

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Гимназия № 1"



О. Ю. Тоцкая
документ № _____
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная
Т.В. Фионов



«01» _____
кейтеринговая компания

2024г.

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащейся МАОУ "Гимназия № 1" Покатиловой Елены

г. Сосновоборск

2024 г.

День/неделя: Понедельник - 1 с 6 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>540,000</i>	<i>17,412</i>	<i>11,848</i>	<i>90,375</i>	<i>542,540</i>	<i>0,200</i>	<i>12,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,830</i>	<i>303,060</i>	<i>266,990</i>	<i>42,890</i>	<i>5,297</i>	
<i>Обед</i>															
2801	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000		0,120	12,000	37,200	12,600	0,420	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	194 / 6	4,126	4,175	10,953	84,728	0,061	13,427	158,914	1,607	32,520	58,149	17,302	0,975	
289	Рагу овощное из птицы	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	31,010	201,440	95,020	2,339	
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,000</i>	<i>30,343</i>	<i>12,327</i>	<i>86,836</i>	<i>544,614</i>	<i>0,476</i>	<i>42,760</i>	<i>570,534</i>	<i>5,409</i>	<i>110,900</i>	<i>360,629</i>	<i>146,027</i>	<i>5,096</i>	
<i>Полдник</i>															
3882	Сдоба Плюшка	100													
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>0,236</i>	<i>0,055</i>	<i>13,163</i>	<i>54,748</i>	<i>0,002</i>	<i>1,700</i>	<i>0,580</i>	<i>0,008</i>	<i>6,550</i>	<i>9,120</i>	<i>4,880</i>	<i>0,883</i>	
Итого за Понедельник - 1 с 6 до 11 лет		1 540,000	47,991	24,230	190,374	1 141,902	0,678	56,760	649,114	7,247	420,510	636,739	193,797	11,276	
День/неделя: Вторник - 1 с 6 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
174	Каша рисовая молочная с маслом	196 / 4	5,456	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529	
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909	
1316	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>23,306</i>	<i>19,682</i>	<i>76,879</i>	<i>578,229</i>	<i>0,215</i>	<i>1,985</i>	<i>299,500</i>	<i>1,652</i>	<i>251,370</i>	<i>422,490</i>	<i>62,420</i>	<i>4,538</i>	
<i>Обед</i>															
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,670	3,715	3,640	51,588	0,016	16,740		1,660	19,560	12,604	7,161	0,674	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603	
260	Гуляш из птицы	90	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085	
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>29,438</i>	<i>17,456</i>	<i>88,158</i>	<i>598,129</i>	<i>0,464</i>	<i>52,372</i>	<i>204,224</i>	<i>6,208</i>	<i>118,349</i>	<i>342,200</i>	<i>131,677</i>	<i>5,137</i>	
<i>Полдник</i>															
3878	Сдоба Майская	100													
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>1,100</i>	<i>0,200</i>	<i>24,400</i>	<i>102,000</i>	<i>0,020</i>	<i>4,000</i>		<i>0,200</i>		<i>14,000</i>	<i>8,000</i>	<i>0,600</i>	
Итого за Вторник - 1 с 6 до 11 лет		1 540,000	53,844	37,338	189,437	1 278,358	0,699	58,357	503,724	8,060	369,719	778,690	202,097	10,275	

