

Утверждаю:

Директор МБОУ «Новокамалинская СОШ № 2»

Темба /Н.Б. Попова/

«30» августа 2024г.

Приказ №01-05-136 от 30.08.2024г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Новокамалинская СОШ № 2»

на 2024-2025 учебный год

с. Новокамала

Меню 1 день **возрастная категория 7-11 лет**

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/л (ккал)	В1	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
59	Каша рисовая вязкая	200	6,23	8,58	42,38	272	0,12	1,45	0,16	0,3	137,32	209,53	37,59	0,54	
11	Какао с молоком	200	3,29	3,5	24,86	144	0,07	1,3	0,05	0,28	12,16	22,5	34,8	0,9	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
3	Масло сливочное	12	0,06	9,9	0,1	89,76	-	-	0,03	0,04	1,44	0,95	0	0,02	
8	Сыр (порциями)	20	3,48	4,43	-	54,78	-	0,11	0,03	0,04	132	42,3	21,7	0,15	
	Итого		14,53	26,71	80,64	623,54	0,22	2,86	0,27	0,87	336,92	302,88	100,09	2,48	
Обед															
82	Салат из отвар. свеклы	100	1,88	8,09	10,12	121	0,02	9,22	0	1,64	46,55	64,98	26,93	1,76	
6	Суп картофельный гороховый	200	6,34	4,01	25,5	154	0,34	6,97	1,75	0,11	36,33	157,36	42,3	2,43	
12	Печень говяжья по строгоновски	80	1,13	13,11	1,2	176	0,11	11,64	0,09	0,35	7,25	269,1	13,37	4,55	
24	Макаронь отварные	180	7,68	6,17	44,89	255,21	0,1	0	0,1	0,03	8,68	50,62	10,85	1,06	
84	Соус сметанный натуральный	30	1,15	10,33	4,49	110,84	0	0,04	0,1	0,02	29,4	6,61	3,18	0,13	
14	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,8	100	0,02	20	0	0,02	52	14	30	3,2	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
	Итого		19,44	34,42	125,48	922,05	0,63	38,65	2,04	0,95	241,66	552,89	111,7	13,11	
	Итого за день		33,97	61,13	206,12	1545,6	0,85	41,51	2,31	1,82	578,58	855,77	211,79	15,59	
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2	
	Процент удовлетворения суточной потребности		73,53	128,97	102,55	109,62	118,06	115,31	0,55	30,33	87,66	86,44	141,19	216,53	

Меню 2 день возрастная категория 7-11 лет

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)															Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
завтрак																													
44	Суп молочный вермшелевый	200	6,98	7,5	24,34	191	0,06	1,13	0,08	0,17	214,47	122,18	27,7	0,43															
2	Кофейный напиток	200	3,4	3,5	24,96	142	0,07	1,3	0,05	0,27	120,6	162	14	0,12															
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87															
3	Масло сливочное	12	0,06	9,9	0,1	89,76	-	-	0,03	0,04	1,44	0,95	0	0,02															
8	Сыр (порциями)	20	3,48	4,43	-	54,78	-	0,11	0,03	0,04	132	42,3	21,7	0,15															
	Итого		15,39	25,63	62,7	540,54	0,16	2,54	0,19	0,73	522,51	355,03	69,4	1,59															
Обед																													
26	Винегрет овощной	100	1,47	7,16	7,95	102	0,11	14,57	0,7		8,18	0,21	19,44	0,82															
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,32	3,96	27	148	0,14	9,9	1,6	0,11	19,44	28,86	28,86	1,19															
43	Котлеты из говядины	100	15,17	11,25	15,79	223	0,11	0,31	0,16	0,18	39,22	175,32	26,66	1,32															
10	Картофельное пюре	150	3,91	5,99	25,64	172,17	0,2	22,6	0,15	0,18	53,72	132,37	37,69	1,27															
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	120	0	0,4	0	0,08	45	15,4	6	1,26															
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87															
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87															
	Итого		27,25	28,96	131,86	891,17	0,62	47,78	2,61	0,97	273,56	407,36	130,65	7,6															
	Итого за день		42,64	54,59	194,56	1431,7	0,78	50,32	2,8	1,7	796,07	762,39	200,05	9,19															
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2															
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,29	115,17	96,80	101,54	108,33	139,78	0,67	28,33	120,62	77,01	133,37	127,64															

