

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «ШКОЛА № 6» КГО

Н.Н. Захарова

« 11 » 08 2025г.

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

МЕНЮ

Возрастная категория 11-17

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 рецептур	
		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	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	9,26	11,89	152,15	0,05	0,87	0,05	0,19	0,08	0,19	#####	19,96	#####	0,19	#####	15,12	0,00	0,00	163	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,65	3,62	11,70	95,33	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	#####	24,99	93,11	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	20,03	19,70	68,46	539,53	0,17	53,79	0,13	1,10	0,08	0,44	#####	71,97	#####	2,58	#####	27,54	0,03	0,00			
Обед																						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛТЕК-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	9,40	7,80	17,00	680,80	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	171	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,38	6,31	34,25	215,45	0,07	0,00	0,03	1,21	0,11	0,03	13,57	7,46	41,11	0,95	62,69	0,75	0,01	0,01	332	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	18,37	19,68	6,44	276,81	0,08	3,13	0,03	2,81	0,00	0,13	19,17	25,59	#####	2,57	#####	8,74	0,06	0,00	290	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	к/к	к/к	
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	40,44	34,43	111,01	1 421,87	0,28	7,13	0,06	5,88	0,11	0,22	56,14	57,65	#####	5,35	#####	11,17	0,07	0,01			
Всего за день:		60,47	54,13	179,47	1 961,40	0,45	60,92	0,19	6,98	0,19	0,66	#####	#####	#####	7,93	#####	38,71	0,10	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
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	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	1,72	13,11	2,32	134,54	0,01	0,26	0,03	4,29	0,08	0,07	55,73	6,06	41,39	0,12	76,82	4,99	0,00	0,00	214	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,64	0,01	10,61	46,23	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	0,03	23,43	14,28	23,60	2,27	86,32	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	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	13,17	17,69	89,81	579,23	0,16	81,87	0,05	6,20	0,10	0,17	#####	49,11	#####	4,36	#####	9,91	0,04	0,01			
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	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	0,45	0,09	0,04	20,13	17,57	44,63	0,82	#####	3,48	0,02	0,00	102	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,52	4,73	3,84	271,58	0,02	14,53	0,06	0,16	0,00	0,00	48,44	15,61	31,76	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	2,66	3,83	15,06	105,63	0,09	6,98	0,02	0,16	0,05	0,09	45,98	21,66	70,51	0,83	#####	7,40	0,03	0,00	335	2008	
РЫБА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19,75	8,17	5,58	307,40	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	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	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0,10	0,04	16,89	70,06	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	11,33	4,59	1,98	0,11	24,92	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	890	33,71	22,92	105,02	1 102,88	0,23	27,76	0,19	1,43	0,14	0,15	#####	65,13	#####	3,61	#####	12,56	0,05	0,00			
Всего за день:		46,88	40,61	194,83	1 682,11	0,39	109,63	0,24	7,63	0,24	0,32	#####	#####	#####	7,97	#####	22,47	0,09	0,01			

