

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «ШКОЛА № 6» КГО

Н.Н. Захарова

« 08 » 2025г.



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

МЕНЮ

Возрастная категория 7-10

для организации питания детей

десятидневное меню осенне-зимний

2025 год

1 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	119,27	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	8,04	9,83	34,76	259,45	0,08	0,78	0,04	1,10	0,09	0,19	#####	23,73	#####	0,50	#####	13,50	0,01	0,00	213	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,14	4,23	12,65	106,62	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,14	#####	25,25	#####	0,69	#####	11,00	0,00	0,00	433	2008	
ФРУКТ	110	0,66	0,15	5,97	31,69	0,03	44,22	0,01	0,16	0,00	0,02	25,06	9,58	16,95	0,22	#####	1,47	0,01	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	560	19,47	17,60	81,54	568,02	0,19	45,67	0,09	1,84	0,09	0,40	#####	67,31	#####	2,47	#####	27,37	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	7,73	7,13	18,73	170,46	0,17	7,48	0,44	1,65	0,08	0,09	43,16	38,18	#####	2,15	#####	6,48	0,05	0,00	99	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,32	8,50	27,43	203,70	0,05	0,00	0,04	1,06	0,15	0,03	8,53	5,80	32,98	0,75	50,72	0,60	0,01	0,01	331	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	15,09	13,84	7,42	215,12	0,06	2,65	0,03	1,41	0,00	0,10	14,04	20,69	#####	2,05	#####	7,02	0,05	0,00	286	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	к/к	к/к	
КИ СЕЛЬ "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:	775	34,42	30,12	114,39	868,21	0,38	12,53	0,51	5,39	0,23	0,27	81,03	80,76	#####	6,33	#####	15,50	0,11	0,01			
Всего за день:			53,89	47,72	195,93	1 436,23	0,57	58,20	0,60	7,23	0,32	0,67	#####	#####	#####	8,80	#####	42,87	0,13	0,01		
2 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	18,17	1,98	177,61	0,01	0,22	0,04	5,62	0,13	0,06	46,24	5,05	35,58	0,10	65,46	4,25	0,00	0,00	214	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,29	0,01	10,36	43,83	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	15,42	7,15	10,25	0,94	41,69	0,00	0,00	0,00	431	2008	
СДОБА	60	3,79	3,73	28,22	161,24	0,05	0,00	0,01	0,96	0,02	0,01	8,86	5,65	30,24	0,37	47,12	0,56	0,01	0,01	464	2008	
ФРУКТ	110	0,66	0,15	5,97	31,69	0,03	44,22	0,01	0,16	0,00	0,02	25,06	9,58	16,95	0,22	#####	1,47	0,01	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	560	10,56	22,50	74,69	548,25	0,14	45,58	0,06	7,29	0,15	0,12	#####	32,18	#####	2,63	#####	7,68	0,02	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	1,81	4,32	13,32	99,68	0,08	5,86	0,24	0,31	0,08	0,05	22,71	20,48	48,76	0,87	#####	4,19	0,03	0,00	100	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,79	1,09	7,29	47,27	0,04	14,53	0,21	0,57	0,00	0,04	41,60	16,71	34,16	0,94	#####	3,29	0,02	0,00	139	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	2,77	5,02	19,06	132,76	0,12	9,30	0,02	0,23	0,08	0,10	31,08	25,95	74,23	1,08	#####	7,39	0,03	0,00	335	2008	
РЫБА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	22,38	14,94	0,06	443,60	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	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	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	15,24	63,48	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	35,23	26,00	95,94	981,39	0,30	36,89	0,47	1,74	0,16	0,23	#####	85,68	#####	4,84	#####	20,47	0,09	0,00			
Всего за день:			45,79	48,50	170,63	1 529,64	0,44	82,47	0,53	9,03	0,31	0,35	#####	#####	#####	7,47	#####	28,15	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	5,37	9,72	15,66	172,71	0,07	0,78	0,04	0,39	0,09	0,17	#####	24,59	#####	0,41	#####	13,95	0,00	0,00	190	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	15,47	113,11	0,05	0,64	0,02	0,00	0,00	0,14	#####	22,76	#####	0,48	#####	11,00	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	19,43	18,68	65,02	511,51	0,23	41,62	0,17	1,29	0,09	0,35	#####	65,81	#####	3,09	#####	27,69	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	2,40	3,36	8,16	492,90	0,06	8,80	0,18	0,16	0,00	0,00	24,00	17,60	42,40	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2008	
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	10,21	38,30	278,70	0,23	0,00	0,04	4,81	0,15	0,13	18,77	#####	#####	4,38	#####	2,28	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	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	
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	38,30	35,30	108,02	1 446,04	0,44	32,80	0,35	5,98	0,15	0,17	#####	#####	#####	8,62	#####	5,48	0,03	0,00			
Всего за день:		57,73	53,98	173,04	1 957,55	0,67	74,42	0,52	7,27	0,24	0,52	#####	#####	#####	11,71	#####	33,17	0,04	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	19,28	27,82	402,87	0,06	0,36	0,07	2,37	0,01	0,32	#####	33,17	#####	0,58	#####	1,07	0,05	0,03	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	5,91	24,56	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	13,72	6,58	8,90	0,88	30,54	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	33,62	19,92	70,03	604,53	0,15	60,71	0,08	3,14	0,01	0,38	#####	57,57	#####	2,76	#####	4,48	0,07	0,03			
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	7,43	3,69	11,90	139,96	0,12	6,69	0,34	0,26	0,04	0,08	30,98	29,18	95,30	0,99	#####	19,20	0,03	0,00	87	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,96	17,52	24,48	482,35	0,17	14,40	0,02	3,72	0,00	0,00	21,60	42,01	#####	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,65	0,12	2,26	14,26	0,04	14,85	0,10	0,23	0,00	0,02	8,32	11,88	15,44	0,59	#####	1,19	0,00	0,00	22	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	12,93	4,43	3,96	0,79	#####	0,80	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	685	26,68	22,02	88,78	866,78	0,39	37,54	0,46	5,01	0,04	0,13	78,33	92,25	#####	5,77	#####	22,59	0,03	0,00			
Всего за день:		60,30	41,94	158,81	1 471,31	0,54	98,25	0,54	8,15	0,05	0,51	#####	#####	#####	8,53	#####	27,07	0,10	0,03			

