

Управление образования администрации муниципального округа «Усинск» Республики Коми

Коми Республикаса «Усинск» муниципальный кыгшлён администрацияын велёдёмён веськөдланін

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Начальная общеобразовательная школа № 7 имени В.И. Ефремовой» г. Усинска
Усинск кар «В.И Ефремова нима 7№-а начальной общеобразовательной школы» муниципальной автономной общеобразовательной велёданін»



Утверждаю
Директор МАОУ «НОШ №7
имени В.И. Ефремовой» г. Усинска
А.А. Василенко
«09» сентября 2024г.

Цикличное (десятидневное) меню

для учащихся 1-4 классов

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Сезонность использования меню: осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
1. Понедельник																				
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0.6	3.1	1.8	38.5	3.49	0.02	0.01	0.00	0.00	14.67	19.12	8.80	0.41	88.14	0.27	0.00	0.00	21	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	20.6	22.5	35.7	427.3	1.97	0.09	0.15	0.29	0.00	25.86	219.87	44.06	2.10	314.71	7.22	0.03	0.14	291	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008
Итого за прием пищи:	632	25.5	26.3	81.1	667.4	44.56	0.26	0.24	0.30	0.00	97.79	304.57	77.93	5.04	650.57	10.29	0.03	0.29		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И КУКУРУЗОЙ КОНСЕР	60	1.6	4.3	5.8	68.3	3.83	0.05	0.05	0.39	0.11	14.39	36.41	13.70	0.56	193.36	3.00	0.00	0.02	40	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ	200	4.8	7.8	10.3	131.3	7.13	0.05	0.07	0.20	0.00	43.31	66.66	23.31	1.27	334.91	6.13	0.00	0.04	82	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12.3	9.9	3.3	165.8	9.16	0.14	1.03	4.18	0.01	18.39	179.98	12.20	3.87	215.74	5.46	0.02	0.12	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.2	201.7	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	29.53	41.56	10.39	0.97	63.30	0.75	0.01	0.01	309	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ФРУКТЫ	300	1.2	1.2	19.6	94.0	30.00	0.09	0.06	0.03	0.00	48.00	33.00	24.00	6.60	834.00	6.00	0.00	0.03		2008
Итого за прием пищи:	1070	30.2	28.6	124.7	891.1	50.12	0.51	1.28	4.83	0.20	144.50	395.83	87.06	15.47	1785.61	23.58	0.03	0.23		
Всего за день:		55.7	54.1	205.8	1558.5	94.68	0.77	1.52	5.13	0.20	242.15	700.29	164.99	20.51	2386.18	35.87	0.06	0.52		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Se, мг	F, мг
2. Вторник																				
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	0.00	19.38	22.60	11.52	0.73	167.62	4.07	0.00	0.01	33	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13.9	15.7	4.0	213.3	1.46	0.05	0.09	0.23	0.00	24.88	127.06	21.04	1.95	320.67	6.55	0.00	0.04	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008
Итого за прием пищи:	650	22.0	24.7	91,9	682	3.79	0.17	0.14	0.26	0.00	70.26	278.56	74.86	5.88	554.89	12.30	0.00	0.05		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1.0	3.7	5.7	60.0	28.20	0.03	0.03	0.28	0.00	21.11	20.11	10.08	0.43	87.94	0.90	0.00	0.01	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	6.4	7.5	18.4	166.4	3.81	0.07	0.08	0.19	0.13	31.20	77.65	19.72	1.06	318.88	4.87	0.01	0.04	108	2011
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ В СОУСЕ	90/20	7.8	1.6	6.0	69.4	0.74	0.05	0.05	0.01	0.02	28.66	111.43	25.86	0.85	219.80	67.20	0.01	0.28	260	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.08	44.86	85.82	30.31	1.22	764.25	8.55	0.00	0.03	312	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ФРУКТЫ	200	1.6	0.4	15	76.0	75.92	0.12	0.06	0.02	0.00	69.94	33.96	21.98	0.20	309.70	0.00	0.00	0.30		2008
Итого за прием пищи:	990	25.9	19.3	118.4	756.7	47.13	0.41	0.31	0.51	0.23	153.93	369.01	111.47	8.56	1 483.97	83.76	0.02	0.36		
