

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 7-10

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	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	3	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/10	4,97	3,17	17,56	119,26	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,03	83,30	4,00	46,40	0,06	9,50	0,00	0,00	0,00	1	2011
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,05	9,83	34,75	259,46	0,08	0,78	0,05	1,10	0,09	0,17	#####	23,72	#####	0,50	#####	13,50	0,01	0,00	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,14	4,22	12,64	106,51	0,03	0,63	0,02	0,00	0,00	0,13	#####	25,22	#####	0,69	#####	10,98	0,00	0,00	433	2008
ФРУКТ	100	0,60	0,13	5,43	28,81	0,03	40,20	0,01	0,15	0,00	0,02	22,78	8,71	15,41	0,20	#####	1,34	0,01	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	550	19,42	17,57	80,98	565,03	0,19	41,64	0,10	1,83	0,09	0,37	#####	66,40	#####	2,45	#####	27,22	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	5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	3	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,96	4,48	17,84	195,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,32	8,51	27,43	203,70	0,05	0,00	0,04	1,06	0,15	0,02	8,52	5,80	32,98	0,74	50,72	0,60	0,01	0,01	331	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	15,08	13,84	7,42	215,13	0,05	2,65	0,03	1,42	0,00	0,10	14,05	20,68	#####	2,04	#####	7,02	0,04	0,00	286	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	6	2008
КИСЕЛЬ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	21,34	86,25	0,00	0,00	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:	815	30,64	27,46	112,22	883,71	0,18	12,65	0,08	3,13	0,15	0,18	50,07	45,23	#####	4,78	#####	12,02	0,07	0,01		
Всего за день:		50,06	45,03	193,20	1 448,74	0,37	54,29	0,18	4,96	0,24	0,55	#####	#####	#####	7,23	#####	39,24	0,09	0,01		