Меню 3 день возрастная категория 7-11 лет

№ Т.К	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
завтрак																					
95	Запеканка из творога с молоком ступенным	150/50	32,82	26,97	50,5	597	0,15	0,66	14,7	0,64	387,11	70,5	49,92	1,26							
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	-	0,02	-	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21							
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87							
ПП	Банан	200	1,5	0,5	21	144	0,04	10	-	0,4	8	28	23,5	0,6							
	Итого		35,82	27,78	109,75	906	0,22	0,11	14,7	1,26	450,69	134,34	80,16	2,94							
Обед																					
93	Овощи натуральные соленые	100	0,08	0,5	2,6	24	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6							
28	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,25	6,15	11,75	124	0,09	11,73	1,66	0,1	49,19	89,95	29,77	1,36							
58	Плов с птицей	200	20,51	19,96	34,34	297,2	0,11	5,6	0,16	0,18	7,8	175,32	34,23	1,9							
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	0	0,02	0	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21							
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87							
ПП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87							
	Итого		25,81	27,22	100,24	673,2	0,29	27,35	1,82	0,81	189,57	370,71	90,74	5,81							
	Итого за день		61,63	55	209,99	1579,2	0,51	27,46	16,52	2,07	640,26	505,05	170,9	8,75							
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2							
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,40	116,03	104,47	112,00	70,83	76,28	3,93	34,50	97,01	51,02	113,93	121,53							

Меню 3 день

№ г.к.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
завтрак																					
95	Запеканка из творога с молоком густеным	165/50	32,82	26,97	50,5	597	0,15	0,66	14,7	0,64	387,11	70,5	49,92	1,26							
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	-	0,02	-	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21							
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87							
гп	Банан	200	1,5	0,5	21	144	0,04	10	-	0,4	8	28	23,5	0,6							
	Итого		35,82	27,78	109,75	906	0,22	0,11	14,7	1,26	450,69	134,34	80,16	2,94							
Обед																					
93	Овощи натуральные соленые	100	0,08	0,5	2,6	24	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6							
28	Борщ из свежей капусты со сметаной	309	2,25	6,15	11,75	124	0,09	11,73	1,66	0,1	49,19	89,95	29,77	1,36							
58	Плов с птицей	220	20,51	19,96	34,34	297,2	0,11	5,6	0,16	0,18	7,8	175,32	34,23	1,9							
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	0	0,02	0	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21							
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87							
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87							
	Итого		25,81	27,22	100,24	673,2	0,29	27,35	1,82	0,81	189,57	370,71	90,74	5,81							
	Итого за день		61,63	55	209,99	1579,2	0,51	27,46	16,52	2,07	640,26	505,05	170,9	8,75							
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2							
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,40	116,03	104,47	112,00	70,83	76,28	3,93	34,50	97,01	51,02	113,93	121,53							

