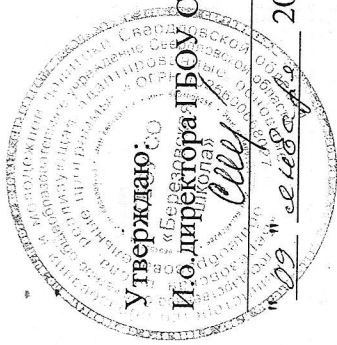


Справка №01-1-09 от 09.01.2023г.



Примерное меню на 2023 учебный год

Начальная школа

2 недели

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	16.2	99.5	0.0	0.6	0.0	0.0	112.5	18.6	84.6	1.4	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.3	32.0	230.9	0.1	1.3	0.1	0.8	147.1	37.4	188.3	2.6	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (15)	15	6.9	8.9	0.0	109.0	0.0	0.0	0.1	0.2	264.0	11.0	150.0	0.3	14	2008
ЯБЛОКО (150)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
Итого за прием пищи:	605	20.8	21.1	82.7	608.3	0.2	16.9	0.1	1.9	554.2	79.0	439.4	7.8		
Обед															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	2.4	3.8	40.0	0.0	1.5	0.1	0.1	7.8	5.7	9.3	0.2	348	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/20/8	200/20/8	2.2	3.4	13.4	93.6	0.1	6.4	0.2	0.2	20.0	20.8	58.4	0.8	91/2	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (50/30)	50/30	13.4	9.6	5.9	163.0	0.2	13.0	5.6	3.2	14.0	15.0	231.0	5.0	256/1	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150)	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.0	0.0	0.3	11.0	26.0	78.0	0.6	323	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (50)	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.0	3.5	0.1	0.0	20.5	7.5	18.5	0.4	6/н	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	788	24.1	25.0	98.7	716.3	0.3	26.0	6.0	3.8	85.9	82.2	407.8	9.5		
Всего за день:		44.9	46.1	181.4	1324.6	0.4	42.9	6.1	5.6	640.1	161.2	847.2	17.3		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
																2,3	2,9
Завтрак																	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,1	4,6	21,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	0,0	0,0	0,2	2008
ЙОГУРТ	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	152,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0	2,13	0,0	0,0	2008
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2,3	0,8	15,2	76,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150/25 с джемом)	150/25	27,0	18,7	43,0	452,1	0,1	4,3	0,1	0,5	212,5	31,7	269,1	0,8	2,23/2	0,8	0,0	2011
Итого за прием пищи:	485	42,8	32,0	94,1	848,2	0,2	4,9	0,3	0,7	453,8	65,1	525,1	2,6				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	200/20	10,4	8,6	15,1	178,9	0,1	3,7	0,2	1,9	35,2	31,9	111,2	2,3	99	2,3	0,0	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0,0	0,3	48,0	35,3	102,1	1,5	128	1,5	0,0	2011
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 (50)	50	0,5	2,5	2,2	31,9	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	1,0	4,0	0,1	360	0,1	0,0	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ) (80)	80	11,5	4,5	0,5	88,9	0,1	0,4	0,1	0,3	35,1	39,1	167,1	0,5	227	0,5	0,0	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ (90)	90	1,4	4,6	6,2	72,0	0,0	35,1	0,0	2,2	46,8	13,5	24,3	0,6	35/1	0,6	0,0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (КУРАГА)	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	16,0	23,0	0,7	402	0,7	0,0	2008
Итого за прием пищи:	850	30,5	26,9	95,8	748,3	0,5	51,7	0,4	5,3	187,1	136,8	431,7	5,7				
Всего за день:		73,3	58,9	189,9	1596,5	0,7	56,6	0,7	6,0	640,9	201,9	956,8	8,3				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
														0.6			0.0
Завтрак																	
КАКАО С МОЛОКОМ (200)	200	3.9	3.3	16.7	113.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	131.0	23.0	101.1	0.6	382	2011
ЯБЛОКО (150)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	0.0	0.0	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (15)	15	6.9	8.9	0.0	109.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	264.0	11.0	150.0	0.3	14		2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (200)	200	7.1	8.7	35.0	245.9	0.2	0.5	0.0	1.1	112.9	40.2	153.4	1.2	189/2			2008
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	605	21.5	22.4	86.2	637.0	0.2	16.1	0.1	2.2	538.5	86.2	421.0	5.6				
Обед																	
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200/20	200/20	2.6	4.0	9.9	65.6	0.1	8.0	0.1	1.9	27.2	16.0	54.4	0.7	94/1			2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (80)	80	22.6	19.5	0.2	267.4	0.1	1.1	0.1	0.4	21.8	22.1	182.2	1.4	288			2011
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 (50)	50	0.5	2.5	2.2	31.9	0.0	0.0	0.0	0.1	1.0	1.0	4.0	0.1	360			2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (150)	150	3.6	4.7	38.3	210.5	0.0	0.0	0.0	0.3	9.4	24.3	73.8	0.5	305			2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.0	3.0	0.0	0.4	5.0	2.0	3.0	1.0	438			2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (90гр)	90	1.3	5.3	6.0	76.4	0.0	3.2	0.0	2.5	24.6	15.2	32.2	0.9	55			2011
Итого за прием пищи:	820	33.0	36.4	97.4	850.6	0.2	15.3	0.3	5.6	89.0	80.6	349.6	4.6				
Всего за день:		54.5	58.8	183.6	1 487.6	0.4	31.4	0.4	7.8	627.5	166.8	770.6	10.2				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		10,6	17,5													
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (110)	110	10,6	17,5	2,0	208,0	0,1	0,0	0,2	3,6	84,0	14,0	182,0	2,0	214/1	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,1	4,6	21,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	0,0	0,0	0,2		2008	
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2,3	0,8	15,2	76,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (90) (ОЧИЩ.ОВОЩИ)	90	1,3	9,1	5,9	110,7	0,0	13,5	0,2	4,1	34,2	17,1	32,4	0,9	51/1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (200)	200	0,4	0,0	11,7	49,6	0,0	1,4	0,0	0,0	24,7	10,6	14,0	1,4	377	2011	
АПЕЛЬСИН (220)	220	2,0	0,4	17,8	94,6	0,1	132,0	0,0	0,5	74,8	28,6	50,6	0,7		2008	
Итого за прием пищи:	660	17,3	27,9	57,2	561,3	0,2	146,9	0,4	8,2	224,3	70,3	279,0	5,2			
Обед																
СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (250)	250	4,0	5,0	12,1	109,0	0,1	8,0	0,3	0,2	81,0	25,0	78,0	1,2	115/1	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,0	200,0	0,2	0,0	13,0	3,0	3,0	1,0	441	2008	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (90)	90	12,8	13,1	7,6	203,4	0,0	0,0	0,0	0,5	9,0	16,2	127,8	1,8	288	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (150) (ОЧИЩ.ОВОЩИ) 131/1	150	3,8	6,2	107,6	114,7	0,1	26,3	0,1	2,9	86,1	28,7	57,4	1,2	131/1	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (50)	50	0,6	2,4	3,8	39,9	0,0	1,5	0,1	0,1	7,6	5,5	9,1	0,2	348	2011	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (25)	25	0,8	0,1	1,6	9,7	0,0	1,0	0,0	0,3	4,5	4,8	14,0	0,2	к/к	к/к	
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% (0,2л)	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,1	2,6	0,1	0,0	240,0	28,0	180,0	0,2	434/1	2008	
Итого за прием пищи:	995	30,8	32,5	181,0	758,5	0,3	239,4	0,8	4,0	441,2	111,2	469,3	5,8			
Всего за день:		48,1	60,4	238,3	1 319,8	0,4	386,3	1,2	12,3	665,5	181,5	748,3	11,0			