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	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	1,49	18,16	1,97	177,62	0,01	0,22	0,03	5,62	0,13	0,06	46,24	5,06	35,58	0,11	65,45	4,25	0,00	0,00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	5,25	21,76	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,82	5,80	7,42	0,74	25,56	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:	650	11,00	22,58	74,45	552,13	0,16	80,66	0,05	7,42	0,15	0,15	#####	38,68	#####	2,60	#####	8,89	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	5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	4	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,68	4,29	12,60	96,05	0,07	5,51	0,25	0,30	0,08	0,05	19,76	19,30	43,58	0,76	#####	3,91	0,02	0,00	100	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,24	2,03	5,21	295,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	139	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	2,80	5,02	19,29	133,90	0,11	9,42	0,03	0,23	0,08	0,09	31,22	26,26	75,02	1,08	#####	7,46	0,03	0,00	335	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	19,98	8,16	2,98	262,74	0,14	1,52	0,20	0,22	0,08	0,13	24,00	29,39	#####	0,71	#####	50,94	0,01	0,00	226	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,90	0,06	5,28	25,20	0,01	6,00	0,00	0,08	0,00	0,02	22,20	13,20	25,80	0,84	#####	4,20	0,01	0,00	8	2008
КОМПЮТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	15,24	63,49	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	4,59	1,98	0,11	24,88	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	775	32,18	20,13	96,29	1 046,66	0,38	23,65	0,48	1,38	0,24	0,31	#####	97,49	#####	4,50	#####	67,91	0,07	0,00		
Всего за день:		43,18	42,71	170,74	1 598,79	0,54	104,31	0,53	8,80	0,39	0,46	#####	#####	#####	7,10	#####	76,80	0,11	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	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	3	2008	
КАША "ДРУЖБА" 2	200	5,36	9,72	15,65	172,72	0,07	0,78	0,05	0,39	0,09	0,17	#####	24,59	#####	0,41	#####	13,95	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,03	3,79	15,46	113,00	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,13	#####	22,74	#####	0,48	#####	10,98	0,00	0,00	379	2011	
ФРУКТ	100	0,60	0,13	5,43	28,81	0,03	40,20	0,01	0,15	0,00	0,02	22,78	8,71	15,41	0,20	#####	1,34	0,01	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	580	19,42	18,68	65,00	511,41	0,23	41,61	0,18	1,29	0,09	0,34	#####	65,79	#####	3,09	#####	27,67	0,01	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	5		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	4	2008	
СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,64	7,32	18,27	155,26	0,10	20,50	0,57	0,42	0,08	0,10	74,07	39,00	87,91	1,74	#####	8,97	0,05	0,00	95	2008	
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	10,21	38,29	278,70	0,22	0,00	0,04	4,81	0,15	0,12	18,76	#####	#####	4,37	#####	2,28	0,01	0,00	323	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	21,46	21,14	0,12	399,14	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	60	1,80	0,12	3,78	23,28	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	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:	785	40,86	39,32	120,40	1 123,28	0,50	40,90	0,73	6,90	0,23	0,27	#####	#####	#####	9,49	#####	12,65	0,06	0,00			
Всего за день:		60,28	58,00	185,40	1 634,69	0,73	82,51	0,91	8,19	0,32	0,61	#####	#####	#####	12,58	#####	40,32	0,07	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	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	3	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	28,16	19,27	27,81	402,87	0,05	0,36	0,07	2,37	0,01	0,33	#####	33,18	#####	0,59	#####	1,07	0,04	0,04	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	5,75	23,60	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,94	5,01	5,93	0,59	20,62	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ФРУКТ	150	0,90	0,20	8,14	43,22	0,04	60,30	0,01	0,22	0,00	0,03	34,17	13,07	23,12	0,30	#####	2,01	0,02	0,00	5	2008	
Итого за прием пищи:	560	33,55	19,91	69,86	603,57	0,14	60,69	0,08	3,14	0,01	0,39	#####	56,01	#####	2,48	#####	4,48	0,06	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	5		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	3	2008	
СУП РЫБНЫЙ	200	11,19	4,45	11,06	177,88	0,13	6,37	0,29	0,24	0,04	0,10	32,59	32,31	#####	1,00	#####	28,87	0,03	0,00	87	2011	
ЖАРКОЕ-ПО ДОМАШНЕМУ	200	23,83	23,07	19,56	477,20	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	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	6	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	14,45	60,81	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,92	4,43	3,96	0,79	#####	0,80	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	775	41,46	28,31	83,26	899,29	0,22	17,97	0,30	1,14	0,04	0,17	73,01	55,49	#####	3,79	#####	34,07	0,05	0,00			
Всего за день:		75,01	48,22	153,12	1 502,86	0,36	78,66	0,38	4,28	0,05	0,56	#####	#####	#####	6,27	#####	38,55	0,11	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	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	3	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/20	7,41	6,30	17,56	157,89	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,08	#####	10,00	#####	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	2	2008
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	8,85	10,66	28,59	246,71	0,16	0,78	0,05	2,63	0,09	0,23	#####	85,03	#####	2,50	#####	14,74	0,01	0,00	173	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,25	3,33	10,22	84,63	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,12	#####	18,76	86,08	0,97	#####	9,65	0,00	0,00	378	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:	610	21,22	20,56	67,26	547,14	0,25	1,53	0,12	3,24	0,09	0,45	#####	#####	#####	4,61	#####	25,79	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	5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	3	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	6,22	6,80	19,96	166,31	0,08	12,31	0,20	0,44	0,05	0,10	60,51	38,77	#####	2,14	#####	10,69	0,05	0,00	76	2008
РИС С ОВОЩАМИ	150	0,54	8,42	1,46	83,84	0,02	0,73	0,17	3,21	0,03	0,01	10,64	6,29	12,54	0,17	30,99	0,41	0,00	0,00	136	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	15,00	11,22	13,17	475,20	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	245	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,65	0,12	2,26	14,25	0,04	14,85	0,10	0,23	0,00	0,02	8,31	11,88	15,44	0,59	#####	1,19	0,00	0,00	22	2008
КОМПЛОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	14,27	59,62	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	4,59	1,98	0,11	24,85	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:	975	29,20	27,40	97,66	1 026,24	0,24	109,49	0,48	4,72	0,08	0,19	#####	83,70	#####	4,41	#####	16,37	0,08	0,00		
Всего за день:		50,42	47,96	164,92	1 573,38	0,49	111,02	0,60	7,96	0,17	0,64	#####	#####	#####	9,02	#####	42,16	0,10	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	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	3	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/20	2,77	16,72	17,72	232,49	0,00	0,00	0,15	0,44	0,30	0,02	2,40	0,00	3,80	0,04	3,00	0,00	0,00	0,00	29	2011
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,39	9,61	9,05	141,48	0,04	0,81	0,05	0,13	0,09	0,17	#####	18,15	#####	0,16	#####	13,95	0,00	0,00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,14	4,22	12,64	106,51	0,03	0,63	0,02	0,00	0,00	0,13	#####	25,22	#####	0,69	#####	10,98	0,00	0,00	433	2008
ФРУКТ	100	0,60	0,13	5,43	28,81	0,03	40,20	0,01	0,15	0,00	0,02	22,78	8,71	15,41	0,20	#####	1,34	0,01	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	560	13,56	30,90	55,44	560,28	0,15	41,64	0,23	1,27	0,39	0,36	#####	56,83	#####	2,09	#####	27,67	0,01	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	5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	3	2008
СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,64	7,32	18,27	155,26	0,10	20,50	0,57	0,42	0,08	0,10	74,07	39,00	87,91	1,74	#####	8,97	0,05	0,00	95	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,27	5,06	14,66	119,20	0,05	27,20	0,18	2,30	0,00	0,07	71,87	27,53	55,47	1,59	#####	5,38	0,02	0,00	139	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15,89	18,88	15,83	382,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	6	2008
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	21,83	87,75	0,00	0,00	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:	815	29,08	31,89	108,78	928,21	0,23	57,70	0,76	3,37	0,08	0,23	#####	85,28	#####	5,33	#####	18,75	0,09	0,00		
Всего за день:		42,64	62,79	164,22	1 488,49	0,38	99,34	0,99	4,64	0,47	0,59	#####	#####	#####	7,42	#####	46,42	0,10	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	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	1,52	18,19	1,98	178,01	0,01	0,22	0,04	5,62	0,13	0,06	50,67	5,35	36,91	0,15	65,93	4,30	0,00	0,00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	5,25	21,76	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,82	5,80	7,42	0,74	25,56	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:	680	11,03	22,61	74,46	552,52	0,16	80,66	0,06	7,42	0,15	0,15	#####	38,97	#####	2,64	#####	8,94	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	5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	3	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	9,20	4,60	12,10	412,70	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		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,05	4,97	31,40	451,40	0,00	0,00	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
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	25,63	28,00	4,87	373,99	0,09	2,86	0,22	1,67	0,00	0,19	29,79	29,80	#####	2,38	#####	9,77	0,17	0,03	260	2008
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,90	0,10	5,30	25,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2008
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	14,45	60,81	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,92	4,43	3,96	0,79	#####	0,80	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	775	44,42	38,36	103,81	1 493,60	0,18	5,46	0,24	2,67	0,00	0,22	62,21	55,98	#####	5,37	#####	11,97	0,17	0,03		
Всего за день:		55,45	60,97	178,27	2 046,12	0,34	86,12	0,30	10,09	0,15	0,37	#####	94,95	#####	8,01	#####	20,91	0,21	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	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	3	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10	5,04	3,26	17,56	120,39	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	98,00	5,00	58,00	0,07	9,50	0,00	0,00	0,00	1	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,01	13,13	8,30	164,13	0,03	0,45	0,07	0,39	0,20	0,10	93,12	11,09	67,67	0,18	#####	7,80	0,00	0,00	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,03	3,79	15,46	113,00	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,13	#####	22,74	#####	0,48	#####	10,98	0,00	0,00	379	2011
ФРУКТ	100	0,60	0,13	5,43	28,81	0,03	40,20	0,01	0,15	0,00	0,02	22,78	8,71	15,41	0,20	#####	1,34	0,01	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	550	14,34	20,53	57,35	477,32	0,16	41,35	0,13	1,12	0,20	0,31	#####	52,29	#####	1,93	#####	21,52	0,01	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	5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	3	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	6,37	7,96	20,16	178,29	0,09	12,32	0,20	0,44	0,05	0,10	64,89	39,15	#####	2,15	#####	11,23	0,05	0,00	76	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	10,21	38,29	278,70	0,22	0,00	0,04	4,81	0,15	0,12	18,76	#####	#####	4,37	#####	2,28	0,01	0,00	323	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,66	15,00	20,22	582,80	0,00	0,00	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	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	6	2008
КИ СЕЛЬ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	21,88	88,46	0,00	0,00	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:	785	41,47	33,76	137,74	1 306,05	0,38	18,32	0,25	5,86	0,20	0,26	#####	#####	#####	8,12	#####	16,71	0,07	0,00		
Всего за день:		55,81	54,29	195,09	1 783,37	0,54	59,67	0,38	6,98	0,40	0,57	#####	#####	#####	10,05	#####	38,23	0,08	0,00		

