

Утверждено:
Директор МОУ «СОШ №3 г.Свирск»
Кулик И. Н.



Перспективное (основное)

2-х недельное меню для

возрастной группы детей

с 7 до 11 лет

МОУ «СОШ №3 г.Свирск»

Меню горячих завтраков и обедов для детей с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	День 1																			
54-13-2020	Завтрак	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0
54-9к-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	150	6,45	8,47	25,73	204,68	0,16	0,13	30,15	0,1	0,39	260,75	205,5	104,25	2,25	174,75	1,39	38,25	10,95	46,5
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	130,3
54-21н-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	7,73	6,53
Пром.	Итого за завтрак	535	16,05	13,77	70,23	468,48	0,412	0,327	79,45	0,25	36,73	790,05	495,65	304,35	47,2	344,35	3,98	39,99	23,66	216,08
54-3з-2020	Обед	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12
54-4к-2020	Овощи в нарезке (томат/огур)	200	4,6	5,7	11,6	116,1	0,07	0,06	104,2	0	8,42	198	371,4	27,6	20,2	50,4	0,76	1,7	0,26	27,8
54-10к-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,5	173,7	0,14	0,12	8,34	0	10,9	169	69,2	62	33	109	1,18	31	1,5	51
54-16к-2020	Тертый из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1	0,02	0,06	1,11	0	0,28	126,75	14,7	15,75	13,5	92,25	1,18	1,8	0,98	35,25
54-3н-2020	Компот из черносмородины	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179	18	22	18	0,67	0,1	0,07	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7
Пром.	Итого за обед	760	25,6	21,3	104,2	708,8	0,486	0,416	194,95	0	35,14	922,3	169,3	167,45	132,5	375,35	6,38	69,22	15,92	151,05
Пром.	Итого за день	1295	41,65	35,07	174,43	1177,28	0,908	0,743	274,4	0,25	73,87	1652,35	2188,65	471,8	179,7	719,7	10,36	109,21	39,58	367,13
	День 2																			
54-2з-2020	Завтрак	30	0,2	0	0,8	4,2	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9	4,2	12,6	0,18	0,9	0,09	5,1
54-16к-2020	Овощи в нарезке (огур/лук)	150	3,75	4,35	18,1	126,7	0,05	0,09	20,4	0,05	0,4	252	117,75	8,7	20,25	93	0,4	37,5	3,07	23,25
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	33,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
54-21н-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53
Пром.	Итого за завтрак	570	14,15	9,15	73,8	432,8	0,322	0,397	46,7	0,05	16,27	670,7	815	284,7	94,1	319,2	5,92	54,24	16,24	95,33
54-11з-2020	Обед	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	73,2	0	3,63	90	123	13,8	15,6	22,2	0,67	10,2	0,09	21,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,6	0,09	6,76	107	264,6	33,6	19,2	42,36	0,87	17,2	0,4	22,6
54-14к-2020	Котлета рыбная любительская (минтай)	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27
54-5су-2020	Суп молочный натуральный	70	9,03	2,8	4,27	78,54	0,06	0,09	206,5	0,32	0,66	133,3	221,2	35,7	30,8	133,3	0,74	85,4	9,52	345,8
54-13н-2020	Напиток из шиповника	200	0,7	1,5	1,9	23,8	0,01	0,03	6,96	0,02	0,1	23,4	26,2	22	2,6	17,4	0,04	4,2	0,45	4,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	98	0	80	1,72	8,47	11	3	3	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	51,2	2	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Итого за обед	790	25,83	22	111,77	747,64	0,396	0,406	1197,66	0,43	91,39	994,22	819,67	158,7	127	379,96	5,4	139,92	30,57	445,4
Пром.	Итого за день	1360	39,98	31,15	185,55	1180,42	0,718	0,803	1244,36	0,48	107,66	1604,92	1634,67	443,4	221,1	699,16	11,32	194,16	46,81	540,63
	День 3																			
54-6к-2020	Завтрак	150	6,23	7,7	28,2	206,18	0,14	0,11	31,2	0,1	0,41	254,25	162	92,25	36,75	139,5	0,99	39	2,33	26,25
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,03	0,05	3	0	7,5	21	232,5	28,5	18	24	3,45	1,5	0,15	15
54-4н-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,03	20	81,3	5,7	9,9	4,6	0,77	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53
Пром.	Итого за завтрак	570	13,53	10	82,9	473,58	0,362	0,337	41,1	0,1	8,13	630,35	577,15	206,35	89,5	279,9	6,82	46,44	13,79	70,53
54-4з-2020	Обед	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	0,05	156	0	1,20	1,2	97,8	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2
54-7с-2020	Суп картофельный с лапшой и овощами	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	97,6	0	6,88	93	410,4	13,8	20,8	54,6	0,86	16,8	0,23	37,8
54-5к-2020	Каша перловая рассычная	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,05	0,03	20,25	0,1	0	114,75	73,2	19,5	17,25	142,5	0,8	15	16,65	0,23
54-31м-2020	Омлет из печени по-бургундски	80	14	9,2	12,6	187,4	0,17	1,18	346,3	0,41	8,63	161	193	19	16	214	4,35	20	26,8	163
54-2н-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	2,63	28,5	28	18	25	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7
Пром.	Итого за обед	780	32	18,4	119,7	768,2	0,396	0,406	1197,66	0,43	91,39	994,22	819,67	158,7	127	379,96	5,4	139,92	30,57	445,4
Пром.	Итого за день	1350	45,53	28,4	202,6	1241,78	0,758	0,743	1244,36	0,48	107,66	1604,92	1634,67	443,4	221,1	699,16	11,32	194,16	46,81	540,63

