

Согласовано:  
Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №2"



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**школьных обедов на весенний сезон (с 7 до 11 лет)**

248р

**1 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			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ 60	60	0,9	4,3	5,6	65,3	1,86	0,04	0,03	0,12	0,00	25,78	26,32	8,20	0,52	38,68	3,76	0,001	0,12	81	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ГРЕНКАМИ 20/200/10	230	7,7	7,5	24,5	203,0	1,87	0,15	0,10	0,09	2,75	71,76	111,56	21,75	0,42	100,28	9,41	0,00	0,44	139	2004	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	9,6	8,2	9,0	153,7	0,34	0,07	0,12	0,02	0,74	77,06	119,39	12,31	0,17	44,22	7,86	0,00	0,08	500	2004	
ИЛИ НАГЕТСЫ 90	90	9,6	9,1	10,8	172,5	0,52	0,08	0,13	0,06	0,82	77,06	172,47	28,70	1,20	44,22	5,80	0,02	0,09	500	2004	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,5	5,3	14,8	123,1	15,95	0,05	0,17	0,03	0,00	172,19	51,15	18,01	0,00	73,70	9,34	0,00	0,02	534	2004	
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ХЛЕБЦЫ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	16,53	24,55	3,75	0,63	6,60	0,00	0,00	0,00	2008		
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	1,52	48,00	2,00	0,00	0,00	369	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,4</b>	<b>28,8</b>	<b>117,8</b>	<b>858,9</b>	<b>21,81</b>	<b>0,46</b>	<b>0,51</b>	<b>0,26</b>	<b>3,49</b>	<b>384,93</b>	<b>384,18</b>	<b>82,28</b>	<b>4,70</b>	<b>379,08</b>	<b>39,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,95</b>			

**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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ПОМИДОРАМИ 60	60	0,7	3,7	5,2	45,9	10,81	0,03	0,03	0,02	0,00	34,74	17,76	8,03	0,17	25,26	1,37	0,00	0,60	20	2021	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	1,5	3,4	10,2	95,8	3,38	0,12	0,14	0,10	0,06	98,46	46,44	14,93	0,26	45,79	5,47	0,00	0,16	124	2004	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 70/30	100	16,6	15,5	16,4	232,9	0,43	0,04	0,16	0,09	3,37	62,56	125,41	14,17	0,46	39,96	7,36	0,00	0,03	174	2001	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	107,12	111,40	24,54	0,41	131,48	13,35	0,00	0,03	520	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	3,03	0,03	0,02	0,01	0,00	41,60	14,30	6,67	0,73	47,93	3,60	0,00	0,01	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	34,22	5,15	3,69	0,26	19,39	1,44	0,00	0,00	631	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>862</b>	<b>26</b>	<b>28,9</b>	<b>112</b>	<b>784,1</b>	<b>22,27</b>	<b>0,46</b>	<b>0,51</b>	<b>0,25</b>	<b>3,52</b>	<b>387,69</b>	<b>359,06</b>	<b>83,10</b>	<b>3,73</b>	<b>376,40</b>	<b>39,27</b>	<b>0,01</b>	<b>1,12</b>			

**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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "ПАЛЛАДА" 60	60	2,7	5,9	1,7	72,0	9,18	0,03	0,04	0,09	0,10	182,97	49,15	9,74	0,47	40,11	1,80	0,00	0,50	143	2022	
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,0	4,6	12,0	104,9	3,95	0,15	0,16	0,12	0,07	100,51	53,26	15,11	0,19	141,46	15,60	0,00	0,33	34	2001	
ГУЛЯШ 50/50	100	14,9	12,1	3,4	167,9	0,58	0,04	0,19	0,01	3,20	38,00	139,24	17,43	0,54	105,82	12,64	0,00	0,04	437	2004	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	31,67	73,36	25,14	0,52	18,71	1,48	0,01	0,02	512	2004	
ГЕМАТОГЕН ИЛИ ШОКОЛАД (15г)	25	1,2	0,7	20,9	94,8	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	200	0,2	0,1	25,0	102,5	7,53	0,00	0,06	0,00	0,00	35,42	8,91	6,23	0,19	20,02	0,32	0,00	0,00	788	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>787</b>	<b>28</b>	<b>28,6</b>	<b>122,9</b>	<b>856,2</b>	<b>21,24</b>	<b>0,42</b>	<b>0,50</b>	<b>0,24</b>	<b>3,45</b>	<b>398,46</b>	<b>371,71</b>	<b>88,50</b>	<b>4,51</b>	<b>403,92</b>	<b>34,64</b>	<b>0,02</b>	<b>1,09</b>			