Меню 4 день возрастная категория 7-11 лет

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																				
54	Каша вязкая пшениная молочная	200	8,69	9,59	42,45	290,4	0,21	1,36	0,17	0,3	139,04	260,82	55,94	1,44						
3	Масло сливочное	12	0,06	9,9	0,1	89,76	-	-	0,03	0,04	1,44	0,95	0	0,02						
4	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	22	76,8	5	1						
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87						
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	-	0,02	-	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21						
	Итого		15,35	24,4	81,1	608,16	0,27	1,38	0,3	0,74	218,06	374,41	67,68	3,54						
Обед																				
64	Салат Степной	100	1,57	7,2	8,44	105	0,06	8,95	0,02	3,26	20,11	47,4	20,89	0,69						
89	Суп картофельный с клецками, мясом птицы	250/17	13,62	11,37	26,51	296	0,15	7,16	2,99	0,2	79,79	382,35	34,3	1,58						
56	Рыба тушеная с овощами	150	18,92	4,09	2,01	118,5	0,08	1,39	0,12	0,14	61,5	17,6	56,01	1,22						
10	Пюре картофельное	150	3,91	5,99	25,64	172,17	0,2	22,6	0,15	0,18	53,72	132,37	37,69	1,27						
31	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,1	104	-	2,02	-	-	3,58	-	1,34	0,24						
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87						
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87						
	Итого		41,03	29,26	114,3	921,67	0,55	42,12	3,28	4,2	326,7	634,92	162,23	6,74						
	Итого за день		56,38	53,66	195,4	1529,8	0,82	43,5	3,58	4,94	544,76	1009,33	229,91	10,28						
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2						
	Процент удовлетворения суточной потребности		122,03	113,21	97,21	108,50	113,89	120,83	0,85	82,33	82,54	101,95	153,27	142,78						

Меню 4 день

№ г/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/п (ккал)	В1	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
завтрак																			
54	Каша вязкая пшениная молочная	200	8,69	9,59	42,45	290,4	0,21	1,36	0,17	0,3	139,04	260,82	55,94	1,44					
3	Масло сливочное	12	0,06	9,9	0,1	89,76	-	-	0,03	0,04	1,44	0,95	0	0,02					
4	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	22	76,8	5	1					
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87					
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	-	0,02	-	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21					
Итого			15,35	24,4	81,1	608,16	0,27	1,38	0,3	0,74	218,06	374,41	67,68	3,54					
Обед																			
64	Салат Степной	100	1,57	7,2	8,44	105	0,06	8,95	0,02	3,26	20,11	47,4	20,89	0,69					
89	Суп картофельный с клецками, мясом птицы	300	13,62	11,37	26,51	296	0,15	7,16	2,99	0,2	79,79	382,35	34,3	1,58					
56	Рыба тушеная с овощами	150	18,92	4,09	2,01	118,5	0,08	1,39	0,12	0,14	61,5	17,6	56,01	1,22					
10	Пюре картофельное	180	3,91	5,99	25,64	172,17	0,2	22,6	0,15	0,18	53,72	132,37	37,69	1,27					
31	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,1	104	-	2,02	-	-	3,58	-	1,34	0,24					
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87					
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87					
Итого			41,03	29,26	114,3	921,67	0,55	42,12	3,28	4,2	326,7	634,92	162,23	6,74					
Итого за день			56,38	53,66	195,4	1529,8	0,82	43,5	3,58	4,94	544,76	1009,33	229,91	10,28					
Суточная потребность			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2					
Процент удовлетворения суточной потребности			122,03	113,21	97,21	108,50	113,89	120,83	0,85	82,33	82,54	101,95	153,27	142,78					

Меню 5 день возрастная категория 7-11 лет

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
завтрак																					
44	Суп молочный вермшелевый	200	6,98	7,5	24,34	191	0,06	1,13	0,08	0,17	214,47	122,18	27,7	0,43							
2	Кофейный напиток	200	3,4	3,5	24,96	142	0,07	1,3	0,05	0,27	120,6	162	14	0,12							
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87							
3	Масло сливочное	12	0,06	9,9	0,1	89,76	-	-	0,03	0,04	1,44	0,95	0	0,02							
8	Сыр (порциями)	20	3,48	4,43	-	54,78	-	0,11	0,03	0,04	132	42,3	21,7	0,15							
	Итого		15,39	25,63	62,7	540,54	0,16	2,54	0,19	0,73	522,51	355,03	69,4	1,59							
Обед																					
46	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	8,43	7,39	16,09	182	0,07	12,11	1,53	0,11	24,31	163,67	41,42	1,66							
637	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	0,13	39	143	20	1,8							
24	Макаронны отварные	180	7,68	6,17	44,89	255,21	0,1	0	0,1	0,03	8,68	50,62	10,85	1,06							
84	Соус сметанный натуральный	30	1,15	10,33	4,49	110,84	0	0,04	0,1	0,02	29,4	6,61	3,18	0,13							
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	120	0	0,4	0	0,08	45	15,4	6	1,26							
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87							
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87							
22	Блюпочка российская	85	6,25	6,58	43,32	276	0,1	0,3	0,05	0,84	37,06		9,62	0,59							
	Итого		47,99	44,67	164,27	1276,3	0,37	12,85	21,78	1,63	291,45	434,5	103,07	8,24							
	Итого за день		63,38	70,3	226,97	1816,8	0,53	15,39	21,97	2,36	813,96	789,53	172,47	9,83							
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2							
	Процент удовлетворения суточной потребности		137,19	148,31	112,92	128,85	73,61	42,75	5,23	39,33	123,33	79,75	114,98	136,53							

