

## Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 1-4 классы осень-зима 2024-2025г.

День: 1

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак 1</b>															
338,2	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43			60		0,2	34	23	13	0,3
14	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8				59	0,1	1,2	1,9		
204	Макароны, запеченные с сыром	180	10	7,3	43,3	278,4	0,1	0,1	0,1	48,9	9,3	139,7	145,4	34,7	1,1
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			3,1	12	0,1	0,1	3,2		0,4	9		2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>15,3</b>	<b>16,5</b>	<b>69,4</b>	<b>531,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>63,3</b>	<b>111,2</b>	<b>10</b>	<b>214,2</b>	<b>236,9</b>	<b>68,6</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>															
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком.	60	1,1	4,2	6,2	66,9	0,1		8,2	0,1	0,1	12,9	30,1	11,8	0,5
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,8	4,6	14,8	123,5	0,2		1,6	0,4	0,2	45,3	93,2	32,8	1,9
47,02	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	13,4	9,2	12,3	186,6	0,1	0,1	38,8	28,9	0,6	71,3	147,6	32	2,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,7	2,2	25,2	103,1						12,4		4	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,3</b>	<b>20,9</b>	<b>73,3</b>	<b>603,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>48,6</b>	<b>32,7</b>	<b>0,9</b>	<b>172,2</b>	<b>337,5</b>	<b>99,5</b>	<b>6,4</b>
<b>Полдник</b>															
23	Манник	80	5,6	6,4	48	272,2	0,1	0,1	0,2	35,5	0,6	37,8	66	10,4	0,7
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,2	0,1	17,2	71,5			16,2		0,1	15,3	6,2	4,8	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,8</b>	<b>6,5</b>	<b>65,2</b>	<b>343,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>16,4</b>	<b>35,5</b>	<b>0,7</b>	<b>53,1</b>	<b>72,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,4</b>	<b>43,9</b>	<b>207,9</b>	<b>1 478</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>128,3</b>	<b>179,4</b>	<b>11,6</b>	<b>439,5</b>	<b>646,6</b>	<b>183,3</b>	<b>10,4</b>

День: 2

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		я	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак 1</b>															
338	Фрукты или ягоды свежие (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	0,1	15		0,6	12	42	63	0,9
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,3	8,4	0,3	160,4		0,1	0,1	61	0,1	156,6	110,5	12,5	0,5
173,01	Каша вязкая молочная (пшеничная) с маслом 180 г	180	6,5	7,7	33,7	230,5	0,2	0,1	0,9	47,6	0,1	104,5	155	42,6	1,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	27,1	153		0,2	1,3	25		126	90	15,2	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			22,8	20,9	107,4	810,9	0,5	0,6	17,3	136,9	0,8	429,4	464,1	152,2	4,6
<b>Обед</b>															
55	Салат из свеклы с огурцами солеными. Выход 60	60	0,9	4,1	3,9	55,9			5	0,1	0,1	21,6	24,1	11,4	0,7
98	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,4	10,9	91,5	0,1		16	0,1	0,1	31,7	47,6	21,2	0,7
284,03	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	180	21,8	17,7	23,8	350,2	0,2	0,2	28,7	18	0,8	39,6	252,2	53,2	3,7
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	13,3	82,5			97,5			14,9	1,2	3,5	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед			29,2	27	66,7	703,1	0,5	0,3	147,2	21,5	1	138,1	391,7	108,2	7,1
<b>Полдник</b>															
415	Крендель сахарный	70	6,4	10,7	38,7	275	0,1	0,1		41,9	14,5	21,1	65,7	8,8	0,9
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2		35,8	142			5,2		0,1	16,1	5,1	5,7	1
Итого за Полдник			6,6	10,7	74,5	417	0,1	0,1	5,2	41,9	14,6	37,2	70,8	14,5	1,9
Итого за день			58,6	58,6	248,6	1 931	1,1	1	169,7	200,3	16,4	604,7	926,6	274,9	13,6