		ДЕНЬ 4															
		Завтрак															
54-1г-2020	Пром.	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	0,06	0,3	51,1	0,16	0,29	181	159	224	32	291
54-1г-2020	Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	0,001	0,002	5	0	0,24	0,2	15,2	1,2	0,9	0,86
54-1г-2020	Пром.	Фрукт (мандарин)***	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	1,8
54-2гн-2020	Пром.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	268	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	208	4,5	3,8	0,1
54-2гн-2020	Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	107	208	7,2	0,73
54-2гн-2020	Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	18,25	10	31,25
54-2гн-2020	Пром.	Итого за завтрак	530	35,9	11,6	73,4	540,2	0,308	0,449	66,4	0,16	38,76	529	451,35	293,3	72,55	391,5
54-3г-2020	Пром.	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16
54-3г-2020	Пром.	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,15	0,06	97,2	0	4,76	95,8	401,56	27	29	80,4
54-3г-2020	Пром.	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,5	173,7	0,14	0,12	8,34	0	10,9	169	692	62	33	109
54-3г-2020	Пром.	Выпечка из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108
54-3г-2020	Пром.	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,002	0	2,9	0,01	0,13	1,98	4,56	1,64	0,46	1,9
54-3г-2020	Пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3
54-3г-2020	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5
54-3г-2020	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	57,2
54-3г-2020	Пром.	Итого за обед	795	33,9	15,2	115,4	731,3	0,608	0,396	207,96	0,01	31,52	851,43	1573,89	206,74	156,36	409,3
54-3г-2020	Пром.	Итого за день	1325	63,8	26,8	188,8	1271,5	0,911	0,845	274,36	0,17	70,28	1380,43	2025,24	500,04	228,91	796,7
		ДЕНЬ 5															
		Завтрак															
54-2гн-2020	Пром.	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	0,03	0,01	9	0	1,2	82	24,5	5,5	5,5	16
54-2гн-2020	Пром.	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,4	0,06	0,4	183	2,18	0,3	254	180	110	17	203
54-2гн-2020	Пром.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5
54-2гн-2020	Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42
54-2гн-2020	Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25
54-2гн-2020	Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15
54-2гн-2020	Пром.	Итого за завтрак	600	21,3	18,8	75,9	556	0,332	0,607	222,38	2,18	17,85	718,9	828,05	163	114,95	339,9
54-2гн-2020	Пром.	Икра рыбачья	30	0,45	1,41	2,22	23,4	0,01	0,01	5,04	0	3,72	30,9	102,3	9	5,1	9
54-2гн-2020	Пром.	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	105	0	10,76	98,6	184	37,4	13,2	31
54-2гн-2020	Пром.	Макароны отварные	150	5,4	9,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41
54-2гн-2020	Пром.	Рефракторное из отварной говядины	60	8,94	4,3	1,38	125,5	0,02	0,07	64,2	0,01	0,27	64,8	157,8	18	12,6	91,2
54-2гн-2020	Пром.	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,3	9,6	8,1	0,6
54-2гн-2020	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5
54-2гн-2020	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	57,2
54-2гн-2020	Пром.	Итого за обед	730	26,39	22,21	90	665,1	0,346	0,286	195,7	0,1	38,59	775,45	714,8	121,7	78	270,5
54-2гн-2020	Пром.	Итого за день	1330	47,69	41,01	165,9	1221,1	0,678	0,893	418,08	2,28	56,84	1494,35	1572,85	284,7	192,95	610,4
		ДЕНЬ 6															
		Завтрак															
54-1г-2020	Пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75
54-2гн-2020	Пром.	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,1	4,35	0	156,23	0,09	0,11	20,03	0,05	0,39	253,5	149,25	93	24,75	132
54-2гн-2020	Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2
54-2гн-2020	Пром.	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107
54-2гн-2020	Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25
54-2гн-2020	Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15
54-2гн-2020	Пром.	Итого за завтрак	555	18	12,85	77,68	497,43	0,352	0,417	78,33	0,2	13,21	790,8	781,2	383,8	96,7	397,6
54-2гн-2020	Пром.	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	33,6	8,4	25,2
54-2гн-2020	Пром.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,6	0	6,76	107	264,6	19,2	42,36	0,87
54-2гн-2020	Пром.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181
54-2гн-2020	Пром.	Щицеи из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108
54-2гн-2020	Пром.	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6	0,002	0,01	7,78	0,006	0,02	4,8	10,76	8	0,86	5,8
54-2гн-2020	Пром.	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,36	0	1,2	1,11	15,1	4,5	1,2	2,8
54-2гн-2020	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5
54-2гн-2020	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	57,2
54-2гн-2020	Пром.	Итого за обед	795	34,9	17,9	105,8	722,1	0,588	0,386	173,26	0,06	14,65	849,51	899,16	132,6	229,46	454,86
54-2гн-2020	Пром.	Итого за день	1350	52,9	30,75	183,48	1219,53	0,89	0,893	253,59	0,236	27,9	1630,31	1676,36	516,4	326,16	852,46
		ДЕНЬ 7															
		Завтрак															
54-1г-2020	Пром.	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	0,06	0,3	51,1	0,16	0,29	181	159	224	32	291
54-1г-2020	Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	0,001	0,002	5	0	0,24	0,2	15,2	1,2	0,9	0,86
54-1г-2020	Пром.	Фрукт (мандарин)***	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	1,8
54-2гн-2020	Пром.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	268	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	208	4,5	3,8	0,1
54-2гн-2020	Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	107	208	7,2	0,73
54-2гн-2020	Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	18,25	10	31,25
54-2гн-2020	Пром.	Итого за завтрак	530	35,9	11,6	73,4	540,2	0,308	0,449	66,4	0,16	38,76	529	451,35	293,3	72,55	391,5
54-3г-2020	Пром.	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16
54-3г-2020	Пром.	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,15	0,06	97,2	0	4,76	95,8	401,56	27	29	80,4
54-3г-2020	Пром.	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,5	173,7	0,14	0,12	8,34	0	10,9	169	692	62	33	109
54-3г-2020	Пром.	Выпечка из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108
54-3г-2020	Пром.	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,002	0	2,9	0,01	0,13	1,98	4,56	1,64	0,46	1,9
54-3г-2020	Пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3
54-3г-2020	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5
54-3г-2020	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	57,2
54-3г-2020	Пром.	Итого за обед	795	33,9	15,2	115,4	731,3	0,608	0,396	207,96	0,01	31,52	851,43	1573,89	206,74	156,36	

