



ЛЛ

ОСНОВНОЕ



СОЛТАСОВАНО:

Инспектор МБОУ «ЯСШ № 12»

/В.Н.Кабанова/

20 25

г.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,87	14,92	20,20	289,85	0,33	0,06	0,22	0,09	0,19	164,24	202,15	25,18	0,79	173,97	3,78	0,02	0,03	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (САХАРОМ)	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338-з	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	505	21,32	15,55	63,90	486,58	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	197,69	246,00	48,08	3,86	517,03	5,78	0,02	0,05		
Всего за день:		21,32	15,55	63,90	486,58	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	197,69	246,00	48,08	3,86	517,03	5,78	0,02	0,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011
СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	155	27,16	47,48	6,76	562,77	0,98	0,08	0,26	0,25	0,71	59,17	256,85	28,51	2,42	297,70	11,16	0,03	0,17	300-з	2011
ФИТО-ЧАЙ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	500	32,62	48,04	54,28	780,83	2,20	0,18	0,32	0,25	0,71	95,50	327,25	56,90	4,91	488,16	12,84	0,03	0,18		
Всего за день:		32,62	48,04	54,28	780,83	2,20	0,18	0,32	0,25	0,71	95,50	327,25	56,90	4,91	488,16	12,84	0,03	0,18		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	220	7,90	4,37	58,83	307,24	0,83	0,07	0,19	0,03	0,00	167,09	182,70	40,42	0,58	284,08	15,10	0,01	0,02	173-з	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2011
ДЖЕМ	25	0,15	0,02	17,68	68,87	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	3,60	3,15	0,11	35,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,81	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,01	380	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	515	15,57	17,07	128,49	728,54	4,99	0,17	0,36	0,12	0,17	306,61	325,92	73,39	2,48	558,23	19,58	0,01	0,03		
Всего за день:		15,57	17,07	128,49	728,54	4,99	0,17	0,36	0,12	0,17	306,61	325,92	73,39	2,48	558,23	19,58	0,01	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ С ЙОГУРТОМ	60	0,85	0,34	6,27	32,61	2,06	0,03	0,05	0,99	0,00	34,66	33,18	16,73	0,40	96,81	1,98	0,00	0,02	64	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,22	16,27	38,36	354,63	0,09	0,09	0,09	0,10	0,12	272,64	174,96	20,60	1,35	99,50	0,84	0,02	0,02	204-з	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	
Итого за прием пищи:	530	19,93	17,30	96,03	621,90	3,75	0,23	0,20	1,09	0,12	333,04	274,47	61,54	6,07	528,71	6,50	0,02	0,05		
Всего за день:		19,93	17,30	96,03	621,90	3,75	0,23	0,20	1,09	0,12	333,04	274,47	61,54	6,07	528,71	6,50	0,02	0,05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	и-ческая ценност ь, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,03	26,98	2,66	309,82	0,20	0,06	0,44	0,36	2,56	97,12	211,78	15,86	2,44	205,62	24,36	0,03	0,05	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	
Итого за прием пищи:	502	19,55	27,55	50,38	530,19	2,54	0,16	0,50	0,36	2,56	135,97	283,57	45,01	4,99	407,49	26,04	0,03	0,06		
Всего за день:		19,55	27,55	50,38	530,19	2,54	0,16	0,50	0,36	2,56	135,97	283,57	45,01	4,99	407,49	26,04	0,03	0,06		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,86	14,91	20,18	289,63	0,33	0,06	0,22	0,09	0,19	163,83	201,87	25,13	0,79	173,39	3,74	0,02	0,03	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (САХАРОМ)	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338-з	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	
Итого за прием пищи:	505	21,31	15,54	63,88	486,36	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	197,28	245,72	48,03	3,86	516,45	5,74	0,02	0,05		
Всего за день:		21,31	15,54	63,88	486,36	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	197,28	245,72	48,03	3,86	516,45	5,74	0,02	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	150	9,38	18,81	39,51	365,79	0,14	0,09	0,18	0,15	0,63	82,98	119,70	15,53	1,17	187,74	11,71	0,02	0,03	444-з	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,82	132,79	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60	0,00	0,00	359	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,43	0,43	10,46	50,15	4,40	0,02	0,02	0,01	0,00	15,84	10,89	7,92	2,18	305,80	2,20	0,00	0,01	338-з	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	
Итого за прием пищи:	500	13,07	19,54	102,26	640,62	5,02	0,16	0,23	0,16	0,63	120,67	171,54	38,88	4,83	619,67	14,51	0,02	0,05		
Всего за день:		13,07	19,54	102,26	640,62	5,02	0,16	0,23	0,16	0,63	120,67	171,54	38,88	4,83	619,67	14,51	0,02	0,05		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	202,0	225,9	815,1	6 126,36	40,14	1,73	3,24	3,87	7,35	2 260,63	2 827,23	565,07	45,50	5 235,63	143,33	0,21	0,63
Среднее значение за период	20,2	22,6	81,5	612,64	4,01	0,17	0,32	0,39	0,74	226,06	282,72	56,51	4,55	523,56	14,33	0,02	0,06

Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по соглашению сторон. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие, при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение N 11к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).