Меню 5 день

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	В1	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
завтрак																			
44	Суп молочный вермшелевый	250	6,98	7,5	24,34	191	0,06	1,13	0,08	0,17	214,47	122,18	27,7	0,43					
2	Кофейный напиток	200	3,4	3,5	24,96	142	0,07	1,3	0,05	0,27	120,6	162	14	0,12					
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87					
3	Масло сливочное	12	0,06	9,9	0,1	89,76	-	-	0,03	0,04	1,44	0,95	0	0,02					
8	Сыр (порциями)	20	3,48	4,43	-	54,78	-	0,11	0,03	0,04	132	42,3	21,7	0,15					
	Итого		15,39	25,63	62,7	540,54	0,16	2,54	0,19	0,73	522,51	355,03	69,4	1,59					
Обед																			
46	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	8,43	7,39	16,09	182	0,07	12,11	1,53	0,11	24,31	163,67	41,42	1,66					
637	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	0,13	39	143	20	1,8					
24	Макаронны отварные	210	7,68	6,17	44,89	255,21	0,1	0	0,1	0,03	8,68	50,62	10,85	1,06					
84	Соус сметанный натуральный	35	1,15	10,33	4,49	110,84	0	0,04	0,1	0,02	29,4	6,61	3,18	0,13					
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	120	0	0,4	0	0,08	45	15,4	6	1,26					
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87					
ПП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87					
22	Булочка российская	85	6,25	6,58	43,32	276	0,1	0,3	0,05	0,84	37,06		9,62	0,59					
	Итого		47,99	44,67	164,27	1276,3	0,37	12,85	21,78	1,63	291,45	434,5	103,07	8,24					
	Итого за день		63,38	70,3	226,97	1816,8	0,53	15,39	21,97	2,36	813,96	789,53	172,47	9,83					
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2					
	Процент удовлетворения суточной потребности		137,19	148,31	112,92	128,85	73,61	42,75	5,23	39,33	123,33	79,75	114,98	136,53					

Меню 6 день возрастная категория 7-11 лет

№ Г.К	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
завтрак																					
87	Каша манная вязкая молочная	200	9,63	10,73	51,13	340	0,12	1,81	0,16	0,3	178,3	209,53	29,24	0,68							
11	Какао с молоком	200	3,29	3,5	24,86	144	0,07	1,3	0,05	0,28	12,16	22,5	34,8	0,9							
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87							
8	Сыр (порциями)	20	3,48	4,43	-	54,78	-	0,11	0,03	0,04	132	42,3	21,7	0,15							
гп	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	121,4	0	-	-	-	-	-	-	-							
	Итого		19,37	20,92	104,17	723,18	0,01	0	0,06	0,7	25,8	59	4	0,32							
Обед																					
99	Маринад овощной	100	1,38	10,11	7,21	119	0,05	5,28	0	4,23	26,6	54,43	31,83	0,66							
75	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	7,36	4,4	17,59	156	0,8	9,9	0,29	0,1	22,22	111,41	36,44	1,25							
12	Печень говяжья по строг	80	1,13	13,11	1,2	176	0,11	11,64	0,09	0,35	7,25	269,1	13,37	4,55							
34	Рис отварной	150	4,39	7,52	34,75	256,82	-	-	-	-	1,43	-	23,03	0,62							
14	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,02	14	14	8	0,6							
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87							
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87							
	Итого		18,2	35,74	105,55	909,82	1,04	30,82	0,38	5,12	179,5	504,14	124,67	9,42							
	Итого за день		37,57	56,66	209,72	1633	1,05	30,82	0,44	5,82	205,3	563,14	128,67	9,74							
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2							
	Процент удовлетворения суточной потребности		81,32	119,54	104,34	115,82	145,83	85,61	0,10	97,00	31,11	56,88	85,78	135,28							