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		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	
Завтрак																						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	28,24	20,25	24,19	397,50	0,06	0,36	0,07	2,81	0,01	0,33	#####	33,58	#####	0,63	#####	1,07	0,04	0,04	0,04	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	5,17	21,28	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,93	5,01	5,93	0,59	20,60	0,00	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	0,00	499	
Итого за прием пищи:	560	32,78	20,74	57,81	559,58	0,11	0,39	0,07	3,36	0,01	0,36	#####	43,34	#####	2,22	#####	2,47	0,04	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	0,00	5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	3	2008
СУП РЫБНЫЙ	200	6,97	2,65	10,34	168,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,32	8,51	27,43	203,70	0,05	0,00	0,04	1,06	0,15	0,02	8,52	5,80	32,98	0,74	50,72	0,60	0,01	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,38	17,39	3,85	241,29	0,05	0,83	0,11	1,86	0,00	0,10	15,89	21,03	#####	2,25	#####	7,55	0,05	0,00	0,00	259	2008
МОРКОВЬ (ПОРЦИИ)	60	0,78	0,06	4,14	21,00	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	#####	3,00	0,03	0,00	0,00	12	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	14,45	60,81	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,92	4,43	3,96	0,79	#####	0,80	0,00	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	775	35,09	29,30	95,90	864,58	0,20	5,43	1,64	4,10	0,15	0,19	72,43	58,81	#####	5,38	#####	13,35	0,09	0,01			
Всего за день:		67,87	50,04	153,71	1 424,16	0,31	5,82	1,71	7,46	0,16	0,55	#####	#####	#####	7,60	#####	15,82	0,13	0,05			

