

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №4
г.Нефтекамск
Юсулбаева Л.Ю.

Согласовано
ИО директора МОАУ СОШ №13
г.Нефтекамск
Сибгатов Л.Ф.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ с.Амзя
ГО г.Нефтекамск
Ялашева А.М.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №7
г.Нефтекамск
Байрузова Н.Л.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №15
с.Энергетик ГО г.Нефтекамск
Давлетгареева И.Н.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ с.Ташкиново
ГО г.Нефтекамск
Бурханова Р.М.

Согласовано
ИО директора МОАУ СОШ №12
г.Нефтекамск
Варачева Р.М.

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №17
г.Нефтекамск
Ганиев Р.Т.

Согласовано
Директор МОАУ Полилингвальная
Многопрофильная ШИ г.Нефтекамск
Муртазин И.Р.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Умурбаева З.Ф.
"01" сентября 2025г.

МЕНЮ

**4-х недельное для организации питания детей с 7-11 лет
на осенне-зимний период**

г.Нефтекамск
сентябрь 2025

Рацион: 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Биточки из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1		
202	Макаронные изделия отварные	190	7,36	4,49	46,95	257,82	0,11		20	23,4	61,3	11,2	1,15
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	20,81	15,86	84,25	563,98	0,17		20	33,7	94	18,2	1,73
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
81	Борщ со сметаной	230/5	15,17	10,39	9,34	192,88	0,07	19,2	8,4	47,4	177,2	35,1	3,11
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64
598	Рагу из мяса птицы	30/150	11,0	14,00	25,00	271,00	0,17	23,48	1,8	34,1	133,7	59,6	1,73
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		700	34,1	25,5	107,2	797,5	0,4	42,7	10,2	118,4	406,8	122,8	6,9
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1200	54,91	41,32	191,43	1361,46	0,56	42,68	30,2	152,1	500,8	141	8,58
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
356	Каша "Дружба" с м/сл	190	7,00	7,00	37,34	238,81	0,14	1,36	36,1	135,3	168,4	40	0,85
184	Плюшка московская	60	5,00	8,00	36,00	211,93	0,07		7,5	10,8	39,8	6,7	0,58
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	15,80	15,50	101,84	583,18	0,3	1,36	43,6	160,9	273,3	67,7	3,26
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,25	4,67	11,14	95,55	0,03	0,8	10	16,3	29,1	4,6	0,41
441	Чахохбили	90	13,49	15,49	4,1	207,38	0,05	4,82	3,1	16	109,3	54,2	1,05
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	170	8,99	5,97	40,61	251,73	0,31		20	22,8	214,6	142,4	4,83
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		725	29,57	26,78	117,14	825,61	0,47	5,62	33,10	70,70	411,50	217,30	7,66
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1225	45,37	42,28	218,98	1408,79	0,77	6,98	76,7	231,6	684,8	285	10,92
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
421	Макаронник с мясом и м/сл	180/5	14,7	18,06	33,55	355,6	0,12	1,38	31,5	28,8	146	21,8	2,37
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
112	Фрукт	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		535	19,18	19,04	74,81	549,44	0,22	13,38	31,5	58,3	191,8	39,6	5,59
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16,00	11,14	12,00	211,39	0,12	21,83	9	45,7	195,4	38,2	3,11
370	Плов из отварной говядины	30/150	20,00	19,00	42,00	424,00	0,08	1,69		21,4	183,8	44,7	2,06
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		14,00	58,00		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		700	41,02	30,79	96,75	833,24	0,28	25,12	9,00	84,30	438,60	99,50	6,57
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1235	60,2	49,83	171,56	1382,68	0,5	38,5	40,5	142,6	630,4	139,1	12,16
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл	190	6,98	8,23	28,54	217,03	0,18	1,48	37,9	159,6	202,2	54,6	1,26
424	Булочка домашняя	60	4,64	7,11	37,27	231,41	0,07		38,4	11,9	40,3	6,8	0,57
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	15,42	15,84	94,31	580,88	0,34	1,48	76,3	186,3	307,6	82,4	3,66
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
96,03	Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной	250/5	6,00	7,00	18,0	164,00	0,13	16,77	7,5	40	264,1	34,3	1,05
596	Птица, тушенная в соусе с овощами	90	11,82	13,0	7,00	191,00	0,04	2,74	2,7	16,1	91,1	44,1	0,87
203	Макаронные изделия отварные	150	6,00	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		760	28,92	25,12	106,91	786,50	0,34	23,51	30,2	96,7	451	100,1	4,5