3 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецепту	
		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	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	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	11,26	14,42	180,84	0,06	0,78	0,06	0,39	0,12	0,17	#####	23,00	#####	0,37	#####	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	180	4,35	4,14	15,98	119,57	0,05	0,69	0,02	0,00	0,00	0,15	#####	24,00	#####	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:	630	21,18	20,74	75,57	580,46	0,22	53,73	0,19	1,44	0,12	0,37	#####	69,02	#####	3,31	#####	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	3,59	5,64	20,66	149,23	0,13	18,67	0,72	0,49	0,08	0,11	68,13	42,92	93,56	1,83	#####	8,97	0,07	0,00	95	2008	
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	180	8,55	14,23	38,50	315,87	0,23	0,00	0,07	4,94	0,23	0,13	22,86	#####	#####	4,41	#####	2,29	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	
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"	180	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:	890	40,21	41,68	123,84	1 257,60	0,52	46,67	0,92	6,59	0,31	0,30	#####	#####	#####	10,44	#####	15,94	0,11	0,00			
Всего за день:		61,39	62,42	199,41	1 838,06	0,74	100,40	1,11	8,03	0,43	0,67	#####	#####	#####	13,75	#####	45,22	0,13	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	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	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	34,03	33,27	35,36	583,71	0,08	0,43	0,09	6,67	0,01	0,40	#####	40,11	#####	0,77	#####	1,83	0,06	0,04	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,49	0,00	5,86	25,36	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,03	18,67	11,56	18,54	1,85	62,70	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:	630	41,36	34,07	88,26	837,65	0,18	68,87	0,10	7,58	0,01	0,48	#####	72,18	#####	4,16	#####	5,79	0,08	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	11,70	5,20	13,60	550,00	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	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,60	29,20	40,80	540,85	0,28	24,00	0,04	6,20	0,00	0,00	36,00	70,00	#####	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	299	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	
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	15,42	64,68	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,95	4,43	3,96	0,79	#####	0,80	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	880	40,36	35,33	111,39	1 358,89	0,40	50,35	0,20	7,50	0,00	0,07	68,21	99,93	#####	6,98	#####	4,46	0,00	0,00			
Всего за день:		81,72	69,40	199,65	2 196,54	0,58	119,22	0,30	15,08	0,01	0,55	#####	#####	#####	11,14	#####	10,25	0,08	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	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	7,38	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	0,13	#####	21,12	86,83	1,56	#####	9,00	0,00	0,00	378	2011	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	9,93	10,87	32,79	269,80	0,18	0,94	0,05	2,74	0,08	0,27	#####	92,06	#####	2,65	#####	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:	630	22,55	19,15	81,10	594,93	0,26	1,65	0,11	3,45	0,08	0,48	#####	#####	#####	5,52	#####	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	9,40	11,04	151,96	0,05	9,02	0,22	0,44	0,08	0,09	55,67	27,07	79,62	1,55	#####	7,42	0,04	0,00	76	2008	
РИС С ОВОЩАМИ	180	3,31	11,09	28,81	405,00	0,05	5,76	1,76	6,05	0,00	0,00	47,54	50,42	90,75	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	136	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	18,32	10,07	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	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	#####	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0,10	0,04	16,89	70,06	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	2,85	1,98	0,11	24,34	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	890	34,04	31,27	107,27	1 111,56	0,29	21,29	2,00	9,82	0,08	0,23	#####	#####	#####	5,47	#####	52,60	0,04	0,00			
Всего за день:		56,59	50,42	188,37	1 706,49	0,55	22,94	2,11	13,27	0,16	0,71	#####	#####	#####	10,99	#####	80,79	0,06	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	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 МАСЛОМ	50/20	3,53	21,32	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	180	4,57	4,65	12,53	111,79	0,03	0,69	0,02	0,00	0,00	0,15	#####	28,40	#####	0,79	#####	12,00	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:	610	15,98	39,99	65,74	694,32	0,16	53,89	0,29	1,63	0,53	0,43	#####	66,25	#####	2,47	#####	31,62	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	3,59	5,64	20,66	149,23	0,13	18,67	0,72	0,49	0,08	0,11	68,13	42,92	93,56	1,83	#####	8,97	0,07	0,00	95	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,60	4,27	18,73	134,36	0,06	42,29	0,12	0,32	0,08	0,10	#####	37,41	74,37	2,31	#####	7,61	0,02	0,00	346	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	6,98	16,59	0,00	356,77	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 ЗЕЛЕНЬКИЙ 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"	180	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:	840	22,78	27,19	105,23	940,74	0,29	63,36	0,84	2,19	0,16	0,26	#####	97,37	#####	5,72	#####	18,26	0,09	0,00			
