

Утверждаю

И.о. директора МАОУ СОШ №1 г. Ивделя

Н.В. Кашина



Примерное меню

школьной столовой

на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 1-4 классы

г. Ивдель

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.7	12.5	33.3	280.4	0.17	0.22	0.05	3.48	0.15	0.18	111.25	99.37	201.25	3.21	323.67	9.98	0.01	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	2.0	20.8	12.4	215.5	0.06	0.00	0.18	1.07	0.36	0.02	7.19	4.55	25.39	1.01	3.60	0.00	0.00	0.00	1	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	1.80	0.00	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	640	17.6	38.8	71.4	646.9	0.31	0.22	0.33	5.23	0.51	0.20	152.64	114.76	322.27	6.07	328.32	9.98	0.01	0.00		2008
Всего за день:		17.6	38.8	71.4	646.9	0.31	0.22	0.33	5.23	0.51	0.20	152.64	114.76	322.27	6.07	328.32	9.98	0.01	0.00		2008

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.8	20.7	25.1	302.1	0.15	12.13	0.08	4.06	0.21	0.13	50.26	35.43	100.52	1.44	897.16	9.86	0.05	0.00	128	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100	5.8	12.2	3.2	146.8	0.12	9.53	0.11	0.17	0.09	0.06	29.42	16.10	66.41	1.06	209.62	4.58	0.03	0.00	298	2012
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	4.3	18.0	0.07	4.50	27.00	0.53	0.38	0.08	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		2008
СВОЦЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Итого за прием пищи:	620	15.5	36.1	70.6	576.9	0.52	26.16	27.19	6.44	0.68	0.27	101.19	67.48	231.84	5.48	1 107.32	14.44	0.08	0.00	71	2011
Всего за день:		15.5	36.1	70.6	576.9	0.52	26.16	27.19	6.44	0.68	0.27	101.19	67.48	231.84	5.48	1 107.32	14.44	0.08	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры		Сборник рецептов	
		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																						
РИС ОТВАРНОЙ		180	0.0	6.5	0.1	58.8	0.00	0.00	0.04	0.18	0.12	0.01	29.49	4.27	3.87	0.12	2.74	0.00	0.00	0.00	304	2011
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ		100	13.1	21.7	8.8	273.7	0.13	0.91	0.08	5.06	0.29	0.14	52.57	25.13	152.57	1.33	256.83	29.27	0.21	0.02	237	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ		60	0.0	0.0	0.0	0.0	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	438	2008
Итого за прием пищи:		620	19.2	31.4	73.3	560.6	0.32	3.91	0.12	7.32	0.41	0.15	100.47	45.55	224.35	5.43	259.57	29.27	0.21	0.02	71	2011
Всего за день:			19.2	31.4	73.3	560.6	0.32	3.91	0.12	7.32	0.41	0.15	100.47	45.55	224.35	5.43	259.57	29.27	0.21	0.02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ 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																					
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.3	17.5	3.8	234.2	0.06	1.72	0.26	2.69	0.00	0.09	28.01	22.92	140.42	2.17	341.48	7.03	0.05	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	349
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	0.00	2011
Итого за прием пищи:	620	26.3	26.3	108.7	683.2	0.32	16.72	0.40	4.96	0.00	0.11	71.48	82.07	314.53	6.47	516.68	8.23	0.05	0.00	0.00	71
Всего за день:		26.3	26.3	108.7	683.2	0.32	16.72	0.40	4.96	0.00	0.11	71.48	82.07	314.53	6.47	516.68	8.23	0.05	0.00	0.00	0.00

