

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «ШКОЛА № 6» КГО

Н.Н. Захарова

« 02 » марта 2026г.



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

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ)

7-10 лет

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 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	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		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	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,46	4,58	13,16	113,08	0,03	0,69	0,02	0,00	0,00	0,15	#####	26,49	#####	0,69	#####	12,00	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		2008	
Итого за прием пищи:	560	19,79	17,95	82,05	574,48	0,19	45,72	0,09	1,84	0,09	0,41	#####	68,55	#####	2,47	#####	28,37	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	ТТК		
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		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	7,60	7,11	17,91	166,35	0,16	7,06	0,44	1,63	0,08	0,09	39,62	36,85	99,84	2,05	#####	6,17	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	9,52	5,86	33,18	0,75	50,75	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	
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	21,34	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			
Итого за прием пищи:	775	32,97	30,04	111,29	849,22	0,34	15,71	0,52	4,71	0,23	0,26	81,48	76,55	#####	6,45	#####	16,99	0,12	0,01			
Всего за день:		52,76	47,99	193,34	1 423,70	0,53	61,43	0,61	6,55	0,32	0,67	#####	#####	#####	8,92	#####	45,36	0,14	0,01			
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	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	ТТК		
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		2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	1,50	18,18	1,98	177,74	0,01	0,22	0,04	5,62	0,13	0,06	51,24	5,36	36,73	0,14	65,70	4,26	0,00	0,00	214	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,47	0,01	5,88	26,64	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,02	19,34	10,72	16,92	1,61	63,86	0,00	0,00	0,00	431	2008	
СДОБА	60	3,79	3,92	28,22	162,98	0,05	0,00	0,01	1,04	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		2008	
Итого за прием пищи:	560	10,75	22,70	70,21	532,93	0,14	45,61	0,06	7,37	0,15	0,13	#####	36,06	#####	3,34	#####	7,69	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	ТТК		
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		2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,69	4,31	12,61	96,05	0,07	5,50	0,24	0,29	0,08	0,05	22,41	19,47	44,13	0,80	#####	3,92	0,03	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	5,03	19,29	133,90	0,12	9,42	0,02	0,23	0,08	0,10	31,22	26,26	75,02	1,09	#####	7,47	0,03	0,00	335	2008	
РЫБА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	19,98	8,16	2,98	262,73	0,14	1,52	0,20	0,22	0,08	0,13	24,00	29,39	#####	0,72	#####	50,95	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		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	32,19	20,16	96,30	1 046,64	0,39	23,64	0,46	1,37	0,24	0,32	#####	97,66	#####	4,56	#####	67,94	0,07	0,00			
Всего за день:		42,94	42,86	166,51	1 579,57	0,53	69,25	0,52	8,74	0,39	0,45	#####	#####	#####	7,90	#####	75,63	0,09	0,01			

3 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, 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	ТТК	
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		2008
КАША "ДРУЖБА"2	200	6,24	9,93	21,00	199,41	0,09	0,78	0,04	0,59	0,09	0,18	#####	30,43	#####	0,62	#####	14,30	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	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		2008
Итого за прием пищи:	580	20,62	19,24	70,87	544,67	0,25	41,67	0,17	1,49	0,09	0,37	#####	72,89	#####	3,30	#####	29,04	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	ТТК	
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		2008
СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,66	7,33	18,27	155,25	0,11	20,49	0,56	0,43	0,08	0,11	73,48	38,96	87,78	1,73	#####	8,97	0,05	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
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	14,21	21,75	4,09	268,67	0,04	0,56	0,06	3,50	0,00	0,10	15,14	13,22	#####	1,21	#####	4,77	0,09	0,02	498	2004
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	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:	775	33,63	39,94	124,38	992,80	0,48	23,45	0,66	10,01	0,23	0,39	#####	#####	#####	8,70	#####	17,42	0,16	0,02		
Всего за день:		54,25	59,18	195,25	1 537,47	0,73	65,12	0,83	11,50	0,32	0,76	#####	#####	#####	12,00	#####	46,46	0,17	0,02		