День: 3

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		7	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак 1</b>															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4			6		0,1	14,5	25,4	8,4	0,4
294,06	Котлеты рубленные из птицы с соусом	90	15,3	3,6	3,3	125,7	0,1	0,1	2	13,4	0,2	36,9	119,8	52,2	1
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	7,8	35,9	246,5	0,2	0,1		42,2	0,6	21,2	181	121,3	7,1
1 003,02	Кисель с витаминами "Витошка"	200	1,4	0,6	22,8	92,5	0,4	0,4	1,4	0,2		71,3	59	5,2	2,4
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			29,7	12,8	78,3	596,1	0,9	0,7	9,4	59,1	0,9	174,2	451,8	206	12,7
<b>Обед</b>															
20	Салат из свежих огурцов.	60	0,5	4,1	1,4	43,9			5,7	0,1	0,1	16,8	24,8	8,2	0,4
113	Суп-лапша домашняя	200	2,8	4,7	23,7	80,4	0,1	0,1	118,2	546,7	0,2	55,4	29,8	22,5	0,5
288	Птица отварная	90	19,9	16,1	0,7	224,5	0,1	0,1	1,1	27,2		38,2	159,3	23,7	1,3
321,01	Калуста тушеная	150	3,9	1	16,9	95	0,1	0,1	82,2	6	0,3	91,3	67,2	34,5	1,4
349,01	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126,2			0,8		1,1	41,6	29,2	23	0,7
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед			32,4	26,7	87,7	693	0,5	0,4	208	583,3	1,7	273,6	376,9	130,8	6,1
<b>Полдник</b>															
426	Булочка с повидлом обсыпная	60		0,1	0,4	2,5				0,1	0,2	0,1	0,4	0,1	
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
Итого за Полдник			0,2	0,1	15,4	60,5				0,1	0,2	11,1	3,4	1,1	0,1
Итого за день			62,3	39,6	181,4	1 349,6	1,4	1,1	217,4	642,5	2,8	458,9	832,1	337,9	18,9

День: 4

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак 1</b>															
1.02	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6		0,1	12	37,2	12,6	0,4
229.02	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,5	5,7	5,1	118	0,1	0,1	8,2	19,5	1,7	79,9	169,3	50,1	3,8
312.01	Пюре картофельное	150	3,2	5,3	22,6	151,2	0,2	0,1	26,9	34,4	0,2	40,4	95,9	33,5	1,3
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			21,1	11,8	61,4	474,2	0,6	0,3	41,1	57,2	2	173,6	372	116,1	7,4
<b>Обед</b>															
5.03	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,8	4,5	10,3	89,6	0,1		18,9	0,1	0,2	28,1	46	17,7	0,7
120	Суп картофельный с клецками	200	3,4	4,4	26,1	98,6	0,1	0,1	109,4	487,4	0,2	58,1	53,7	30	0,9
301.02	Кнели из кур с рисом	90	17,6	9,6	5,6	179	0,1	0,1	0,6	63,3	0,3	11,2	127,7	61,4	1,1
303	Каша перловая рассыпчатая	150	4,8	4,8	34	197,9	0,1			30,1	0,6	29,1	165,7	21,7	1
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	47,5			40			17	6,6	8,3	0,3
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед			32,1	24	102,2	735,6	0,6	0,3	168,9	584,2	1,3	173,8	466,3	158	5,8
<b>Полдник</b>															
456.02	Коржик молочный.	70	5,6	9,5	52,3	315,1	0,1	0,1	0,1	14,4	16	23,5	54,2	9,1	0,7
400	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	50		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			11,4	15,9	61,7	435,1	0,2	0,4	2,7	64,4	16	263,5	234,2	37,1	0,9
Итого за день			64,6	51,7	225,3	1 644,9	1,4	1	212,7	705,8	19,3	610,9	1 072,5	311,2	14,1

День: 5

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак 1</b>															
338,1	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	56,4			12		0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
223,01	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	20,6	15,1	27,5	331,9	0,1	0,4	0,7	96,2	0,2	231,6	278,1	31,5	0,7
382,02	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,8	25,1	151,4		0,2	1,3	25		130,7	116,2	32,1	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			29,3	20,1	79,2	662,7	0,3	0,7	14	124,5	0,4	411,8	474,1	93,3	6,1
<b>Обед</b>															
48	Салат витаминный	60	0,5	4,1	3,2	52,8			7,7		0,2	11,4	18,6	11	0,6
83,03	Суп. Борщ с картофелем и капустой	200	2,5	5,1	14,4	114,7	0,1	0,1	26,3	6,1	0,2	54,5	64,7	31,4	1,4
244	Плов из отварной говядины	180	21,7	13,1	31,5	330,8	0,1	0,1	1,1	0,1	0,8	23,5	230	44,9	2,8
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,2	0,1	17,2	71,5			16,2		0,1	15,3	6,2	4,8	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед			29,2	23,1	81,1	692,8	0,4	0,3	51,3	9,5	1,3	135	386,1	111	6,7
<b>Полдник</b>															
399,01	Блинчики со сгущенным молоком	100	6,5	7,1	48,1	281,2	0,1	0,1	0,3	15,1	0,7	114,6	102,7	18,1	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,7	2,2	25,2	103,1						12,4		4	0,1
Итого за Полдник			8,2	9,3	73,3	384,3	0,1	0,1	0,3	15,1	0,7	127	102,7	22,1	0,8
Итого за день			66,7	52,5	233,6	1 739,8	0,8	1,1	65,6	149,1	2,4	673,8	962,9	226,4	13,6

