,50	0,00	0,00	21,00	13,00	38,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2008					
СУЛІ КАРТОФЕЛЬНИЙ С КРУПЮЙ І ТУШЕНИМ КАНСЕРВОВАНИМ М'ЯСОМ	250	7,5	8,6	25,3	210,1	0,12	7,75	0,25	1,50	0,08	0,11	21,00	34,07	125,52	1,83	645,44	5,57	0,05	0,00	0,00	70	2008					
КАРТОФЕЛЬНЕ ПЮРЕ	180	2,6	7,1	23,9	174,5	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	0,00	0,00	241	2008					
ТОПУЦЦІ ЛЕННІВІ	90	6,0	5,0	9,0	105,7	0,04	13,50	0,00	2,34	0,00	0,00	34,20	19,80	89,50	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	263	2008					
СОУС СМЕТАННИЙ	30	0,5	3,6	3,7	38,0	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	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛІБ КРЕСТЯНСЬКИЙ	200	0,0	0,0	11,6	40,0	5,06	3,40	3,80	6,00	4,25	5,95	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛІБ КРЕСТЯНСЬКИЙ "ВІТІОЛКА"	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,78	0,00	4,25	6,09	87,71	82,62	286,82	5,23	710,24	5,57	0,05	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	900	21,0	34,8	102,9	786,7	5,31	33,65	4,84	14,40	4,25	6,09	87,71	82,62	286,82	5,23	710,24	5,57	0,05	0,00	0,00	0,00	2008					
Всего за день:		21,0	34,8	102,9	786,7	5,31	33,65	4,84	14,40	4,25	6,09	87,71	82,62	286,82	5,23	710,24	5,57	0,05	0,00	0,00	0,00	2008					

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,7	10,1	5,0	103,6
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	91	91	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТУШЕНЫМ КАНСЕРВИРОВАННЫМ МЯСОМ		250	7,5	8,6	25,3	210,1
КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	31,3	31,3	4,6	5,1	0	64,7
КАРТОФЕЛЬ	125	87,5	1,7	0,4	13,9	65,4
МОРКОВЬ	15,6	12,5	0,2	0	0,9	4,3
КРУПА РИСОВАЯ ПРОПАРЕННАЯ	12,5	12,5	0,9	0,1	9,6	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		180	2,6	7,1	23,9	174,5
КАРТОФЕЛЬ	203,4	142,4	2,7	0,6	22,5	103,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	26,8	26,8	0,9	0,9	1,4	16,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,6	0,4	61,4
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		90	6,0	5,0	9,0	105,7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	46,8	37,4	0,7	0	1,7	103,2
ГОВЯДИНА Б/К	35,1	29,6	4,9	3,5	0	58,9
КРУПА РИСОВАЯ	3,2	3,2	0	0	0	69,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,5	3,8	0,1	0	0,3	1,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	219,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,5	3,6	3,7	38,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,75	0,75	0,1	0	0,5	62,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,75	0,75	0	0,5	0	4,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	23,3
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"		200			11,8	40,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,8
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ (ВИТОШКА)	25	25	0	0	1,9	174,3
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,0	34,7	102,8	786,6
			21,0	34,7	102,8	786,6

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				Витамины	Минеральные вещества					
Обед																										
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.7	5.3	11.8	0.07	7.29	0.22	2.25	0.00	0.04	22.05	21.25	49.95	0.92	423.38	4.00	0.03	0.00	0.00	32	2008					
СВЕКОЛЬНИК	200	1.5	4.2	12.1	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	0.00	0.00	43	2008					
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	21.9	16.8	30.8	0.09	0.80	0.28	1.03	0.07	0.14	25.28	43.34	238.03	3.10	461.83	9.84	0.09	0.01	0.01	193	2008					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	24.6	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	0.00	0.00	283	2008					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	0.06	0.00	0.78	0.00	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008					
Итого за прием пищи:	730	28.8	26.6	103.6	0.22	8.09	1.28	3.28	0.07	0.21	57.66	79.44	325.78	4.92	949.71	13.84	0.12	0.01	0.01							
Всего за день:		28.8	26.6	103.6	0.22	8.09	1.28	3.28	0.07	0.21	57.66	79.44	325.78	4.92	949.71	13.84	0.12	0.01	0.01							