Меню 6 день

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/п (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
87	Каша манная вязкая молочная	250	9,63	10,73	51,13	340	0,12	1,81	0,16	0,3	178,3	209,53	29,24	0,68		
11	Какао с молоком	200	3,29	3,5	24,86	144	0,07	1,3	0,05	0,28	12,16	22,5	34,8	0,9		
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87		
8	Сыр (порциями)	20	3,48	4,43	-	54,78	-	0,11	0,03	0,04	132	42,3	21,7	0,15		
гп	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	121,4	0	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого		19,37	20,92	104,17	723,18	0,01	0	0,06	0,7	25,8	59	4	0,32		
Обед																
99	Маринад овощной	100	1,38	10,11	7,21	119	0,05	5,28	0	4,23	26,6	54,43	31,83	0,66		
75	Суп картофельный с крутой и рыбноыми консервами	300	7,36	4,4	17,59	156	0,8	9,9	0,29	0,1	22,22	111,41	36,44	1,25		
12	Печень говяжья по строг	110	1,13	13,11	1,2	176	0,11	11,64	0,09	0,35	7,25	269,1	13,37	4,55		
34	Рис отварной	180	4,39	7,52	34,75	256,82					1,43		23,03	0,62		
14	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,02	14	14	8	0,6		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87		
	Итого		18,2	35,74	105,55	909,82	1,04	30,82	0,38	5,12	179,5	504,14	124,67	9,42		
	Итого за день		37,57	56,66	209,72	1633	1,05	30,82	0,44	5,82	205,3	563,14	128,67	9,74		
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2		
	Процент удовлетворения суточной потребности		81,32	119,54	104,34	115,82	145,83	85,61	0,10	97,00	31,11	56,88	85,78	135,28		

Меню 7 день возрастная категория 7-11 лет

№ Т.К	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
5	Омлет натуральный	150	16,88	23,6	34,95	434	16,88	1,04	0,37	0,85	165,12	306,3	0,56	3,08				
2	Кофейный напиток	200	3,4	3,5	24,96	142	0,07	1,3	0,05	0,27	120,6	162	14	0,12				
П1	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87				
22	Булочка	85	6,25	6,58	43,32	276	0,1	0,3	0,05	0,84	37,06	66,58	9,62	0,59				
	Итого		28	33,98	116,53	915	17,08	2,64	0,47	2,17	376,78	562,48	30,18	4,66				
Обед																		
73	Салат Несвижский	110	4,41	8,63	9,95	137	0,04	9,06	0	3,41	36,91	92,67	28,2	1,08				
38	Суп Харчо	200	3,42	4,04	35,41	172	0,13	10,01	0,02	0,27	18,23	96,92	37,44	1,21				
62	Птица тушенная в соусе с овощами	250	15,72	19,59	26,1	354,78	0,17	13,17	5,42	0,2	66,65	233,71	63,65	2,58				
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,16	28,88	120	0	0,4	0	0,08	45	15,4	6	1,26				
П1	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87				
П11	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87				
	Итого		26,93	33,02	126,94	909,78	0,4	32,64	5,44	4,38	274,79	493,9	147,29	7,87				
	Итого за день		54,93	67	243,47	1824,8	17,48	35,28	5,91	6,55	651,57	1056,38	177,47	12,53				
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2				
	Процент удовлетворения суточной потребности		118,90	141,35	121,13	129,42	2427,78	98,00	1,41	109,17	98,72	106,71	118,31	174,03				