День/неделя: Среда - 1 с 6 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
3069	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,345	13,612	12,504	225,791	0,138	0,300		2,119	20,800	135,140	18,470	0,995	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>23,876</i>	<i>21,185</i>	<i>80,385</i>	<i>602,940</i>	<i>0,360</i>	<i>2,000</i>	<i>18,780</i>	<i>3,603</i>	<i>53,190</i>	<i>300,470</i>	<i>107,170</i>	<i>5,254</i>	
<i>Обед</i>															
3242	Кукуруза порционно	60	1,722	0,360	5,940	34,680	0,012	3,300	1,800	0,018	2,400	30,600	9,600	0,246	
96	Рассольник московский со смеаной	195 / 5	4,142	4,080	10,706	88,528	0,069	7,385	156,494	1,542	20,640	64,499	14,512	0,716	
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,000</i>	<i>30,919</i>	<i>13,516</i>	<i>100,240</i>	<i>627,189</i>	<i>0,350</i>	<i>16,731</i>	<i>427,274</i>	<i>5,402</i>	<i>77,410</i>	<i>365,879</i>	<i>135,272</i>	<i>4,728</i>	
<i>Полдник</i>															
3880	Сдоба с сахаром	100													
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>0,200</i>	<i>0,051</i>	<i>13,043</i>	<i>53,388</i>	<i>0,001</i>	<i>0,100</i>	<i>0,500</i>		<i>4,950</i>	<i>8,240</i>	<i>4,400</i>	<i>0,859</i>	
Итого за Среда - 1 с 6 до 11 лет		1 500,000	54,995	34,752	193,668	1 283,517	0,711	18,831	446,554	9,005	135,550	674,589	246,842	10,841	
День/неделя: Четверг - 1 с 6 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777	
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>510,000</i>	<i>32,437</i>	<i>30,664</i>	<i>58,079</i>	<i>642,351</i>	<i>0,278</i>	<i>14,171</i>	<i>512,900</i>	<i>2,712</i>	<i>334,850</i>	<i>550,230</i>	<i>62,440</i>	<i>7,996</i>	
<i>Обед</i>															
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415	
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816	
290/330	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе	90	21,531	5,771	1,312	143,351	0,067	0,028	15,100	1,860	17,662	159,930	78,436	1,318	
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939	
349	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581	
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>39,918</i>	<i>16,872</i>	<i>114,042</i>	<i>755,541</i>	<i>0,550</i>	<i>10,653</i>	<i>1 365,932</i>	<i>5,655</i>	<i>133,318</i>	<i>541,484</i>	<i>175,472</i>	<i>6,239</i>	
<i>Полдник</i>															
3882	Сдоба Плюшка	100													
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>5,600</i>	<i>5,000</i>	<i>9,400</i>	<i>105,000</i>	<i>0,060</i>	<i>1,800</i>	<i>40,000</i>		<i>242,000</i>	<i>188,000</i>	<i>30,000</i>	<i>0,200</i>	
Итого за Четверг - 1 с 6 до 11 лет		1 550,000	77,955	52,536	181,521	1 502,892	0,888	26,624	1 918,832	8,367	710,168	1 279,714	267,912	14,435	

День/неделя: Пятница - 1 с 6 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
3061	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000								
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	195 / 5	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>15,855</i>	<i>21,185</i>	<i>80,248</i>	<i>465,956</i>	<i>0,179</i>	<i>1,480</i>	<i>85,155</i>	<i>0,939</i>	<i>335,745</i>	<i>312,866</i>	<i>54,594</i>	<i>2,386</i>
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	55 / 5	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	13,480	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796
99	Суп из овощей	200	4,192	4,285	11,422	86,872	0,076	17,005	170,831	1,866	22,783	59,761	17,412	0,801
268	Биточки мясные с томатным соусом	90 / 30	14,085	17,580	17,578	275,702	0,132	1,188	61,520	3,214	35,310	136,490	20,070	1,614
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>770,000</i>	<i>31,846</i>	<i>31,224</i>	<i>126,234</i>	<i>893,602</i>	<i>0,478</i>	<i>29,256</i>	<i>262,111</i>	<i>7,838</i>	<i>184,543</i>	<i>366,901</i>	<i>79,172</i>	<i>5,525</i>
<i>Полдник</i>														
3878	Сдоба Майская	100												
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>1,650</i>	<i>1,301</i>	<i>15,443</i>	<i>80,388</i>	<i>0,021</i>	<i>0,750</i>	<i>10,500</i>		<i>64,950</i>	<i>53,240</i>	<i>11,400</i>	<i>0,909</i>
<i>Итого за Пятница - 1 с 6 до 11 лет</i>		<i>1 570,000</i>	<i>49,351</i>	<i>53,710</i>	<i>221,925</i>	<i>1 439,946</i>	<i>0,678</i>	<i>31,486</i>	<i>357,766</i>	<i>8,777</i>	<i>585,238</i>	<i>733,007</i>	<i>145,166</i>	<i>8,820</i>
День/неделя: Понедельник - 2 с 6 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная с маслом	196 / 4	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>570,000</i>	<i>9,254</i>	<i>14,696</i>	<i>70,988</i>	<i>456,538</i>	<i>0,239</i>	<i>13,088</i>	<i>75,700</i>	<i>1,160</i>	<i>136,122</i>	<i>190,540</i>	<i>56,028</i>	<i>4,919</i>
<i>Обед</i>														
16	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
101	Суп картофельный с крупой	200	4,203	2,400	14,452	83,118	0,093	12,065	150,894	1,038	15,250	63,139	18,052	0,823
596	Азу из говядины	200	13,278	15,205	27,786	276,221	0,192	26,814	5,260	3,192	33,820	189,850	46,140	2,961
491	Компот из ягод замороженных (чер.смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,000</i>	<i>23,511</i>	<i>24,307</i>	<i>91,675</i>	<i>650,924</i>	<i>0,455</i>	<i>79,199</i>	<i>159,214</i>	<i>6,636</i>	<i>108,050</i>	<i>338,129</i>	<i>94,972</i>	<i>5,649</i>
<i>Полдник</i>														
	Сдоба с сахаром	100												
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>0,236</i>	<i>0,055</i>	<i>13,163</i>	<i>54,748</i>	<i>0,002</i>	<i>1,700</i>	<i>0,580</i>	<i>0,008</i>	<i>6,550</i>	<i>9,120</i>	<i>4,880</i>	<i>0,883</i>
<i>Итого за Понедельник - 2 с 6 до 11 лет</i>		<i>1 570,000</i>	<i>33,001</i>	<i>39,058</i>	<i>175,826</i>	<i>1 162,210</i>	<i>0,696</i>	<i>93,987</i>	<i>235,494</i>	<i>7,804</i>	<i>250,722</i>	<i>537,789</i>	<i>155,880</i>	<i>11,451</i>

