

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «ШКОЛА № 6» КГО

Н.Н. Захарова

« 30 » августа 2024 г.



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 6» Камышловского городского округа

МЕНЮ

10-дневное

Возрастная категория 11-17

для организации питания детей

осенне-зимний период 2024-2025 учебный год

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		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		
Завтрак																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	8,56	6,39	25,09	193,41	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,08	#####	10,00	#####	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	19	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,05	9,25	11,88	152,14	0,05	0,87	0,05	0,19	0,08	0,18	#####	19,95	#####	0,18	#####	15,12	0,00	0,00	163	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,66	3,63	11,69	95,38	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	#####	25,06	93,22	0,79	#####	9,00	0,00	0,00	433	2008
ФРУКТ	130	0,78	0,17	7,06	37,45	0,03	52,26	0,01	0,19	0,00	0,03	29,61	11,32	20,03	0,26	#####	1,74	0,02	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	630	20,04	19,70	68,44	539,57	0,17	53,79	0,13	1,10	0,08	0,42	#####	72,03	#####	2,57	#####	27,54	0,03	0,00		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,75	7,86	20,29	191,03	0,19	7,15	0,13	2,20	0,08	0,09	42,46	38,68	#####	2,44	#####	6,06	0,04	0,00	171	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,76	37,56	365,40	0,07	0,00	0,04	0,96	0,00	0,00	13,20	8,40	43,20	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	332	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	10,30	7,50	4,70	394,60	0,04	2,00	0,00	1,20	0,00	0,00	10,00	12,00	84,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	290	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	#####	3,00	0,02	0,00	45	2008
КИСЕЛЬ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	19,24	77,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	212	
Итого за прием пищи:	890	31,73	21,67	112,06	1 175,04	0,38	19,15	0,18	5,12	0,08	0,15	94,06	78,78	#####	6,60	#####	10,74	0,06	0,00		
Всего за день:		51,77	41,37	180,50	1 714,61	0,55	72,94	0,31	6,22	0,16	0,57	#####	#####	#####	9,17	#####	38,28	0,09	0,00		

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		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		
Завтрак																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1,44	12,81	1,86	128,73	0,01	0,21	0,02	4,29	0,08	0,05	48,18	5,10	34,73	0,14	62,29	4,09	0,00	0,00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,37	0,00	5,61	23,92	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,59	9,31	14,09	1,40	47,87	0,00	0,00	0,00	430	2008
СДОБА	60	3,78	3,71	28,22	161,25	0,05	0,00	0,01	0,96	0,02	0,02	8,85	5,65	30,21	0,35	47,11	0,56	0,01	0,01	464	2008
ФРУКТ	200	1,21	0,27	10,85	57,62	0,05	80,40	0,01	0,29	0,00	0,04	45,56	17,42	30,82	0,40	#####	2,68	0,03	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	720	12,61	17,36	84,35	551,12	0,16	80,69	0,04	6,20	0,10	0,15	#####	43,18	#####	3,49	#####	9,01	0,04	0,01		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,37	5,41	16,98	126,34	0,07	5,05	0,11	0,44	0,09	0,05	20,11	17,57	44,62	0,82	#####	3,48	0,02	0,00	102	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,90	5,91	4,81	339,47	0,03	18,16	0,08	0,20	0,00	0,00	60,55	19,51	39,69	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	2,51	3,41	16,71	107,93	0,10	8,09	0,02	0,17	0,05	0,08	32,00	23,03	67,41	0,94	#####	6,79	0,03	0,00	335	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	20,02	7,13	2,67	252,82	0,14	1,41	0,13	0,17	0,06	0,13	23,14	28,31	#####	0,68	#####	51,00	0,00	0,00	206	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,50	0,17	8,86	42,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17	2008
КОМПЮТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	15,24	294,50	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	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	930	34,21	22,64	103,08	1 342,93	0,39	32,71	0,34	1,64	0,20	0,28	#####	94,12	#####	4,45	#####	62,95	0,05	0,00		
Всего за день:		46,82	40,00	187,43	1 894,05	0,55	113,40	0,38	7,84	0,30	0,43	#####	#####	#####	7,94	#####	71,96	0,09	0,01		