		ДЕНЬ 7																			
54-0к-2020	Завтрак	Каша вязкая молочная пшениная	150	6,23	7,7	28,2	206,18	0,14	0,11	31,2	0,1	0,41	254,25	162	92,25	36,75	139,5	0,99	0,1	2,33	26,25
Пром.	Фрукт (мандарин) ***	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3	
54-21пн-2020	Пром.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,88	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,13	12,75	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53	
54-8с-200	Обед	520	16,73	12,2	78,8	489,78	0,422	0,417	58,5	0,1	39,28	651,35	638,35	238,85	106,6	356,9	3,79	52,74	15,15	233,83	
54-3с-200	Салат из белокочанной капусты с морковью ***	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,8	0	23,1	85,2	163,2	27	10,2	19,2	0,36	9,6	0,16	8,4	
54-12м-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	104	0	5,54	196,8	335	21	19,8	51,4	0,71	16,6	0,75	28,2	
54-2жн-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147	0	2,36	291	383	20	108	234	2,02	40	27,5	169	
Пром.	Компот на кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	2,63	28,5	28	18	25	0,58	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,1	51,2	0,13	0,1	0,1	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7	
54-2жн-2020	Итого за обед	750	40,7	21	107,8	780,3	0,396	0,316	442,8	0	31,56	1000,43	1295,8	131,7	187,8	419,3	5,72	68,12	41,28	229,6	
54-2жн-2020	Итого за день	1270	57,43	33,2	186,6	1270,08	0,818	0,733	501,3	0,1	70,84	1651,78	1394,15	430,55	294,4	776,2	9,51	120,86	56,43	463,43	
ДЕНЬ 8																					
54-4о-2020	Воспит.																				
Пром.	Омлет с сыром	150	19	25,4	3	316	0,07	0,46	222	2,35	0,37	439	191	359	26	333	2,23	39	28,4	58	
54-3жн-2020	Пром.	Фрукт (яблоко) ***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	0,02	4,6	8,5	0,77	0	0,73	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53	
54-3жн-2020	Итого за завтрак	540	24,9	26,6	52	545,4	0,292	0,597	278,38	2,35	13,72	806,6	656,15	413,7	66,25	425,1	7,25	42,84	39,21	87,58	
54-2жн-2020	Овощи на нарезке (огурцы)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	75,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
54-10к-2020	Суп крестьянский с крупой (пюрем)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	103,2	0	6,42	96,6	200,2	27,6	1,4	52,4	0,55	15,2	2,84	16,68	
54-10к-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,5	173,7	0,14	0,12	8,34	0	10,9	169	692	62	33	109	1,18	31	1,5	51	
54-5мн-2020	Компота на кураги	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	1,8	77	
54-5мн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	0,1	4,3	0,09	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7	
54-2жн-2020	Итого за обед	775	31,6	15,6	108,2	697	0,476	0,376	137,26	0	24,05	83,25	1278,57	211,1	124,7	388,6	5,76	62,92	31,19	178,88	