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ		100	1,7	5,3	11,8	102,3
КАРТОФЕЛЬ	83	62,25	1,2	0,2	9,8	46,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,3	2,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
МОРКОВЬ	14	11,2	0,1	0	0,8	3,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКОЛЬНИК		200	1,5	4,2	12,1	92,8
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	40	40	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	5,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	64	51,2	0,8	0,1	4,4	20,9
КАРТОФЕЛЬ	46	32,2	0,6	0,1	5	24,1
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,6	0,1	25,7
САХАР ПЕСОК	1,3	1,3	0	0	1,3	5,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0	0	0,4	10,8
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ		180	21,9	16,8	30,8	365,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0,9	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,2	13,6	0,2	0	1,1	2,4
ГОВЯДИНА Б/К	135,9	114,8	18,9	13,4	0	195,9
МОРКОВЬ	17,1	12,8	0,2	0	0,9	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,2	0,1	28,9
КРУПА РИСОВАЯ ПРОПАРЕННАЯ	37,8	37,4	2,6	0,3	28,8	157,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			24,6	93,0
СМЕСЬ СУХАЯ ВИТОШКА	20	20	0	0	0	0,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,8	26,6	103,6	769,5
			28,8	26,6	103,6	769,5

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
																				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг			Са, мг	Мg, мг
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1.3	10.8	10.2	126.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	5.2	7.0	82.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	66	2008	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	180	10.8	12.2	17.0	258.9	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	185	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	3.5	19.6	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.5	62.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	294	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.78	0.00	0.78	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	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:	760	17.8	29.6	77.5	663.7	0.06	0.00	0.78	0.00	0.78	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		17.8	29.6	77.5	663.7	0.06	0.00	0.78	0.00	0.78	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ		100	1,3	10,8	10,2	126,4
СВЕКЛА	76	60,8	0,9	0,1	5,2	24,7
МОРКОВЬ	38	30,4	0,4	0	2	10,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	1,4	5,2	7,0	82,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	40	40	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55	44	0,6	0	2	11,9
КАРТОФЕЛЬ	32	22,4	0,4	0,1	3,6	16,7
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	12,4
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ		180	10,8	12,2	17,0	258,9
ГОВЯДИНА Б/К	97,7	82,5	13,6	9,6	0	140,8
КАРТОФЕЛЬ	141,4	99	1,9	0,4	15,6	73,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,4	6,4	0,1	4,5	5,2	24,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	2,6	0,3	0,3	2	16,9
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,1	3,6	15,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	0,5	2,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,4		15,5	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,7
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	3,6
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,8	29,6	77,5	663,8
			17,8	29,6	77,5	663,8

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов						
		Белки, г			Жиры, г	Углевод., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
		Белки, г	Жиры, г																									
Обед																												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	2.9	7.0	12.7	171.9	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	31	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	2.6	3.3	15.0	111.5	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	90	23.2	15.5	5.2	252.7	0.17	0.40	0.09	3.25	0.53	0.24	39.51	30.81	228.15	1.13	390.59	54.33	0.39	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	166	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.2	4.3	34.7	193.5	0.03	0.00	0.02	0.32	0.08	0.03	7.12	20.45	62.28	0.45	45.93	0.63	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	224	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	3.5	19.6	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	24.6	93.9	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	820	35.8	31.5	120.1	958.0	0.28	0.40	0.90	4.07	0.61	0.30	77.98	82.11	351.23	3.18	491.02	54.96	0.41	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06
Всего за день:	35.8	31.5	120.1	958.0	0.28	0.40	0.90	4.07	0.61	0.30	77.98	82.11	351.23	3.18	491.02	54.96	0.41	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	2,9	7,0	12,7	37,6
КАРТОФЕЛЬ	72	50,4	1	0,2	8	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	28,4
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	30	19,5	0,6	0	1,2	15,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт.	10,06	1,3	1,2	0,1	87,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	111,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	2,6	3,3	15,0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	28,2
КАРТОФЕЛЬ	54	37,8	0,8	0,2	6	31,5
ГОРОХ КОЛОТЫЙ	17	16,9	3,8	0,3	7,8	3,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	2,7
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	26,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	0,0
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	40	40	0	0	0	262,7
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ		90	23,2	15,5	5,2	132,1
РЫБА СВ	109,9	97,3	19,3	6,1	0	43,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3	0,4	0	3	57,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,6	6,6	0	6,4	0	36,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,59 шт.	23,9	2,9	2,6	0,2	5,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ	8,9	8,9	0,3	0,3	0,4	7,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,2	0	1,6	193,9
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,2	4,3	34,7	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	157,8
КРУПА РИСОВАЯ ПРОПАРЕННАЯ	45,45	45	3,1	0,3	34,6	38,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0,1	4	0,1	19,6
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,1	3,5	59,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	8,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,3	0	1,7	19,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5	2,5	0	1,7	6	29,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0	0	1,2	9,9
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	289,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			24,6	130,0
СМЕСЬ СУХАЯ ВИТОШКА	20	20	0	0	0	0,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	93,1
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,3
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	958,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			35,8	31,5	120,0	958,8