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		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		
Завтрак																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
КАША "ДРУЖБА" 2	200	5,14	11,27	14,43	180,83	0,06	0,78	0,06	0,38	0,12	0,17	#####	23,00	#####	0,36	#####	13,86	0,00	0,00	190	2008
ЯЙЦА ВАРЬНЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	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
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,35	4,14	16,75	122,67	0,05	0,69	0,02	0,00	0,00	0,15	#####	24,11	#####	0,48	#####	12,00	0,00	0,00	379	2011
ФРУКТ	130	0,78	0,17	7,06	37,45	0,03	52,26	0,01	0,19	0,00	0,03	29,61	11,32	20,03	0,26	#####	1,74	0,02	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	650	21,18	20,75	76,35	583,55	0,22	53,73	0,19	1,43	0,12	0,37	#####	69,13	#####	3,30	#####	29,28	0,02	0,00		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	3,57	5,63	20,67	149,22	0,12	18,66	0,72	0,49	0,08	0,10	68,10	42,93	93,57	1,83	#####	8,97	0,05	0,00	95	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	200	10,29	14,68	46,42	358,60	0,27	0,00	0,07	5,89	0,23	0,15	25,44	#####	#####	5,31	#####	2,76	0,02	0,00	323	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	21,46	21,14	0,12	501,40	0,08	18,00	0,12	0,40	0,00	0,00	58,00	34,00	#####	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	0,08	4,00	0,00	1,20	0,00	0,04	18,00	18,90	55,80	0,63	99,00	0,00	0,00	0,00	11	к/к
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	24,25	97,50	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	0,00	9	
Итого за прием пищи:	930	44,14	42,21	135,58	1 325,12	0,60	40,66	0,91	8,64	0,31	0,31	#####	#####	#####	10,97	#####	13,41	0,07	0,00		
Всего за день:		65,32	62,96	211,93	1 908,67	0,82	94,39	1,10	10,07	0,43	0,68	#####	#####	#####	14,27	#####	42,69	0,09	0,00		