День/неделя: Вторник - 2 с 6 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
3060	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768	
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
3069	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016			2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>26,607</i>	<i>11,293</i>	<i>92,411</i>	<i>563,229</i>	<i>0,211</i>	<i>7,026</i>	<i>271,760</i>	<i>4,668</i>	<i>49,060</i>	<i>288,040</i>	<i>113,900</i>	<i>3,831</i>	
<i>Обед</i>															
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607	
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	194 / 6	5,204	5,285	13,926	110,712	0,087	9,469	161,294	2,201	38,270	83,689	23,072	1,072	
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,743	13,545	15,594	230,371	0,124	0,600		1,326	29,740	130,630	17,550	1,480	
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
487	Компот из яблок с лимоном	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079	
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>31,039</i>	<i>27,600</i>	<i>121,109</i>	<i>839,972</i>	<i>0,508</i>	<i>23,201</i>	<i>937,553</i>	<i>6,737</i>	<i>140,179</i>	<i>354,823</i>	<i>87,873</i>	<i>6,402</i>	
<i>Полдник</i>															
3882	Сдоба Плюшка	100													
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>0,200</i>	<i>0,051</i>	<i>13,043</i>	<i>53,388</i>	<i>0,001</i>	<i>0,100</i>	<i>0,500</i>		<i>4,950</i>	<i>8,240</i>	<i>4,400</i>	<i>0,859</i>	
Итого за Вторник - 2 с 6 до 11 лет		1 540,000	57,846	38,944	226,563	1 456,589	0,720	30,327	1 209,813	11,405	194,189	651,103	206,173	11,092	
День/неделя: Среда - 2 с 6 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
173	Каша геркулесовая с маслом	190 / 10	5,419	4,963	26,729	173,711	0,148	0,988	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	1,054	
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909	
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>18,109</i>	<i>12,204</i>	<i>80,252</i>	<i>504,899</i>	<i>0,263</i>	<i>1,898</i>	<i>79,700</i>	<i>1,656</i>	<i>387,958</i>	<i>387,970</i>	<i>75,512</i>	<i>3,083</i>	
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373	
113	Суп-лапша домашняя	200	3,943	4,700	11,327	37,178	0,025	1,065	150,894	1,026	9,510	26,739	3,902	0,298	
260	Гуляш из птицы	90	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450	
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>31,253</i>	<i>19,649</i>	<i>92,720</i>	<i>591,531</i>	<i>0,431</i>	<i>160,068</i>	<i>552,624</i>	<i>6,654</i>	<i>97,620</i>	<i>347,899</i>	<i>170,362</i>	<i>6,080</i>	
<i>Полдник</i>															
3878	Сдоба Майская	100													
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>1,100</i>	<i>0,200</i>	<i>24,400</i>	<i>102,000</i>	<i>0,020</i>	<i>4,000</i>		<i>0,200</i>		<i>14,000</i>	<i>8,000</i>	<i>0,600</i>	
Итого за Среда - 2 с 6 до 11 лет		1 540,000	50,462	32,053	197,372	1 198,430	0,714	165,966	632,324	8,510	485,578	749,869	253,874	9,763	

