

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3 с Огоньки
_____ В.Н. Калинина
« ____ » _____ 202__ г.

Перспективное меню **(десятидневное) 1-4 классы-2** **МБОУ «СОШ № 3 с. Огоньки»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

01908447002EВ0ААВ04FE46870721E7897

Владелец:

Калинина, Вероника Николаевна, ДИРЕКТОР, МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, МБОУ СОШ № 3 С. ОГОНЬКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, УЛ. ШКОЛЬНАЯ, Д.18, С ОГОНЬКИ, 65 Сахалинская область, RU, ogonkiselo@mail.ru, 651000980046, 1026500551164, 06261574455, 6510005455

Издатель:

Федеральная налоговая служба, Федеральная налоговая служба, ул. Неглинная, д. 23, г. Москва, 77 Москва, RU, 1047707030513, uc@tax.gov.ru, 7707329152

Срок действия:

Действителен с: 27.06.2023 15:10:23 UTC+11
Действителен до: 27.09.2024 15:20:23 UTC+11

Дата и время создания ЭП:

19.07.2023 12:20:30 UTC+11

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		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		
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	0.00	0.02	0.15	0.30	2.40	3.80	0.00	0.04	3.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	210	8.7	8.7	42.3	282.4	1.36	0.15	0.00	0.05	0.00	143.22	222.33	45.01	2.73	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	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		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	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 СВЕЖИЕ	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:	610	18.3	32.2	94.2	742.2	11.50	0.29	0.14	0.27	0.30	358.22	415.33	88.01	7.94	407.80	2.00	0.00	0.02		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	90	0.7	0.1	1.5	11.7	4.50	0.02	0.02	0.00	0.00	20.70	21.60	12.60	0.54	126.90	0.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3.7	6.8	7.5	107.9	10.32	0.04	0.07	0.19	0.00	43.13	55.00	19.72	1.02	292.59	4.29	0.00	0.03	88	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29.8	22.8	46.1	508.7	18.29	0.14	0.00	0.36	0.00	61.51	312.55	61.51	19.95	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	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 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:	780	37.0	30.0	92.4	792.7	33.11	0.26	0.12	0.55	0.00	144.20	435.95	111.63	22.69	493.49	4.29	0.00	0.03		
Всего за день:		55.4	62.2	186.6	1 534.9	44.61	0.55	0.26	0.82	0.30	502.42	851.28	199.64	30.63	901.29	6.29	0.00	0.05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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		
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9.9	12.2	28.8	266.0	0.07	0.06	0.08	0.07	0.09	204.81	131.29	15.47	1.01	74.64	0.63	0.01	0.02	204	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	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		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	520	18.4	24.4	90.0	659.2	10.59	0.22	0.27	0.17	0.24	349.04	309.97	74.96	5.87	670.63	11.63	0.01	0.03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	90	0.7	5.5	2.1	60.5	8.55	0.03	0.03	0.01	0.00	19.67	36.02	11.97	0.86	120.56	2.57	0.00	0.01	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6.4	5.4	15.0	134.5	3.75	0.15	0.08	0.19	0.06	30.02	77.17	27.64	1.66	394.78	4.07	0.00	0.02	99	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	17.0	21.0	249.7	10.17	0.12	0.11	0.07	0.17	41.66	83.58	29.52	1.20	747.33	8.22	0.00	0.04	128	2011
ПОДЖАРКА М/СВИНИНА	100	17.8	49.8	4.2	537.0	2.83	0.44	0.13	0.03	0.00	33.84	188.49	34.49	2.34	503.77	8.94	0.00	0.08	251	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	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
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.1	25.0	103.6	20.00	0.01	0.01	0.01	0.00	16.95	7.43	8.85	0.30	88.84	0.25	0.00	0.00	438	2008
Итого за прием пищи:	780	30.8	78.2	83.7	1 165.8	45.30	0.82	0.40	0.31	0.23	151.54	440.09	125.67	7.94	1 929.48	25.17	0.00	0.15		
Всего за день:		49.2	102.6	173.7	1 825.0	55.89	1.04	0.67	0.48	0.47	500.58	750.06	200.63	13.81	2 600.11	36.80	0.01	0.18		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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		
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	1	0.2	0.3	0.0	3.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	5.00	0.35	0.01	0.88	0.00	0.00	0.00	15	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	180	18.7	16.3	32.3	356.2	0.34	0.08	0.24	0.11	0.23	178.10	224.02	31.26	1.21	282.48	4.38	0.02	0.02	222	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
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 СВЕЖИЕ	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:	573	23.5	25.9	81.7	663.8	11.49	0.21	0.32	0.19	0.38	231.49	318.12	63.99	6.24	699.03	8.06	0.02	0.03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.0	10.2	3.3	109.0	24.00	0.05	0.00	0.16	0.00	30.00	24.00	18.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3.7	6.6	13.3	129.0	5.43	0.06	0.06	0.18	0.00	45.70	72.90	23.13	1.10	412.58	4.49	0.00	0.03	96	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	20.2	22.1	12.4	335.2	29.93	0.08	0.00	0.00	0.00	75.81	189.53	43.89	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333	50	1.0	2.5	4.4	49.8	1.31	0.03	0.02	0.04	0.02	15.29	16.75	5.11	0.26	78.01	1.82	0.00	0.00	333	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	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 КУРАГИ	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:	790	28.7	41.8	70.7	787.4	60.67	0.28	0.11	0.38	0.02	185.66	349.98	107.93	7.53	564.59	6.31	0.00	0.03		
Всего за день:		52.2	67.7	152.4	1 451.1	72.16	0.49	0.43	0.57	0.40	417.15	668.10	171.92	13.77	1 263.6 2	14.37	0.02	0.06		

