

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного образовательного учреждения «Зиминская средняя общеобразовательная школа-детский сад» Раздольненского района Республики Крым

Л.С. Мельник

01 / Сентябрь 2023

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Зиминская средняя общеобразовательная школа – детский сад» Раздольненского района
Республики Крым

(для обучающихся с 7 до 11 лет)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	200/10	4,04	7,93	27,99	210,00	0,22	28,84	40,0	0,30	27,32	111,58	40,64	1,64
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленные)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		23,55	16,06	97,76	651,14	0,5	56,02	46,89	7,27	130,81	377,12	132,88	9,53

ОБЕД 1 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87	
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
338	Плоды или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61	
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87	
	Итого		29,28	31,81	130,22	937,31	0,3	24,35	45	6,65	160,3	366,14	110,64	9,99	

ЗАВТРАК 2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5	4,56	6,22	24,25	171,75	0,06	0,88	33,50	0,37	99,73	87,89	15,23	0,35	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48	
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,00	0	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62	
	Итого		14,44	20,42	66,6	508,33	0,18	2,54	123,94	0,86	352,95	306,15	49,26	1,9	

ОБЕД 2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81	
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	67,30	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62	
317	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	168,00	0,03	0	16,0	0,24	31,20	114,40	16,00	1,44	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04	
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61	
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87	
	Итого		32,34	38,08	139,3	838,41	0,34	42,96	96	6,35	230,47	420,59	123,15	6,75	
	Итого за день		46,78	58,5	205,9	1346,74	0,52	45,5	219,94	7,21	583,42	726,74	172,41	8,65	

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62	
	Итого		26,37	25,02	88,16	683,89	0,19	20,85	20	11,83	88,32	285,88	67,99	5,87	

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной -15%	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,0	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84	
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0	40,0	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08	
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленные)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61	
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87	
	Итого		28,08	22,45	114,43	787,21	0,37	31,77	53,04	10,41	165,71	429,98	144,21	7,09	

ЗАВТРАК 5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,0	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Йогурт	125	4,1	1,5	5,9	57,00	0,03	0,6	10,00	0	124,0	95,00	15,00	0,1
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		21,7	24,42	83,61	645,58	0,33	3,18	147	0,68	531,68	486,57	91,05	2,57

ОБЕД 5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	250/5	2,23	5,87	16,77	128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,36	0,98
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,6	1,96	36,80	108,20	38,70	1,92
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		20,87	18,61	100,25	653,41	0,28	19,79	19,6	4,45	102,54	265,13	95,35	5,33
	Итого за день		42,57	43,03	183,86	1298,99	0,61	22,97	166,6	5,13	634,22	751,7	186,4	7,9

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,0	0,09	0,83	33,0	0,38	163,0	136,88	26,68	0,65	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	4,50	0	1,86	24,00	23,00	9,00	0,42	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62	
	Итого		14,82	19,9	62,63	501,98	0,2	5,36	173	2,92	233,1	280,66	51,08	3,32	

ОБЕД 6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78	
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0	40,0	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65	
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48	
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04	
338	Фрукты или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61	
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87	
	Итого		33,62	49,17	122,1	1076,21	0,43	24,89	144,44	6,24	288,06	581,19	136,72	11,13	
	Итого за день		48,44	69,07	184,73	1578,19	0,63	30,25	317,44	9,16	521,16	861,85	187,8	14,45	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
125	Картофель отварной с маслом сливочным	200/10	4,04	7,93	27,99	210,00	0,22	28,84	40,0	0,30	27,32	111,58	40,64	1,64	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
338	Плоды или ягоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62	
	Итого		24,44	19,25	103,09	704,34	0,5	70,18	46,89	15,6	145,58	387,43	139,57	9,7	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,00	0,88	
223	Запеканка из творога	190	33,74	22,99	34,90	480,70	0,11	0,46	140,60	0,91	281,2	406,98	46,36	1,52	
	Стушенное молоко	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,02	0,4	16,8	0,08	122,8	87,6	13,6	0,08	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87	
	Итого		45,7	32,41	115,95	937,76	0,34	10,41	177,4	2,25	566,17	702,91	115,86	3,81	

ЗАВТРАК 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	62,59	112,65	0,04	25,74	0	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21
317	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	168,00	0,03	0	16,0	0,24	31,20	114,40	16,00	1,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленные)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
338	Плоды или ягоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		26,24	17,06	139,61	630,59	0,23	41,91	16	3,66	192,01	290,15	103,94	7,52

ОБЕД 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
265	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04
338	Плоды или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		28,3	38,1	109,78	898,61	0,36	21,92	80	5,64	121,8	439,25	115,94	8,98
	Итого за день		54,54	55,16	249,39	1529,2	0,59	63,83	96	9,3	313,81	729,4	219,88	16,5

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,81	5,92	39,79	247,00	0,21	0	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
260	Гуляш	130	18,92	21,83	3,76	287,30	0,04	1,20	0	3,39	28,35	200,40	28,64	3,98
52	Салат из свежесы отварной с растительным маслом	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		33,38	32,05	95,33	803,17	0,34	8,02	20	5,47	103,97	498,38	203,83	10,97

