Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Киземская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю
директор
Рогачёва И.С.
5 сентября 2024г

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1 – 4 классов
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

МЕНЮ ДЕТЕЙ 1 - 4 класс

1 неделя/ 1. Понедельник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углево	ЭЦ (кк	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	325	Каша вязкая геркулесовая с маслом	0.25	9.25	17.43	39.95	355	0.04	0.15	0.7	0.41	91.85	158.4	43.2	1
2	88/90	Бутерброд с маслом и сыром	0.07	6.7	13.6	27.3	287	0.08	0.05	0.24	0.49	200.8	138.4	22.7	0.98
3	423	Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
4		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	**0.62**	**19.4**	**35.23**	**102.16**	**856.6**	**5.13**	**0.25**	**11.59**	**1.15**	**369.1**	**352.8**	**81.9**	**4.27**
ОБЕД															
1	12	Огурец (помидор)помидор свежий в нарезке	0.06	0.72	0.09	2.34	12.6	0	0.018	9	0.18	20.7	37.8	12.6	0.54
2	96	Борщ из св.капусты с картофелем и мясом	0.25	6.66	6.13	13.01	134	0.03	0.08	20.46	1.76	44.79	104.7	28.3	3.7
3	153	Бифштекс рубленый	0.1	17.8	19.98	0.05	252.5	0.02	0.13	0	4.16	12.36	165.7	26.5	1.21
4	443	Картофельное пюре	0.15	3.89	6.72	26.46	187.2	0.03	0.18	31.14	2.02	83.4	116	41.4	1.68
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.5	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
1	ТУ	Сок фруктовый в инд.уп	0.2	0.6	0.4	32.6	136.4	0	0.02	4	0.2	14	14	8	2.8
		Итого на обед	**0.83**	**34.5**	**34.12**	**102.25**	**864.51**	**0.83**	**0.548**	**64.6**	**9.36**	**202.5**	**558.5**	**145**	**12.8**
ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД															
1	ТУ	Кисломолочный напиток в инд.уаковке	0.2	5.6	6.4	15.18	145	0.04	0.06	1.4	0.28	240.1	190	28	0.22
2	482	Булочка домашняя	0.05	3.73	6.6	30.44	197	0	0.06	0	0.51	9.1	34.94	6.67	0.48
3		Фрукт	0.05	0.2	0.2	4.9	23.3	2.5	0.02	5	0.1	8	5.511	4.5	21,1,2
		Итого на полдник	0.3	9.53	13.2	50.52	365.3	2.54	0.14	6.4	0.89	257.2	230.5	39.2	0.7
		Итого за день	**1.75**	**63.4**	**82.55**	**254.93**	**2086.4**	**8.5**	**0.938**	**82.59**	**11.4**	**828.8**	**1142**	**266**	**17.77**

