

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54308) ЗАВТРАК - НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА -ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) - 68,52 руб.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность		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
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	150	15,10	18,70	43,70	403,30	12,50	0,19	0,32	164,87	2,43	251,46	246,34	39,09	2,00	212,56	0,00	0,01	0,75	395	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	120	0,40	0,40	10,24	49,12	1,00	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	8,37	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	17,79	19,29	78,67	562,17	13,50	0,27	0,34	164,88	2,43	266,51	271,54	58,67	2,60	252,00	0,02	0,01	0,75			
Всего за день:		17,79	19,29	78,67	562,17	13,50	0,27	0,34	164,88	2,43	266,51	271,54	58,67	2,60	252,00	0,02	0,01	0,75			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность		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
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	4,97	4,28	32,51	188,44	8,99	0,18	0,19	78,00	2,06	128,00	142,18	24,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	306.1	2011	
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	25/65	7,61	10,81	4,46	151,36	0,65	0,03	0,06	86,50	0,04	73,47	67,79	9,15	1,03	154,09	0,02	0,01	0,04	290	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,23	0,00	10,24	42,76	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	8,41	6,34	0,79	33,86	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	30/5	3,01	2,74	9,97	76,58	3,02	0,00	0,02	0,00	0,00	13,82	9,86	5,53	0,18	18,25	0,00	0,00	0,00	П.П		
Итого за прием пищи:	505	18,11	18,02	72,23	530,19	13,50	0,26	0,30	164,50	2,10	236,90	253,44	55,20	2,60	244,90	0,02	0,01	0,64			
Всего за день:		18,11	18,02	72,23	530,19	13,50	0,26	0,30	164,50	2,10	236,90	253,44	55,20	2,60	244,90	0,02	0,01	0,64			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность		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
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	3,60	6,00	27,60	178,80	10,52	0,13	0,05	125,94	1,41	55,88	82,13	16,44	0,69	57,26	0,00	0,00	0,04	184	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	45,00	0,02	0,01	0,48	209	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	13,10	65,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008	
БЛИНЧИКИ	50	3,00	5,00	11,80	104,20	1,00	0,00	0,07	0,00	0,10	119,25	0,30	4,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	5	П.П	
Итого за прием пищи:	520	16,42	16,81	77,89	528,11	13,59	0,25	0,30	146,04	2,40	266,30	236,33	52,84	2,60	266,76	0,02	0,01	0,61			
Всего за день:		16,42	16,81	77,89	528,11	13,59	0,25	0,30	146,04	2,40	266,30	236,33	52,84	2,60	266,76	0,02	0,01	0,61			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность		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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,11	2,90	43,28	5,71	0,01	0,02	0,15	0,00	24,50	16,75	9,22	0,49	99,96	0,00	0,00	0,00	45	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	180/30	12,00	13,00	33,70	299,80	6,79	0,17	0,24	152,00	2,10	190,90	173,80	27,18	1,51	100,00	0,02	0,01	0,71	259	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	520	16,72	16,42	71,37	500,19	12,50	0,26	0,29	152,15	2,10	234,09	232,55	54,46	3,00	265,28	0,02	0,01	0,72			
Всего за день:		16,72	16,42	71,37	500,19	12,50	0,26	0,29	152,15	2,10	234,09	232,55	54,46	3,00	265,28	0,02	0,01	0,72			