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		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		
Завтрак																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	33,89	27,66	35,38	532,76	0,07	0,43	0,09	4,16	0,01	0,39	#####	40,19	#####	0,78	#####	1,96	0,05	0,04	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,43	0,00	6,32	26,97	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	18,18	10,55	16,32	1,62	55,34	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ	170	1,03	0,23	9,23	48,98	0,05	68,34	0,01	0,25	0,00	0,03	38,73	14,81	26,20	0,34	#####	2,28	0,02	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	650	41,16	28,46	88,74	788,31	0,17	68,86	0,10	5,07	0,01	0,46	#####	71,25	#####	3,94	#####	5,92	0,07	0,04		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
СУП РЫБНЫЙ	250	14,55	5,93	11,83	224,12	0,15	7,17	0,13	0,22	0,06	0,12	34,81	35,74	#####	1,08	#####	37,33	0,03	0,00	87	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	30,12	28,88	26,93	488,73	0,21	14,49	0,20	1,31	0,10	0,27	33,11	65,21	#####	4,90	#####	19,65	0,12	0,00	259	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	#####	3,00	0,02	0,00	45	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	15,42	64,68	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,94	4,43	3,96	0,79	#####	0,80	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	880	51,44	35,64	94,49	971,13	0,45	33,26	0,34	2,54	0,16	0,46	#####	#####	#####	8,97	#####	62,46	0,17	0,00		
Всего за день:		92,60	64,10	183,23	1 759,44	0,62	102,12	0,44	7,61	0,17	0,92	#####	#####	#####	12,91	#####	68,38	0,24	0,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	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		
Завтрак																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/15	7,37	4,87	25,09	174,66	0,00	0,11	0,04	0,05	0,00	0,06	#####	7,50	87,00	0,11	14,25	0,00	0,01	0,00	75	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	3,10	10,21	82,36	0,03	0,60	0,02	0,00	0,00	0,12	#####	21,12	86,83	1,56	#####	9,00	0,00	0,00	378	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	9,93	10,86	32,79	269,80	0,17	0,94	0,05	2,74	0,08	0,26	#####	92,06	#####	2,66	#####	17,51	0,01	0,00	173	2011
КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	150	0,05	0,05	0,29	6,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	499	
Итого за прием пищи:	625	22,54	19,14	81,10	594,93	0,25	1,65	0,11	3,45	0,08	0,46	#####	#####	#####	5,53	#####	28,19	0,02	0,00		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	5,70	9,38	11,04	151,95	0,05	9,02	0,22	0,44	0,08	0,07	55,65	27,06	79,61	1,55	#####	7,42	0,04	0,00	76	2008
РИС С ОВОЩАМИ	200	0,81	28,53	2,19	268,89	0,02	1,02	0,33	7,78	0,23	0,03	17,26	9,21	20,00	0,27	47,75	0,66	0,01	0,00	136	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	15,22	12,21	14,69	294,91	0,11	1,71	0,09	4,17	0,00	0,09	23,12	22,88	#####	0,66	#####	34,61	0,01	0,00	245	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,09	0,20	3,76	23,76	0,06	24,75	0,16	0,39	0,00	0,04	13,86	19,80	25,74	0,99	#####	1,98	0,00	0,00	21	2008
КОМПЛОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0,10	0,04	15,24	294,50	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	0,00	402	2008
ФРУКТ	200	1,21	0,27	10,85	57,62	0,05	80,40	0,01	0,29	0,00	0,04	45,56	17,42	30,82	0,40	#####	2,68	0,03	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	1110	29,94	51,20	95,58	1 271,23	0,34	116,90	0,81	13,73	0,31	0,29	#####	#####	#####	5,07	#####	49,03	0,09	0,00		
Всего за день:		52,48	70,34	176,68	1 866,16	0,59	118,55	0,92	17,18	0,39	0,75	#####	#####	#####	10,60	#####	77,22	0,11	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	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		
Завтрак																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/20	3,52	21,31	22,53	296,12	0,00	0,00	0,19	0,56	0,38	0,03	3,06	0,00	4,85	0,05	3,83	0,00	0,00	0,00	33	2011
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,11	13,59	10,90	187,77	0,05	0,94	0,07	0,22	0,15	0,20	#####	20,83	#####	0,17	#####	16,20	0,00	0,00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,66	3,63	11,69	95,38	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	#####	25,06	93,22	0,79	#####	9,00	0,00	0,00	433	2008
ФРУКТ	130	0,78	0,17	7,06	37,45	0,03	52,26	0,01	0,19	0,00	0,03	29,61	11,32	20,03	0,26	#####	1,74	0,02	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	630	15,06	38,96	64,90	677,91	0,16	53,72	0,29	1,63	0,53	0,39	#####	62,91	#####	2,47	#####	28,62	0,02	0,00		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	3,57	5,63	20,67	149,22	0,12	18,66	0,72	0,49	0,08	0,10	68,10	42,93	93,57	1,83	#####	8,97	0,05	0,00	95	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	3,80	11,80	9,60	474,01	0,07	36,28	0,16	0,40	0,00	0,00	#####	38,99	79,31	1,63	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,01	23,04	11,02	315,28	0,04	0,00	0,00	4,81	0,00	0,09	12,00	15,53	#####	1,90	#####	6,05	0,04	0,00	272	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	#####	3,00	0,02	0,00	45	2008
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	24,25	97,50	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	0,00	212	
Итого за прием пищи:	930	29,99	41,14	105,85	1 229,61	0,31	64,94	0,89	6,46	0,08	0,25	#####	#####	#####	7,56	#####	19,70	0,11	0,00		
Всего за день:		45,05	80,10	170,75	1 907,52	0,47	118,66	1,18	8,09	0,61	0,64	#####	#####	#####	10,03	#####	48,32	0,13	0,00		