4 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, 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	ТТК		
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		2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	28,06	20,06	26,11	402,73	0,06	0,36	0,08	2,37	0,01	0,32	#####	32,57	#####	0,59	#####	1,33	0,04	0,03	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	5,75	23,59	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,93	5,00	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		2008	
Итого за прием пищи:	560	33,45	20,70	68,16	603,42	0,15	60,69	0,09	3,14	0,01	0,38	#####	55,39	#####	2,48	#####	4,74	0,06	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	ТТК		
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		2008	
СУП РЫБНЫЙ	200	7,31	3,67	11,06	135,99	0,10	6,31	0,30	0,25	0,04	0,08	28,58	27,46	91,42	0,91	#####	18,87	0,03	0,00	87	2011	
ЖАРКОЕ-ПО ДОМАШНЕМУ	200	23,83	23,07	19,56	589,93	0,00	0,00	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 СВЕЖ ИЙ	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 СВЕЖ ИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	11,54	49,20	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,87	4,43	3,96	0,79	#####	0,80	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	775	37,58	27,53	80,35	958,52	0,19	17,91	0,31	1,15	0,04	0,15	68,95	50,64	#####	3,70	#####	24,07	0,05	0,00			
Всего за день:			71,03	48,23	148,51	1 561,94	0,34	78,60	0,40	4,29	0,05	0,53	#####	#####	#####	6,18	#####	28,81	0,11	0,03		

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		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	3	2008	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	8,86	12,26	28,61	261,21	0,16	0,78	0,06	2,68	0,12	0,24	#####	85,03	#####	2,51	#####	14,74	0,01	0,00	173	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,98	4,14	11,41	99,82	0,03	0,74	0,02	0,00	0,00	0,15	#####	21,68	#####	0,98	#####	12,00	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			
Итого за прием пищи:	610	21,96	22,97	68,47	576,83	0,25	1,66	0,13	3,29	0,12	0,49	#####	#####	#####	4,63	#####	28,14	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	ТТК		
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		2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	6,51	6,83	20,93	171,66	0,11	14,25	0,22	0,47	0,05	0,11	63,63	41,17	#####	2,29	#####	11,22	0,05	0,00	76	2008	
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,68	12,32	32,00	427,60	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	20,65	12,32	9,07	326,88	0,14	0,36	0,02	3,43	0,00	0,11	20,20	25,26	#####	0,63	#####	50,28	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	22	2008	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	13,30	55,74	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	4,59	1,98	0,11	24,82	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	775	37,07	32,16	113,25	1 165,53	0,40	37,06	2,29	11,40	0,05	0,26	#####	#####	#####	6,22	#####	64,09	0,05	0,00			
Всего за день:		59,03	55,13	181,72	1 742,36	0,65	38,72	2,42	14,69	0,17	0,75	#####	#####	#####	10,85	#####	92,23	0,07	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		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	1	2011	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,41	11,21	9,07	155,99	0,04	0,81	0,06	0,18	0,12	0,17	#####	18,15	#####	0,18	#####	13,95	0,00	0,00	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,46	4,58	13,16	113,08	0,03	0,69	0,02	0,00	0,00	0,15	#####	26,49	#####	0,69	#####	12,00	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		2008	
Итого за прием пищи:	560	13,90	32,86	55,98	581,36	0,15	41,70	0,24	1,32	0,42	0,38	#####	58,10	#####	2,11	#####	28,69	0,01	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	ТТК		
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		2008	
СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,66	7,33	18,27	155,25	0,11	20,49	0,56	0,43	0,08	0,11	73,48	38,96	87,78	1,73	#####	8,97	0,05	0,00	95	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,72	6,09	15,63	725,36	0,00	0,00	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	
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			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,01	0,08	0,00	0,03	18,40	11,20	33,60	0,80	#####	2,40	0,01	0,00	6	2008	
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	19,69	79,17	0,00	0,00	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:	775	20,48	30,62	91,28	1 348,15	0,18	28,49	0,57	1,06	0,08	0,16	96,38	54,91	#####	3,53	#####	12,77	0,06	0,00			
Всего за день:		34,38	63,48	147,26	1 929,51	0,33	70,19	0,81	2,38	0,50	0,54	#####	#####	#####	5,64	#####	41,46	0,07	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	ТТК		
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		2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	1,30	15,19	1,65	148,69	0,01	0,18	0,04	4,68	0,11	0,05	44,02	4,58	31,54	0,14	55,36	3,63	0,00	0,00	214	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	25,85	119,26	0,01	72,00	0,14	0,00	0,00	0,04	17,33	4,37	2,75	0,49	10,08	0,00	0,00	0,00	441	2008	
СДОБА	60	3,79	3,92	28,22	162,98	0,05	0,00	0,01	1,04	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		2008	
Итого за прием пищи:	560	10,67	19,94	89,85	596,50	0,15	116,40	0,20	6,43	0,13	0,14	99,77	28,93	#####	2,22	#####	7,06	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	ТТК		
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		2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,53	1,88	11,63	69,75	0,05	5,08	0,16	0,20	0,03	0,04	19,29	17,55	39,00	0,70	#####	3,52	0,02	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	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	20,65	12,32	9,07	326,88	0,14	0,36	0,02	3,43	0,00	0,11	20,20	25,26	#####	0,63	#####	50,28	0,00	0,00	239	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		2008	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	11,54	49,20	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,87	4,43	3,96	0,79	#####	0,80	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	775	31,77	19,96	104,63	1 091,93	0,25	7,04	0,18	4,43	0,03	0,18	56,86	51,99	#####	3,12	#####	56,00	0,02	0,00			
Всего за день:			42,44	39,90	194,48	1 688,43	0,40	123,44	0,38	10,86	0,16	0,32	#####	80,92	#####	5,34	#####	63,06	0,04	0,01		
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		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	3	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,00	10,74	8,96	145,08	0,03	0,45	0,05	0,33	0,15	0,10	92,83	11,09	67,22	0,18	#####	7,80	0,00	0,00	112	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	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		2008	
Итого за прием пищи:	560	14,71	18,51	59,07	467,72	0,16	45,43	0,11	1,07	0,15	0,33	#####	54,42	#####	1,95	#####	22,67	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	ТТК		
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		2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	4,96	5,50	20,93	153,54	0,11	14,25	0,22	0,42	0,05	0,10	62,92	39,65	95,94	2,11	#####	10,60	0,05	0,00	76	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	90	19,33	19,04	0,11	629,52	0,07	16,21	0,11	0,36	0,00	0,00	52,24	30,62	#####	1,80	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		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			
Итого за прием пищи:	775	38,73	35,34	118,41	1 328,02	0,48	36,46	0,38	6,20	0,20	0,27	#####	#####	#####	9,89	#####	16,08	0,08	0,00			
Всего за день:			53,44	53,85	177,48	1 795,74	0,64	81,89	0,49	7,27	0,35	0,60	#####	#####	#####	11,84	#####	38,75	0,09	0,00		

