

СОВМЕСТНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (61631) ОБЗ - ЗАВТРАК (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 78 руб. 30 коп.

УТВЕРЖДАЮ



Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводн., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг					
																			В3, мг	В6, мг	В9, мг		
1 день																							
1 ПРИЕМ ПИЩИ																							
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПУРЕ, КАПОТА ТУШЕНОЕ)	75/75	4,10	5,30	21,70	166,00	4,53	0,15	0,10	141,69	0,12	77,34	91,18	19,27	1,87	0,00	0,93	0,90	0,04	128/134				
ТЕП. ГЕЛ. МИСОНЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	0,99	9,50	16,00	183,68	8,20	0,04	0,16	2,01	1,88	359,00	111,20	23,60	0,00	163,18	0,00	0,01	0,66	9				
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,16	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	3,82	0,31	25,03	118,41	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008			
2 ПРИЕМ ПИЩИ																							
ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	20	1,64	2,34	16,08	99,82	7,03	0,00	0,07	185,81	0,03	60,00	0,00	10,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	П.П.				
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,21	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430	2008			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	720	18,95	18,75	60,47	636,39	19,73	0,29	0,36	305,50	2,10	325,90	244,48	71,24	2,87	288,94	0,00	0,01	0,70					

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводн., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг					
																			В3, мг	В6, мг	В9, мг		
5 день																							
1 ПРИЕМ ПИЩИ																							
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ	170	12,39	13,60	32,87	303,91	13,43	0,10	0,26	146,79	1,85	168,27	167,03	26,96	1,63	62,65	0,02	0,01	0,61	12				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	3,90	0,00	0,00	0,00	349	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008			
2 ПРИЕМ ПИЩИ																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	30	1,50	3,23	9,30	72,23	7,90	0,04	0,03	0,00	0,00	30,00	62,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00		2008			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,23	0,00	10,24	42,76	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	0,41	6,34	0,79	33,86	0,00	0,00	0,00	371	2011			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	650	17,90	17,14	67,18	575,41	21,77	0,22	0,38	146,79	1,85	232,76	269,94	61,85	4,37	262,16	0,02	0,01	0,62					

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводн., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг					
																			В3, мг	В6, мг	В9, мг		
6 день																							
1 ПРИЕМ ПИЩИ																							
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,99	4,21	11,11	96,93	7,63	0,08	0,19	102,83	1,78	138,14	65,31	7,45	0,59	67,04	0,02	0,01	0,39	171.1	2011			
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	25/85	9,00	11,50	7,50	169,50	7,50	0,06	0,15	61,67	2,01	206,00	72,00	17,50	0,00	100,00	0,00	0,01	0,73	256	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008			
БУЛОЧКА С САХАРОМ	40	1,60	2,40	11,20	72,80	0,81	0,03	0,01	16,00	0,25	7,20	11,20	4,40	0,11	9,60	0,00	0,00	0,03	П.П.				
2 ПРИЕМ ПИЩИ																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,31	4,31	15,09	108,45	0,00	0,00	0,02	0,04	0,06	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008			
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	765	20,38	22,73	65,35	643,49	15,94	0,30	0,40	180,54	4,12	384,98	216,96	58,62	2,31	272,15	0,02	0,02	1,16					

АСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (51631) ОБЗ - ЗАВТРАК (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 78 руб. 30 коп.

УТВЕРЖДАЮ

4 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборные рецептуры	
		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	Na, мг	Cl, мг			Ca, мг
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,88	0,00	0,13	0,01	38,70	0,88	11,48	87,14	27,88	1,02	74,18	0,02	0,01	0,40	228	2071
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ С СОУСОМ	250/25	8,36	6,38	25,90	180,24	7,12	0,05	0,14	86,50	2,34	127,83	87,78	8,83	0,30	8,00	0,30	0,38	0,22	790	2071
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,82	0,31	25,28	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,03	11,89	42,50	16,86	1,00	64,86	0,08	0,01	0,01		
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,38	1,00	6,90	42,65	0,08	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,80	8,20	0,30	19,20	0,00	0,00	0,00	228	2071
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	80	1,28	4,74	3,86	87,97	0,61	0,01	0,02	0,28	0,00	32,84	22,22	12,28	0,82	121,12	0,08	0,00	0,00	46	2071
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,82	0,31	25,28	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,89	42,00	16,86	1,00	64,86	0,00	0,00	0,01		2088
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,60	16,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	8,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	420	2088
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	620	21,01	13,10	117,28	720,89	14,85	0,37	0,34	143,41	2,05	255,64	258,27	82,70	4,36	274,00	0,02	0,01	0,44		

5 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборные рецептуры	
		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	Na, мг	Cl, мг			Ca, мг
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,57	4,24	16,00	120,84	0,58	0,09	0,18	116,73	2,04	124,74	73,00	16,28	2,86	72,28	0,02	0,01	0,40	171,1	2011
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	30/40	8,00	11,80	0,00	74,20	3,85	0,08	0,09	51,00	0,45	64,00	121,50	27,00	0,50	70,00	0,02	0,00	0,00	344	2011
КОМПЛОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	3,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	1,64	2,02	0,82	0,00	0,00	0,00		2088
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,86	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	300	2,31	4,31	15,09	106,45	0,00	0,05	0,02	0,04	0,00	7,50	26,15	8,90	0,61	26,45	0,00	0,00	0,00	1	2088
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	1,21	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	410	2088
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	725	18,80	20,66	74,86	460,60	12,01	0,30	0,32	166,77	2,57	270,82	283,74	66,74	2,97	247,40	0,02	0,01	0,74		

6 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборные рецептуры	
		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	Na, мг	Cl, мг			Ca, мг
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/25	12,90	15,70	38,90	344,90	12,60	0,19	0,27	147,70	2,00	213,40	198,00	43,00	1,80	191,00	0,00	0,01	0,63	311	2000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	28,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ МЯТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,53	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,21	11,70	2,50	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	24,14	96,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,61	4,50	1,94	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	451	2008
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	718	16,50	17,40	105,04	646,19	13,43	0,27	0,30	147,71	2,00	243,47	238,40	62,32	2,77	245,46	0,02	0,01	0,63		

СОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (61631) ОВЗ - ЗАВТРАК (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 78 руб. 30 коп.

УТВЕРЖДАЮ


Прим. блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Срок хранения	
		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
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,09	0,13	0,01	56,70	0,00	12,45	67,16	27,90	1,30	74,18	0,02	0,01	0,47	128	2008
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	9,30	10,00	22,00	215,20	12,20	0,06	0,25	92,90	2,15	109,50	91,00	0,05	0,13	79,00	8,80	0,00	0,27	353	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,21	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	18,50	1,00	64,30	0,00	0,00	0,01		2008
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,90	378	2011
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (БАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,08	0,00	0,00	30,00	62,50	11,30	0,70	101,25	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00		2008
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	713	18,78	21,55	64,71	648,00	19,79	0,32	0,34	149,61	2,16	263,50	270,66	65,20	3,25	358,67	0,02	0,01	0,70		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	187,20	192,76	917,71	6 055,06	154,24	2,88	3,41	1 632,18	21,97	2 779,54	2 577,09	671,61	33,41	2 978,29	0,20	0,11	7,40
Среднее значение за период	18,72	19,28	91,77	606,51	16,42	0,29	0,34	163,22	2,20	277,95	257,77	67,16	3,34	297,83	0,02	0,01	0,74
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	28,6	59,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ОВЗ ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС (78,30РУБ.)	721