1 неделя/ 2. Вторник

№ п/п	№ рец	Наименование	Вес гот	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (кк	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	344	Запеканка творожная с молоком сгущенным	0.21	34.65	26.6	58.05	610.2	0.16	0.13	1.4	0.09	457.5	519.3	63.2	1.3
2	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
3	89	Бутерброд с повидлом	0.06	2.39	0.9	28	129	0	0.05	0.1	0.47	9.4	27.3	11.3	0.86
4		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	**0.57**	**37.64**	**27.95**	**113.66**	**842.8**	**5.16**	**0.21**	**11.6**	**0.84**	**488.15**	**565.84**	**87.9**	**5.22**
ОБЕД															
1	45	Салат из белокачанной капусты	0.1	1.5	5.04	9.42	87	0	0.01	38.8	0.36	50.97	27.22	14.78	0.37
2	121	Суп картофельный с крупой рисовой и мясом	0.25	9.01	5.16	12.44	134	0.04	0.04	2.3	3.09	13	100.67	16.52	0.91
3	207	Кура отварная	0.1	30.55	11.8	0.11	234	0.1	0.1	0.3	11.2	31	275.3	30.9	2.36
4	447	Макароны отварные	0.15	5.48	4.98	34.88	211.5	0.03	0.12	0	1.11	40.95	60.06	24.59	0.99
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
1	395	Компот из сухофруктов (шиповника)	0.2	0	0	9.98	104	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
		Итого на обед	**0.87**	**51.35**	**27.78**	**94.62**	**912.31**	**0.92**	**0.39**	**41.4**	**16.8**	**163.37**	**583.55**	**115.24**	**7.53**
ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД															
1	ТУ	Сок фруктовый в инд.упак	0.2	0.6	0.4	32.6	136.4	0	0.02	4	0.2	14	14	8	2.8
2	482	Булочка домашняя	0.1	7.46	13.2	60.88	394	0	0.12	0	1.02	18.2	69.88	13.34	0.96
3															
		Итого на полдник	**0.3**	**8.06**	**13.6**	**93.48**	**530.4**	**0**	**0.14**	**4**	**1.22**	**32.2**	**83.88**	**21.34**	**3.76**
		Итого за день	**1.74**	**97.05**	**69.33**	**301.76**	**2285.5**	**6.08**	**0.74**	**57**	**18.86**	**683.72**	**1233.3**	**224.48**	**16.51**

1 неделя/ 3. Среда

№ п/п	№ реце	Наименование	Вес гот	Белки	Жиры	Углево	ЭЦ (кка	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	158	Жаркое по-домашнему	0.25	25.97	9.06	25.64	293	0.028	0.34	32.2	6.5	34.05	332	64.3	3.98
2	12	Огурец (помидор) свежий в нарезке	0.06	0.72	0.09	2.34	12.6	0	0.018	9	0.18	20.7	37.8	12.6	0.54
3	535	Хлеб ржаной	0.07	4.69	0.84	23.38	121.3	0.35	0.058	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
4	426	Напиток Какао с молоком	0.2	4.2	4.8	7.05	87	0.03	0.06	1.95	0.15	180	135	21	0.09
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	**0.68**	**35.98**	**15.19**	**71.01**	**560.5**	**5.408**	**0.506**	**53.15**	**7.52**	**263**	**571.1**	**123.35**	**8.18**
ОБЕД															
1	20	Салат Восторг	0.1	1.56	5.15	11.7	98.3	0	0.03	27.2	0.63	39.73	35.3	18.08	1.08
2	150	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	0.25	6.57	6.18	9.33	120	0.03	0.11	30.89	2.01	44.34	99.17	27.12	3.26
3	181	Печень по-строгановски	0.1	28.3	21.6	7.8	340	12.2	0.48	52.2	13.5	183.3	502.2	36.2	10.7
4	448	Рис отварной	0.15	3.81	6.1	38.6	228	0.03	0.03	0	0.85	32.73	82.28	28.67	0.76
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	394	Компот из свежих яблок	0.2	0.21	0.21	15.27	62	0	0.01	8.91	0.16	8.84	5.94	4.86	1.21
		Итого на обед	**0.87**	**45.26**	**40.04**	**110.5**	**990.11**	**13.01**	**0.78**	**119.2**	**18.19**	**336.19**	**845.19**	**143.38**	**19.88**
ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД															
1	ТУ	Кисломолочный напиток в инд.уаковке	0.2	5.6	6.4	15.18	145	0.04	0.06	1.4	0.28	240.14	190	28	0.22
2	482	Булочка домашняя	0.05	3.73	6.6	30.44	197	0	0.06	0	0.51	9.1	34.94	6.67	0.48
		Фрукт	0.05	0.2	0.2	4.9	23.3	2.5	0.02	5	0.1	8	5.511	4.5	21,1,2
		Итого на полдник	**0.3**	**9.53**	**13.2**	**50.52**	**365.3**	**2.54**	**0.14**	**6.4**	**0.89**	**257.24**	**230.45**	**39.17**	**0.7**
		Итого за день	**1.85**	**90.77**	**68.43**	**232**	**1915.9**	**20.96**	**1.426**	**178.75**	**26.6**	**856.43**	**1646.7**	**305.9**	**28.76**