День/неделя: Четверг - 2 с 6 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
3838	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,341	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,301	4,800	0,123	
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90 / 30	11,703	13,861	22,075	215,301	0,136	4,642	91,796	2,265	22,338	120,994	22,263	1,165	
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Итого за Завтрак		540,000	22,254	18,072	98,832	603,872	0,287	7,992	109,276	3,632	57,428	224,575	47,263	3,605	
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465	
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	194 / 6	4,038	3,184	9,125	68,108	0,066	15,746	159,174	1,193	27,970	53,589	14,652	0,745	
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,085	17,580	17,578	275,702	0,132	1,188	61,520	3,214	35,310	136,490	20,070	1,614	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	
54-12хн-2020	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296	
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Итого за Обед		570,000	28,119	31,451	102,642	779,284	0,438	62,754	446,824	8,220	116,316	357,071	95,677	4,857	
<i>Полдник</i>															
3880	Сдоба с сахаром	100										242,000	188,000	30,000	0,200
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000			242,000	188,000	30,000	0,200
Итого за Полдник		300,000	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000			242,000	188,000	30,000	0,200
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет		1 410,000	55,973	54,523	210,874	1 488,156	0,785	72,546	596,100	11,852	415,744	769,646	172,940	8,662	
День/неделя: Пятница - 2 с 6 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150 / 20	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119	
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019	
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
Итого за Завтрак		530,000	32,227	18,566	84,802	644,251	0,240	14,000	112,320	2,132	348,440	457,580	81,870	5,258	
<i>Обед</i>															
75	Якра свекольная	60	1,014	3,086	7,662	52,847	0,019	6,171	7,584	1,754	19,044	26,423	12,669	0,836	
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	200	4,170	2,392	10,576	67,148	0,074	12,922	153,174	1,183	21,350	55,109	15,642	0,772	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,345	13,612	12,504	225,791	0,138	0,300		2,119	20,800	135,140	18,470	0,995	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Итого за Обед		740,000	27,842	24,153	101,408	708,763	0,562	47,688	179,758	5,764	136,784	377,332	102,396	5,297	
<i>Полдник</i>															
3882	Сдоба Плушка	100										14,000	8,000	0,600	
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600	
Итого за Полдник		300,000	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600	
Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет		1 570,000	61,169	42,919	210,610	1 455,014	0,822	65,688	292,078	8,096	485,224	848,912	192,266	11,155	

Возрастная группа				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Пищевые вещества (г)			В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Б	Ж	У										
Понедельник - 1	47,991	24,230	190,374	1 141,902	0,678	56,760	649,114	7,247	420,510	636,739	193,797	11,276
Вторник - 1	53,844	37,338	189,437	1 278,358	0,699	58,357	509,724	8,060	369,719	778,690	202,097	10,275
Среда - 1	54,995	34,752	193,668	1 283,517	0,711	18,831	446,554	9,005	135,550	674,589	246,842	10,841
Четверг - 1	77,955	52,536	181,521	1 502,892	0,888	26,624	1 918,832	8,367	710,168	1 279,714	267,912	14,435
Пятница - 1	49,351	53,710	221,925	1 439,946	0,678	31,486	357,766	8,777	585,238	733,007	145,166	8,820
Понедельник - 2	33,001	39,058	175,826	1 162,210	0,696	93,987	235,494	7,804	250,722	537,789	155,880	11,451
Вторник - 2	57,846	38,944	226,563	1 456,589	0,720	30,327	1 209,813	11,405	194,189	651,103	206,173	11,092
Среда - 2	50,462	32,053	197,372	1 198,430	0,714	165,966	632,324	8,510	485,578	749,869	253,874	9,763
Четверг - 2	55,973	54,523	210,874	1 488,156	0,785	72,546	596,100	11,852	415,744	796,649	172,940	8,662
Пятница - 2	61,169	42,919	210,610	1 455,014	0,822	65,688	292,078	8,096	485,224	848,912	192,266	11,155
ИТОГО среднее за 2 недели	54,259	41,006	199,817	1340,701	0,739	62,057	684,780	8,912	405,264	768,706	203,695	10,777
Среднесуточная норма СанПин	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12

Возрастная группа				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	540,000	700,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Четверг - 1	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Пятница - 1	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Понедельник - 2	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Четверг - 2	540,000	770,000	300,000	1 610,000
Пятница - 2	530,000	740,000	300,000	1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	519	731	300	1 553
Норма СанПин	500	700	300	1 500

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено



7 - ЛИСТОВ

ПОДПИСЬ

01.11.2022 дата, год.