

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «ШКОЛА № 6» КГО

 Н.Н. Захарова

«28» 04 2025г.

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

МЕНЮ

Возрастная категория 11-17

для организации питания детей

десятидневное меню весенний период

2025 год

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		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		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	3	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	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		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	ТТК	
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		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	99	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	331	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	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"	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		
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 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 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	ТТК	
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		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1,44	12,81	1,86	128,73	0,01	0,21	0,02	4,29	0,08	0,05	48,84	5,14	34,87	0,14	62,31	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		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	#####	43,22	#####	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	ТТК	
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		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	100	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	226	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		2008
КОМПОТ 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	K, 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	ТТК	
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		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 ВАРЕНЬЕ	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	200	4,35	4,14	16,75	122,67	0,05	0,69	0,02	0,00	0,00	0,05	#####	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		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	0,00	ТТК	
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		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	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	18,70	24,16	7,25	320,81	0,06	0,72	0,07	2,79	0,00	0,13	20,21	17,71	#####	1,57	#####	6,20	0,12	0,02	498	2004	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ 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	к/к	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			
Итого за прием пищи:	930	41,38	45,23	142,71	1 144,53	0,58	23,38	0,86	11,03	0,31	0,44	#####	#####	#####	10,54	#####	19,61	0,19	0,02			
Всего за день:		62,56	65,98	219,06	1 728,08	0,80	77,11	1,05	12,46	0,43	0,81	#####	#####	#####	13,84	#####	48,89	0,21	0,02			

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	K, 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	ТТК	
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		2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	33,89	27,66	37,31	540,50	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		2008	
Итого за прием пищи:	650	41,16	28,46	90,67	796,05	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	0,00	ТТК	
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		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	21,71	21,65	26,93	390,19	0,19	14,49	0,20	1,05	0,10	0,22	29,55	57,00	#####	3,90	#####	16,29	0,09	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		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	17,36	72,42	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,98	4,43	3,96	0,79	#####	0,80	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	880	43,03	28,41	96,43	880,33	0,43	33,26	0,34	2,28	0,16	0,41	#####	#####	#####	7,97	#####	59,10	0,14	0,00			
Всего за день:		84,19	56,87	187,10	1 676,38	0,60	102,12	0,44	7,35	0,17	0,87	#####	#####	#####	11,91	#####	65,02	0,21	0,04			

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		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		
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	3	2008
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
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
КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	150	3,00	3,00	19,00	161,00	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		
Итого за прием пищи:	625	25,49	22,09	99,81	749,01	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	ТТК	
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		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		2008
КОМПОТ 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
Итого за прием пищи:	910	28,73	50,93	84,73	1 213,61	0,29	36,50	0,80	13,44	0,31	0,25	#####	84,65	#####	4,67	#####	46,35	0,06	0,00		
Всего за день:		54,22	73,02	184,54	1 962,62	0,54	38,15	0,91	16,89	0,39	0,71	#####	#####	#####	10,20	#####	74,54	0,08	0,00		

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		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		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	1	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		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	ТТК	
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		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 ДОМАШНИЕ	100	7,76	18,43	0,00	230,86	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		
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	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		
Итого за прием пищи:	930	21,74	36,53	94,83	1 145,19	0,27	64,94	0,89	1,65	0,08	0,16	#####	#####	#####	5,66	#####	13,65	0,07	0,00		
Всего за день:		36,80	75,49	159,73	1 823,10	0,43	118,66	1,18	3,28	0,61	0,55	#####	#####	#####	8,13	#####	42,27	0,09	0,00		

7 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 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	ТТК	
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			2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1,44	12,81	1,86	128,73	0,01	0,21	0,02	4,29	0,08	0,05	48,84	5,14	34,87	0,14	62,31	4,09	0,00	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		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	#####	43,62	#####	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	0,00	ТТК	
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			2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,47	2,37	17,28	100,78	0,07	5,36	0,14	0,40	0,04	0,05	24,71	19,60	47,24	0,89	#####	3,73	0,02	0,00			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
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
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			2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	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:	910	32,71	20,52	120,80	1 114,04	0,40	19,53	0,20	4,05	0,14	0,32	#####	87,29	#####	4,25	#####	61,05	0,07	0,00			
Всего за день:		45,34	37,88	205,20	1 665,40	0,56	100,22	0,24	10,25	0,24	0,47	#####	#####	#####	7,82	#####	70,06	0,11	0,01			

8 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			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	3		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	#####	25,43	#####	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			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	#####	73,96	#####	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	0,00	ТТК	
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			2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	3,44	7,66	9,41	121,01	0,04	8,26	0,22	0,35	0,08	0,05	48,44	21,30	55,90	1,07	#####	5,26	0,03	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
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
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			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			
Итого за прием пищи:	910	40,78	43,88	111,32	1 126,99	0,44	36,26	0,42	6,84	0,31	0,25	#####	#####	#####	10,06	#####	12,42	0,07	0,00			
Всего за день:		63,84	65,01	195,73	1 754,44	0,66	78,35	0,55	8,24	0,39	0,73	#####	#####	#####	12,61	#####	45,02	0,09	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	K, 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	ТТК	
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	0,00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	33,84	28,24	35,70	539,03	0,07	0,43	0,09	4,58	0,01	0,39	#####	40,08	#####	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	3,00	3,00	19,00	161,00	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			
Итого за прием пищи:	630	43,02	31,81	98,71	905,87	0,12	0,51	0,09	5,24	0,01	0,43	#####	55,14	#####	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	0,00	ТТК	
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	0,00		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		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:		92,78	67,71	217,65	2 201,75	0,53	14,65	2,93	10,92	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	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		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	3	2008	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,53	14,63	37,94	322,97	0,17	0,94	0,07	1,25	0,15	0,21	#####	50,40	#####	1,24	#####	17,98	0,01	0,00	184	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		2008	
Итого за прием пищи:	630	24,06	24,55	93,02	697,38	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	0,00	ТТК	
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		2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	3,44	7,66	9,41	121,01	0,04	8,26	0,22	0,35	0,08	0,05	48,44	21,30	55,90	1,07	#####	5,26	0,03	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	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	18,70	24,16	7,25	320,81	0,06	0,72	0,07	2,79	0,00	0,13	20,21	17,71	#####	1,57	#####	6,20	0,12	0,02	498	2004	
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		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	
Итого за прием пищи:	930	31,99	37,59	93,24	1 303,29	0,21	33,73	0,45	4,19	0,08	0,24	87,91	64,51	#####	4,83	#####	15,12	0,15	0,02			
Всего за день:		56,05	62,14	186,26	2 000,67	0,50	87,67	0,60	6,35	0,23	0,70	#####	#####	#####	9,23	#####	45,52	0,19	0,02			

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	594,37	585,47	1 923,20	18 421,10	5,72	#####	8,59	#####	3,10	6,65	#####	#####	#####	#####	#####	1,37	0,15	
Среднее значение за период	59,44	58,55	192,32	1 842,11	0,57	80,33	0,86	8,98	0,31	0,67	503,82	191,02	725,95	10,14	1 870,89	55,97	0,14	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	28,6	58,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет льгота	654	915