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов							
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг						
																						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	100	0.8	5.0	4.5	61.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНИ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1.1	2.4	15.5	92.5	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	14.2	14.1	19.0	288.6	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0.0	0.0	24.6	93.9	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	280	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.78	0.00	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.80	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	730	19.8	21.8	88.0	651.3	0.06	0.00	0.78	0.00	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		19.8	21.8	88.0	651.3	0.06	0.00	0.78	0.00	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ		100	0,8	5,0	4,5	61,4
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	57,6	57	0,6	0,1	2,1	13,3
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	44	44	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,8	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	1,1	2,4	15,5	92,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	4,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	8	8	0,9	0,1	5,9	26,4
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,8	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	7,8	0,1	0	0,6	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0	19,3
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	40	40	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		180	14,2	14,1	19,0	288,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	123,6	104,3	17,2	12,1	0	178,1
КАРТОФЕЛЬ	124,4	87	1,6	0,3	13,8	65,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12,1	0,2	0	1,4	7,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0,1	4,1	0,1	37,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,8	5,8	0	0	0,9	3,7
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД		200			24,3	114,9
СМЕСЬ СУХАЯ ВИТОШКА	20	20	0	0	0	0,0
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,8	21,8	87,9	651,3

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.8	9.7	5.9	163.7	0.05	2.66	1.05	5.01	0.00	0.05	31.35	25.57	48.66	0.73	144.90	2.63	0.03	0.00	12	2008					
РАССОЛНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	5.3	12.8	107.5	0.05	5.10	0.17	1.95	0.00	0.05	23.31	18.77	54.63	0.80	376.86	4.05	0.02	0.00	42	2008					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1.5	6.1	10.4	103.8	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	0.00	92	2008					
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ	90	8.3	5.9	12.8	146.4	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	0.00	184	2008					
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	3.6	3.7	38.0	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	0.00	263	2008					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.1	62.2	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	0.00	294	2008					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	7.76	2.00	6.96	0.00	0.13	65.01	59.19	141.09	2.43	586.26	6.68	0.05	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	820	18.0	30.9	85.0	736.4	0.16	7.76	2.00	6.96	0.00	0.13	65.01	59.19	141.09	2.43	586.26	6.68	0.05	0.00							
Всего за день:		18.0	30.9	85.0	736.4	0.16	7.76	2.00	6.96	0.00	0.13	65.01	59.19	141.09	2.43	586.26	6.68	0.05	0.00							

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	1,8	9,7	5,9	103,7
МОРКОВЬ	70	52,5	0,7	0,1	3,5	17,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	62	40,3	1,2	0	2,3	58,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200	1,9	5,3	12,8	107,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	40	40	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,6	12,2
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,8	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,8	1,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	14	14	0,1	0	0,2	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	2,4
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	1,5	6,1	10,4	108,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	64,5	45,2	0,9	0,2	7,2	33,8
МОРКОВЬ	30	24	0,3	0	1,8	15,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,8	19,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,2	12	0,2	0	2,4	17,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	54,9
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ		90	8,3	5,9	12,8	145,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА БК	68,1	57,5	9,5	6,7	0	98,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	10,2	10,2	0,8	0,1	4,9	23,5
КРУПА РИСОВАЯ	15,4	15,4	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	2,7	0,4	25,2
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0,5	3,6	3,2	38,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,75	0,75	0,1	0	0,5	3,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,75	0,75	0	0,5	0	12,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	2,2	0,5	10,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2		15,1	62,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	3,8
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	1,6
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,9	30,9	85,0	735,5

