

Согласовано:
Директор МАОУ «Центр образования №14»



Г.О.В.Перминова
М.П.

Утверждаю:
Директор МУП г.Нагани
"Комбинат штиля"



А.А.Серова
М.П.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных обедов на осенне-зимний сезон (с 7 до 11 лет)

160 руб

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | 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 | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0,4 | 3,5 | 1,4 | 39,1 | 2,28 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 38,63 | 21,75 | 7,22 | 0,52 | 21,32 | 1,71 | 0,00 | 0,01 | 14 | 2021 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200 | 200 | 8,7 | 3,4 | 17,2 | 135,9 | 4,79 | 0,14 | 0,24 | 0,19 | 0,06 | 103,26 | 33,06 | 16,10 | 0,73 | 107,55 | 2,99 | 0,00 | 0,02 | 124 | 2004 |
| ТЕФТЕЛИ (2 ВАРИАНТ) 60/30 | 90 | 8,4 | 14,8 | 19,9 | 272,5 | 1,32 | 0,04 | 0,05 | 0,09 | 2,75 | 35,90 | 112,51 | 14,84 | 1,18 | 60,22 | 3,41 | 0,00 | 0,03 | 461 | 2004 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | 150 | 3,2 | 5,3 | 31,4 | 146,1 | 10,36 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 0,09 | 127,72 | 85,89 | 29,45 | 0,22 | 125,35 | 8,53 | 0,00 | 0,03 | 520 | 2004 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 39,06 | 12,60 | 7,20 | 0,52 | 63,66 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 45,9 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 15,12 | 5,94 | 0,36 | 8,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 15,07 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 14,07 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 750 | 25,1 | 27,6 | 111,5 | 782,3 | 20,35 | 0,39 | 0,46 | 0,32 | 2,90 | 372,47 | 304,22 | 85,88 | 4,61 | 391,06 | 20,32 | 0,00 | 0,09 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | 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 | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60 | 60 | 0,7 | 5,9 | 4,3 | 73,7 | 2,28 | 0,02 | 0,02 | 0,12 | 0,00 | 47,06 | 22,17 | 10,01 | 0,47 | 53,12 | 1,86 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2001 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ 200/10 | 210 | 6,0 | 4,2 | 24,5 | 159,8 | 3,73 | 0,16 | 0,26 | 0,23 | 0,06 | 120,77 | 74,90 | 19,17 | 0,73 | 163,90 | 3,58 | 0,00 | 0,02 | 139 | 2004 |
| КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30 | 90 | 11,8 | 10,6 | 5,3 | 199,3 | 0,98 | 0,22 | 0,16 | 0,10 | 2,38 | 50,08 | 178,15 | 16,27 | 1,02 | 39,04 | 4,10 | 0,00 | 0,03 | 1 | 2022 |
| РИС ОТВАРНОЙ 150 | 150 | 3,7 | 5,9 | 38,4 | 221,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,10 | 95,00 | 75,24 | 27,54 | 0,57 | 19,19 | 0,75 | 0,01 | 0,02 | 385 | 2021 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200 | 200 | 0,2 | 0,0 | 25,7 | 105,0 | 13,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,20 | 5,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 699 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 45,9 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 15,12 | 5,94 | 0,36 | 8,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 15,07 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 14,07 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 760 | 25,8 | 27,0 | 120,2 | 855,6 | 19,97 | 0,50 | 0,49 | 0,48 | 2,54 | 368,00 | 394,07 | 87,06 | 4,23 | 298,22 | 11,97 | 0,01 | 0,08 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | 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 | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60 | 60 | 1,0 | 6,0 | 5,7 | 81,7 | 9,37 | 0,01 | 0,02 | 0,15 | 0,00 | 77,04 | 17,62 | 9,60 | 0,52 | 27,95 | 1,81 | 0,00 | 0,01 | 4 | 2001 |
| СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2 | 202 | 2,0 | 4,6 | 28,0 | 124,9 | 6,72 | 0,15 | 0,28 | 0,21 | 0,07 | 147,00 | 54,34 | 25,42 | 0,23 | 108,85 | 6,80 | 0,00 | 0,03 | 34 | 2001 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 40/150 | 190 | 18,2 | 16,1 | 36,1 | 386,2 | 2,60 | 0,14 | 0,14 | 0,01 | 4,58 | 80,37 | 167,32 | 39,22 | 1,67 | 246,08 | 11,17 | 0,00 | 0,07 | 394 | 1996 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 37,80 | 12,60 | 7,20 | 0,52 | 63,66 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 45,9 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 15,12 | 5,94 | 0,36 | 8,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 15,07 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 14,07 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 2008 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 702 | 25,6 | 27,3 | 111,4 | 781,5 | 20,29 | 0,38 | 0,49 | 0,37 | 4,85 | 370,11 | 290,49 | 92,51 | 4,38 | 469,50 | 23,46 | 0,00 | 0,11 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
| | | 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 | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|-------------|-----------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60 | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,1 | 44,7 | 5,70 | 0,03 | 0,02 | 0,08 | 0,00 | 25,34 | 13,50 | 10,29 | 0,52 | 38,86 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 20 | 2021 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2 | 202 | 1,9 | 3,5 | 23,3 | 122,8 | 6,56 | 0,07 | 0,05 | 0,20 | 0,06 | 82,53 | 53,91 | 21,51 | 0,83 | 107,34 | 3,52 | 0,00 | 0,03 | 132 | 2004 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 90 | 90 | 17,1 | 14,0 | 18,7 | 254,3 | 0,09 | 0,23 | 0,30 | 0,00 | 3,80 | 49,37 | 120,39 | 18,98 | 1,09 | 63,07 | 5,39 | 0,00 | 0,04 | 476 | 1997 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ 150 | 150 | 2,5 | 7,3 | 29,0 | 187,3 | 0,00 | 0,07 | 0,06 | 0,60 | 0,13 | 145,93 | 62,13 | 28,99 | 0,28 | 120,74 | 5,05 | 0,00 | 0,03 | 541 | 2004 |
| НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ 200 | 200 | 0,1 | 0,0 | 16,3 | 67,0 | 9,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 40,52 | 3,56 | 5,15 | 0,14 | 11,43 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 853 | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 45,9 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 15,12 | 5,94 | 0,36 | 8,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 15,07 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 14,07 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 752 | 25,6 | 28,8 | 111,4 | 781,4 | 21,95 | 0,46 | 0,46 | 0,88 | 3,99 | 371,60 | 292,10 | 95,99 | 4,30 | 364,40 | 16,90 | 0,00 | 0,10 | | |

