

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «ШКОЛА № 6» КГО

Н.Н. Захарова

« 04 » марта 2026г.



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

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ)

11-17 лет

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 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	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		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	9,26	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	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,59	4,66	12,54	112,06	0,03	0,69	0,02	0,00	0,00	0,15	#####	28,78	#####	0,81	#####	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		2008	
Итого за прием пищи:	610	20,97	20,74	69,30	556,26	0,17	53,96	0,13	1,10	0,08	0,47	#####	75,76	#####	2,60	#####	30,54	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	9,40	7,80	17,00	514,80	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	99	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,31	6,11	27,41	181,93	0,05	0,00	0,03	0,99	0,11	0,03	14,17	6,16	33,73	0,78	50,43	0,60	0,01	0,01	331	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	10,30	7,50	4,70	588,66	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	
КИ СЕЛЬ "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	29,09	21,96	98,62	1 509,40	0,17	12,00	0,04	2,95	0,11	0,09	52,57	37,86	#####	3,98	#####	5,28	0,03	0,01			
Всего за день:		50,06	42,70	167,92	2 065,66	0,34	65,96	0,17	4,05	0,19	0,56	#####	#####	#####	6,58	#####	35,82	0,06	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	1,99	24,22	2,63	236,85	0,01	0,29	0,05	7,48	0,17	0,08	68,39	7,14	48,92	0,20	87,50	5,67	0,00	0,00	214	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,75	0,01	7,07	32,59	0,00	1,36	0,00	0,00	0,00	0,03	26,71	16,51	27,46	2,65	99,97	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		2008	
Итого за прием пищи:	650	13,00	28,68	81,70	641,97	0,14	45,87	0,07	9,26	0,19	0,16	#####	44,58	#####	4,64	#####	9,38	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	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	0,45	0,09	0,04	20,13	17,57	44,63	0,82	#####	3,48	0,02	0,00	100	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,52	4,73	3,84	291,28	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	2,80	3,73	17,16	113,76	0,10	8,14	0,02	0,17	0,05	0,10	42,21	24,16	74,62	0,95	#####	7,69	0,03	0,00	335	2008	
РЫБА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	20,05	11,93	2,71	296,35	0,14	1,42	0,15	0,30	0,15	0,13	23,76	28,33	#####	0,70	#####	51,01	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	180	0,09	0,04	12,27	51,33	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	4,13	1,78	0,10	22,35	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	890	34,14	26,58	99,63	1 100,93	0,38	30,22	0,34	1,74	0,29	0,29	#####	95,50	#####	4,42	#####	63,86	0,05	0,00			
Всего за день:		47,14	55,26	181,33	1 742,90	0,52	76,09	0,41	11,00	0,48	0,45	#####	#####	#####	9,06	#####	73,24	0,07	0,01			

3 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	l, 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
КАША "ДРУЖБА"2	200	6,25	11,53	21,20	214,70	0,09	0,78	0,06	0,64	0,12	0,18	#####	30,41	#####	0,63	#####	14,30	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	4,35	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		2008
Итого за прием пищи:	630	22,29	21,01	82,35	614,32	0,25	53,73	0,19	1,69	0,12	0,38	#####	76,43	#####	3,57	#####	29,72	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	3,59	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	9,27	13,22	41,76	322,62	0,24	0,00	0,06	5,30	0,20	0,14	22,83	#####	#####	4,77	#####	2,48	0,02	0,00	323	2008
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	20,66	15,00	20,22	518,90	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	498	2004
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 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"	180	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		
Итого за прием пищи:	890	42,34	34,62	148,59	1 296,90	0,50	22,67	0,78	7,65	0,28	0,31	#####	#####	#####	8,43	#####	13,13	0,09	0,00		
Всего за день:		64,63	55,63	230,94	1 911,22	0,75	76,40	0,97	9,34	0,40	0,69	#####	#####	#####	12,00	#####	42,85	0,11	0,00		
4 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	l, 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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	33,89	27,66	37,32	540,49	0,08	0,43	0,09	4,15	0,01	0,40	#####	40,19	#####	0,79	#####	1,96	0,06	0,04	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,43	0,00	6,31	26,97	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	18,17	10,54	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	796,04	0,18	68,86	0,10	5,06	0,01	0,47	#####	71,24	#####	3,95	#####	5,92	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	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	11,26	5,28	11,84	188,49	0,13	7,11	0,13	0,22	0,06	0,10	31,93	31,67	#####	1,01	#####	28,83	0,02	0,00	87	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	21,71	21,65	26,94	390,18	0,21	14,49	0,20	1,04	0,10	0,23	29,55	57,01	#####	3,88	#####	16,30	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	17,35	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	39,74	27,76	96,44	844,69	0,43	33,20	0,34	2,27	0,16	0,40	#####	#####	#####	7,88	#####	50,61	0,13	0,00		
Всего за день:		80,90	56,22	187,11	1 640,73	0,61	102,06	0,44	7,33	0,17	0,87	#####	#####	#####	11,83	#####	56,53	0,21	0,04		