**4 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		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	60	1,1	4,7	6,6	73,9	2,97	0,02	0,03	0,02	0,00	36,52	27,25	9,49	0,20	39,12	9,08	0,00	0,51	78	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	5,9	5,1	21,3	135,1	5,72	0,09	0,17	0,10	0,23	49,32	76,53	16,88	0,35	83,89	6,56	0,00	0,05	140	2004	
ФРИКАДЕЛЬКИ "НАПОЛИ" 90	90	13,7	10,1	14,0	290,7	1,03	0,11	0,16	0,10	3,18	235,66	170,41	17,06	1,07	46,56	5,23	0,00	0,04	549	2022	
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 150	150	2,9	6,6	29,8	166,5	6,34	0,04	0,09	0,04	0,11	34,66	80,25	22,35	0,70	160,99	7,50	0,00	0,04	304	2003	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	45,6	3,50	0,04	0,01	0,00	0,00	12,00	8,20	6,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,10	82	2021	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200	200	0,1	0,0	10,4	44,1	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	20,52	1,98	3,21	0,06	4,66	0,00	0,00	0,10	498	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>872</b>	<b>27,9</b>	<b>27,3</b>	<b>112</b>	<b>861,2</b>	<b>21,59</b>	<b>0,41</b>	<b>0,51</b>	<b>0,26</b>	<b>3,52</b>	<b>397,68</b>	<b>403,23</b>	<b>86,07</b>	<b>3,81</b>	<b>401,81</b>	<b>38,05</b>	<b>0,01</b>	<b>1,13</b>			

### 5 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 60	60	3,6	11,0	3,3	126,7	1,90	0,04	0,05	0,08	0,00	35,21	38,33	11,93	0,18	45,37	1,80	0,00	0,31	44	2022
СУП СЫРНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	6,3	6,6	8,5	119,2	2,35	0,06	0,11	0,02	0,29	119,43	105,64	18,43	0,38	102,23	3,74	0,00	0,25	2	2023
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ	100	7,5	5,5	13,6	147,6	0,00	0,10	0,19	0,07	3,27	55,88	116,04	18,43	0,71	71,37	15,87	0,00	0,18	476	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	50,46	41,87	8,73	0,00	18,23	0,75	0,01	0,01	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	78,03	31,05	14,63	0,41	84,43	3,00	0,00	0,03	82	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	32,44	3,06	4,05	0,54	10,90	0,00	0,00	0,10	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>932</b>	<b>28,2</b>	<b>29</b>	<b>112,5</b>	<b>857,7</b>	<b>21,25</b>	<b>0,4</b>	<b>0,49</b>	<b>0,26</b>	<b>3,64</b>	<b>381,33</b>	<b>383,78</b>	<b>91,04</b>	<b>4,02</b>	<b>410,33</b>	<b>27,96</b>	<b>0,02</b>	<b>1,08</b>		
<b>В среднем за неделю:</b>		<b>27,7</b>	<b>28,5</b>	<b>115,4</b>	<b>843,6</b>	<b>21,63</b>	<b>0,43</b>	<b>0,50</b>	<b>0,25</b>	<b>3,52</b>	<b>390,02</b>	<b>380,39</b>	<b>86,20</b>	<b>4,15</b>	<b>394,11</b>	<b>35,79</b>	<b>0,01</b>	<b>1,07</b>		