1 неделя/ 4. Четверг

№ п/п	№ рецеп	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (ккал	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	7	Икра кабачковая	0.06	1.43	4.8	7.72	78	0	0.03	26.97	0.8	29.04	30.4	13.25	0.78
	447	Макароны отварные	0.15	5.48	4.98	34.88	211.5	0.03	0.12	0	1.11	40.95	60.06	24.59	0.99
2	207	Кура отварная	0.1	30.55	11.8	0.11	234	0.1	0.1	0.3	11.2	31	275.3	30.9	2.36
3	535	Хлеб ржаной	0.035	2.35	0.42	11.69	60.65	0.18	0.029	0	0.245	6.13	27.65	8.23	18.5
4	434	Чай с сахаром и лимоном	0.2	0.26	0.05	15.22	59	0	0	2.9	0.08	8.05	9.78	5.24	0.9
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	**0.645**	**40.47**	**22.45**	**82.22**	**689.75**	**5.31**	**0.309**	**40.17**	**13.64**	**131.2**	**414.2**	**91.21**	**25.73**
ОБЕД															
1	45	Салат из белокачанной капусты	0.1	1.56	5.15	11.7	98.3	0	0.03	27.2	0.63	39.73	35.3	18.08	1.08
2	118	Суп картофельный с горохом и мясом	0.25	5.48	4.74	19.74	146	0.02	0.23	15.25	1.08	43.84	109.4	40.3	2.02
3	168	Котлета домашняя	0.1	13	20.31	11.47	283	0.03	0.2	0.25	2.68	18	120.7	23.4	1.35
4	445	Каша гречневая рассыпчатая	0.15	8.75	6.6	43.06	27	0.03	0.3	0	2.9	17.23	207.5	138.75	4.66
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
1	395	Компот из сухофруктов	0.2	0	0	9.98	104	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
		Итого на обед	**0.87**	**33.6**	**37.6**	**123.74**	**800.11**	**0.83**	**0.88**	**42.7**	**8.33**	**146.3**	**593.2**	**248.98**	**12.01**
ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД															
1	ТУ	Сок фруктовый в инд.упак	0.2	0.6	0.4	32.6	136.4	0	0.02	4	0.2	14	14	8	2.8
2	54-1в-2020	Ватрушка творожная	0.05	7.3	12.7	16.3	207.7	0.1	0.01	0.1	0.3	53.6	79.1	8.8	0.4
3		Фрукт	0.05	0.2	0.2	4.9	23.3	2.5	0.02	5	0.1	8	5.511	4.5	21,1,2
		Итого на полдник	**0.3**	**8.1**	**13.3**	**53.8**	**367.4**	**2.6**	**0.05**	**9.1**	**0.6**	**75.6**	**98.61**	**21.3**	**3.2**
		Итого за день	**1.815**	**82.17**	**73.35**	**259.76**	**1857.26**	**8.74**	**1.239**	**91.97**	**22.57**	**353**	**1106**	**361.49**	**40.94**