5 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	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	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	3	2008	
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	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,14	4,14	11,73	101,74	0,03	0,77	0,02	0,00	0,00	0,16	#####	24,85	#####	1,58	#####	12,00	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:	630	26,44	23,14	101,33	768,39	0,26	1,82	0,11	3,45	0,08	0,51	#####	#####	#####	5,54	#####	31,19	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	9,40	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	0,72	25,68	1,97	242,00	0,03	0,92	0,30	7,01	0,20	0,02	15,72	8,32	18,06	0,24	43,02	0,60	0,01	0,00	136	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	22,95	13,73	10,10	363,53	0,15	0,40	0,02	3,82	0,00	0,13	22,37	28,06	#####	0,71	#####	55,86	0,00	0,00	239	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	0,09	0,04	12,27	51,33	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	4,13	1,78	0,10	22,35	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	890	36,36	49,62	76,95	1 012,18	0,34	36,17	0,70	12,32	0,28	0,30	#####	93,08	#####	4,79	#####	67,54	0,05	0,00			
Всего за день:			62,80	72,76	178,28	1 780,57	0,60	37,99	0,81	15,77	0,36	0,81	#####	#####	#####	10,33	#####	98,73	0,07	0,00		

6 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	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	3,53	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	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	180	4,59	4,66	12,54	112,06	0,03	0,69	0,02	0,00	0,00	0,15	#####	28,78	#####	0,81	#####	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		2008	
Итого за прием пищи:	610	16,00	40,00	65,75	694,59	0,16	53,89	0,29	1,63	0,53	0,43	#####	66,63	#####	2,49	#####	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	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	3,59	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	3,42	10,62	8,64	426,65	0,06	32,66	0,14	0,36	0,00	0,00	#####	35,09	71,38	1,46	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"	180	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			
Итого за прием пищи:	890	21,38	35,36	91,44	1 088,09	0,27	61,33	0,87	1,61	0,08	0,17	#####	97,71	#####	5,49	#####	13,65	0,09	0,00			
Всего за день:		37,38	75,36	157,19	1 782,68	0,43	115,22	1,16	3,24	0,61	0,60	#####	#####	#####	7,98	#####	45,27	0,11	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 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	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	12,80	1,86	128,72	0,01	0,21	0,03	4,29	0,08	0,05	48,84	5,14	34,86	0,13	62,31	4,09	0,00	0,00	214	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,51	0,01	80,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,26	4,86	3,06	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	441	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		2008	
Итого за прием пищи:	650	12,36	17,52	102,59	633,76	0,15	124,43	0,21	6,07	0,10	0,15	#####	30,93	#####	2,46	#####	7,80	0,02	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	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	2,49	2,37	17,30	100,79	0,08	5,36	0,14	0,41	0,04	0,03	24,72	19,60	47,24	0,89	#####	3,73	0,02	0,00		2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,14	6,55	26,16	180,81	0,15	12,50	0,04	0,28	0,09	0,14	56,88	36,38	#####	1,44	#####	11,28	0,05	0,00	335	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,46	13,11	9,71	568,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2008	
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:	890	27,54	22,91	116,81	1 372,79	0,28	17,86	0,18	1,35	0,13	0,19	87,00	61,68	#####	3,53	#####	16,69	0,07	0,00			
Всего за день:		39,90	40,43	219,40	2 006,55	0,43	142,29	0,39	7,42	0,23	0,34	#####	92,61	#####	5,99	#####	24,49	0,09	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	7,79	10,47	25,55	229,08	0,07	1,04	0,05	0,53	0,08	0,23	#####	26,33	#####	0,54	#####	18,30	0,00	0,01	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		2008	
Итого за прием пищи:	630	23,29	21,39	84,10	629,40	0,21	42,13	0,13	1,40	0,08	0,50	#####	74,75	#####	2,56	#####	33,32	0,02	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	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	7,67	9,42	121,01	0,05	8,26	0,22	0,35	0,08	0,07	48,44	21,31	55,90	1,07	#####	5,26	0,03	0,00	76	2008	
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	180	8,34	12,97	37,61	300,21	0,22	0,00	0,06	4,80	0,20	0,13	21,48	#####	#####	4,31	#####	2,23	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:	890	39,85	42,45	107,15	1 093,58	0,43	36,26	0,41	6,31	0,28	0,26	#####	#####	#####	9,58	#####	12,17	0,07	0,00			
Всего за день:		63,14	63,84	191,25	1 722,98	0,64	78,39	0,54	7,71	0,36	0,76	#####	#####	#####	12,14	#####	45,49	0,09	0,01			