### 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		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
<b>Обед</b>																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,05	0,00	63,96	17,08	5,29	0,42	37,25	3,90	0,00	0,10	150	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ЛОСОСЬ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	5,6	5,0	19,6	130,3	4,88	0,09	0,16	0,06	2,07	72,94	57,57	18,00	0,05	101,50	12,14	0,00	0,23	125	2003
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ 60/30	90	13,3	10,3	21,4	322,0	1,15	0,09	0,17	0,07	1,42	98,95	190,49	16,69	0,35	58,01	6,24	0,00	0,05	474	1997
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	2,5	7,3	23,5	134,3	8,08	0,09	0,06	0,06	0,13	128,24	62,13	20,71	0,78	82,76	5,05	0,00	0,23	518	2004
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>767</b>	<b>26,9</b>	<b>28,5</b>	<b>110,7</b>	<b>846,7</b>	<b>20,91</b>	<b>0,41</b>	<b>0,49</b>	<b>0,24</b>	<b>3,62</b>	<b>385,68</b>	<b>378,48</b>	<b>78,96</b>	<b>3,56</b>	<b>394,12</b>	<b>36,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,9</b>		

### 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬИ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0,6	6,1	1,5	63,6	6,88	0,03	0,04	0,05	0,00	29,90	14,65	8,91	0,55	38,75	4,37	0,00	0,31	42	2022
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 200/10/2	212	6,0	5,7	10,2	154,1	2,92	0,06	0,07	0,05	1,07	54,00	61,09	13,31	0,87	118,81	9,20	0,00	0,22	157	2004
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ 70/30	100	11,6	9,1	15,9	175,2	1,14	0,16	0,11	0,08	0,75	49,71	103,19	16,71	0,30	71,23	12,96	0,00	0,30	1	2022
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	221,5	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	39,12	57,88	18,36	0,57	18,55	0,75	0,00	0,02	385	2021
ЙОГУРТ ИЛИ СНЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	3,8	60,0	7,90	0,07	0,21	0,05	1,63	187,50	91,35	17,50	0,00	60,83	4,00	0,00	0,03		2008
УЗВАР 200	200	0,1	0,0	20,0	81,9	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,48	1,87	3,60	0,07	7,65	2,12	0,00	0,00	508	2001
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>897</b>	<b>27,9</b>	<b>29,2</b>	<b>111,6</b>	<b>861,1</b>	<b>21,24</b>	<b>0,42</b>	<b>0,48</b>	<b>0,26</b>	<b>3,55</b>	<b>384,61</b>	<b>377,82</b>	<b>93,25</b>	<b>4,16</b>	<b>393,63</b>	<b>36,2</b>	<b>0,01</b>	<b>1,08</b>		



## 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Обед</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ 60	60	1,0	4,7	5,8	70,9	2,54	0,04	0,06	0,05	0,00	72,18	32,11	14,12	0,64	30,49	4,18	0,00	0,03	78	2004	
БОРЩ УКРАИНСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,4	4,1	13,7	101,4	9,56	0,06	0,06	0,09	0,15	98,90	38,28	13,56	0,07	84,07	7,76	0,00	0,35	113	2004	
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ 45/45	90	11,4	12,3	5,6	183,8	1,20	0,02	0,20	0,08	3,27	34,63	126,62	10,98	0,27	51,05	4,14	0,01	0,34	360	2021	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,5	6,4	38,3	244,5	0,00	0,13	0,12	0,02	0,08	57,51	143,96	32,59	0,71	65,96	2,28	0,00	0,02	508	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	109,34	23,88	10,32	0,41	73,88	8,00	0,00	0,03	82	2021	
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	16,4	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,81	0,00	1,80	0,00	1,08	3,30	0,00	0,00	848	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>902</b>	<b>28,1</b>	<b>28,2</b>	<b>113,6</b>	<b>834,4</b>	<b>20,3</b>	<b>0,41</b>	<b>0,53</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>403,38</b>	<b>403,47</b>	<b>94,45</b>	<b>3,54</b>	<b>373,13</b>	<b>36,34</b>	<b>0,02</b>	<b>1,06</b>			