День: 1

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		я	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак 1</b>															
10 000,01	Йогурт 0,125 стакан	125	6,3	4	4,4	78,8	0,1	0,3	0,8			152,5	118,8	18,8	0,1
210,02	Омлет натуральный	180	16,6	19,4	3,1	254	0,1	0,6	0,6	341,4	0,8	126,7	274,4	21,2	3,1
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			3,1	12	0,1	0,1	3,2		0,4	9		2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			27,2	24,1	25,4	467,8	0,5	1,1	4,6	344,7	1,2	318,5	459,8	60,9	5
<b>Обед</b>															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,1	2,1	6	48,2			7,1	0,1	0,1	24,1	29,8	13,5	1
88	Суп. Щи из свежей капусты с картофелем 200 г	200	2,1	4,8	8	84,5	0,1	0,1	27,4	14,3	0,3	70,4	47	24,2	2,6
259,02	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	20,7	13,9	21,3	293,5	0,2	0,2	27,7	0,1	0,8	29,1	232	50,3	3,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,7	2,2	25,2	103,1						12,4		4	0,1
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
Итого за Обед			29,9	23,7	75,3	652,3	0,5	0,4	62,2	17,8	1,2	166,3	375,4	110,9	9
<b>Полдник</b>															
770,01	Булочка дорожная	70	5,5	10,2	39,9	271,3	0,1			11,8	16	15,8	47,6	8,4	0,7
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2		35,8	142			5,2		0,1	16,1	5,1	5,7	1
Итого за Полдник			5,7	10,2	75,7	413,3	0,1		5,2	11,8	16,1	31,9	52,7	14,1	1,7
Итого за день			62,8	58	176,4	1 533,4	1,1	1,5	72	374,3	18,5	516,7	887,9	185,9	15,7

День: 2

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		я	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак 1</b>															
338,1	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	56,4			12		0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
358,02	Сырники из творога со сметаной	150	27,9	19,1	34,6	426,9	0,1	0,4	0,8	102,6	0,4	249,5	339,4	37,1	1,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	27,1	153		0,2	1,3	25		126	90	15,2	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			36,1	23,6	88,3	759,3	0,3	0,7	14,1	130,9	0,6	425	509,2	82	5,7
<b>Обед</b>															
67,01	Салат. Винегрет овощной.	60	1,3	6,1	6,1	83,2	0,1		10,8		0,1	20,4	35,8	15,7	0,6
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	2,3	15,1	90,2	0,1		10,1	0,1	1,6	22,9	46	20,8	0,7
260,02	Гуляш из мяса отварного (птица)	90	16,4	6,3	3,8	137,2	0,1	0,1	4,6	4	0,3	16,9	118,9	58,6	1,2
309,01	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	35,6	207,2	0,1			29,6	7,7	30,1	60,9	26,1	0,9
7	Компот из вишни	200	0,2	0,1	12,4	50,3				0,4	0,4	10,5	0,8	3,4	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
Итого за Обед			30	20,3	87,8	691,1	0,6	0,2	25,5	37,4	10,1	131,1	329	143,5	5,8
<b>Полдник</b>															
401,01	Оладьи со сгущенным молоком	100	6,8	8	43,3	270,1	0,1	0,1	0,1	11,3	0,8	50,2	75,6	13,2	0,7
378	Нектар фруктовый	200	1	0,2	19,8	92			4		1,4	14	14	8	2,8
Итого за Полдник			7,8	8,2	63,1	362,1	0,1	0,1	4,1	11,3	2,2	64,2	89,6	21,2	3,5
Итого за день			73,9	52,1	239,2	1 812,5	1	1	43,7	179,6	12,9	620,3	927,8	246,7	15

День: 3

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак 1</b>															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4			15	0,2	0,4	15,8	17,1	12,4	0,6
291,01	Плов из птицы	180	18,6	20,7	33,9	394,8	0,1	0,1	4,7	20,7	0,3	27,9	197,8	44,2	1,7
1 003,02	Кисель с витаминами "Витошка"	200	1,4	0,6	22,8	92,5	0,4	0,4	1,4	0,2		71,3	59	5,2	2,4
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			25	22,1	73,8	624,7	0,7	0,6	21,1	24,4	0,7	145,3	340,5	80,7	6,5
<b>Обед</b>															
45	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	0,9	2,1	4,7	41,9			22,3	0,1	0,1	29	19,1	10,3	0,4
5	Суп. Свекольник со сметаной	200	2,8	5,2	25,7	103,8	0,1	0,1	112,5	459,5	0,2	74,6	64,6	40,7	1,4
160	Рыба запеченная с картофелем по-русски	180	18	13	19,4	266,6	0,2	0,2	19,5	71,3	2,4	32,3	200,2	45,5	1,4
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,2	0,1	17,2	71,5			16,2		0,1	15,3	6,2	4,8	0,1
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
Итого за Обед			26,2	21,1	81,8	606,8	0,5	0,4	170,5	534,2	2,8	181,5	356,7	120,2	5,1
<b>Полдник</b>															
410	Ватрушка с повидлом	70	4,2	1,9	38,9	185,5	0,1		0,1	9,4	2	11,8	38	7,6	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
Итого за Полдник			4,4	1,9	53,9	243,5	0,1		0,1	9,4	2	22,8	41	8,6	0,9
Итого за день			55,6	45,1	209,5	1 475	1,3	1	191,7	568	5,5	349,6	738,2	209,5	12,5