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		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	35/20	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	28,60	246,70	0,16	0,78	0,04	2,63	0,09	0,24	#####	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	67,27	547,13	0,25	1,53	0,11	3,24	0,09	0,46	#####	#####	#####	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	6,32	6,82	20,41	168,63	0,09	12,55	0,19	0,45	0,05	0,11	62,15	39,51	#####	2,22	#####	10,87	0,05	0,00	76	2008
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,68	12,32	32,00	566,62	0,06	6,40	1,95	6,72	0,00	0,00	52,80	56,00	#####	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	136	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	18,71	10,18	9,07	290,23	0,13	0,32	0,02	2,67	0,00	0,10	18,50	22,86	#####	0,58	#####	45,28	0,00	0,00	239	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	14,27	59,61	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
Итого за прием пищи:	775	34,77	29,95	112,46	1 262,29	0,34	23,47	2,16	10,39	0,05	0,24	#####	#####	#####	5,87	#####	57,55	0,05	0,00		
Всего за день:		55,99	50,51	179,73	1 809,42	0,59	25,00	2,27	13,63	0,14	0,70	#####	#####	#####	10,48	#####	83,34	0,07	0,00		
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		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 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	4,40	9,61	9,06	141,48	0,04	0,81	0,04	0,13	0,09	0,17	#####	18,15	#####	0,17	#####	13,95	0,00	0,00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,14	4,22	12,64	106,50	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,14	#####	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	13,57	30,90	55,45	560,27	0,15	41,65	0,22	1,27	0,39	0,37	#####	56,83	#####	2,10	#####	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	2,40	3,36	8,16	492,90	0,06	8,80	0,18	0,16	0,00	0,00	24,00	17,60	42,40	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,54	5,10	15,74	125,04	0,08	29,14	0,23	2,33	0,00	0,07	78,59	30,35	62,54	1,77	#####	5,96	0,03	0,00	139	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	6,98	16,59	0,00	207,77	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		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 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	к/к	к/к
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:	775	20,20	25,70	85,20	1 106,14	0,24	40,34	0,41	3,76	0,00	0,12	#####	64,04	#####	3,79	#####	7,36	0,03	0,00		
Всего за день:		33,77	56,60	140,65	1 666,41	0,39	81,99	0,63	5,03	0,39	0,49	#####	#####	#####	5,89	#####	35,03	0,04	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	K, 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	18,17	1,98	177,61	0,01	0,22	0,04	5,62	0,13	0,06	46,24	5,05	35,58	0,10	65,46	4,25	0,00	0,00	214	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,03	0,01	2,14	8,86	0,00	4,68	0,01	0,03	0,00	0,00	7,78	1,75	0,13	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	705	2004	
СДОБА	60	3,79	3,73	28,22	161,24	0,05	0,00	0,01	0,96	0,02	0,01	8,86	5,65	30,24	0,37	47,12	0,56	0,01	0,01	464	2008	
ФРУКТ	110	0,66	0,15	5,97	31,69	0,03	44,22	0,01	0,16	0,00	0,02	25,06	9,58	16,95	0,22	#####	1,47	0,01	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	560	10,30	22,50	66,47	513,28	0,14	49,12	0,07	7,32	0,15	0,11	92,44	26,78	#####	1,71	#####	7,68	0,02	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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,54	2,00	18,12	100,88	0,09	5,59	0,16	0,38	0,03	0,04	22,59	20,15	50,10	0,92	#####	3,98	0,02	0,00		2008	
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	10,21	38,30	278,70	0,23	0,00	0,04	4,81	0,15	0,13	18,77	#####	#####	4,38	#####	2,28	0,02	0,00	323	2008	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	18,62	20,85	5,35	283,73	0,09	2,75	0,29	1,62	0,00	0,15	26,76	25,18	#####	1,87	#####	7,66	0,14	0,02	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	
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	12,93	4,43	3,96	0,79	#####	0,80	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	775	36,18	33,85	117,21	918,82	0,47	9,94	0,49	7,61	0,18	0,35	85,55	#####	#####	8,96	#####	16,12	0,18	0,02			
Всего за день:		46,48	56,35	183,68	1 432,10	0,61	59,06	0,56	14,93	0,33	0,46	#####	#####	#####	10,67	#####	23,80	0,20	0,03			
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	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	35/10	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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,98	14,20	9,86	184,03	0,04	0,62	0,08	0,40	0,20	0,14	#####	14,92	92,30	0,21	#####	10,88	0,00	0,00	112	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,03	3,78	15,46	112,99	0,05	0,64	0,02	0,00	0,00	0,14	#####	22,73	#####	0,48	#####	10,98	0,00	0,00	379	2011	