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		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
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	1	0.0	0.8	0.0	7.5	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.12	0.19	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	1	0.2	0.3	0.0	3.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	5.00	0.35	0.01	0.88	0.00	0.00	0.00	15	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.0	27.0	2.7	310.2	0.20	0.06	0.45	0.35	2.56	97.26	211.45	15.84	2.44	205.23	24.31	0.03	0.05	210	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	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		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	512	22.2	31.5	66.0	641.0	10.73	0.24	0.63	0.39	2.58	249.19	385.73	67.22	6.82	763.07	35.31	0.03	0.06		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	1.4	9.2	7.0	116.3	5.61	0.05	0.04	0.18	0.00	20.33	39.17	16.29	0.73	220.27	2.76	0.00	0.01	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЙРОЙ	200	8.9	2.3	13.8	111.5	6.88	0.09	0.14	0.16	0.00	24.07	51.02	21.89	0.91	484.96	4.64	0.00	0.02	106	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	15.7	8.9	9.9	184.4	14.46	0.07	0.00	0.15	0.00	70.51	130.18	27.12	1.81	0.00	0.00	0.00	0.00	315	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	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 СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	820	33.5	30.4	117.9	881.2	29.95	0.32	0.21	0.67	0.00	147.31	359.17	116.30	6.43	778.03	7.40	0.00	0.03		
Всего за день:		55.8	61.9	183.9	1 522.1	40.68	0.56	0.84	1.06	2.58	396.50	744.90	183.52	13.25	1 541.10	42.71	0.03	0.09		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	11.6	0.1	104.7	0.00	0.00	0.01	0.10	0.21	1.68	2.66	0.00	0.03	2.10	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.11	0.01	0.05	0.05	0.00	132.00	75.00	5.25	0.15	13.20	0.00	0.00	0.01	15	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	4.9	21.7	155.0	1.00	0.08	0.00	0.02	0.00	149.00	124.00	19.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	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		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 СВЕЖИЕ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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
Итого за прием пищи:	635	13.7	21.5	63.7	504.8	1.11	0.19	0.10	0.17	0.21	303.28	279.86	52.25	4.45	124.50	0.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ЛЕТНИЙ	90	2.2	6.6	6.1	93.0	11.75	0.05	0.08	0.09	0.20	23.75	47.16	15.30	0.97	283.42	4.28	0.00	0.02	34	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3.6	6.4	12.9	126.2	6.42	0.07	0.07	0.20	0.00	37.86	64.31	25.05	1.26	434.97	6.43	0.00	0.03	83	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	15.6	22.1	5.9	293.5	1.52	0.06	0.10	0.03	0.00	30.21	146.36	20.23	2.06	352.52	8.54	0.00	0.05	375	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	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 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:	780	28.0	41.7	95.0	880.2	19.69	0.26	0.28	0.37	0.20	113.68	365.63	97.38	6.07	1 144.9 1	19.25	0.00	0.10		
Всего за день:		41.7	63.3	158.8	1 384.9	20.80	0.45	0.38	0.54	0.41	416.96	645.49	149.63	10.52	1 269.4 1	19.25	0.00	0.11		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	210	6.0	8.5	40.5	263.3	1.36	0.05	0.00	0.05	0.00	129.58	158.22	36.83	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	1	0.0	0.8	0.0	7.5	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.12	0.19	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	1	0.2	0.3	0.0	3.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	5.00	0.35	0.01	0.88	0.00	0.00	0.00	15	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	30	2.3	0.2	15.1	71.1	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		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	572	14.7	13.5	102.5	594.6	11.89	0.21	0.18	0.09	0.02	278.23	321.29	88.27	6.24	565.82	12.68	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	90	1.4	9.1	4.0	103.5	23.40	0.03	0.00	0.03	0.00	23.40	33.30	18.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008
СУП ИЗ М/КАПУСТЫ	200	4.3	7.1	7.7	114.3	3.91	0.06	0.11	0.22	0.20	30.50	69.78	40.93	3.14	452.37	5.14	0.00	0.08	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.7	204.3	0.00	0.07	0.03	0.02	0.08	29.83	42.19	10.55	0.98	64.29	0.76	0.01	0.01	309	2011
ПОДЖАРКА М/ГОВЯДИНА	100	22.9	29.4	4.2	373.2	2.83	0.08	0.14	0.03	0.00	35.91	211.82	32.54	3.30	553.58	9.67	0.00	0.07	251	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	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 КУРАГИ	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:	780	36.8	50.8	88.0	959.7	30.14	0.30	0.31	0.30	0.28	138.50	403.89	119.82	9.32	1 144.24	15.57	0.01	0.16		
Всего за день:		51.5	64.2	190.5	1 554.3	42.03	0.51	0.49	0.39	0.30	416.73	725.18	208.09	15.56	1 710.06	28.25	0.01	0.17		