## 9 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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	60	1,8	4,9	9,5	69,2	2,12	0,01	0,03	0,07	0,05	98,45	36,52	11,78	0,71	26,02	5,70	0,00	0,21	32	2021	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	8,8	8,4	23,1	154,8	3,52	0,09	0,17	0,13	1,70	100,51	89,72	13,73	0,48	55,82	9,15	0,00	0,24	134	2004	
КУРИЦА ПО - СИЦИЛИЙСКИ 90	90	15,0	7,3	10,4	274,3	3,45	0,11	0,17	0,01	2,50	52,33	172,99	23,58	1,35	183,24	6,53	0,00	0,07	621	2022	
РАГУ ОВОЩНОЕ 150	150	2,5	7,3	29,5	134,3	10,08	0,09	0,06	0,06	0,13	98,24	62,13	20,71	0,78	82,76	6,05	0,00	0,23	541	2004	
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,07	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>777</b>	<b>32,5</b>	<b>28,5</b>	<b>114,1</b>	<b>821,3</b>	<b>21,77</b>	<b>0,43</b>	<b>0,55</b>	<b>0,27</b>	<b>4,38</b>	<b>371,13</b>	<b>412,57</b>	<b>88,07</b>	<b>5,28</b>	<b>462,45</b>	<b>36,11</b>	<b>0,01</b>	<b>1,04</b>			

## 10 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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "МАЗАЙКА" 60	60	1,0	5,0	4,6	67,3	1,56	0,03	0,03	0,03	0,00	62,52	38,35	12,82	0,22	27,23	3,94	0,00	0,23	24	2003	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	4,6	4,3	19,3	140,3	1,68	0,05	0,07	0,10	0,18	106,80	95,20	14,08	0,50	79,96	6,12	0,00	0,25	132	2004	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/150	200	16,9	18,6	37,5	346,6	4,60	0,12	0,16	0,01	1,72	112,00	191,09	32,00	1,01	159,22	15,31	0,00	0,07	394	1996	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	0,01	0,00	64,00	11,00	8,00	0,50	50,55	2,00	0,00	0,01		2008	
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	0,0	0,0	18,8	75,7	8,00	0,13	0,19	0,09	1,68	32,40	0,00	1,80	0,00	0,60	7,00	0,00	0,30	507	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>827</b>	<b>26,3</b>	<b>28,8</b>	<b>111,8</b>	<b>781,7</b>	<b>20,84</b>	<b>0,43</b>	<b>0,50</b>	<b>0,24</b>	<b>3,58</b>	<b>387,62</b>	<b>383,43</b>	<b>83,55</b>	<b>4,03</b>	<b>395,35</b>	<b>37,17</b>	<b>0,01</b>	<b>1,06</b>			
<b>В среднем за неделю:</b>		<b>28,3</b>	<b>28,6</b>	<b>112,4</b>	<b>829,0</b>	<b>21,01</b>	<b>0,42</b>	<b>0,51</b>	<b>0,25</b>	<b>3,73</b>	<b>386,48</b>	<b>391,15</b>	<b>87,65</b>	<b>4,11</b>	<b>403,74</b>	<b>36,37</b>	<b>0,01</b>	<b>1,03</b>			

## 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	280,2	285,8	1 139,0	8 363,3	213,22	4,25	5,07	2,53	36,25	3 882,52	3 857,73	869,26	41,34	3 989,21	360,80	0,13	10,51		
Среднее значение за период	28,0	28,6	113,9	836,3	21,32	0,43	0,51	0,25	3,62	388,25	385,77	86,93	4,13	398,92	36,08	0,01	1,05		

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
с 7-11 лет (обеда)	843

Начальник ОП

Просветова О.А.

Технолог

Валиева З.В.