1 неделя/ 5. Пятница

№ п	№ реце	Наименование	Вес гот. Б	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (ккал	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	39	Салат Школьный	0.1	1.5	8.5	6.7	109	0	0.02	8	0.8	30.16	39	18.78	1.06
2	448	Рис отварной	0.15	3.81	6.1	38.6	228	0.03	0.03	0	0.85	32.73	82.28	28.67	0.76
3	153	Бифштекс рубленый	0.1	17.84	19.98	0.05	252.5	0.02	0.13	0	4.16	12.36	165.65	26.5	1.21
3	535	Хлеб ржаной	0.035	2.35	0.42	11.69	60.65	0.18	0.029	0	0.245	6.13	27.65	8.23	18.5
4	423	Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	**0.685**	**28.9**	**39.2**	**91.95**	**864.75**	**5.24**	**0.259**	**18.65**	**6.305**	**157.78**	**370.58**	**98.18**	**23.82**
ОБЕД															
1	66	Салат из тертой моркови с яблоком	0.1	0.81	8.5	7.68	110	0	0.03	9.36	4.5	32.2	32.08	22.75	1.26
2	127	Суп Крестьянский с крупой перловой и мясом	0.25	7	6.23	13.96	115	0.03	0.09	20.01	1.97	36.62	120.55	26.22	3.26
3	443	Картофельное пюре	0.15	3.89	6.72	26.46	187.2	0.03	0.18	31.14	2.02	83.4	116.04	41.39	1.68
4	151	Бефстроганов	0.1	17.55	12.4	5.68	205	0.07	0.12	2.46	0.04	39.81	203.5	30.9	1.94
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
1	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
		Итого на обед	**0.87**	**34.26**	**34.7**	**96.58**	**816.01**	**0.88**	**0.54**	**63.07**	**9.65**	**224.53**	**600.71**	**154.11**	**11.87**
ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД															
1	ТУ	Кисломолочный напиток в инд.уаковке	0.2	5.6	6.4	15.18	145	0.04	0.06	1.4	0.28	240.14	190	28	0.22
2	482	Булочка домашняя	0.05	3.73	6.6	30.44	197	0	0.06	0	0.51	9.1	34.94	6.67	0.48
3		Фрукт	0.05	0.2	0.2	4.9	23.3	2.5	0.02	5	0.1	8	5.511	4.5	21,1,2
		Итого на полдник	**0.3**	**9.53**	**13.2**	**50.52**	**365.3**	**2.54**	**0.14**	**6.4**	**0.89**	**257.24**	**230.451**	**39.17**	**0.7**
		Итого за день	**1.855**	**72.69**	**87.1**	**239.05**	**2046.06**	**8.66**	**0.939**	**88.12**	**16.845**	**639.55**	**1201.74**	**291.46**	**36.39**

2 неделя/ 1. Понедельник

№ п	№ рец	Наименование	Вес гот	Белки	Жиры	Углево	ЭЦ (ккал	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	333	Каша рисовая с изюмом	0.25	7.4	14.48	61.8	408	0.08	0.1	1.45	1.08	156	205	49.7	1.08
2	88/90	Бутерброд с маслом и сыром	0.07	6.37	13.6	27.3	287	0.08	0.05	0.24	0.49	201	138.4	22.7	0.98
3	423	Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
4		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	**0.62**	**17.17**	**32.28**	**124.01**	**909.6**	**5.17**	**0.2**	**12.34**	**1.82**	**433**	**399.4**	**88.4**	**4.35**
ОБЕД															
1	31	Салат пестрый	0.1	1.1	5.16	12	98	0	0.02	11	0.2	29	31.65	17.1	1.5
2	103	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой и мясом	0.25	7.12	6.36	17.62	159	0.03	0.14	17.26	2.31	27.9	127.7	33	3.52
3	168	Котлета домашняя	0.1	13	20.31	11.47	283	0.03	0.2	0.25	2.68	18	120.7	23.4	1.35
4	447	Макароны отварные	0.15	5.48	4.98	34.88	211.5	0.03	0.12	0	1.11	41	60.06	24.6	0.99
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.3	55.3	16.5	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	394	Компот из свежих яблок	0.2	0.21	0.21	15.27	62	0	0.01	8.91	0.16	8.84	5.94	4.86	1.21
		Итого на обед	**0.87**	**31.72**	**37.82**	**119.03**	**955.31**	**0.84**	**0.61**	**37.42**	**7.5**	**152**	**466.4**	**131**	**11.44**
ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД															
1	ТУ	Сок фруктовый в инд.упак	0.2	0.6	0.4	32.6	136.4	0	0.02	4	0.2	14	14	8	2.8
2	482	Булочка домашняя	0.1	7.46	13.2	60.88	394	0	0.12	0	1.02	18.2	69.88	13.3	0.96
3															
		Итого на полдник	**0.3**	**8.06**	**13.6**	**93.48**	**530.4**	**0**	**0.14**	**4**	**1.22**	**32.2**	**83.88**	**21.3**	**3.76**
		Итого за день	**1.79**	**56.95**	**83.7**	**336.52**	**2395.31**	**6.01**	**0.95**	**53.76**	**10.54**	**617**	**949.6**	**241**	**19.55**