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		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
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170	7.0	7.8	33.6	233.2	1.10	0.15	0.00	0.04	0.00	110.00	168.30	45.10	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	1	0.0	0.8	0.0	7.5	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.12	0.19	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	1	0.2	0.3	0.0	3.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	5.00	0.35	0.01	0.88	0.00	0.00	0.00	15	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	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		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 СВЕЖИЕ	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:	554	12.1	9.9	85.2	483.3	12.25	0.28	0.07	0.06	0.02	163.81	259.79	82.03	6.61	413.10	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.4	90.5	15.22	0.03	0.03	0.00	0.00	37.78	27.94	12.88	0.81	163.83	2.67	0.00	0.01	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.9	7.5	14.1	155.3	6.99	0.09	0.11	0.17	0.05	29.28	104.78	28.19	1.69	597.26	7.50	0.00	0.04	104	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	17.0	21.0	249.7	10.17	0.12	0.11	0.07	0.17	41.66	83.58	29.52	1.20	747.33	8.22	0.00	0.04	128	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	200	20.5	10.9	11.8	229.2	6.68	0.15	0.18	0.79	0.00	86.44	308.75	86.04	1.91	808.51	187.08	0.02	0.80	229	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	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 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:	890	35.8	40.9	93.6	889.1	39.06	0.45	0.46	1.03	0.22	214.02	571.85	174.43	6.79	2 390.93	205.47	0.02	0.89		
Всего за день:		47.9	50.8	178.8	1 372.5	51.31	0.73	0.53	1.09	0.24	377.83	831.64	256.46	13.40	2 804.03	207.47	0.02	0.90		