Меню 7 день

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/п (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
завтрак																			
5	Омлет натуральный	200	16,88	23,6	34,95	434	16,88	1,04	0,37	0,85	165,12	306,3	0,56	3,08					
2	Кофейный напиток	200	3,4	3,5	24,96	142	0,07	1,3	0,05	0,27	120,6	162	14	0,12					
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87					
22	Булочка	85	6,25	6,58	43,32	276	0,1	0,3	0,05	0,84	37,06	66,58	9,62	0,59					
Итого			28	33,98	116,53	915	17,08	2,64	0,47	2,17	376,78	562,48	30,18	4,66					
Обед																			
73	Салат Несвижский	110	4,41	8,63	9,95	137	0,04	9,06	0	3,41	36,91	92,67	28,2	1,08					
38	Суп Харчо	300	3,42	4,04	35,41	172	0,13	10,01	0,02	0,27	18,23	96,92	37,44	1,21					
62	Птица тушеная в соусе с овощами	300	15,72	19,59	26,1	354,78	0,17	13,17	5,42	0,2	66,65	233,71	63,65	2,58					
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,16	28,88	120	0	0,4	0	0,08	45	15,4	6	1,26					
ПП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87					
ПП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87					
Итого			26,93	33,02	126,94	909,78	0,4	32,64	5,44	4,38	274,79	493,9	147,29	7,87					
Итого за день			54,93	67	243,47	1824,8	17,48	35,28	5,91	6,55	651,57	1056,38	177,47	12,53					
Суточная потребность			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2					
Процент удовлетворения суточной потребности			118,90	141,35	121,13	129,42	2427,78	98,00	1,41	109,17	98,72	106,71	118,31	174,03					

Меню 8 день возрастная категория 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	В1	Витамины (мг)										Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
завтрак																						
95	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	32,82	26,97	50,5	597	0,15	0,66	14,7	0,64	387,11	70,5	49,92	1,26								
2	Кофейный напиток	200	3,4	3,5	24,96	142	0,07	1,3	0,05	0,27	120,6	162	14	0,12								
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87								
ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	8,4	1,2	0,12								
Итого			38,09	31,17	98,56	849	0,28	11,96	14,75	1,32	577,71	268,5	71,12	2,37								
Обед																						
6	Суп картофельный гороховый	250	6,34	4,01	25,5	154	0,34	6,97	1,75	0,11	36,33	157,36	42,3	2,43								
72	Капуста тушеная	150	3,82	8,19	15,6	142,2	0,05	29,8	0,05	3,7	97,98	74,81	39,07	1,52								
70	Горюшки из говядины	100	12,6	12,74	12,01	212,17	0,06	3,04	0	0,38	17,84	160,16	23,5	1,11								
31	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,1	104	-	2,02	-	-	3,58	-	1,34	0,24								
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87								
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87								
Итого			25,77	25,55	104,81	738,37	0,51	41,83	1,8	4,61	263,73	447,53	118,21	7,04								
Итого за день			63,86	56,72	203,37	1587,37	0,79	53,79	16,55	5,93	841,44	716,03	189,33	9,41								
Суточная потребность			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2								
Процент удовлетворения суточной потребности			138,23	119,66	101,18	112,58	109,72	149,42	3,94	98,83	127,49	72,33	126,22	130,69								