2 неделя/ 2. Вторник

№ п/	№ реце	Наименование	Вес го	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (кк	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	435	Горошек консервированный отварной	0.06	1.83	1.85	2.53	25.92	0.02	0.04	3.89	0.27	7.93	24.32	8.16	0.27
2	226	Котлета рыбная	0.1	13.6	9.86	16.92	212	0	0.11	0.96	2.02	60.6	186.7	34.08	1.17
3	443	Картофельное пюре	0.15	3.89	6.72	26.46	187.2	0.03	0.18	31.14	2.02	83.4	116	41.39	1.68
4	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.3	55.3	16.45	1.37
5	434	Чай с сахаром и лимоном	0.2	0.26	0.05	15.22	59	0	0	2.9	0.08	8.05	9.78	5.24	0.9
	535	Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	**0.645**	**22.29**	**19.3**	**85.42**	**591.4**	**5.4**	**0.42**	**48.89**	**5.08**	**188**	**403.1**	**114.32**	**7.59**
ОБЕД															
1	45	Салат из белокачанной капусты	0.1	1.5	5.04	9.42	87	0	0.01	38.8	0.36	51	27.22	14.78	0.37
2	122	Суп картофельный с мак. изделиями и мясом	0.25	4.86	6.35	20.78	169	0.01	0.06	1.89	0.37	13.8	30.7	8.47	0.51
3	155	Гуляш	0.1	16.15	7.02	4.79	147	0.02	0.1	3.12	0.09	16.9	178.6	25.65	8.85
4	448	Рис отварной	0.15	3.81	6.1	38.6	228	0.03	0.03	0	0.85	32.7	82.28	28.67	0.76
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.3	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	395	Компот из сухофруктов (шиповника)	0.2	0	0	9.98	104	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
		Итого на обед	**0.87**	**31.13**	**25.31**	**111.4**	**876.8**	**0.81**	**0.32**	**43.81**	**2.71**	**142**	**439.1**	**106.02**	**13.39**
ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД															
1	ТУ	Кисломолочный напиток в инд.уаковке	0.2	5.6	6.4	15.18	145	0.04	0.06	1.4	0.28	240	190	28	0.22
2	482	Булочка домашняя	0.05	3.73	6.6	30.44	197	0	0.06	0	0.51	9.1	34.94	6.67	0.48
3		Фрукт	0.05	0.2	0.2	4.9	23.3	2.5	0.02	5	0.1	8	5.511	4.5	21,1,2
		Итого на полдник	**0.3**	**9.53**	**13.2**	**50.52**	**365.3**	**2.54**	**0.14**	**6.4**	**0.89**	**257**	**230.5**	**39.17**	**0.7**
		Итого за день	**1.815**	**62.95**	**57.81**	**247.3**	**1833**	**8.75**	**0.88**	**99.1**	**8.68**	**587**	**1073**	**259.51**	**21.68**