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры		Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																						
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1.5	4.6	9.0	84.1	0.02	5.72	0.19	0.22	0.05	0.05	38.78	17.21	35.92	0.84	230.13	4.88	0.01	0.00	80	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.1	9.1	0.0	112.5	0.01	0.84	0.08	0.09	0.00	0.11	294.00	15.00	174.00	0.21	28.50	0.00	0.01	0.01	15	2011	
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	610	14.8	17.0	62.0	366.6	0.21	6.56	0.27	1.99	0.05	0.16	351.19	50.36	282.83	5.03	258.63	4.88	0.02	0.01			
Всего за день:		14.8	17.0	62.0	366.6	0.21	6.56	0.27	1.99	0.05	0.16	351.19	50.36	282.83	5.03	258.63	4.88	0.02	0.01			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5.6	9.0	0.0	23.4	0.00	0.72	0.00	0.36	0.00	0.00	139.32	25.56	125.52	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7.5	11.2	14.1	187.0	0.03	0.00	0.10	0.70	0.00	0.00	204.00	11.00	124.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	11	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
сок 0,2	1	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Итого за прием пищи:	481	17.7	23.6	49.8	374.4	0.12	1.72	0.11	1.54	0.00	0.00	468.15	54.60	358.15	2.93	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		17.7	23.6	49.8	374.4	0.12	1.72	0.11	1.54	0.00	0.00	468.15	54.60	358.15	2.93	0.00	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2.5	12.1	14.7	177.8	0.09	6.77	0.04	2.27	0.11	0.08	44.21	21.44	67.32	0.82	521.20	6.89	0.03	0.00	128	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	0.6	1.4	10.1	55.9	0.01	3.95	0.04	0.09	0.03	0.01	14.90	4.87	10.38	0.30	64.91	0.91	0.00	0.00	346	2008
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	70	5.3	16.5	6.7	192.5	0.14	1.09	0.07	2.09	0.00	0.03	9.42	11.10	56.79	0.78	115.47	2.47	0.02	0.00	283	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.0	28.2	119.0	0.02	1.00	0.09	0.90	0.00	0.00	29.00	18.00	28.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	440	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.0	0.0	0.0	0.0	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	71	2011
Итого за прием пищи:	560	15.4	33.2	97.6	655.2	0.44	12.81	0.24	7.03	0.14	0.12	110.94	69.56	227.40	5.88	701.58	10.27	0.05	0.00		
Всего за день:		15.4	33.2	97.6	655.2	0.44	12.81	0.24	7.03	0.14	0.12	110.94	69.56	227.40	5.88	701.58	10.27	0.05	0.00		

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																					
	180	25.0	26.2	62.9	591.6	0.13	1.72	0.15	3.22	0.43	0.46	324.78	47.83	346.74	1.95	482.41	8.53	0.05	0.02	240	2012
	60	11.1	33.8	0.2	352.4	0.01	1.29	0.30	0.67	0.36	0.20	454.66	23.05	271.94	0.37	47.40	0.00	0.02	0.01	1	2008
	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
	480	37.9	61.0	88.9	1 034.0	0.19	3.01	0.45	4.37	0.79	0.66	788.27	78.92	645.31	4.17	529.81	8.53	0.07	0.03		
		37.9	61.0	88.9	1 034.0	0.19	3.01	0.45	4.37	0.79	0.66	788.27	78.92	645.31	4.17	529.81	8.53	0.07	0.03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Обед																					
	180	10.5	24.3	17.3	330.6	0.31	8.81	0.23	2.23	0.00	0.13	26.10	38.03	142.58	1.97	779.50	9.87	0.07	0.00	2008	
	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.00	0.16	0.00	0.00	0.05	18.45	4.68	3.06	0.54	11.14	0.00	0.00	0.00	2011	
	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
	60	0.0	0.0	0.0	0.0	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	2011	
	520	17.2	27.7	84.1	573.1	0.50	96.81	0.39	3.91	0.00	0.18	57.96	56.86	210.55	5.49	790.64	9.87	0.07	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:		17.2	27.7	84.1	573.1	0.50	96.81	0.39	3.91	0.00	0.18	57.96	56.86	210.55	5.49	790.64	9.87	0.07	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.7	15.3	43.1	337.4	0.08	0.00	0.00	7.62	0.00	0.03	39.33	13.26	52.30	1.24	78.98	0.95	0.01	0.02	202.1	2011
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ	100	10.7	35.2	6.7	376.8	0.26	0.04	0.05	2.23	0.16	0.09	13.81	19.00	112.49	1.60	211.75	4.52	0.04	0.00	270	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ГОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.87	2.10	0.00	0.00	1.42	0.00	0.00	0.00	401	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	620	24.0	53.8	113.3	931.4	0.56	15.04	0.15	11.76	0.16	0.14	84.82	60.51	245.30	6.42	466.15	6.67	0.05	0.02		
Всего за день:		24.0	53.8	113.3	931.4	0.56	15.04	0.15	11.76	0.16	0.14	84.82	60.51	245.30	6.42	466.15	6.67	0.05	0.02		