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	110,22	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1260	44,34	40,96	201,22	1367,38	0,68	24,99	106,50	283,00	758,60	182,50	8,16
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
291	Плов из отварной птицы	30/220	14,02	16,74	60,39	449,03	0,1	4,65	1,9	31,4	193	76,8	1,64
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	18,02	17,24	89,89	586,47	0,16	4,65	1,9	41,7	225,6	83,8	2,22
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
75,03	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6,0	10,00	16,00	185,00	0,11	9,85	8,3	30,5	304,2	27,9	0,8
349	Рыба запеченная с картофелем по-русски	50/130	13,00	8,00	26,0	225,00	0,19	18,65	7,7	45,8	204,6	56,6	1,49
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
421	Сдоба обыкновенная	60	5,03	8	36,00	235,00	0,08		16,3	12,3	42,8	7,5	0,61
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		755	29,07	26,65	113,75	812,79	0,46	28,50	32,30	104,20	610,20	108,10	4,27
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1255	41,12	40,94	190,39	1291,47	0,52	22,65	2,11	371,70	555,60	158,80	5,82
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
389	Тефтели из говядины в томатном соусе п/ф	60/30	10,55	11,00	11,15	179,53	0,01	2,85	10,2	4,3	88,9	15,9	0,8
202	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,2	5,00	39,55	222,33	0,1		20	21,4	52,2	9,5	0,98
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	20,75	16,50	80,20	539,30	0,17	2,85	30,20	36,00	173,70	32,40	2,36
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	1,00	6,00	5,02	78,0	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6,00	5,0	9,00	108,00	0,08	29,54	7,5	50,1	269,8	29,8	0,73
217	Каша гречневая с птицей	30/150	19,00	15,00	40,0	373,00	0,31	0,49	1,8	24,4	257,9	163,4	5,09
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		760	30,94	26,65	115,81	832,45	0,47	35,73	9,30	108,90	594,60	214,80	7,37
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1260	51,69	43,15	196,01	1371,75	0,64	38,58	39,50	144,90	768,30	247,20	9,73
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
182,07	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сл	190	7,00	7,00	38,00	236,00	0,14	1,17	33,1	146,9	218,7	32,7	0,88
567	Булочка " Российская"	60	5,00	8,0	37,00	240,00	0,06	0,07	31	17,4	44	6,9	0,58
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	15,80	15,50	103,50	608,44	0,29	1,24	64,10	179,10	327,80	60,60	3,29
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
113,04	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	9,00	8,57	35,00	232,00	0,06	1	12,5	32,1	271,4	15,2	0,52
291	Плов из отварной птицы	30/155	14,00	17,00	42,58	376,00	0,08	3,36	1,9	25,7	152,3	62,2	1,3
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		700	28,40	26,32	134,96	866,40	0,24	4,36	14,40	87,30	491,80	94,9	3,19
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1200	44,20	41,82	238,46	1474,84	0,53	5,60	78,50	266,40	819,6	155,5	6,48
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
441	Чахохбили	60	9	9,77	2,74	83,14	0,04	3,23	2	10,7	72,9	36,1	0,7
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	190	10,00	6,23	45,17	276,37	0,34		20	24,7	238,5	158,5	5,36
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	23,00	16,50	77,41	496,95	0,44	3,23	22	45,7	344	201,6	6,64
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	230/5	15,75	11,00	17,00	235,00	0,11	16,5	9	54,7	202	44,1	3,65
170,03	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	1,00	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64
501,01	Говядина тушеная с картофелем	180	14,00	15,0	18,00	266,00	0,15	21,92		24,8	149,5	35,5	2,27
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		14,00	58,00		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	12,00	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	22	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		700	37,30	27,65	98,46	774,05	0,39	40,02	9,00	104,10	438,70	106,80	7,96
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1200	60,30	44,15	175,87	1271,00	0,83	43,25	31,00	149,80	782,70	308,40	14,60
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
345	Биточки рыбные п/ф	60	9	8	13,3	134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46