9 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЭК-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	ТТК	
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		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	28,39	21,41	24,40	409,48	0,06	0,37	0,08	2,81	0,01	0,33	#####	33,97	#####	0,64	#####	1,61	0,05	0,03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	5,17	21,27	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,92	5,00	5,93	0,59	20,60	0,00	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	150	0,03	0,03	0,19	4,61	0,00	0,00	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:	560	32,91	21,88	57,92	569,24	0,11	0,40	0,08	3,36	0,01	0,36	#####	43,72	#####	2,23	#####	3,01	0,05	0,03		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЭК-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	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		2008
СУП РЫБНЫЙ	200	6,62	2,65	10,34	92,00	0,07	5,84	0,29	0,25	0,05	0,07	22,58	19,28	40,57	0,71	#####	3,63	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	9,52	5,86	33,18	0,75	50,75	0,60	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,56	17,39	4,53	322,17	0,00	0,00	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
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	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		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	34,92	29,29	96,58	869,08	0,22	10,44	1,82	2,49	0,20	0,17	80,13	57,12	#####	3,85	#####	9,43	0,07	0,01		
Всего за день:		67,83	51,17	154,50	1 438,32	0,33	10,84	1,90	5,85	0,21	0,53	#####	#####	#####	6,08	#####	12,44	0,12	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		
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	1	
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	184	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,96	4,14	11,37	99,58	0,03	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	#####	21,29	#####	0,91	#####	12,00	0,00	0,00	378	
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	2008	
Итого за прием пищи:	560	21,49	19,97	87,40	801,01	0,31	10,88	0,11	1,29	0,00	0,25	#####	93,84	#####	6,54	#####	15,16	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	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	2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	4,96	5,50	20,93	153,54	0,11	14,25	0,22	0,42	0,05	0,10	62,98	39,66	95,95	2,11	#####	10,60	0,05	0,00	76	
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	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	14,21	21,75	4,09	268,67	0,04	0,56	0,06	3,50	0,00	0,10	15,14	13,22	#####	1,21	#####	4,77	0,09	0,02	498	
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	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	13,30	55,74	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	4,59	1,98	0,11	24,82	0,00	0,00	0,00	402	
Итого за прием пищи:	775	29,37	34,40	117,61	1 081,50	0,24	30,86	0,38	4,70	0,05	0,24	#####	74,10	#####	5,02	#####	17,96	0,14	0,02		
Всего за день:		50,86	54,37	205,01	1 882,51	0,55	41,74	0,49	5,99	0,05	0,49	#####	#####	#####	11,56	#####	33,12	0,16	0,02		

МАОУ "ШКОЛА № 6" КГО									
----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible][illegible]

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет льгота	567	775