

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54308) ЗАВТРАК - НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА -ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) - 71,47 руб.

УТВЕРЖДАЮ



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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	4,58	4,58	28,58	173,90	4,00	0,14	0,08	113,16	0,07	33,14	95,73	16,82	0,83	14,82	0,00	0,00	0,00	305	2011
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	25/65	9,00	11,50	7,50	169,50	7,50	0,06	0,17	61,67	2,01	206,00	72,00	17,50	0,00	100,00	0,02	0,01	0,73	256	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	500	18,41	16,46	76,48	528,91	12,66	0,30	0,29	174,83	2,08	268,37	226,94	60,68	2,83	229,34	0,02	0,01	0,74		
Всего за день:		18,41	16,46	76,48	528,91	12,66	0,30	0,29	174,83	2,08	268,37	226,94	60,68	2,83	229,34	0,02	0,01	0,74		

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,89	3,76	18,51	127,47	3,01	0,07	0,03	33,11	1,38	81,04	19,64	10,52	0,11	0,00	0,00	0,01	0,01	202.1	2011
БИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/40	7,20	10,00	9,00	154,80	4,00	0,09	0,21	0,00	0,83	76,41	169,00	21,00	1,39	101,00	0,02	0,00	0,64	294	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	25	1,64	2,34	18,00	99,62	7,00	0,00	0,07	116,89	0,00	60,00	0,00	10,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	П.П	
Итого за прием пищи:	515	17,55	16,41	80,28	539,00	14,01	0,24	0,34	150,00	2,21	235,00	230,64	59,33	2,50	226,24	0,02	0,01	0,66		
Всего за день:		17,55	16,41	80,28	539,00	14,01	0,24	0,34	150,00	2,21	235,00	230,64	59,33	2,50	226,24	0,02	0,01	0,66		

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	4,20	6,80	44,12	254,48	11,70	0,14	0,06	140,04	1,57	73,00	91,32	18,28	0,77	74,00	0,00	0,00	0,04	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	45,00	0,02	0,01	0,48	209	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	2,25	3,45	0,15	40,65	0,00	0,01	0,05	0,05	0,00	60,95	14,78	1,18	0,15	43,35	0,00	0,00	0,01	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	13,10	65,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	505	16,27	16,06	82,76	540,24	13,77	0,27	0,29	160,19	2,46	225,12	260,00	51,86	2,83	226,85	0,02	0,01	0,62		
Всего за день:		16,27	16,06	82,76	540,24	13,77	0,27	0,29	160,19	2,46	225,12	260,00	51,86	2,83	226,85	0,02	0,01	0,62		

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,67	4,24	16,00	120,84	6,00	0,09	0,00	30,00	1,37	88,00	73,09	10,38	0,86	72,28	0,02	0,01	0,49	171.1	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	25/65	8,00	10,00	16,00	186,00	1,00	0,06	0,24	136,00	1,00	100,00	67,79	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	290	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	513	18,75	17,84	81,09	559,86	14,50	0,29	0,32	166,00	2,37	238,99	243,78	52,99	2,81	251,75	0,02	0,01	0,72		
Всего за день:		18,75	17,84	81,09	559,86	14,50	0,29	0,32	166,00	2,37	238,99	243,78	52,99	2,81	251,75	0,02	0,01	0,72		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54308) ЗАВТРАК - НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА -ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) - 71,47 руб.

УТВЕРЖДАЮ



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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,00	0,13	0,01	56,70	0,00	12,45	87,16	27,90	1,35	74,18	0,02	0,01	0,42	128	2011
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	50/50	7,77	10,00	22,20	209,88	13,85	0,07	0,24	113,00	2,09	197,00	96,00	5,00	0,55	51,00	0,00	0,00	0,22	3	2024
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	500	15,76	18,32	75,93	531,75	13,94	0,29	0,28	169,71	2,10	264,95	232,16	57,70	2,90	228,68	0,02	0,01	0,65		
Всего за день:		15,76	18,32	75,93	531,75	13,94	0,29	0,28	169,71	2,10	264,95	232,16	57,70	2,90	228,68	0,02	0,01	0,65		