Всего за день:		48.7	44	210.3	1438.7	50.92	0.58	0.45	0.77	0.23	224.19	647.57	186.33	14.44	2 038.86	96.06	0.02	0.41		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.4	76.3	5.57	0.02	0.12	0.00	16.10	23.53	10.49	0.48	167.20	2.12	0.00	0.01	67	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10.6	23.6	7.8	286.2	0.08	0.11	0.08	0.05	15.08	106.34	16.52	1.86	207.31	4.80	0.00	0.03	271	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.4	6.3	34.2	215.4	0.00	0.07	0.02	0.03	30.02	41.99	10.41	0.98	63.70	0.75	0.01	0.01	203	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.4	0.1	28.4	118.1	3.00	0.01	0.01	0.00	23.64	13.50	13.16	0.23	129.21	1.00	0.00	0.01	399	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	120	9	11.8	89.2	500.4	0.00	0.10	0.06	0.02	34.8	108	24.00	2.52	132.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	670	29.7	48.3	186.7	1 305	8.65	0.39	0.22	0.23	129.64	336.26	86.88	7.67	766.02	10.35	0.01	0.06			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ)	60	0.4	6.0	1.4	61.6	5.46	0.02	0.01	0.00	12.56	23.05	7.64	0.55	76.99	1.64	0.00	0.01	19	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	200	4.6	7.2	7.2	112.9	10.09	0.05	0.06	0.18	40.06	60.78	20.03	1.06	293.17	4.29	0.00	0.04	88	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	220	19.3	19.2	16.7	318.2	24.85	0.08	0.17	0.09	76.06	201.49	43.55	3.47	590.91	12.03	0.00	0.06	298	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ФРУКТЫ	200	0.16	0.4	1.5	76.0	75.92	0.06	0.03	0.01	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008	
Итого за прием пищи:	972	29.56	33.4	73.8	782.9	117.46	0.39	0.37	0.30	208.52	375.89	109.78	7.86	1 311.31	20.20	0.00	0.33.5			
Всего за день:		59.26	81.7	260.5	2087.90	126.11	0.78	0.59	0.53	338.16	712.15	196.66	15.53	2077.33	30.55	0.01	0.38			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
		г	г																		
4. Четверг																					
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	60	0.7	3.7	2.8	48.4	12.18	0.03	0.02	0.07	0.00	10.33	19.31	10.57	0.57	149.43	1.28	0.00	0.00	23	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЫ	250	23.2	29.1	24.7	453.6	13.71	0.20	0.23	0.10	0.00	48.90	258.19	54.08	3.31	1113.7 ₃	14.35	0.02	0.17	259	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15	2008	2008	
Итого за прием пищи:	682	28.4	33.4	72.6	710.2	64.99	0.37	0.32	0.18	0.00	117.49	342.48	92.52	6.01	1509.4₈	17.31	0.02	0.32			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0.9	3.7	4.0	52.5	2.62	0.01	0.02	0.00	0.00	17.06	22.32	10.54	0.60	134.38	2.67	0.00	0.01	55	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	200	7.5	6.6	15.2	150.9	3.85	0.15	0.07	0.19	0.06	31.30	87.36	29.00	1.77	412.27	4.49	0.00	0.04	99	2008	
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	16.5	23.9	8.1	313.3	0.00	0.06	0.12	0.04	0.18	14.99	170.41	26.82	2.78	308.62	6.57	0.00	0.04	267	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	6.3	23.3	161.4	11.77	0.13	0.09	0.04	0.11	21.33	78.54	31.55	1.36	836.98	7.36	0.00	0.04	125	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	442	2008	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	1.7	2.0	46.4	212.4	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	9.60	21.60	6.00	0.90	84.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
ФРУКТЫ	200	0.16	0.4	1.5	76.0	75.92	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15			
Итого за прием пищи:	1030	35.56	43.7	150.4	1205.10	98.16	0.57	0.40	0.28	0.35	157.35	471.21	140.40	12.51	1953.35	23.33	0.00	0.28			
Всего за день:		63.96	77.1	223	1915.30	163.15	0.94	0.72	0.46	0.35	274.84	813.69	232.92	30.93	3533.68	63.97	0.02	0.60			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ	150/30	18.8	14.1	32.2	334.1	0.30	0.05	0.29	0.08	0.16	214.00	237.02	30.29	0.78	236.31	3.20	0.02	0.04	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.00	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	120	3.4	4.0	92.8	424.8	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	19.20	43.20	12.00	1.80	168.00	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008