414	Рис отварной	190	7,00	7,00	50,7	269,42	0,06		25,2	16,9	106,5	34,8	0,77
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	20,00	15,50	93,50	541,83	0,17	0,30	25,20	53,80	260,80	59,30	1,81
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,00	6,00	82,00	0,02	23,01		29,6	19,8	10,6	0,38
248	Суп "Кубанский" на курином бульоне	200	9,00	5,5	23,00	175,00	0,18	2,4		34,2	195,1	28,2	1,39
580	Гуляш из мяса птицы	90	11,53	11,00	4,00	67,91	0,03	1,17	5,5	6,7	79,4	39,1	0,69
203	Макаронные изделия отварные	150	6,00	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		765	32,47	27,46	131,87	808,86	0,39	26,58	25,50	104,50	385,70	96,00	4,14
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1265	52,47	42,96	225,37	1350,69	0,56	26,88	50,7	158,3	646,5	155,3	5,95
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
128	Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной	200/5/20	12,00	16,00	31,00	269,00	0,05	12,96	8,7	46,6	228,7	39,8	1,08
434	Булочка молочная	60	6,00	5,00	34,68	192,7	0,09	0,31	4,8	38,9	63,2	11,1	0,61
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		535	21,80	21,50	94,18	594,14	0,23	13,27	13,50	100,30	357,00	71,90	3,52
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
271	Суп "Любительский" на курином бульоне	200	5,00	5,00	21,08	144,00	0,16	11,52		23,4	101,6	57,1	2,01
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	8,00	4,75	131,00	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
633,01	Картофель запеченный по-домашнему	150	4,00	16,00	38,02	302,00				2,2	0,6	0,1	0,02
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		715	24,53	29,65	100,10	747,29	0,32	15,04	6,20	80,40	314,10	111,50	3,63
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1250	46,33	51,15	194,28	1341,43	0,55	28,31	19,7	180,7	671,1	183,4	7,15
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
206	Биточки из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1		
202	Макаронные изделия отварные	190	7,36	4,49	46,95	257,82	0,11		20	23,4	61,3	11,2	1,15
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	20,81	15,86	84,25	563,98	0,17		20	33,7	94	18,2	1,73
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
06,03	Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной	250/5	6,00	9,00	18,0	164,00	0,13	16,77	7,5	40	264,1	34,3	1,05
589	Птица тушеная	90	12,47	11,00	3,00	156,00	0,03	0,54	2,9	7,8	84,9	41,2	0,72
628	Рис отварной	150	4,0	4,0	40,00	210,00	0,04		12	6,6	80	26,4	0,54
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		760	27,31	24,65	122,29	800,95	0,28	17,31	22,40	70,00	487,50	118,00	3,68
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1260	48,12	40,51	206,54	1364,93	0,45	17,31	42,4	103,7	581,5	136,2	5,41
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
361	Каша рисовая молочная жидкая с м/сл	190	8,00	6,61	32,65	212,21	0,07	1,45	37,5	139,1	145,7	30,4	0,45
565	Булочка Дорожная	60	4,33	9,00	35,00	236,0	0,07		36	10,8	36,9	6,4	0,52
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	16,1	16,1	96,2	580,7	0,2	1,5	73,5	164,7	247,7	57,8	2,8
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
113	Суп-лапша домашняя (бульон мясной)	250	20,46	12,03	20,00	251,00	0,09	1,71	14,4	35,3	211,5	25,8	3,39
217,06	Кулеш с мясом (гречка)	190	29,00	20,00	44,00	474,00	0,35	0,28		27,6	305,7	161,6	6,26
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		705	54,9	32,8	121,4	983,4	0,5	2,0	14,4	92,4	585,3	204,9	11,0
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1205	71,0	48,9	217,5	1564,1	0,8	3,4	87,9	257,1	833,0	262,7	13,8
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Зантрак													
210,02	Омлет натуральный	160	15,00	19,00	5,00	245,00	0,09	1,22	216,6	158	237,1	22,8	2,08
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	40,00				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	28,0	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
112	Фрукт	100			25,00	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Зантрак		510	19,00	19,50	68,00	450,90	0,19	13,22	216,60	187,50	282,90	40,60	5,30
Итого по СанПиН 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
7	Салат из моркови	60	1,00	6,05	5,44	80,0	0,03	2,64		14,3	29,2	20,1	0,38
62,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,00	6,17	12,64	114,56	0,06	19,99	7,5	47,1	54,7	25,2	1,19