2 неделя/ 3. Среда

№ п	№ рец	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (кка	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	364	Омлет из яиц	0.15	15.05	25.08	2.78	297.26	0.35	0.08	0.51	0.25	113.73	248.86	19.04	2.78
2	66	Салат из тертой моркови с яблоками	0.1	0.81	8.5	7.68	110	0	0.03	9.36	4.5	32.2	32.08	22.75	1.26
3	90	Бутерброд с сыром0,04/0,02	0.06	7.68	7	19.92	177.4	0.04	0.07	0.4	0.65	208.8	142	23.2	1
4	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
5	426	Напиток Какао с молоком	0.2	4.2	4.8	7.05	87	0.03	0.06	1.95	0.15	180	135	21	0.09
	535	Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	**0.645**	**30.45**	**46.2**	**61.72**	**778.92**	**5.77**	**0.33**	**22.22**	**6.24**	**562.98**	**624.24**	**111.44**	**8.7**
ОБЕД															
1	21	Салат Здоровье	0.1	1.45	18.4	6.5	196.6	0	0.03	6.7	0.5	36.45	43.25	23.8	0.85
2	96	Борщ из св.капусты с картофелем и мясом	0.25	6.66	6.13	13.01	134	0.03	0.08	20.46	1.76	44.79	104.7	28.33	3.7
3	184	Плов	0.25	31.65	12	51.25	445	0.06	0.2	3.43	6.6	36.2	393	77.66	3.78
4	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
5		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
6	394	Компот из свежих яблок	0.2	0.21	0.21	15.27	62	0	0.01	8.91	0.16	8.84	5.94	4.86	1.21
		Итого на обед	**0.87**	**44.78**	**37.54**	**113.82**	**979.41**	**0.84**	**0.44**	**39.5**	**10.06**	**153.53**	**667.19**	**163.1**	**12.41**
ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД															
1	ТУ	Сок фруктовый в инд.упак	0.2	0.6	0.4	32.6	136.4	0	0.02	4	0.2	14	14	8	2.8
2	54-1в-2020	Ватрушка творожная	0.05	7.3	12.7	16.3	207.7	0.1	0.01	0.1	0.3	53.6	79.1	8.8	0.4
3		Фрукт	0.05	0.2	0.2	4.9	23.3	2.5	0.02	5	0.1	8	5.511	4.5	21,1,2
		Итого на полдник	**0.3**	**8.1**	**13.3**	**53.8**	**367.4**	**2.6**	**0.05**	**9.1**	**0.6**	**75.6**	**98.611**	**21.3**	**3.2**
		Итого за день	**1.815**	**83.33**	**97.04**	**229.34**	**2125.7**	**9.21**	**0.82**	**70.82**	**16.9**	**792.11**	**1390**	**295.84**	**24.31**

2 неделя/ 4. Четверг

№ п	№ ре	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (ккал	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	265	Макаронные изделия с сыром тертым	0.2	10.5	13	41.7	332	0.09	0.16	0.28	0.05	195	166.17	36.4	1.15
2	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
3	88	Бутерброд с маслом0,04/0,01	0.05	2.8	11.4	18.8	183.6	0.06	0.05	0	0.56	9.36	32.9	11.9	0.74
4	209	Яйцо отварное	0.02	2.5	2	0	32	31	0	0	0	19.5	37.5	2	0.5
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	**0.57**	**16.4**	**26.85**	**88.11**	**651.2**	**36.15**	**0.24**	**10.38**	**0.89**	**245.11**	**255.81**	**63.7**	**5.45**
ОБЕД															
1	12	Огурец (помидор)свежий в нарезке	0.06	0.72	0.09	2.34	12.6	0	0.018	9	0.18	20.7	37.8	12.6	0.54
2	118	Суп картофельный с горохом и мясом	0.25	5.48	4.74	19.74	146	0.02	0.23	15.25	1.08	43.84	109.42	40.3	2.02
3	445	Каша гречневая рассыпчатая	0.15	8.75	6.6	43.06	27	0.03	0.3	0	2.9	17.23	207.47	138.75	4.66
4	153	Бифштекс рубленый	0.1	17.84	19.98	0.05	252.5	0.02	0.13	0	4.16	12.36	165.65	26.5	1.21
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	395	Компот из сухофруктов (шиповника)	0.2	0	0	9.98	104	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
		Итого на обед	**0.83**	**37.6**	**32.21**	**102.96**	**683.91**	**0.82**	**0.798**	**24.25**	**9.36**	**121.58**	**640.64**	**246.6**	**11.33**
ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД															
1	ТУ	Кисломолочный напиток в инд.уаковке	0.2	5.6	6.4	15.18	145	0.04	0.06	1.4	0.28	240.14	190	28	0.22
2	482	Булочка домашняя	0.05	3.73	6.6	30.44	197	0	0.06	0	0.51	9.1	34.94	6.67	0.48
3		Фрукт	0.05	0.2	0.2	4.9	23.3	2.5	0.02	5	0.1	8	5.511	4.5	21,1,2
		Итого на полдник	**0.3**	**9.53**	**13.2**	**50.52**	**365.3**	**2.54**	**0.14**	**6.4**	**0.89**	**257.24**	**230.451**	**39.17**	**0.7**
		Итого за день	**1.7**	**63.53**	**72.26**	**241.59**	**1700.41**	**39.51**	**1.178**	**41.03**	**11.14**	**623.93**	**1126.9**	**349.47**	**17.48**