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		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				
Завтрак																							
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1,44	12,81	1,86	128,73	0,01	0,21	0,02	4,29	0,08	0,05	48,18	5,10	34,73	0,14	62,29	4,09	0,00	0,00	214	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,39	0,00	5,66	24,16	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,04	9,71	14,83	1,48	50,35	0,00	0,00	0,00	430	2008		
СДОБА	60	3,78	3,71	28,22	161,25	0,05	0,00	0,01	0,96	0,02	0,02	8,85	5,65	30,21	0,35	47,11	0,56	0,01	0,01	464	2008		
ФРУКТ	200	1,21	0,27	10,85	57,62	0,05	80,40	0,01	0,29	0,00	0,04	45,56	17,42	30,82	0,40	#####	2,68	0,03	0,00	13	2008		
Итого за прием пищи:	720	12,63	17,36	84,40	551,36	0,16	80,69	0,04	6,20	0,10	0,15	#####	43,58	#####	3,57	#####	9,01	0,04	0,01				
Обед																							
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6			
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9,20	4,60	12,10	760,20	0,03	1,00	0,02	0,20	0,00	0,00	15,00	17,00	85,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,47	7,19	28,86	198,66	0,16	13,86	0,04	0,32	0,10	0,15	58,82	39,93	#####	1,59	#####	12,14	0,05	0,00	335	2008		
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	25,72	28,30	5,38	379,15	0,09	3,06	0,23	1,81	0,00	0,20	30,75	30,56	#####	2,42	#####	9,91	0,17	0,03	259	2008		
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,50	0,17	8,86	42,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,14	15,04	62,86	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,67	3,99	3,56	0,71	#####	0,72	0,00	0,00	394	2008		
Итого за прием пищи:	910	46,84	40,97	108,05	1 622,74	0,34	19,36	0,29	3,22	0,10	0,38	#####	97,18	#####	7,12	#####	24,45	0,22	0,03				
Всего за день:		59,47	58,33	192,45	2 174,10	0,50	100,05	0,33	9,42	0,20	0,53	#####	#####	#####	10,69	#####	33,46	0,26	0,04				