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		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 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	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	33,84	28,24	35,70	539,04	0,08	0,43	0,09	4,57	0,01	0,40	#####	40,08	#####	0,79	#####	1,78	0,06	0,04	224	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,51	0,01	80,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,26	4,86	3,06	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	441	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	43,31	32,08	121,24	1 012,15	0,14	80,43	0,25	5,23	0,01	0,47	#####	50,64	#####	2,53	#####	3,46	0,06	0,04		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	11,37	5,30	12,45	191,51	0,14	7,38	0,17	0,24	0,06	0,10	34,48	33,09	#####	1,07	#####	29,10	0,02	0,00	87	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,12	5,72	32,67	202,82	0,06	0,00	0,03	1,14	0,10	0,03	15,42	7,27	39,68	0,92	59,81	0,72	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	22,17	22,81	8,54	328,07	0,09	1,70	0,15	2,88	0,00	0,13	18,81	27,98	#####	2,85	#####	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	180	0,13	0,13	15,27	270,74	0,00	0,00	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:	890	45,90	34,63	113,64	1 207,74	0,40	14,08	2,84	5,55	0,16	0,35	#####	#####	#####	7,04	#####	46,11	0,15	0,01		
Всего за день:		89,21	66,71	234,88	2 219,89	0,54	94,51	3,09	10,78	0,17	0,82	#####	#####	#####	9,57	#####	49,57	0,21	0,05		

10 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 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	9.52	14.63	37.94	322.98	0.18	0.94	0.07	1.25	0.15	0.22	#####	50,40	#####	1,24	#####	17,98	0,01	0,00	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4.14	4.14	11.73	101.74	0.03	0.77	0.02	0.00	0.00	0.16	#####	25,07	#####	1.58	#####	12,00	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	24,99	25,59	94,54	716,77	0,30	54,11	0,15	2.16	0.15	0.51	#####	#####	#####	4,42	#####	33,40	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	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	7.67	9.42	121.01	0.05	8.26	0.22	0.35	0.08	0.07	48,44	21,31	55,90	1,07	#####	5,26	0.03	0.00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.05	4.70	25.49	161.07	0.15	12.17	0.04	0.23	0.05	0.13	56.29	35.53	#####	1,40	#####	11,08	0.04	0.00	335	2008
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	20.66	15.00	20.22	518.90	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	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	180	0.09	0.04	12.27	51.33	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	10,15	4.13	1,78	0.10	22,35	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	890	33,61	28,06	98,93	1 008,31	0.31	46,26	0.42	1.63	0.13	0.26	#####	86,47	#####	4,76	#####	20,00	0.07	0.00		
Всего за день:		58,60	53,65	193,47	1 725,08	0.61	100,37	0.57	3.79	0.28	0.77	#####	#####	#####	9,18	#####	53,40	0.11	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	632	889