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов							
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, м, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
																				Обед									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.2	10.2	6.5	0.05	5.58	0.19	4.33	0.00	0.04	24.18	17.24	37.57	0.81	240.57	2.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	1.4	2.6	12.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4.2	2.9	36.0	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	9.7	5.0	11.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	204	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ	30	0.9	2.0	4.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ	200	0.0	0.0	24.0	0.00	34.00	19.00	24.00	17.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ "ВИТОШКА"	50	3.7	0.3	24.3	0.06	0.00	0.78	0.00	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	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	2008
Итого за прием пищи:	820	21.1	22.9	118.3	808.9	39.58	19.97	28.33	17.00	28.07	34.53	32.09	75.37	1.71	305.07	2.82	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		21.1	22.9	118.3	808.9	39.58	19.97	28.33	17.00	28.07	34.53	32.09	75.37	1.71	305.07	2.82	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,2	10,2	6,5	128,8
КАРТОФЕЛЬ	29,4	17,64	0,4	0,1	2,8	13,2
СВЕКЛА	19	14,25	0,2	0	1,3	6,6
МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	38	38	0,3	0	0,6	4,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15	0,2	0	1,2	6,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП С КЛЕЦКАМИ		200	1,4	2,6	12,1	79,1
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	40	40	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	53	34,4	0,7	0,1	5,4	23,7
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	25,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8	6	0,8	0,1	5,5	25,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150	4,2	2,9	36,0	210,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,8	35,1	168,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,1	4,8	0,1	43,1
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		90	9,7	5,0	10,6	155,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	80,1	67,6	11,2	7,9	6	115,4
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	11,5	11,5	0,9	0,1	5,6	26,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,2	2,2	0	1,6	0	14,2
СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ		30	0,9	2,0	4,2	25,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	37,5
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1	1	0	0	0,8	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"		200			24,0	95,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	219,8
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ (ВИТОШКА)	25	25	0	0	1,9	1,3
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,1	23,0	118,3	808,9
			21,1	23,0	118,3	808,9

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
		Белки, г	Жиры, г																									
Обед																												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1.1	0.2	5.6	24.7	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	246	2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.2	3.3	10.2	75.7	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	67	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0.1	4.7	0.1	43.0	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13.4	14.9	14.4	258.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	169	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.2	1.1	3.5	19.6	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	24.6	93.9	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	263	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	820	19.7	24.5	82.7	630.1	0.06	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Всего за день:		19.7	24.5	82.7	630.1	0.06	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2008

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ОВОЩИ НАТУАЛЬНЫЕ		100	1,1	0,2	5,6	26,1
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	109,11	108	1,2	0,2	4	16,4
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	1,2	3,3	10,2	45,7
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	40	40	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,7	13,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	21,6	15,1	0,3	0,1	2,4	11,3
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0	0	1	3,8
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,5	2,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	0,1	4,7	0,1	43,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	69	69	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0,1	4,6	0,1	52,1
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	13,4	14,9	14,4	258,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	104,1	87,9	14,5	10,2	0	35,1
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	16,7	16,7	1,3	0,1	8,1	31,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	9	9	0,9	0,1	6,2	24,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20,6	20,6	0,6	0,7	1	12,2
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,2	1,1	3,6	19,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	2,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1,1	6,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,5	1,5	0	1,1	0	9,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5	4,5	0	0	0,7	2,8
САХАР ПЕСОК	0,54	0,54	0	0	0,5	2,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			24,6	98,9
СМЕСЬ СУХАЯ ВИТОШКА	20	20	0	0	1,0	4,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	56,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	259,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,7	24,5	82,7	632,2