11 день

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	185	21.9	13.6	3.8	249.7	0.25	16.72	7.13	2.02	0.45	1.80	28.74	23.36	331.62	7.06	411.68	11.10	0.23	0.04	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9		0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1		0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	48.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	2011	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3		0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	2011	
Итого за прием пищи:	625	28.5	16.9	63.4	451.5	0.47	31.72	7.23	3.93	0.45	1.82	59.01	51.31	412.13	10.64	586.88	12.30	0.23	0.04	2011	
Всего за день:		28.5	16.9	63.4	451.5	0.47	31.72	7.23	3.93	0.45	1.82	59.01	51.31	412.13	10.64	586.88	12.30	0.23	0.04	2011	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
	200	2.1	4.4	9.9	88.0	0.05	0.48	0.16	2.80	0.00	0.04	22.14	34.31	51.66	1.19	90.78	1.16	0.00	0.00	2011	
Суп "Охотничий с гречневой крупой																					
Сыр (порциями)	60	13.8	17.8	0.0	218.0	0.02	0.00	0.18	0.40	0.00	0.00	528.00	22.00	300.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Хлеб "пшеничный" витаминизированный	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Напиток из кураги	200	1.0	0.0	28.2	119.0	0.02	1.00	0.09	0.90	0.00	0.00	29.00	18.00	28.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Овощи натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	2011	
Итого за прием пищи:	600	23.6	25.5	78.4	549.4	0.31	16.48	0.53	6.01	0.00	0.06	600.95	100.46	460.17	6.37	264.78	2.36	0.00	0.00		
Всего за день:		23.6	25.5	78.4	549.4	0.31	16.48	0.53	6.01	0.00	0.06	600.95	100.46	460.17	6.37	264.78	2.36	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецен-тур	
		Белки, г	Жиры, г		Угледо-бы, 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																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6.4	7.2	33.2	223.9	0.07	1.16	0.05	0.70	0.00	114.84	18.56	110.20	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	2.6	20.2	18.0	264.0	0.05	0.00	0.17	0.96	0.00	9.60	4.80	28.80	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.9	3.1	29.1	160.4	0.03	0.24	0.01	0.00	0.00	0.10	116.44	25.78	104.57	0.71	192.26	9.00	0.00	0.00	379	2011
сок 0,2	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Итого за прием пищи:	640	12.9	30.5	80.3	648.3	0.15	1.40	0.23	1.66	0.00	0.10	240.88	49.14	243.57	2.35	192.26	9.00	0.00	0.00		
Всего за день:		12.9	30.5	80.3	648.3	0.15	1.40	0.23	1.66	0.00	0.10	240.88	49.14	243.57	2.35	192.26	9.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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																					
Плов с говядиной	230	18.0	22.6	2.3	284.2	0.05	0.86	0.46	3.94	0.00	0.13	32.76	27.54	164.43	2.46	380.39	8.44	0.06	0.00	244	2011
Хлеб "пшеничный" витаминизированный	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.00	0.16	0.00	0.00	0.05	18.45	4.68	3.06	0.54	11.14	0.00	0.00	0.00	388	2011
Овощи натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	570	26.2	26.1	71.3	541.1	0.28	103.86	0.72	5.85	0.00	0.20	73.02	58.37	248.00	6.58	565.53	9.64	0.06	0.00		
Всего за день:		26.2	26.1	71.3	541.1	0.28	103.86	0.72	5.85	0.00	0.20	73.02	58.37	248.00	6.58	565.53	9.64	0.06	0.00		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		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																						
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГАРНИР- КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	230	23.2	15.4	25.3	332.1	0.28	11.94	0.10	1.88	0.48	0.30	54.83	57.81	276.70	2.30	1 162.42	55.95	0.39	0.05	252/318	2012	
	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00			
	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00			
	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	394	2008	
	570	30.0	18.9	93.4	571.5	0.51	28.94	0.20	3.89	0.48	0.32	83.64	87.96	361.21	6.88	1 336.42	57.15	0.39	0.05	71	2011	
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:			30.0	18.9	93.4	571.5	0.51	28.94	0.20	3.89	0.48	0.32	83.64	87.96	361.21	6.88	1 336.42	57.15	0.39	0.05		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры		Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
	100	18.9	16.5	11.3	269.2	0.08	0.34	0.25	0.58	0.00	0.14	42.10	37.36	204.36	3.39	390.97	8.29	0.05	0.00	245	2011
	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
	200	0.0	0.0	4.3	18.0	0.07	4.50	27.00	0.53	0.38	0.08	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		
	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011
	590	29.1	24.3	93.6	617.6	0.40	19.84	27.38	3.32	0.38	0.24	83.01	91.31	362.87	7.57	565.51	9.49	0.05	0.00		
		29.1	24.3	93.6	617.6	0.40	19.84	27.38	3.32	0.38	0.24	83.01	91.31	362.87	7.57	565.51	9.49	0.05	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5.3	4.0	19.4	124.6	0.16	4.64	0.20	1.85	0.06	0.06	34.76	28.97	70.84	1.88	383.23	3.46	0.01	0.00	99/73	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	690	12.6	7.6	89.0	371.6	0.41	31.64	0.37	4.02	0.06	0.10	67.17	65.12	169.75	6.26	673.23	5.46	0.01	0.00		
Всего за день:		12.6	7.6	89.0	371.6	0.41	31.64	0.37	4.02	0.06	0.10	67.17	65.12	169.75	6.26	673.23	5.46	0.01	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ																					
180		7.4	8.2	35.4	245.9	0.16	1.16	0.05	0.12	0.00	0.00	116.00	47.56	177.48	2.32	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		60	0.2	19.9	135.8	0.00	0.15	0.06	0.17	0.11	0.02	5.10	2.10	4.13	0.32	39.83	0.00	0.00	0.00	2	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
сок 0,2		1	0.0	0.0	0.0	0.0	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		
Итого за прием пищи:		481	12.2	17.8	90.9	546.7	0.25	2.31	0.12	0.77	0.11	0.02	245.93	67.70	290.24	4.49	39.83	0.00	0.00		
Всего за день:			12.2	17.8	90.9	546.7	0.25	2.31	0.12	0.77	0.11	0.02	245.93	67.70	290.24	4.49	39.83	0.00	0.00		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг				
																	F, мг			Se, мг	
Обед																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ																					
	100	3.7	0.5	23.9	114.8	0.05	0.00	0.00	0.74	0.00	0.01	21.79	7.36	28.90	0.68	43.88	0.53	0.01	0.01	202.1	2011
	100	21.8	34.0	13.9	441.1	0.13	0.92	0.15	5.15	0.62	0.25	58.80	35.67	245.90	3.40	288.14	11.32	0.12	0.03	267	2011
	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
	200	0.0	0.0	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00		2008
	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	375	2011
	540	32.2	37.8	97.4	767.7	0.40	15.92	0.25	7.80	0.62	0.28	109.77	70.74	355.31	7.66	507.14	13.05	0.13	0.04	71	2011
		32.2	37.8	97.4	767.7	0.40	15.92	0.25	7.80	0.62	0.28	109.77	70.74	355.31	7.66	507.14	13.05	0.13	0.04		
Всего за день:																					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
	250	8.9	5.2	17.4	153.0	0.14	11.00	0.21	0.30	0.00	0.00	29.00	36.00	126.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2008
	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.20	5.18	7.42	0.74	25.66	0.00	0.00	0.00	430	2008
	100	7.6	13.0	59.7	385.9	0.10	0.00	0.08	0.37	0.26	0.06	17.26	11.11	64.55	0.75	98.05	1.48	0.01	0.02	424	2011
	630	22.7	21.3	130.0	709.4	0.42	11.04	0.29	2.35	0.26	0.07	69.87	66.44	262.88	6.47	123.71	1.48	0.01	0.02		
		22.7	21.3	130.0	709.4	0.42	11.04	0.29	2.35	0.26	0.07	69.87	66.44	262.88	6.47	123.71	1.48	0.01	0.02		