145,03	Биточки рыбные п/ф с соусом томатным	60/30	9,00	8,00	11,00	146,00	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
203	Макаронные изделия отварные	150	6,00	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93
841	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	93,00	0,01	5,88		6,5	3,2	1,8	0,15
100	Хлеб ржаной-пшеничный для детского питания с витаминами	25	2,0	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		820	23,17	25,19	117,31	783,91	0,28	29,86	34,70	106,40	199,10	74,10	4,09
Итого по СанПиН 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1330	42,17	44,69	185,31	1234,81	0,47	43,08	251,3	293,9	482	114,7	9,39
Итого по СанПиН 80%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
349	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл	190	8,87	7,00	35,9	228,76	0,11	1,24	38	212,3	182,1	32,4	0,89
421	Сдоба обыкновенная	60	5,03	8	36,00	235,00	0,08		16,3	12,3	42,8	7,5	0,61
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	1,0	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	17,7	16,0	100,4	596,2	0,3	1,2	54,3	239,4	290,0	60,9	3,3
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
75,03	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	5,0	8,00	17,52	148,00	0,11	9,85	8,3	30,5	304,2	27,9	0,8
580	Гуляш из мяса птицы	90	11,53	11,00	4,00	150,00	0,03	1,17	5,5	6,7	79,4	39,1	0,69
418	Пюре из гороха с м/сл	150	17,07	5,0	37,00	247,00	0,67		14,4	70,9	169,4	65,5	5,23
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
170,04	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,22	0,16	7,2	35,04	0,02			3,2	10,4	2,2	0,18
Итого за Обед		765	39,96	24,81	101,97	750,33	0,90	11,02	28,20	124,60	605,80	143,80	7,65
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1265	57,66	40,81	202,37	1346,53	1,18	12,26	82,5	364	895,8	204,7	10,98
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
291	Плов из отварной птицы	30/220	14,02	16,74	60,39	449,03	0,1	4,65	1,9	31,4	193	76,8	1,64
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	18,02	17,24	89,89	586,47	0,16	4,65	1,9	41,7	225,6	83,8	2,22
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200/5	4,00	5,00	13,00	98,00	0,07	17,02	5	29,3	45,6	18,1	0,69
239	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11,00	10,5	14,1	195,19	0,1	2,94	15,7	49,7	164,9	37,3	0,83
647	Картофель тушеный	150	3,24	13,00	24,36	225,00	0,18	29,79	18	25,8	99,3	39,7	1,51
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		730	23,24	29,31	99,10	736,69	0,44	53,75	38,70	127,00	372,70	114,80	5,30
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1230	41,26	46,55	188,99	1323,16	0,6	58,4	40,6	168,7	598,3	198,6	7,52
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
301,01	Котлеты "Нежные" п/ф	60	9,27	8,01	9,27	149,33					0,1		
403	Макароны с томатом	190	7,18	10,45	45,49	305,05	0,11	1,22	20	27,8	61,7	12,4	1,2
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	20,45	18,96	84,26	591,82	0,17	1,22	20	38,1	94,4	19,4	1,78
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
287,01	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	230/5	9,79	7,00	7,81	119,80	0,08	27,18	7,5	46,5	248,4	27,4	0,67
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64
217	Каша гречневая с птицей	30/150	19,00	16,00	40,0	373,00	0,31	0,49	1,8	24,4	257,9	163,4	5,09
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		700	33,37	14,47	124,76	764,69	0,51	27,67	9,3	91,6	576,4	210,5	7,15
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1200	92,73	62,14	350,32	2311,14	1,38	73,34	18,81	513,20	1482,80	496,00	17,90
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Зантрак													
350	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	190	7,47	7,4	35,99	241,42	0,2	1,38	36,4	140,8	185,5	46,5	1,17
563	Булочка ванильная	60	5,00	8,00	36,01	233,00	0,07		29,5	12,8	43,7	7	0,63
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Зантрак		500	16,27	15,90	100,50	606,86	0,36	1,38	65,90	168,40	294,30	74,50	3,63
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
113,04	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	7,00	8,57	20,00	158,00	0,06	1	12,5	32,1	271,4	15,2	0,52
201	Плов из отварной птицы	30/155	14,00	17,00	43,00	386,00	0,08	3,36	1,9	25,7	152,3	62,2	1,3
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		700	26,40	26,32	120,38	802,40	0,24	4,36	14,40	87,30	491,80	94,90	3,19