Меню 8 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/д (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																				
95	Запеканка из творога с молоком стученным	165/50	32,82	26,97	50,5	597	0,15	0,66	14,7	0,64	387,11	70,5	49,92	1,26						
2	Кофейный напиток	200	3,4	3,5	24,96	142	0,07	1,3	0,05	0,27	120,6	162	14	0,12						
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	8,4	1,2	0,12						
	Итого		38,09	31,17	98,56	849	0,28	11,96	14,75	1,32	577,71	268,5	71,12	2,37						
Обед																				
6	Суп картофельный гороховый	300	6,34	4,01	25,5	154	0,34	6,97	1,75	0,11	36,33	157,36	42,3	2,43						
72	Капуста тушеная	180	3,82	8,19	15,6	142,2	0,05	29,8	0,05	3,7	97,98	74,81	39,07	1,52						
70	Тефтели из говядины	100	12,6	12,74	12,01	212,17	0,06	3,04	0	0,38	17,84	160,16	23,5	1,11						
31	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,1	104	-	2,02	-	-	3,58	-	1,34	0,24						
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87						
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87						
	Итого		25,77	25,55	104,81	738,37	0,51	41,83	1,8	4,61	263,73	447,53	118,21	7,04						
	Итого за день		63,86	56,72	203,37	1587,37	0,79	53,79	16,55	5,93	841,44	716,03	189,33	9,41						
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2						
	Процент удовлетворения суточной потребности		138,23	119,66	101,18	112,58	109,72	149,42	3,94	98,83	127,49	72,33	126,22	130,69						

Меню 9 день

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/п (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
27	Вареники с творогом с молочным сладким соусом	150/45	19,74	9,4	46,39	347,03	0,11	0,4	0,02	0,85	139,48	192,48	26,72	0,68					
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	-	0,02	-	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21					
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87					
гп	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	8,4	1,2	0,12					

завтрак

Обед														
Итого			21,64	10,11	94,44	559,03	0,17	10,42	0,02	1,27	211,06	236,72	34,66	1,88

93	Овощи натуральные соленые	100	0,08	0,5	2,6	24	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
55	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,35	6,25	9,7	110	0,11	22,32	1,56	0,1	49,72	82,98	27,5	0,99
39	Гуляш из говядины	120	10,48	15,34	5,11	201,6	0,02	0,86	0	2,74	14,72	117,77	18,56	1,69
10	Пюре картофельное	150	3,91	5,99	25,64	172,17	0,2	22,6	0,15	0,18	53,72	132,37	37,69	1,27
30	Кисель	200	0,15	0,1	26,16	108	-	3	-	-	10,25	-	1,4	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	0,11	-	-	0,03	20	65	14	1,1
ГП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	0,09	-	-	0,04	17,5	79	23,5	1,95
Итого			27,79	29,08	132,31	919,77	0,53	48,78	1,71	3,09	165,91	477,12	122,65	7,12
Итого за день			49,43	39,19	226,75	1478,8	0,7	59,2	1,73	4,36	376,97	713,84	157,31	9
Суточная потребность			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2
Процент удовлетворения суточной потребности			106,99	82,68	112,81	104,88	97,22	164,44	0,41	72,67	57,12	72,11	104,87	125,00

Меню 9 день

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
27	Вареники с творогом с молочным сладким соусом	155/45	19,74	9,4	46,39	347,03	0,11	0,4	0,02	0,85	139,48	192,48	26,72	0,68						
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	-	0,02	-	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21						
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87						
ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	8,4	1,2	0,12						
завтрак																				
Итого			21,64	10,11	94,44	559,03	0,17	10,42	0,02	1,27	211,06	236,72	34,66	1,88						

Обед

93	Овощи натуральные соленые	100	0,08	0,5	2,6	24	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
55	Щи из свежей капусты со сметаной	309	2,35	6,25	9,7	110	0,11	22,32	1,56	0,1	49,72	82,98	27,5	0,99
39	Гуляш из говядины	120	10,48	15,34	5,11	201,6	0,02	0,86	0	2,74	14,72	117,77	18,56	1,69
10	Пюре картофельное	180	3,91	5,99	25,64	172,17	0,2	22,6	0,15	0,18	53,72	132,37	37,69	1,27
30	Кисель	200	0,15	0,1	26,16	108	-	3	-	-	10,25	-	1,4	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	0,11	-	-	0,03	20	65	14	1,1
ГП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	0,09	-	-	0,04	17,5	79	23,5	1,95
Итого			27,79	29,08	132,31	919,77	0,53	48,78	1,71	3,09	165,91	477,12	122,65	7,12
Итого за день			49,43	39,19	226,75	1478,8	0,7	59,2	1,73	4,36	376,97	713,84	157,31	9
Суточная потребность			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2
Процент удовлетворения суточной потребности			106,99	82,68	112,81	104,88	97,22	164,44	0,41	72,67	57,12	72,11	104,87	125,00