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																					
	180	3.8	20.6	25.1	301.1	0.15	12.12	0.08	4.02	0.21	0.13	50.25	35.40	100.47	1.44	896.59	9.85	0.05	0.00	128	2011
	100	9.7	10.5	12.6	179.1	0.06	0.14	0.02	0.38	0.04	0.07	24.30	24.41	122.05	2.24	198.94	3.96	0.02	0.00	288	2012
	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
	60	0.0	0.0	0.0	0.0	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	71	2011
	620	19.4	34.3	95.1	667.7	0.39	12.26	0.10	6.08	0.25	0.20	96.42	75.76	287.43	6.66	1 096.73	13.81	0.07	0.00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:		19.4	34.3	95.1	667.7	0.39	12.26	0.10	6.08	0.25	0.20	96.42	75.76	287.43	6.66	1 096.73	13.81	0.07	0.00		

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	453,7	609,7	1802,4	12823,5	7,48	458,37	67,07	100,23	5,35	5,40	4 016,78	1 464,98	6 516,09	125,30	10 910,72	235,88	1,56	0,23
Среднее значение за период	21,6	29,0	85,8	610,6	0,36	21,83	3,19	4,77	0,25	0,26	191,28	69,76	310,29	5,97	519,56	11,23	0,07	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	42,8	43,0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 класс	568

Н.В. Кашина



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279272

Владелец Сташкова Ирина Викторовна

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026