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1200	42,67	42,22	220,88	1409,26	0,60	5,74	80,30	255,70	786,10	169,40	6,82
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
290	Биточки из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1		
410	Пюре из гороха с м/сл	190	21,66	4,77	45,27	310,81	0,85		18	90,3	214,9	83,1	6,63
84	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	35,11	16,14	82,57	616,97	0,91		18	100,6	247,6	90,1	7,21
Итого по СанПиН 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
271	Суп "Любительский" на курином бульоне	250	5,86	6,33	26,36	186,33	0,22	14,4		40,6	352	80,4	2,51
421	Макаронник с мясом и м/сл	180/5	14,7	18,06	33,55	355,6	0,12	1,38	31,5	28,8	146	21,8	2,37
841	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	92,78	0,01	5,88		6,5	3,2	1,8	0,15
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		700	25,53	25,05	111,06	774,56	0,43	21,66	31,5	91,2	559,7	120,1	6,37
Итого по СанПиН 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1200	60,64	41,19	193,63	1391,53	1,34	21,66	49,5	191,8	807,3	210,2	13,58
Итого по СанПиН 80%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
103	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей	200/20	13,00	15,00	18,7	263,00	0,03	1,36	6,2	17,1	55,1	23	0,6
410	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,00	33,0	160,00	0,05	0,1	10	10,5	29,1	5,9	0,65
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		520	19,98	17,50	80,20	555,44	0,17	1,46	16,20	42,40	149,30	49,90	3,08
Итого по СанПиН 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,00	11,00	19,43	156,86	0,27	11,65		49	264	42,5	2,1
143	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	8,00	4,75	131,00	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
628	Рис отварной	150	4,0	4,0	40,00	210,00	0,04		12	6,6	80	26,4	0,54
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		765	26,4	23,7	99,9	665,7	0,5	15,2	18,2	112,7	572,1	130,2	4,9
Итого по СанПиН 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1285	46,41	41,15	180,13	1221,09	0,65	16,63	34,40	155,10	721,40	180,10	7,94
Итого по СанПиН 80%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Зантрак													
500,02	Гуляш из мяса птицы	60	7,68	8,77	2,60	47,63	0,02	0,78	3,8	4,5	52,9	26	0,46
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	190	10,00	6,53	45,17	276,37	0,34		20	24,7	238,5	158,5	5,36
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	40,00				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Зантрак		500	21,68	15,80	80,27	473,50	0,42	0,78	23,80	39,50	324,00	191,50	6,40
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/5	19,0	11,21	17,58	251,32	0,12	17,84	6,6	59,1	219	47,8	3,96
170,03	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,79	0,24	10,62	51,68	0,03			4,7	15,3	3,3	0,26
501,01	Говядина тушеная с картофелем	180	14,00	16,0	18,00	275,00	0,15	21,92		24,8	149,5	35,5	2,27
306	Лимонный чайный напиток	200	0,18		14,00	58,00		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Обед		715	39,91	28,10	89,45	778,35	0,37	41,36	6,60	103,50	427,00	96,20	7,27
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1215	61,59	43,90	169,72	1251,85	0,79	42,14	30,40	143,00	751,00	287,70	13,67
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Итого за период 20 дней	10100,0	395,7	338,0	1760,4	11267,4	5,6	67,2	838,5	1951,8	4805,4	1404,2	71,6
Итого за период 1 день	505	19,79	16,90	88,02	563,37	0,28	3,36	41,93	97,59	240,27	70,21	3,58
Итого по СанПин 20%	500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40

Итого за период 20 дней	14640,00	636,50	526,86	2230,56	15925,60	8,22	471,31	397,60	1966,20	9420,40	2579,30	116,72
Итого за период 1 день	732,00	31,83	26,34	111,53	796,28	0,41	23,57	19,88	98,31	471,02	128,97	5,84
Итого по СанПин 30%	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60

Итого за период 20 дней	24740,0	1065,2	890,6	4119,0	28039,8	14,4	572,4	1193,5	4527,3	14757,6	4216,5	196,6
Итого за период 1 день	1237,0	53,3	44,5	205,9	1402,0	0,7	28,6	59,7	226,4	737,9	210,8	9,8
Итого по СанПин 50%	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

22

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

22 (двадцать два) листов (стр.)
цифрами прописью

Умурбаева С.Ф.

[подпись]
подпись

« 07 » 09 сентября 2022 г.