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54308) ЗАВТРАК - НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА -ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) - 68,52 руб.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,65	4,21	11,11	96,93	7,63	0,08	0,19	102,83	1,78	139,14	65,31	7,45	0,59	57,04	0,02	0,01	0,39	171.1	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	25/65	8,10	11,50	14,00	191,90	7,00	0,11	0,10	61,67	0,63	105,94	142,00	22,57	1,12	130,12	0,00	0,00	0,29	256	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	503	16,55	17,29	69,55	500,15	14,63	0,28	0,33	164,50	2,41	266,40	261,01	50,43	2,98	266,70	0,02	0,01	0,69		
Всего за день:		16,55	17,29	69,55	500,15	14,63	0,28	0,33	164,50	2,41	266,40	261,01	50,43	2,98	266,70	0,02	0,01	0,69		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/25	12,90	15,70	38,00	344,90	12,60	0,19	0,27	147,70	2,00	213,40	187,90	43,00	1,80	191,00	0,00	0,01	0,63	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	120	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	15,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	525	15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	228,10	57,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63		
Всего за день:		15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	228,10	57,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	80/80	4,10	5,50	21,70	152,70	12,50	0,15	0,18	111,69	1,27	177,34	116,00	13,00	0,20	100,00	0,02	0,01	0,62	128/131	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	50/40	8,50	10,80	17,00	199,20	1,07	0,06	0,08	47,90	0,83	25,60	75,15	28,00	1,30	93,42	0,00	0,00	0,07	294	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	513	17,40	17,88	83,14	563,22	13,57	0,30	0,30	159,59	2,10	225,40	244,85	61,66	2,77	273,04	0,02	0,01	0,70		
Всего за день:		17,40	17,88	83,14	563,22	13,57	0,30	0,30	159,59	2,10	225,40	244,85	61,66	2,77	273,04	0,02	0,01	0,70		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	180	5,48	5,62	28,50	186,50	3,00	0,16	0,00	0,00	0,00	113,00	164,60	21,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	174	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/5	10,00	10,90	16,40	203,70	10,90	0,03	0,27	144,00	2,10	96,55	42,50	20,44	0,00	191,96	0,02	0,01	0,66	223	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	500	18,15	16,74	72,14	511,79	13,90	0,25	0,29	144,00	2,10	225,88	236,50	54,79	2,60	238,01	0,02	0,01	0,67		
Всего за день:		18,15	16,74	72,14	511,79	13,90	0,25	0,29	144,00	2,10	225,88	236,50	54,79	2,60	238,01	0,02	0,01	0,67		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54308) ЗАВТРАК - НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА -ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) - 68,52 руб.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность		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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	12,30	113,27	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,57	12,62	0,13	0,00	0,00	0,01	0,01	202.1	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/40	6,00	9,30	4,90	127,30	4,00	0,09	0,23	121,00	0,42	100,00	151,00	25,67	1,37	54,32	0,02	0,00	0,67	279	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	24,14	96,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,61	4,50	1,94	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	411	2008	
БЛИНЧИКИ	50	2,02	2,74	11,80	79,94	6,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,29	0,30	0,00	0,00	132,06	0,00	0,00	0,00	5	П.П	
Итого за прием пищи:	570	17,71	16,86	78,23	535,48	13,61	0,25	0,29	160,73	2,37	220,65	221,37	56,73	2,50	251,60	0,02	0,01	0,69			
Всего за день:		17,71	16,86	78,23	535,48	13,61	0,25	0,29	160,73	2,37	220,65	221,37	56,73	2,50	251,60	0,02	0,01	0,69			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность		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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,00	0,13	0,01	56,70	0,00	12,45	87,16	23,90	1,15	64,00	0,02	0,01	0,42	128	2011	
РЫБА ТУШЁНАЯ С ОВОЩАМИ	50/40	9,30	5,00	17,00	150,20	6,16	0,03	0,21	92,90	2,15	129,50	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	253	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008	
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	503	18,79	16,55	80,03	544,30	13,75	0,29	0,30	149,61	2,16	227,45	269,66	59,95	2,90	268,75	0,02	0,01	0,70			
Всего за день:		18,79	16,55	80,03	544,30	13,75	0,29	0,30	149,61	2,16	227,45	269,66	59,95	2,90	268,75	0,02	0,01	0,70			

ИП Александрова

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	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
Итого за весь период	173,16	172,08	754,48	5 271,02	135,98	2,67	3,03	1 553,71	22,17	2 397,67	2 455,35	562,51	27,05	2 557,48	0,20	0,10	6,80
Среднее значение за период	17,32	17,21	75,45	527,10	13,60	0,27	0,30	155,37	2,22	239,77	245,54	56,25	2,71	255,75	0,02	0,01	0,68
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,10	29,40	57,50														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС (68,52 РУБ.)	516