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		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	
Завтрак																						
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	3	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/20	7,27	6,11	17,56	155,64	0,00	0,06	0,03	0,06	0,00	0,05	#####	8,00	92,80	0,11	19,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2	2011
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,25	9,14	39,25	453,44	0,19	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	#####	52,76	#####	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	185	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,25	3,33	10,22	84,63	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,12	#####	18,98	86,08	0,97	#####	9,65	0,00	0,00	0,00	378	2011
ФРУКТ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	#####	1,76	0,01	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	580	20,78	19,15	86,25	786,06	0,30	10,76	0,11	1,29	0,00	0,21	#####	91,53	#####	6,60	#####	12,81	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	0,00	5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	3	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	6,37	7,96	20,16	178,29	0,09	12,32	0,20	0,44	0,05	0,10	64,89	39,15	#####	2,15	#####	11,23	0,05	0,00	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,97	6,46	41,34	419,90	0,00	0,00	0,00	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	90	13,17	10,27	7,71	442,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,65	0,12	2,26	14,25	0,04	14,85	0,10	0,23	0,00	0,02	8,31	11,88	15,44	0,59	#####	1,19	0,00	0,00	0,00	22	2008
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	14,27	59,62	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	11,28	4,59	1,98	0,11	24,85	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	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	975	30,95	25,65	132,28	1 342,06	0,23	108,77	0,31	1,51	0,05	0,18	#####	77,79	#####	4,25	#####	16,50	0,08	0,00			
Всего за день:		51,73	44,80	218,53	2 128,12	0,53	119,53	0,42	2,80	0,05	0,39	#####	#####	#####	10,85	#####	29,31	0,10	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	552,45	514,81	1 777,20	16 628,72	4,59	#####	6,40	#####	2,40	5,29	#####	#####	#####	86,13	#####	#####	1,10	0,15			
Среднее значение за период	55,25	51,48	177,72	1 662,87	0,46	80,13	0,64	6,62	0,24	0,53	424,79	158,01	577,35	8,61	1 514,85	38,78	0,11	0,02			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	27,9	58,8																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет льгота	588	825

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908466

Владелец Захарова Наталья Николаевна

Действителен с 14.10.2024 по 14.10.2025