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		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
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17.9	14.9	20.2	291.1	0.32	0.06	0.22	0.10	0.19	163.41	201.58	25.08	0.81	172.81	3.71	0.02	0.02	223	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	1	0.2	0.3	0.0	3.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	5.00	0.35	0.01	0.88	0.00	0.00	0.00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	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		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
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 СВЕЖИЕ	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:	511	23.0	16.2	72.7	534.0	10.33	0.19	0.28	0.11	0.19	205.51	276.88	53.03	5.82	531.19	7.39	0.02	0.03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.9	5.1	2.6	61.6	5.55	0.03	0.02	0.00	0.00	23.28	28.24	13.44	0.64	140.46	0.45	0.00	0.00	21	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.5	6.3	10.6	116.3	7.37	0.05	0.08	0.20	0.00	43.77	56.38	22.61	1.16	331.90	5.55	0.00	0.02	82	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.2	17.5	3.5	231.8	0.72	0.05	0.09	0.24	0.00	26.75	138.08	21.12	2.08	312.48	6.83	0.00	0.05	246	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	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 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:	790	26.2	35.6	86.8	777.1	13.64	0.21	0.22	0.49	0.00	115.66	330.50	93.97	5.66	858.84	12.83	0.00	0.07		
Всего за день:		49.1	51.8	159.5	1 311.1	23.97	0.40	0.50	0.60	0.19	321.17	607.38	147.00	11.48	1 390.03	20.22	0.02	0.10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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		
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	1	0.0	0.8	0.0	7.5	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.12	0.19	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	14	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18.3	32.2	2.6	374.8	0.26	0.07	0.47	0.38	2.49	252.77	289.35	21.27	2.54	217.14	23.52	0.03	0.06	211	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	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		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	511	26.3	36.4	65.9	702.0	10.78	0.25	0.65	0.42	2.51	395.90	458.63	72.30	6.91	774.10	34.52	0.03	0.07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.0	6.2	3.7	75.3	16.70	0.05	0.03	0.08	0.00	18.49	34.26	16.18	0.95	209.55	2.37	0.00	0.01	24	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	3.5	6.8	8.3	111.2	6.49	0.06	0.06	0.18	0.00	36.06	53.53	18.20	0.87	223.81	3.65	0.00	0.02	98	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28.2	7.2	0.8	182.0	18.00	0.08	0.00	0.13	0.00	58.00	216.00	34.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
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 СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	790	39.4	25.3	96.9	777.7	43.19	0.30	0.12	0.42	0.00	138.75	419.99	108.78	6.62	486.36	7.14	0.00	0.03		
Всего за день:		65.7	61.7	162.9	1 479.6	53.97	0.55	0.77	0.84	2.51	534.65	878.62	181.08	13.53	1 260.46	41.66	0.03	0.10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	1	0.0	0.8	0.0	7.5	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.12	0.19	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	1	0.2	0.3	0.0	3.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	5.00	0.35	0.01	0.88	0.00	0.00	0.00	15	2011
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	210	7.4	8.4	38.6	260.6	1.35	0.08	0.00	0.05	0.00	133.65	128.25	21.60	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.70	45.00	14.10	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	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		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	572	16.1	13.5	99.8	590.1	11.88	0.24	0.18	0.09	0.02	285.60	310.22	81.44	6.20	595.52	11.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1.1	4.9	6.6	74.8	3.10	0.02	0.03	0.00	0.00	25.84	30.13	15.36	0.98	223.49	5.43	0.00	0.02	33	2012
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.9	3.9	6.6	72.9	0.55	0.02	0.04	0.18	0.04	16.77	30.99	7.96	0.42	60.78	1.58	0.00	0.01	100	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23.7	26.4	25.3	434.7	13.55	0.20	0.22	0.03	0.00	41.28	260.18	55.98	4.15	1 280.3 ₉	16.48	0.00	0.10	259	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.9	39.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	0.78	47.00	0.00	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
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200	0.2	0.1	25.0	103.4	19.60	0.01	0.01	0.01	0.00	16.60	7.28	8.67	0.29	87.08	0.25	0.00	0.00	437	2008
Итого за прием пищи:	770	30.8	35.7	81.5	772.7	36.80	0.31	0.33	0.22	0.04	110.89	375.38	103.97	7.02	1 724.5₄	23.74	0.00	0.13		
Всего за день:		46.9	49.1	181.2	1 362.8	48.68	0.55	0.51	0.31	0.06	396.49	685.60	185.41	13.22	2 320.0₆	34.74	0.00	0.14		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	515,3	635,1	1728,2	14798,3	454.10	5.83	5.38	6.70	7.46	4 280.48	7 388.25	1 883.38	149.17	17 060.17	451.76	0.14	1.90
Среднее значение за период	51.5	63.5	172.8	1 479.8	45.41	0.58	0.54	0.67	0.75	428.05	738.83	188.34	14.92	1 706.02	45.18	0.01	0.19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	38.6	47.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	557	797