5 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ПОМИДОРОМ 60 | 60 | 3,6 | 5,2 | 3,3 | 74,3 | 2,90 | 0,04 | 0,05 | 0,08 | 0,00 | 66,50 | 38,22 | 14,30 | 0,51 | 54,75 | 1,80 | 0,00 | 0,01 | 44 | 2022 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200 | 200 | 5,6 | 5,9 | 16,1 | 144,8 | 5,28 | 0,09 | 0,08 | 0,18 | 0,28 | 70,96 | 82,02 | 18,68 | 0,00 | 151,86 | 3,76 | 0,00 | 0,05 | 140 | 2004 |
| ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 50/50 | 100 | 11,5 | 11,8 | 15,7 | 176,3 | 0,98 | 0,14 | 0,29 | 0,09 | 0,64 | 79,58 | 98,65 | 15,23 | 1,02 | 52,84 | 4,15 | 0,01 | 0,08 | 580 | 2022 |
| РИС ПРИПУЖЕННЫЙ 150 | 150 | 3,6 | 4,7 | 38,1 | 209,3 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 44,06 | 73,36 | 25,14 | 0,52 | 18,71 | 0,74 | 0,01 | 0,02 | 512 | 2004 |
| КОМПОТ ИЗ АГЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 200 | 200 | 0,5 | 0,2 | 16,3 | 72,0 | 10,96 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 71,81 | 11,83 | 8,36 | 0,84 | 62,43 | 1,53 | 0,00 | 0,01 | 488 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 45,9 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 15,12 | 5,94 | 0,36 | 8,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 15,07 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 14,07 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 760 | 28,2 | 28,2 | 111,6 | 782,0 | 20,12 | 0,38 | 0,49 | 0,37 | 1,00 | 360,83 | 342,69 | 92,78 | 4,33 | 363,56 | 13,66 | 0,02 | 0,17 | | |