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/25	12,90	15,70	38,00	344,90	12,60	0,19	0,27	147,70	2,00	213,40	198,00	43,00	1,80	191,00	0,00	0,01	0,63	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	505	15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	223,20	57,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63		
Всего за день:		15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	223,20	57,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63		

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,89	3,76	18,51	127,47	3,01	0,07	0,03	33,11	1,38	81,04	19,64	10,52	0,11	0,00	0,00	0,01	0,01	202.1	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,99	13,50	16,00	221,46	11,00	0,10	0,23	112,00	0,92	138,00	181,00	27,00	1,34	173,00	0,02	0,00	0,65	9	2024
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	500	17,70	17,57	69,28	506,04	14,01	0,25	0,29	145,11	2,30	237,73	242,64	55,58	2,45	238,32	0,02	0,01	0,67		
Всего за день:		17,70	17,57	69,28	506,04	14,01	0,25	0,29	145,11	2,30	237,73	242,64	55,58	2,45	238,32	0,02	0,01	0,67		

8 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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	180	5,48	5,62	28,50	186,50	11,00	0,14	0,04	130,00	1,21	90,00	65,00	21,00	0,59	50,00	0,00	0,00	0,03	174	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/5	8,41	10,90	16,40	197,34	2,00	0,03	0,27	42,00	1,10	120,00	142,50	20,44	1,00	134,60	0,02	0,01	0,66	223	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	505	17,71	16,83	79,67	540,95	13,00	0,25	0,34	172,00	2,31	229,78	249,50	59,74	2,59	250,00	0,02	0,01	0,70		
Всего за день:		17,71	16,83	79,67	540,95	13,00	0,25	0,34	172,00	2,31	229,78	249,50	59,74	2,59	250,00	0,02	0,01	0,70		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54308) ЗАВТРАК - НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА -ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) - 71,47 руб.

УТВЕРЖДАЮ



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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,65	4,21	11,11	96,93	7,63	0,08	0,19	102,83	1,78	139,14	65,31	7,45	0,59	57,04	0,02	0,01	0,39	171.1	2011
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	25/65	9,00	11,50	24,00	235,50	5,00	0,11	0,09	51,00	0,00	105,00	112,00	25,00	0,90	105,00	0,00	0,00	0,27	256	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
БУЛОЧКА С САХАРОМ	40	1,60	2,40	11,20	72,80	0,81	0,03	0,01	16,00	0,25	7,20	11,20	4,40	0,11	9,60	0,00	0,00	0,03	П.П	
Итого за прием пищи:	520	17,30	18,36	76,06	538,66	13,44	0,28	0,31	169,83	2,03	266,59	222,11	51,36	2,40	223,98	0,02	0,01	0,70		
Всего за день:		17,30	18,36	76,06	538,66	13,44	0,28	0,31	169,83	2,03	266,59	222,11	51,36	2,40	223,98	0,02	0,01	0,70		

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,00	0,13	0,01	56,70	0,00	12,45	87,16	27,90	1,35	74,18	0,02	0,01	0,42	128	2011
РЫБА ТУШЁНАЯ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	30/60	9,30	10,00	17,00	195,20	12,16	0,03	0,25	92,90	2,15	154,50	81,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,27	253	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	500	18,05	18,38	75,75	540,75	12,25	0,27	0,29	149,61	2,16	224,75	225,56	56,00	2,55	240,58	0,02	0,01	0,70		
Всего за день:		18,05	18,38	75,75	540,75	12,25	0,27	0,29	149,61	2,16	224,75	225,56	56,00	2,55	240,58	0,02	0,01	0,70		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	173,02	172,45	768,53	5 321,58	135,01	2,70	3,04	1 604,99	22,02	2 419,37	2 356,53	563,02	26,36	2 346,18	0,20	0,10	6,79		
Среднее значение за период	17,30	17,25	76,85	532,16	13,50	0,27	0,30	160,50	2,20	241,94	235,65	56,30	2,64	234,62	0,02	0,01	0,68		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	29,2	57,8																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС (71.47 РУБ)	506