Итого за прием пищи:	600	24.5	19.6	155	903.9	39.27	0.17	0.37	0.10	0.16	329.17	342.20	60.28	3.68	559.16	3.20	0.02	0.19		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА-ЛЕЧО ОВОЩНОЕ)	60	1.0	3.1	6.0	56.1	9.22	0.02	0.02	0.11	0.00	25.07	19.41	9.55	0.53	108.91	1.87	0.00	0.01	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200	4.5	7.0	13.1	134.0	5.47	0.07	0.07	0.17	0.00	43.57	79.29	23.77	1.18	419.08	4.46	0.00	0.04	96	2011
ПТИЦА (КУРИЦА) ОТВАРНАЯ	90	20.9	27.6	0.3	332.7	0.98	0.06	0.16	0.12	0.12	18.69	177.85	19.49	1.74	235.36	7.16	0.02	0.14	288	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/50	4.2	7.2	41.0	246.0	0.95	0.03	0.02	0.12	0.12	16.45	81.33	29.87	0.70	116.83	0.95	0.01	0.02	305	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	25.1	102.0	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	10.12	1.98	2.95	0.40	56.82	0.40	0.00	0.00	396	2008
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008
Итого за прием пищи:	920	36.4	45.8	125.1	1 061.4	55.38	0.36	0.35	0.53	0.24	162.97	436.84	114.12	6.85	1184.95	17.08	0.03	0.36		
Всего за день:		60.9	65.4	280	1965.30	94.65	0.53	0.72	0.63	0.40	491.87	779.04	174.40	10.53	1744.11	20.28	0.05	0.55		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Неделя вторая																				
6. Понедельник																				
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.8	2.00	0.10	0.00	0.08	0.00	182.00	172.00	34.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11.6	14.8	0.0	0.35	0.02	0.15	0.16	0.00	440.00	250.00	17.50	0.50	44.00	0.00	0.01	0.02	0.00	15	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.4	29.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.02	8.82	31.93	5.71	0.36	49.34	0.74	0.01	0.01	0.00	424	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.00	0.15		2008
Итого за прием пищи:	622	22.6	31.4	79.1	41.45	0.23	0.21	0.25	0.02	679.08	476.01	72.78	1.39	273.06	0.74	0.02	0.18			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА -СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	60	0.7	3.7	2.8	12.18	0.03	0.02	0.07	0.00	10.33	19.31	10.57	0.57	149.43	1.28	0.00	0.00	0.00	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	4.2	4.3	16.1	5.36	0.08	0.06	0.17	0.00	25.25	63.47	20.71	1.03	402.93	4.43	0.00	0.04	0.00	103	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	230	19.6	25.2	19.9	10.01	0.16	0.20	0.34	0.00	34.35	212.42	44.15	2.62	824.18	12.11	0.02	0.15	0.00	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК	200	1.0	0.2	19.8	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.00	0.15		2008
Итого за прием пищи:	860	48.2	34.2	98.2	69.51	0.47	0.36	0.59	0.00	133	386.18	111.92	9.32	1644.49	20.06	0.02	0.34			
Всего за день:		70.8	65.6	177.3	110.96	0.70	0.57	0.84	0.02	812.08	862.19	184.70	10.71	1897.55	20.80	0.04	0.52			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур														
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг											
																					60	90	150/10	30	20	200	100	660	25.12	13.75	0.00
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01	0.00	2008												
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8.8	3.6	5.5	89.6	0.06	0.07	0.02	0.05	41.90	128.45	28.42	0.83	246.44	75.77	0.01	0.31	2012													
ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/10	3.2	13.3	21.5	218.9	0.12	0.11	0.08	0.23	45.88	87.34	30.31	1.24	765.75	8.55	0.00	0.03	2011													
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	2008													
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	24.00	0.01	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	106.12	0.30	0.00	0.00	2011													
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	2008													
Итого за прием пищи:	660	16.7	17.9	82.5	562.7	50.80	0.31	0.26	0.13	144.62	303.72	97.33	6.82	1547.2	90.09	0.01	0.36														