54-2жн-2020	Итого за день	1315	56,5	42,2	160,2	1242,4	0,768	0,973	365,64	2,35	37,77	1659,85	1994,72	624,8	190,95	813,7	12,51	105,76	70,4	266,46	
ДЕНЬ 9																					
54-3р-2020	Завтрак	Макароны отварные с сыром																			
Пром.	Фрукт (груша) ***	150	7,9	6,8	28,7	207,7	0,05	0,05	33,7	0,19	0,04	241	57,5	126	11	100	0,77	21	1,94	10	
54-23мн-2020	Пром.	Кофейный напиток с молоком	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,03	0,05	3	0	7,5	21	232,5	28,5	18	24	3,45	1,5	0,15	15
Пром.	Хлеб ржаной	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75	
54-2жн-2020	Итого за завтрак	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53	
54-2жн-2020	Обед	570	17,4	10,9	86	510,2	0,292	0,337	50	0,19	8,25	656,1	575,35	294,1	84,85	301,4	6,9	32,94	14,28	64,28	
54-2жн-2020	Морковь отварная дольками	30	0,4	1	2,1	18,8	0,015	0,02	396,6	0,02	0,66	5,4	54,6	8,1	10,8	15,9	0,21	1,65	0,05	18	
54-2жн-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,6	0	6,76	107	264,6	33,6	19,2	42,36	0,87	11,2	0,4	22,6	
54-11п-2020	Пром.	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	62,5	39	28	84	1,03	28	0,78	43
54-2жн-2020	Суп с крапивоной основой (сдобная)	80	12,6	9	10,1	172,3	0,1	0,09	17,2	0,12	0,64	371	188	26	18	100	0,67	69	23,5	24,1	
54-3жнн-2020	Пром.	Компот на смородины	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0,004	0	25,6	0,01	0,54	2,4	28,4	1,84	2,4	4,8	0,1	0,36	0,01	1,8
54-7жн-2020	Пром.	Хлеб ржаной	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,3	9,6	8,1	8,6	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3	
54-2жн-2020	Итого за обед	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7	
54-2жн-2020	Итого за день	770	28,5	22,4	91,8	682,2	0,505	0,406	600,86	0,24	43,04	1079,95	1377,5	153,84	118,3	365,36	5,29	118,43	37,9	355,5	
54-2жн-2020	Итого за день	1340	45,9	33,3	177,8	1192,4	0,797	0,743	650,86	0,43	51,29	1716,05	1952,85	447,94	203,15	666,76	12,19	151,37	57,18	419,78	

* - Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов общеобразовательных организаций/ Новосибирск, 2021 г.
 Овощи свежие в нарезке ** - допускается использование иных овощей.
 Фрукт *** - допускается выдача иных фруктов.

Информация о пищевой ценности, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	1232,7	2350	52,5
Количество белков, (г)	53,5	77	69,5
Количество жиров, (г)	33,7	79	42,7
Количество углеводов, (г)	179,6	335	53,6
Витамин С, мг	78,0	60	130,0
Витамин В1, мг	0,8	1,2	68,5
Витамин В2, мг	1,0	1,4	71,8
Витамин А, мкг рэ	1011,1	700	144,4
Кальций, мг	437,9	1100	39,8
Фосфор, мг	756,5	1100	68,8
Магний, мг	228,2	250	91,3
Железо, мг	12,1	12	100,8
Калий, мг	1822,2	1100	165,7
Натр, мкг	114,6	100	114,6
Селен, мкг	63,0	30	210,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341382

Владелец Кулик Ирина Николаевна

Действителен с 30.08.2022 по 30.08.2023