ФРУКТ	110	0,66	0,15	5,97	31,69	0,03	44,22	0,01	0,16	0,00	0,02	25,06	9,58	16,95	0,22	#####	1,47	0,01	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	560	15,37	21,61	59,45	500,09	0,17	45,55	0,14	1,14	0,20	0,36	#####	56,98	#####	1,98	#####	24,73	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	6,46	7,99	20,62	180,62	0,09	12,56	0,19	0,45	0,05	0,11	66,53	39,90	#####	2,23	#####	11,41	0,05	0,00	76	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	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	18,71	10,18	9,07	290,23	0,13	0,32	0,02	2,67	0,00	0,10	18,50	22,86	#####	0,58	#####	45,28	0,00	0,00	239	2008	
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	
КИСЕЛЬ "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:	775	34,18	23,73	120,16	1 188,51	0,29	18,88	0,22	3,73	0,05	0,25	#####	75,91	#####	4,41	#####	59,89	0,06	0,00			
Всего за день:		49,55	45,34	179,61	1 688,60	0,46	64,43	0,36	4,87	0,25	0,61	#####	#####	#####	6,39	#####	84,62	0,07	0,00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	С, мг	A, мг	Е, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛТЕК-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	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	3	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	28,24	20,25	24,21	397,49	0,06	0,36	0,07	2,81	0,01	0,32	#####	33,59	#####	0,63	#####	1,07	0,05	0,03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	5,33	22,24	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	13,71	6,58	8,90	0,88	30,52	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	499		
Итого за прием пищи:	560	32,85	20,74	57,99	560,53	0,11	0,41	0,07	3,36	0,01	0,35	#####	44,92	#####	2,51	#####	2,47	0,05	0,03		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛТЕК-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	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	3	2008	
СУП РЫБНЫЙ	200	6,83	2,70	11,90	99,40	0,09	6,58	0,33	0,27	0,05	0,07	25,23	21,94	47,20	0,84	#####	4,20	0,03	0,00	87	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,32	8,50	27,43	203,70	0,05	0,00	0,04	1,06	0,15	0,03	8,53	5,80	32,98	0,75	50,72	0,60	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,56	17,39	4,53	389,35	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	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
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	12,93	4,43	3,96	0,79	#####	0,80	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	775	35,00	29,40	96,26	936,91	0,24	23,03	0,47	2,36	0,20	0,15	59,50	48,80	#####	3,97	#####	8,19	0,04	0,01		
Всего за день:		67,85	50,14	154,25	1 497,44	0,35	23,44	0,54	5,72	0,21	0,50	#####	93,72	#####	6,48	#####	10,66	0,09	0,04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, 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 СЫРОМ	35/20	7,27	6,12	17,56	155,64	0,01	0,06	0,03	0,06	0,00	0,06	#####	8,00	92,80	0,11	19,00	0,00	0,01	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	185	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,95	3,00	9,25	76,47	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,11	#####	17,56	78,38	0,96	#####	8,69	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	13	2008
Итого за прием пищи:	560	20,48	18,83	85,28	777,90	0,31	10,70	0,11	1,29	0,00	0,21	#####	90,11	#####	6,59	#####	11,85	0,02	0,00		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛТЕК-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
РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,55	7,92	16,29	159,67	0,10	6,52	0,59	0,61	0,06	0,08	45,80	32,87	#####	1,54	#####	7,08	0,06	0,00	91	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	335	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,83	4,79	5,83	69,72	0,00	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00	2,33	0,70	2,81	0,07	4,01	0,13	0,00	0,00	498	2004
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	14,27	59,61	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
Итого за прием пищи:	775	16,41	19,80	114,44	886,10	0,16	10,72	0,59	3,12	0,06	0,11	77,71	51,31	#####	3,08	#####	8,61	0,06	0,00		
Всего за день:		36,89	38,63	199,72	1 664,00	0,47	21,42	0,70	4,41	0,06	0,32	#####	#####	#####	9,67	#####	20,46	0,08	0,00		

МАОУ "ШКОЛА № 6" КГО

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

[illegible]

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет льгота	567	767