7. Вторник

Завтрак возрастная категория 7-11 лет

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	1.0	3.1	2.5	42.0	10.60	0.01	0.02	0.03	0.00	29.89	17.91	8.90	0.57	113.11	1.63	0.00	0.01	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ГОВЯДИНА)	200	7.9	7.5	14.3	156.3	7.20	0.09	0.10	0.18	0.05	29.53	105.65	28.98	1.72	610.36	7.46	0.00	0.05	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/20	17.2	24.9	8.1	344.6	12.25	0.20	1.43	5.99	0.19	21.29	251.46	20.39	5.78	304.77	7.61	0.03	0.17	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.4	203.0	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.68	41.87	10.48	0.98	63.80	0.75	0.01	0.01	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ФРУКТЫ	200	0.8	0.8	11.8	94.0	20.00	0.06	0.04	0.02	0.00	32.00	22.00	16.00	4.40	576.00	4.00	0.00	0.02	2008
Итого за прием пищи:	1000	37.4	41.8	118.2	1 052.5	40.05	0.52	1.64	6.23	0.32	145.49	495.89	98.25	14.45	1 463.1	21.69	0.04	0.27	
Всего за день:		54.1	59.7	200.7	1 615.20	90.85	0.83	1.90	6.36	0.88	290.11	799.61	195.58	21.27	3010.37	111.78	0.05	0.63	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
8. Среда																				
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (ЗАМЕНА-ЛЕЧО ОВОЩНОЕ)	60	0.7	3.7	2.3	46.0	38.76	0.03	0.03	0.13	0.00	13.34	13.51	9.46	0.50	145.54	0.72	0.00	0.01	27	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	14.6	24.4	4.9	297.7	0.89	0.04	0.15	0.03	0.00	38.36	153.91	17.26	1.23	150.32	2.57	0.01	0.01	250	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	4.7	37.7	207.7	0.00	0.03	0.02	0.02	0.08	8.78	71.67	24.62	0.48	53.62	0.74	0.01	0.02	305	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008
Итого за прием пищи:	650	23.4	33.5	90.1	758.0	77.61	0.24	0.26	0.19	0.08	110.45	306.97	78.63	4.91	570.93	5.71	0.02	0.19		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2.2	6.1	4.7	82.2	4.80	0.04	0.00	0.27	0.00	12.00	27.60	12.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО ШПИНАТОМ И КУРИЦЕЙ	200	7.4	9.8	7.7	149.3	15.30	0.09	0.19	0.03	0.09	78.90	107.34	56.09	2.67	650.88	3.61	0.01	0.06	89	2011
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/20	36.7	75.8	6.9	856.1	1.45	0.13	0.43	0.44	1.49	87.49	355.39	37.00	3.43	453.88	20.59	0.04	0.22	299	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	750	51.2	92.3	70.8	1 317.6	21.55	0.38	0.67	0.74	1.58	200.95	550.33	124.39	8.84	1 199.06	26.44	0.05	0.28		
Всего за день:		74.6	125.8	160.9	2 075.6	99.16	0.62	0.93	0.93	1.66	311.40	857.30	203.02	13.75	1 769.99	32.15	0.07	0.47		