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	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		1.1	5.9													
Завтрак																
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (200)	200		8.0	26.7	202.5	0.1	1.3	0.1	0.7	136.7	19.4	113.5	1.3	189	2008	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ (ОВОЩИ ОЧИЩ.) (90)	90	1.1	4.6	10.5	88.7	0.1	4.3	2.2	2.4	44.2	32.8	47.6	0.9	41/1	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008	
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
ЙОГУРТ	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.1	0.6	0.1	0.0	204.0	22.4	152.0	0.0		2008	
Итого за прием пищи:	530	15.4	18.4	65.7	499.2	0.3	6.2	2.4	3.1	391.5	74.6	313.1	2.4			
Обед																
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	2.4	3.8	40.0	0.0	1.5	0.1	0.1	7.8	5.7	9.3	0.2	348	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ ОТВАРНОЙ (25)	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0.0	1.0	0.0	0.3	4.5	4.8	14.0	0.2	к/к	к/к	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (ГОРБУША) (95)	95	20.9	17.0	7.4	266.1	0.2	0.5	0.1	0.5	71.3	31.0	216.9	0.9	268/1	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	6.3	28.3	184.2	0.2	14.3	0.1	0.4	22.7	37.4	95.5	1.7	123	2008	
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" (100)	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.1	0.0	0.1	0.9	15.0	9.0	56.0	0.7	467/2	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ИНДЕЙКОЙ 200/20/8	200/20/8	2.2	3.3	6.1	64.0	0.1	17.6	0.2	0.2	28.0	16.8	37.6	0.6	84/2	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
Итого за прием пищи:	908	37.9	42.0	137.0	1 078.2	0.6	36.5	0.6	2.4	161.9	111.9	441.9	6.8			
Всего за день:		53.4	60.4	202.7	1 577.4	0.9	42.7	2.9	5.4	553.4	186.5	755.0	9.2			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	555,1	584,3	1872,8	14694,1	5,2	860,7	16,8	75,2	6084,0	1804,4	8065,4	111,2
Среднее значение за период	55.5	58.4	187.3	1469.4	0.5	86.1	1.7	7.5	608.4	180.4	806.5	11.1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.1	35.8	49.1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	573	845