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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0,7 | 3,0 | 3,5 | 44,7 | 6,18 | 0,02 | 0,02 | 0,28 | 0,00 | 74,02 | 16,64 | 9,99 | 0,00 | 40,74 | 1,84 | 0,00 | 0,01 | 2 | 2021 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2 | 202 | 6,8 | 5,5 | 15,6 | 139,3 | 8,88 | 0,09 | 0,06 | 0,20 | 0,04 | 85,51 | 57,57 | 25,20 | 0,10 | 192,50 | 5,14 | 0,00 | 0,03 | 125 | 2003 |
| ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ) 60/30 | 90 | 8,6 | 14,8 | 20,9 | 226,0 | 1,40 | 0,14 | 0,35 | 0,09 | 2,75 | 45,29 | 133,06 | 14,26 | 1,44 | 60,23 | 3,84 | 0,00 | 0,02 | 461 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 | 150 | 5,4 | 4,8 | 34,6 | 203,7 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 101,15 | 42,04 | 10,51 | 0,98 | 22,09 | 0,76 | 0,01 | 0,01 | 516 | 2004 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 42,84 | 12,60 | 7,20 | 0,52 | 82,78 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 45,9 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 15,12 | 5,94 | 0,36 | 8,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 15,07 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 14,07 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 752 | 25,9 | 28,7 | 116,2 | 802,4 | 18,06 | 0,40 | 0,50 | 0,59 | 2,87 | 376,71 | 300,52 | 78,23 | 4,48 | 421,28 | 15,26 | 0,01 | 0,07 | | |

7 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ" | 60 | 2,1 | 10,4 | 4,1 | 136,8 | 1,91 | 0,02 | 0,03 | 0,18 | 2,70 | 17,56 | 40,81 | 12,05 | 0,49 | 27,64 | 2,11 | 0,00 | 0,04 | 63 | 2004 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200 | 200 | 1,4 | 3,3 | 10,4 | 77,3 | 6,72 | 0,05 | 0,08 | 0,20 | 0,06 | 40,80 | 98,65 | 8,76 | 0,92 | 76,32 | 4,39 | 0,00 | 0,04 | 110 | 2004 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ "ЛАКОМКА" С МАСЛОМ 80/10/5 | 95 | 14,6 | 6,4 | 13,5 | 191,6 | 0,67 | 0,09 | 0,12 | 0,05 | 1,07 | 110,41 | 250,43 | 7,84 | 0,76 | 75,43 | 134,47 | 0,02 | 0,60 | 2 | 2022 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 150 | 150 | 3,2 | 5,2 | 33,8 | 170,5 | 12,11 | 0,13 | 0,10 | 0,37 | 0,18 | 26,93 | 90,54 | 36,17 | 0,29 | 150,54 | 8,17 | 0,00 | 0,05 | 216 | 2004 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) 125 | 125 | 3,4 | 3,0 | 5,5 | 68,5 | 0,35 | 0,02 | 0,15 | 0,02 | 0,63 | 127,50 | 95,00 | 14,00 | 0,00 | 33,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 470 | 2021 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,0 | 111,1 | 1,60 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 13,16 | 3,96 | 4,43 | 0,79 | 20,41 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 631 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 45,9 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 15,12 | 5,94 | 0,36 | 8,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 15,07 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 14,07 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 880 | 28,3 | 28,9 | 116,3 | 861,1 | 23,36 | 0,38 | 0,52 | 0,82 | 4,64 | 364,26 | 618,00 | 94,32 | 4,71 | 406,42 | 151,62 | 0,02 | 0,75 | | |

8 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|--------|-------|------|------|-----|------|--|
| САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60 | 60 | 0,6 | 6,1 | 1,5 | 63,6 | 18,88 | 0,03 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 83,30 | 19,06 | 13,37 | 0,55 | 40,09 | 2,37 | 0,00 | 0,01 | 42 | 2022 | |
| СУП "НОВИНКА" 200 | 200 | 4,7 | 6,6 | 23,3 | 178,9 | 3,76 | 0,09 | 0,12 | 0,21 | 0,44 | 124,76 | 92,82 | 13,85 | 0,65 | 127,42 | 7,06 | 0,01 | 0,03 | 138 | 2004 | |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50 | 100 | 14,9 | 11,3 | 16,3 | 183,9 | 0,96 | 0,14 | 0,29 | 0,01 | 5,72 | 64,43 | 169,67 | 17,43 | 1,10 | 105,82 | 6,32 | 0,00 | 0,04 | 437 | 2004 | |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 42,90 | 78,00 | 26,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 323 | 2008 | |
| НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ | 200 | 0,1 | 0,0 | 16,4 | 65,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,72 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 848 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 45,9 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 15,12 | 5,94 | 0,36 | 8,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 | |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 15,07 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 14,07 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 27,3 | 29,0 | 117,2 | 803,6 | 23,62 | 0,40 | 0,48 | 0,35 | 6,16 | 376,01 | 398,15 | 83,52 | 4,34 | 296,66 | 17,43 | 0,01 | 0,08 | | | |