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	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
																				С, мг
9. Четверг																				
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ)	60	0.7	5.9	3.9	71.5	6.23	0.01	0.02	0.18	0.00	18.68	13.94	7.92	0.38	80.21	1.46	0.00	0.01	39	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.7	204.3	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.83	42.19	10.55	0.98	64.29	0.76	0.01	0.01	309	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПАРОВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/10	9.4	17.4	5.1	214.4	0.35	0.04	0.08	0.08	0.16	10.79	83.58	10.15	1.16	112.86	3.61	0.01	0.06	306	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТЫ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	660	19.4	28.9	95.6	723.2	16.58	0.23	0.17	0.29	0.24	93.76	193.61	50.72	6.32	603.16	9.51	0.02	0.09		2008
Обед																				
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200	5.2	7.6	10.8	132.2	0.44	0.03	0.05	0.02	0.09	23.54	49.51	8.51	0.60	71.84	2.30	0.00	0.02	113	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/10	16.0	31.8	33.5	484.7	15.42	0.21	0.20	0.07	0.22	29.20	218.41	55.90	3.55	1306.11	14.32	0.00	0.09	299	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	25.3	102.9	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	12.27	2.18	3.51	0.44	62.52	0.44	0.00	0.00	436	2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	840	27.1	40.6	113	927.8	32.72	0.41	0.34	0.11	0.31	108.86	366.22	101.79	9.39	1895.89	23.09	0.00	0.13		2008
Всего за день:		46.50	69.15	208.60	1 651.0	49.30	0.64	0.51	0.40	0.86	202.62	559.83	152.51	15.91	3394.07	32.60	0.02	0.22		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
10. Пятница																				
Завтрак возрастная категория 7-11 лет																				
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	7.9	9.8	10.6	162.6	2.12	0.06	0.06	0.03	0.00	11.73	71.42	14.32	1.33	232.08	4.04	0.00	0.02	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	1.7	2.0	46.4	212.4	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	9.60	21.60	6.00	0.90	84.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	640	17.6	17.0	134.7	764.1	17.20	0.23	0.13	0.16	0.00	55.77	237.60	74.68	6.03	557.55	6.93	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ЛУКА	60	1.0	3.1	4.9	52.6	15.18	0.01	0.01	0.00	0.00	25.25	18.61	8.62	0.35	156.39	1.64	0.00	0.01	2011	
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	200/10	2.1	4.0	14.8	104.0	6.51	0.06	0.06	0.19	0.05	40.57	57.96	26.19	1.26	463.85	7.43	0.00	0.03	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	230	21.8	24.3	23.3	399.6	12.46	0.17	0.20	0.03	0.00	37.76	239.15	51.45	3.81	1 177.14	15.15	0.00	0.09	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	2011	
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	2008	
Итого за прием пищи:	870	30.20	32.04	104.3	833.2	44.15	0.39	0.34	0.23	0.05	142.14	386.72	113.56	9.62	2169.68	28.46	0.00	0.14		
Всего за день:		47.8	49.04	239	1 597.3	61.35	0.62	0.47	0.39	0.05	197.91	624.32	188.24	15.85	2727.23	35.39	0.00	0.16		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	582.32	693.1	2169.2	17430.35	668.36	6.52	9.10	16.32	4.58	3462.66	7192.47	1793.74	144.31	22531.53	446.12	0.34	3.72
Среднее значение за период	58.23	69.31	216.92	1743.35	68.34	0.65	0.91	1.63	0.46	416.27	719.25	179.37	14.43	2253.15	46.41	0.03	0.37
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	57,3	57,4	57,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
МЕНЮ	646	930