Всего за день:		38,76	67,18	170,97	1 635,06	0,45	117,25	1,13	3,82	0,69	0,69	#####	#####	#####	8,19	#####	49,88	0,11	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	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	1,72	13,11	2,32	134,54	0,01	0,26	0,03	4,29	0,08	0,07	58,38	6,22	41,93	0,14	76,89	4,99	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:	630	12,01	17,57	76,46	515,93	0,14	49,16	0,06	6,10	0,10	0,12	#####	28,90	#####	1,95	#####	8,70	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	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
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	180	8,55	14,23	38,50	315,87	0,23	0,00	0,07	4,94	0,23	0,13	22,86	#####	#####	4,41	#####	2,29	0,02	0,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	25,73	29,96	5,38	393,97	0,11	3,07	0,23	2,52	0,00	0,19	30,75	30,57	#####	2,42	#####	9,92	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,16	0,16	17,31	72,23	0,01	1,58	0,00	0,25	0,00	0,01	12,93	4,40	3,92	0,78	#####	0,79	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	890	50,95	49,69	119,96	1 764,14	0,43	5,65	0,32	8,57	0,23	0,35	86,94	#####	#####	10,01	#####	14,68	0,19	0,03		
Всего за день:		62,96	67,26	196,42	2 280,07	0,57	54,81	0,38	14,67	0,33	0,47	#####	#####	#####	11,96	#####	23,38	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	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	7,26	10,41	22,13	212,69	0,07	1,04	0,05	0,43	0,08	0,23	#####	25,59	#####	0,45	#####	18,23	0,00	0,00	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,35	4,14	15,30	116,87	0,05	0,69	0,02	0,00	0,00	0,15	#####	24,00	#####	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:	630	22,76	21,33	80,68	613,01	0,21	42,13	0,13	1,30	0,08	0,50	#####	74,01	#####	2,47	#####	33,25	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	4,30	8,46	8,99	129,67	0,05	8,06	0,22	0,37	0,08	0,07	47,17	21,21	61,59	1,12	#####	5,27	0,03	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,06	5,02	25,57	343,20	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	10,07	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
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:	890	33,29	24,22	105,58	1 038,03	0,25	18,37	0,25	3,80	0,08	0,23	94,22	62,97	#####	3,89	#####	53,45	0,05	0,00		
Всего за день:		56,05	45,55	186,26	1 651,04	0,46	60,50	0,38	5,10	0,16	0,73	#####	#####	#####	6,36	#####	86,70	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	C, мг	A, мг	E, мг	D, 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	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	33,99	33,27	35,47	583,99	0,08	0,43	0,09	6,66	0,01	0,40	#####	40,23	#####	0,79	#####	1,83	0,06	0,04	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	6,44	27,68	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,03	19,51	11,73	18,54	1,85	62,78	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	40,34	33,89	80,01	798,19	0,13	0,53	0,09	7,32	0,01	0,45	#####	57,66	#####	3,84	#####	3,51	0,06	0,04		
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	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	14,86	6,00	12,45	229,22	0,16	7,44	0,18	0,24	0,06	0,12	37,54	37,41	#####	1,16	#####	38,10	0,02	0,00	87	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,38	6,31	34,25	215,45	0,07	0,00	0,03	1,21	0,11	0,03	13,57	7,46	41,11	0,95	62,69	0,75	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,43	20,51	8,10	294,68	0,07	1,49	0,14	2,79	0,00	0,12	16,09	24,61	#####	2,49	#####	8,38	0,05	0,00	259	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 СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,16	0,16	17,31	72,23	0,01	1,58	0,00	0,25	0,00	0,01	12,93	4,40	3,92	0,78	#####	0,79	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	890	46,73	33,75	113,68	1 014,94	0,42	35,26	0,51	5,54	0,17	0,34	99,39	99,38	#####	7,57	#####	51,68	0,08	0,01		
Всего за день:		87,07	67,64	193,69	1 813,13	0,55	35,79	0,60	12,86	0,18	0,79	#####	#####	#####	11,41	#####	55,19	0,14	0,05		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	9,52	14,63	37,76	322,21	0,18	0,94	0,07	1,25	0,15	0,22	#####	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	0,13	#####	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	24,05	24,55	92,84	696,62	0,30	53,94	0,15	2,16	0,15	0,48	#####	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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	7,07	9,82	21,66	204,27	0,13	8,83	0,70	0,76	0,08	0,11	57,59	42,50	#####	2,00	#####	9,18	0,07	0,00	91	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,06	5,02	25,57	164,34	0,15	12,21	0,04	0,24	0,06	0,13	56,37	35,63	#####	1,40	#####	11,10	0,05	0,00	335	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 СОЛЕНЫЙ	90	0,72	0,09	1,53	11,70	0,02	4,50	0,00	0,00	0,00	0,02	20,70	12,60	21,60	0,54	#####	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПЮТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0,10	0,04	16,89	70,06	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	11,33	4,59	1,98	0,11	24,92	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	880	36,89	30,42	113,64	1 021,75	0,35	26,74	0,74	1,66	0,14	0,28	#####	#####	#####	5,25	#####	21,96	0,12	0,00		
Всего за день:		60,94	54,97	206,48	1 718,37	0,65	80,68	0,89	3,82	0,29	0,76	#####	#####	#####	9,65	#####	52,36	0,16	0,00		

МАОУ "ШКОЛА № 6" КГО

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

[illegible]

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет льгота	637	883