День: 4

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак 1</b>															
338,2	Флоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43			60		0,2	34	23	13	0,3
36,02	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,6	10,9	10,6	218	0,1	0,1	2,7	46,6	0,5	37,9	138,6	20,9	1,9
312,01	Пюре картофельное	150	3,2	5,3	22,6	151,2	0,2	0,1	26,9	34,4	0,2	40,4	95,9	33,5	1,3
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			20,2	17,1	71,1	593,2	0,5	0,3	89,6	84,3	0,9	153,6	327,1	87,3	5,4
<b>Обед</b>															
23	Салат из свежих помидор.	60	0,6	6,1	2,1	67,1			13,8	0,1	0,4	11,4	15,2	11,2	0,5
96,01	Суп. Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,9	4,9	13,7	107,2	0,1	0,1	13,4	4,1	0,2	27,6	60,6	22,8	0,8
294,05	Котлеты рубленные из птицы	90	17,9	4,1	7	162,8	0,1	0,1	0,8	9,1	0,3	39	138,3	58,2	1,1
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	7,8	35,9	246,5	0,2	0,1		42,2	0,6	21,2	181	121,3	7,1
349,01	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126,2			0,8		1,1	41,6	29,2	23	0,7
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед			33,9	23,7	103,7	832,8	0,6	0,4	28,8	58,8	2,6	171,1	490,9	255,4	12
<b>Полдник</b>															
406,02	Пирожки печеные из дрож. теста (яблоко)	70		0,1	0,4	2,1				0,1		0,3	0,5	0,1	
1 001	Йогурт 2,5% жирности	200	10	6,4	7	126	0,1	0,4	1,2			244		30	0,2
Итого за Полдник			10	6,5	7,4	128,1	0,1	0,4	1,2	0,1		244,3	0,5	30,1	0,2
Итого за день			64,1	47,3	182,2	1 554,1	1,2	1,1	119,6	143,2	3,5	569	818,5	372,8	17,6

День: 5

Сезон: сентябрь-февраль 2024-2025г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		я	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак 1</b>															
15	Сыр (порциями)	60	15,8	16		210		0,2	0,4	126		600	360	33	0,4
1,01	Бутерброд с маслом	50	3	11	0,4	186,5				76,7	0,1	9,2	27,2	5,3	0,4
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,1	5,9	27,9	185,7	0,1	0,1	0,9	41,7	0,5	100,7	91	16,5	0,4
382.02	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,8	25,1	151,4		0,2	1,3	25		130,7	116,2	32,1	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			32,1	37,4	68,2	856,6	0,3	0,6	2,6	272,7	0,6	870,9	661	105,8	4
<b>Обед</b>															
33	Салат из морской капусты, с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	60	0,5	3,7	1,9	45,4			1,2	0,1	0,1	9,3	9,7	5,4	0,2
29	Суп-пюре из картофеля	200	3,5	3,4	25,2	91,6	0,1	0,2	106,1	453,6	0,1	103,4	83,3	38,8	0,8
9.03	Печень по-строгановски	90	11,3	11	5,3	165,6	0,2	1,1	8,3	3 138,6	0,7	176,2	187,7	13,1	3,8
171.01	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	7,9	37,8	237,2				53,2	0,3	13,6	79	26,8	0,6
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2		35,8	142			5,2		0,1	16,1	5,1	5,7	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,1	0,1		3,3		19,8	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	52,2	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед			23,4	26,7	120,8	804,8	0,5	1,4	120,8	3 648,8	1,3	348,9	431,4	108,7	8,2
<b>Полдник</b>															
26	Шаньга со сметаной	70	6,4	10,3	36,4	263,3	0,1	0,1	0,2	37	3,8	46,5	72,7	11,6	0,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,7	2,2	25,2	103,1						12,4		4	0,1
Итого за Полдник			8,1	12,5	61,6	366,4	0,1	0,1	0,2	37	3,8	58,9	72,7	15,6	0,9
Итого за день			63,6	76,6	250,6	2 027,8	0,9	2,1	123,6	3 958,5	5,7	1 278,7	1 165,1	230,1	13,1

Составил: Зав. столовой Белопащенко Е. А.

Дата: 14.08.24