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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ" 60 | 60 | 0,7 | 6,1 | 2,2 | 66,0 | 14,61 | 0,02 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 64,84 | 15,00 | 8,40 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 28 | 2008 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200 | 200 | 3,1 | 2,6 | 22,9 | 139,4 | 3,68 | 0,07 | 0,07 | 0,22 | 0,09 | 116,03 | 78,15 | 15,18 | 0,20 | 119,23 | 3,20 | 0,00 | 0,05 | 37 | 2001 | |
| ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ 45/45 | 90 | 12,6 | 13,3 | 13,6 | 183,8 | 1,20 | 0,08 | 0,20 | 0,18 | 2,27 | 47,95 | 164,60 | 18,67 | 1,36 | 70,42 | 0,14 | 0,01 | 0,00 | 360 | 2021 | |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 | 150 | 5,5 | 6,4 | 38,3 | 204,5 | 0,00 | 0,23 | 0,12 | 0,02 | 0,08 | 79,63 | 187,15 | 25,61 | 0,41 | 90,97 | 2,28 | 0,00 | 0,02 | 508 | 2004 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 45,36 | 12,60 | 7,20 | 0,52 | 82,76 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 45,9 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 15,12 | 5,94 | 0,36 | 8,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 | |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 15,07 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 14,07 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 26,3 | 29,0 | 118,6 | 782,4 | 21,09 | 0,48 | 0,44 | 0,48 | 2,44 | 381,71 | 496,11 | 86,13 | 4,41 | 386,34 | 9,30 | 0,01 | 0,07 | | | |

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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "БУРЯЧОК" (№17/2003г) | 60 | 0,9 | 4,9 | 14,5 | 66,5 | 2,23 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 39,76 | 21,72 | 9,41 | 0,67 | 44,12 | 2,23 | 0,00 | 0,01 | 17 | 2003 | |
| СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ 200 | 200 | 6,0 | 10,7 | 22,2 | 184,1 | 1,92 | 0,00 | 0,07 | 0,05 | 1,05 | 108,00 | 79,42 | 17,80 | 1,00 | 122,90 | 3,10 | 0,00 | 0,02 | 157 | 2004 | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ 60/30 | 90 | 12,8 | 6,3 | 16,2 | 208,3 | 2,00 | 0,02 | 0,05 | 0,03 | 1,77 | 74,79 | 109,65 | 13,49 | 1,00 | 63,89 | 3,66 | 0,00 | 0,02 | 150 | 2001 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | 150 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 146,1 | 10,36 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 0,09 | 115,36 | 85,69 | 29,45 | 0,22 | 162,95 | 8,53 | 0,00 | 0,03 | 520 | 2004 | |
| НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200 | 200 | 0,0 | 0,0 | 18,8 | 75,7 | 8,00 | 0,23 | 0,29 | 96,00 | 1,68 | 22,68 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 507 | 2021 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 45,9 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,83 | 15,12 | 5,94 | 0,36 | 8,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 | |
| ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30 | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 15,07 | 23,49 | 5,13 | 1,08 | 14,07 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 26,3 | 27,6 | 115,1 | 786,0 | 24,51 | 0,45 | 0,56 | 96,11 | 4,59 | 388,48 | 335,09 | 83,02 | 4,33 | 417,03 | 19,20 | 0,00 | 0,08 | | | |

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 | 264,4 | 282,1 | 1 149,4 | 8 018,3 | 213,32 | 4,22 | 4,89 | 100,77 | 35,78 | 3 730,2 | 3 771,4 | 879,44 | 44,12 | 3 814,47 | 299,12 | 0,08 | 1,60 | | | |
| Среднее значение за период | 26,4 | 28,2 | 114,9 | 801,8 | 21,33 | 0,42 | 0,49 | 10,08 | 3,58 | 373,02 | 377,14 | 87,94 | 4,41 | 381,45 | 29,91 | 0,01 | 0,16 | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|--------------------|------|
| с 7-11 лет (обеда) | 762 |

Начальник ОП

Просветова О.А.

Технолог ОП

Валиева З.В.