Меню 10 день возрастная категория 7-11 лет

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																				
62	Каша вязкая кукурузная молочная	200	10,55	12,49	52,59	367	16,88	0,87	0,37	0,85	187,76	306,3	37,32	1,73						
4	Дйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	22	76,8	5	1						
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	-	0,1	-	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21						
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,05	-	-	0,6	10	32,5	7	0,5						
гп	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6						
Итого			20,98	18	123,14	747	17	10,97	0,47	2,04	229,34	451,84	82,06	4,04						
Обед																				
67	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,5	6,37	22,91	145	0,14	8,74	0,29	0,1	26,65	111,41	30,78	1,09						
43	Котлеты из говядины	100	15,17	11,25	15,79	223	0,11	0,31	0,16	0,18	39,22	175,32	26,66	1,32						
24	Макароньы отварные	180	7,68	6,17	44,89	255,21	0,1	0	0,1	0,03	8,68	50,62	10,85	1,06						
84	Сусе сметанный натуральный	30	1,15	10,33	4,49	110,84	0	0,04	0,1	0,02	29,4	6,61	3,18	0,13						
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	120	0	4	0	0,08	45	15,4	6	1,26						
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87						
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87						
Итого			29,88	34,72	143,56	980,05	0,41	13,09	0,65	0,83	256,95	414,56	89,47	6,6						
Итого за день			50,86	52,72	266,7	1727,1	17,41	24,06	1,12	2,87	486,29	866,4	171,53	10,64						
Суточная потребность			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2						
Процент удовлетворения суточной потребности			110,09	111,22	132,69	122,49	2418,06	66,83	0,27	47,83	73,68	87,52	114,35	147,78						

Меню 10 день

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
62	Каша вязкая кукурузная молочная	300	10,55	12,49	52,59	367	16,88	0,87	0,37	0,85	187,76	306,3	37,32	1,73		
4	Йогурт отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	22	76,8	5	1		
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	-	0,1	-	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21		
111	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,05	-	-	0,6	10	32,5	7	0,5		
тп	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6		
Итого			20,98	18	123,14	747	17	10,97	0,47	2,04	229,34	451,84	82,06	4,04		
Обед																
67	Расходник вегетарианский со сметаной	309	2,5	6,37	22,91	145	0,14	8,74	0,29	0,1	26,65	111,41	30,78	1,09		
43	Котлеты из говядины	100	15,17	11,25	15,79	223	0,11	0,31	0,16	0,18	39,22	175,32	26,66	1,32		
24	Макаронные отварные	210	7,68	6,17	44,89	255,21	0,1	0	0,1	0,03	8,68	50,62	10,85	1,06		
84	Соус сметанный натуральный	35	1,15	10,33	4,49	110,84	0	0,04	0,1	0,02	29,4	6,61	3,18	0,13		
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	120	0	4	0	0,08	45	15,4	6	1,26		
111	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87		
111	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87		
Итого			29,88	34,72	143,56	980,05	0,41	13,09	0,65	0,83	256,95	414,56	89,47	6,6		
Итого за день			50,86	52,72	266,7	1727,1	17,41	24,06	1,12	2,87	486,29	866,4	171,53	10,64		
Суточная потребность			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2		
Процент удовлетворения суточной потребности			110,09	111,22	132,69	122,49	2418,06	66,83	0,27	47,83	73,68	87,52	114,35	147,78		