2 неделя/ 5. Пятница

№ п/	№ рец	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1	45	Салат из белокачанной капусты	0.1	1.5	5.04	9.42	87	0	0.01	38.8	0.36	50.97	27.22	14.78	0.37
2	168	Котлета домашняя	0.1	13	20.31	11.47	283	0.03	0.2	0.25	2.68	18	120.7	23.4	1.35
3	445	Каша гречневая рассыпчатая	0.15	8.75	6.6	43.06	27	0.03	0.3	0	2.9	17.23	207.47	138.75	4.66
4	423	Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		Итого на завтрак	**0.685**	**28.96**	**36.57**	**110.55**	**672.26**	**5.42**	**0.62**	**49.7**	**6.68**	**174.85**	**466.69**	**209.38**	**10.04**
ОБЕД															
1	66	Салат из тертой моркови с яблоками	0.1	0.81	8.5	7.68	110	0	0.03	9.36	4.5	32.2	32.08	22.75	1.26
2	150	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	0.25	6.57	6.18	9.33	120	0.03	0.11	30.89	2.01	44.34	99.17	27.12	3.26
3	443	Картофельное пюре	0.15	3.89	6.72	26.46	187.2	0.03	0.18	31.14	2.02	83.4	116.04	41.39	1.68
4	226	Котлета рыбная	0.1	13.6	9.86	16.92	212	0	0.11	0.96	2.02	60.6	186.7	34.08	1.21
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
		Итого на обед	**0.87**	**29.88**	**32.11**	**103.19**	**828.01**	**0.81**	**0.55**	**72.45**	**11.67**	**253.04**	**562.53**	**158.19**	**11.14**
ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД															
1	ТУ	Сок фруктовый в инд.упак	0.2	0.6	0.4	32.6	136.4	0	0.02	4	0.2	14	14	8	2.8
2	482	Булочка домашняя	0.1	7.46	13.2	60.88	394	0	0.12	0	1.02	18.2	69.88	13.34	0.96
3															
		Итого на полдник	**0.3**	**8.06**	**13.6**	**93.48**	**530.4**	**0**	**0.14**	**4**	**1.22**	**32.2**	**83.88**	**21.34**	**3.76**
		Итого за день	**1.855**	**66.9**	**82.28**	**307.22**	**2030.67**	**6.23**	**1.31**	**126.2**	**19.57**	**460.09**	**1113.1**	**388.91**	**24.94**

	вес	белки	жиры	углеводы	Ккал	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
за 10 дней	17.965	737.29	741.85	2649.45	20244.3	91.65	10.42	889.3	163.1	6422.1	11945.1	2982.07	247.83
ср.зн. За 1 день	1.79	73.73	74.19	264.95	2024	9.17	1.04	88.93	16.3	642.2	1194.5	298.2	24.78

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884097

Владелец Рогачёва Ирина Сергеевна

Действителен С 27.08.2024 по 27.08.2025