ОБЕД 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
292	Птица, тушенная в соусе с овощами (Соус сметанный с томатом №331)	150	8,13	1,97	13,88	105,65	0,09	6,16	9,13	0,29	27,72	104,35	33,12	1,21
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржанопшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		16,9	5,83	99,62	531,46	0,31	15,31	9,13	1,8	91,81	253,86	90,69	4,77
	Итого за день		50,28	37,88	194,95	1334,63	0,65	23,33	29,13	7,27	195,78	752,24	294,52	15,74

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
223	Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,56	379,50	0,09	0,36	111,0	0,72	222,00	321,30	36,60	1,20	
382	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,1	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	
338	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48	
	Плоды или ягоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62	
	Итого		35,43	23,56	87,31	705,77	0,26	14,55	139,64	0,99	436,42	528,81	87,48	5,4	

ОБЕД 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24	
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,13	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08	
338	Плоды или ягоды свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61	
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87	
	Итого		27,73	22,9	111,47	791,31	0,49	60,08	53,04	10,7	186,79	444,44	159	10,88	
	Итого за день		63,16	46,46	198,78	1497,08	0,75	74,63	192,68	11,69	623,21	973,25	246,48	16,28	

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г
- сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52,83	47,87	227,98	1588,45	0,8	80,37	91,89	13,92	291,11	743,26	243,52	19,52
46,78	58,5	205,9	1346,74	0,52	45,5	219,94	7,21	583,42	726,74	172,41	8,65
54,9	51,99	175,57	1319,12	0,71	38,5	213,25	6,86	627,07	1019,27	247,68	16,67
54,45	47,47	202,59	1471,1	0,56	52,62	73,04	22,24	254,03	715,86	212,2	12,96
42,57	43,03	183,86	1298,99	0,61	22,97	166,6	5,13	634,22	751,7	186,4	7,9
48,44	69,07	184,73	1578,19	0,63	30,25	317,44	9,16	521,16	861,85	187,8	14,45
70,14	51,66	219,04	1642,1	0,84	80,59	224,29	17,85	711,75	1090,34	255,43	13,51
54,54	55,16	249,39	1529,2	0,59	63,83	96	9,3	313,81	729,4	219,88	16,5
50,28	37,88	194,95	1334,63	0,65	23,33	29,13	7,27	195,78	752,24	294,52	15,74
63,16	46,46	198,78	1497,08	0,75	74,63	192,68	11,69	623,21	973,25	246,48	16,28
538,09	509,09	2042,79	14605,6	6,66	512,59	1624,26	110,63	4755,56	8363,91	2266,32	142,18
53,81	50,91	204,28	1460,56	0,67	51,26	162,43	11,06	475,56	836,39	226,63	14,22

Ведомость наполняемости (с 7 до 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													Итого за 10 дней по меню
		Суточ ная норма (нетто)	Норма 60 % (нетто)	Деся тидневная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	
1	Хлеб ржаной	80	48	480	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	480
2	Хлеб пшеничный	150	90	900	100	85	85	100	85	85	75	100	100	85	900
3	Мука пшеничная	15	9	90	2	2	0	2	1	2	23	2	7	17	58
4	Крупы, бобовые	45	27	270	0	43	25	43	45	56	5	54	76	0	347
5	Макаронные изделия	15	9	90	53	0	0	53	0	20	0	0	10	0	136
6	Картофель	187	112,2	1122	226	50	170	30	155	50	281	50	125	144	1281
7	Овощи свежие, зелень	280	168	1680	206	270, 4	84	252, 6	59	103	146	296	131	162, 6	1710,6
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	245	7	120	7	40	120	125	252	47	255	1218
9	Фрукты (плоды) сухие	15	9	90	50	0	0	0	0	0	0	50	0	0	100
10	Соки плодовоовощн ые	200	120	1200	200	0	200	200	0	0	200	0	0	200	1000

11	Мясо жилованное	70	42	420	79	0	79	79	0	79	0	79	0	79	103	0	498
12	Куры	35	21	210	0	68	0	0	0	69	0	89	69	0	295		
13	Рыба-филе	58	34,8	348	73	0	40	85	0	0	73	0	0	85	356		
14	Молоко	300	180	1800	0	179	125	0	200	225	205	0	0	126	1060		
15	Творог	50	30	300	0	0	0	0	0	0	175	0	0	129	304		
16	Сметана	10	6	60	5	0	0	5	5	0	8	0	13	11	47		
17	Масло сливочное	30	18	180	20	35	11	15	15	42	10	20	5	10	183		
18	Масло растительное	15	9	90	16	11	9	22	7	10	22	14	20	18	149		
19	Яйцо диетическое	40	24	240	0	0	40	0	0	40	8	0	0	6	94		
20	Сахар	30	18	180	25	46	3	23	50	37	60	40	39	37	360		
21	Кондитерские	10	6	60			20								20		
22	Чай	0,4	0,24	2,4	2,4	0	0,5	0	0,5	0	0,5	0	0,5	0,5	4,9		
23	Какао	1,2	0,72	7,2	0	4	0	0	0	4	0	0	0	4	12		
24	Сыр	10	6	60	0	10	0	0	15	0	0	0	0	0	25		
25	Соль поваренная пищевая йодированная	3	1,8	18	1,9	1,8	1,7	1,8	1,8	1,9	1,6	1,8	1,8	1,9	18		

26	Кисломолочные	150	90	900	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200
27	Кофейный напиток	2	1,2	12	0	0	0	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	10