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		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				
Завтрак																							
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	8,56	6,39	25,09	193,41	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,08	#####	10,00	#####	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	19	2008		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,56	10,21	25,18	224,43	0,08	1,00	0,05	0,53	0,08	0,21	#####	25,41	#####	0,53	#####	17,58	0,00	0,00	112	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,35	4,14	15,98	119,57	0,05	0,69	0,02	0,00	0,00	0,15	#####	24,11	#####	0,48	#####	12,00	0,00	0,00	379	2011		
ФРУКТ	100	0,60	0,13	5,44	28,85	0,03	40,26	0,01	0,15	0,00	0,02	22,81	8,72	15,43	0,20	#####	1,34	0,01	0,00	13	2008		
Итого за прием пищи:	650	23,06	21,13	84,41	627,45	0,22	42,09	0,13	1,40	0,08	0,48	#####	73,94	#####	2,55	#####	32,60	0,02	0,00				
Обед																							
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6			
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	4,64	8,47	11,12	139,85	0,04	9,06	0,22	0,41	0,08	0,07	55,48	26,15	71,25	1,43	#####	7,02	0,04	0,00	76	2008		
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	200	9,27	14,41	41,79	333,62	0,24	0,00	0,07	5,33	0,23	0,14	23,93	#####	#####	4,79	#####	2,48	0,02	0,00	323	2008		
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,66	15,00	20,22	439,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	498	2004		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	#####	3,00	0,02	0,00	45	2008		
КИСЕЛЬ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	19,69	79,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7			
Итого за прием пищи:	910	41,18	38,55	133,13	1 185,83	0,36	19,06	0,30	6,50	0,31	0,27	#####	#####	#####	8,42	#####	14,18	0,08	0,00				
Всего за день:		64,24	59,68	217,54	1 813,28	0,58	61,15	0,43	7,90	0,39	0,75	#####	#####	#####	10,97	#####	46,78	0,10	0,00				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	33,80	28,24	35,42	537,76	0,07	0,43	0,09	4,57	0,01	0,39	#####	40,01	#####	0,78	#####	1,78	0,05	0,04	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,37	0,00	6,20	26,24	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,84	9,36	14,09	1,40	47,90	0,00	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	150	0,05	0,05	0,29	6,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	499	
Итого за прием пищи:	630	40,03	28,86	79,72	750,52	0,12	0,51	0,09	5,23	0,01	0,43	#####	55,07	#####	3,38	#####	3,46	0,05	0,04		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
СУП РЫБНЫЙ	250	14,65	5,94	12,43	227,13	0,16	7,44	0,17	0,24	0,06	0,13	37,37	37,17	#####	1,15	#####	37,60	0,03	0,00	87	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,69	6,35	36,30	225,28	0,07	0,00	0,03	1,27	0,11	0,02	14,09	7,89	43,46	1,00	66,37	0,80	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	22,17	22,80	8,53	328,08	0,07	1,70	0,15	2,88	0,00	0,14	18,81	27,97	#####	2,86	#####	9,61	0,06	0,00	259	2008
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	100	1,30	0,10	6,90	35,00	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	#####	5,00	0,06	0,00	12	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,14	0,14	16,97	300,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	930	49,76	35,90	118,94	1 295,88	0,41	14,14	2,84	5,68	0,17	0,38	#####	#####	#####	7,21	#####	54,69	0,16	0,01		
Всего за день:		89,79	64,76	198,66	2 046,40	0,53	14,65	2,93	10,91	0,18	0,81	#####	#####	#####	10,59	#####	58,15	0,21	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	8,56	6,39	25,09	193,41	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,08	#####	10,00	#####	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	19	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,53	14,63	37,75	322,20	0,17	0,94	0,07	1,25	0,15	0,21	#####	50,40	#####	1,24	#####	17,98	0,01	0,00	185	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,20	3,10	10,21	82,36	0,03	0,60	0,02	0,00	0,00	0,12	#####	21,34	86,83	1,56	#####	9,00	0,00	0,00	378	2011
ФРУКТ	130	0,78	0,17	7,06	37,45	0,03	52,26	0,01	0,19	0,00	0,03	29,61	11,32	20,03	0,26	#####	1,74	0,02	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	630	24,06	24,55	92,83	696,61	0,29	53,94	0,15	2,16	0,15	0,46	#####	98,76	#####	4,40	#####	30,40	0,04	0,00		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	4,64	8,47	11,12	139,85	0,04	9,06	0,22	0,41	0,08	0,07	55,48	26,15	71,25	1,43	#####	7,02	0,04	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,37	5,08	28,11	378,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	18,32	10,08	11,02	291,94	0,12	0,31	0,02	2,67	0,00	0,10	18,65	22,06	#####	0,57	#####	43,50	0,00	0,00	239	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,09	0,20	3,76	23,76	0,06	24,75	0,16	0,39	0,00	0,04	13,86	19,80	25,74	0,99	#####	1,98	0,00	0,00	21	2008
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,11	0,04	16,94	327,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ФРУКТ	200	1,21	0,27	10,85	57,62	0,05	80,40	0,01	0,29	0,00	0,04	45,56	17,42	30,82	0,40	#####	2,68	0,03	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	1130	34,02	24,59	109,57	1 350,88	0,32	114,52	0,41	4,42	0,08	0,27	#####	91,13	#####	4,59	#####	56,86	0,07	0,00		
Всего за день:		58,08	49,14	202,40	2 047,49	0,61	168,46	0,56	6,58	0,23	0,73	#####	#####	#####	8,99	#####	87,26	0,11	0,00		

МАОУ "ШКОЛА № 6" КГО

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	625,62	590,78	1 921,57	19 131,72	5,82	#####	8,58	#####	3,06	6,81	#####	#####	#####	#####	#####	#####	1,43	0,14		
Среднее значение за период	62,56	59,08	192,16	1 913,17	0,58	96,44	0,86	9,18	0,31	0,68	514,94	197,48	750,73	10,62	1 949,96	57,25	0,14	0,01		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	27,8	59,1																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет льготы	654	955