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур									
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг								
																						Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	100	1.2	9.8	9.4	118.8	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.7	5.5	11.7	97.1	0.05	8.80	0.18	0.16	0.00	0.00	24.00	17.60	42.40	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	44	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	7.1	23.8	173.8	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	241	2008
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ	90	24.2	19.1	11.5	311.8	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	192	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	17.6	90.5	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	284	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.78	0.00	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	820	34.5	41.8	98.4	906.9	0.12	8.80	0.96	0.16	0.00	0.03	34.35	32.45	80.20	1.54	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		34.5	41.8	98.4	906.9	0.12	8.80	0.96	0.16	0.00	0.03	34.35	32.45	80.20	1.54	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, 100 ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ		100	1,2	9,8	9,4	118,3
СВЕКЛА	93	69,75	1	0,1	5,9	23,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	25	25	0,2	0	0,4	3,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	1,7	5,5	11,7	97,1
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	32	32	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	53,3	40	0,8	0,2	6,8	29,9
МОРКОВЬ	10	8	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,2	0	0,4	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	23,7
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	15,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		180	3,7	7,1	23,8	179,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	203,4	142,4	2,7	0,6	22,5	108,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,8	28,8	0,9	0,9	1,4	16,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0,1	5,6	0,1	51,2
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ		90	24,2	19,1	11,5	311,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	159,4	148,2	25,7	5,3	0	182,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	11,6	11,6	0	11,3	0	101,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,7	0,7	0,1	0	0,5	2,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0,0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,7	0,7	0	0,5	0,0	23,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13,5	13,5	0,4	1,9	0,5	23,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200			17,9	93,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	59,2
ЛИМОН	8	4,8	0	0	0,1	15,6
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,5	41,8	98,3	906,9
			34,5	41,8	98,3	906,9

10 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг											
																				81.4	0.00			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	100	0.8	5.0	4.5	81.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18	2008
СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	1.0	3.8	10.9	82.7	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	2.8	5.1	41.3	230.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008	
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	14.4	8.7	18.6	156.7	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	172	2008	
ГРЕНКИ	25	2.9	0.2	19.2	90.4	0.05	0.00	0.05	0.00	0.62	0.00	0.02	8.15	11.69	29.76	0.71	50.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕННЫХ	200	0.3	0.0	24.6	93.9	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	280	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.78	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	815	26.0	23.2	143.4	830.4	0.11	0.00	1.40	0.00	0.05	18.50	26.54	67.56	1.61	115.29	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	0.00	0.00
Всего за день:		26.0	23.2	143.4	830.4	0.11	0.00	1.40	0.00	0.05	18.50	26.54	67.56	1.61	115.29	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	0.00	0.00

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ		100	0,8	5,0	4,5	61,4
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	57,6	57	0,6	0,1	2,1	13,2
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	44	44	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,8	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СУП ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		200	1,0	3,8	10,9	82,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАБОР ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД	40	40	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	31	24,8	0,3	0	1,3	8,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	24	16,8	0,3	0,1	2,6	12,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,7	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0	2,7	12,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	2,8	0,1	25,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
РИС ОТВАРНОЙ		150	2,8	5,1	41,3	230,4
КРУПА РИСОВАЯ ПРОПАРЕННАЯ	54	53,6	3,7	0,4	41,2	187,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0,1	4,8	0,1	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		90	14,4	8,7	18,6	150,9
РЫБА СВ	72	63,7	12,7	4	0	82,9
МОРКОВЬ	20,6	15,4	0,2	0	1,3	8,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,9	9,2	0,1	0	0,7	3,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,8	5,8	0	0	0,5	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,7	0	43,7
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	9,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ГРЕНКИ		25	2,9	0,2	19,2	90,4
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	39,37	39,37	2,9	0,2	19,2	90,4
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕННЫХ		200	0,3		24,6	93,9
СМЕСЬ СУХАЯ ВИТОШКА	20	20	0	0	0	0,0
КУРАГА	30	30	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	59,2
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,9
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,9	23,1	143,4	830,4

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	242,3	287,4	1019,8	7741,9	33,49	98,28	33,69	57,20	21,93	34,97	406,79	438,99	1 441,45	23,32	3 415,59	83,87	0,65	0,07	
Среднее значение за период	24,2	28,7	102,0	774,2	3,35	9,83	3,37	5,72	2,19	3,50	40,68	43,90	144,15	2,33	341,56	8,39	0,07	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	33,4	54,1																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 класс	804

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Мифтахутдинова Галина Ивановна

Действителен с 30.03.2022 по 30.03.2023