

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ( 54316 ) ОБЗ - ЗАВТРАК (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
1 день																				
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	140	0,01	1,44	0,01	13,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	0,85	0,41	0,04	0,01	0,29	0,00	0,00	0,00	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
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
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
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
Итого за прием пищи:	703	3,68	3,30	54,33	264,84	1,00	0,09	0,03	0,02	0,03	25,72	37,31	23,53	0,88	54,77	0,02	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
2 день																				
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
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
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	25	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
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
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.	
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
Итого за прием пищи:	700	18,11	18,02	81,91	568,89	13,50	0,26	0,30	164,50	2,10	242,95	253,44	56,51	2,60	245,64	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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
3 день																				
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КУРНИК (КАРТОФЕЛЬ, КУРИЦА)	100	10,00	10,10	10,71	173,74	3,07	0,09	0,28	38,00	0,83	150,00	120,00	20,00	2,00	122,00	0,02	0,01	0,75	П.П.	
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
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,66	6,66	33,07	210,73	8,77	0,11	0,04	104,95	1,17	46,57	68,44	13,70	0,57	47,72	0,00	0,00	0,03	184	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		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
Итого за прием пищи:	680	16,95	16,95	78,19	532,92	11,84	0,25	0,34	142,95	2,00	215,57	213,64	46,22	3,17	209,90	0,02	0,01	0,78		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
4 день																				
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	180/30	12,00	13,00	33,70	299,80	6,00	0,17	0,22	152,00	2,10	190,90	173,80	27,18	1,51	100,00	0,02	0,01	0,71	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
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
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	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
Итого за прием пищи:	715	16,34	16,39	78,55	527,05	11,71	0,25	0,26	152,15	2,10	238,99	228,35	54,12	2,90	259,57	0,02	0,01	0,71		



## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ( 54316 ) ОБЗ - ЗАВТРАК (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.



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
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,87	4,51	22,22	152,99	3,61	0,08	0,03	39,74	1,65	97,27	23,58	12,63	0,13	0,00	0,01	0,01	202,1	2011	
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	25/40	8,10	11,50	14,00	191,90	10,00	0,14	0,24	127,00	0,63	152,41	172,65	22,57	1,12	188,86	0,02	0,00	0,68	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.	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	0,36	0,43	10,05	46,02	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,08	4,68	1,30	0,20	18,20	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
Итого за прием пищи:	673	17,76	16,72	88,21	574,88	13,61	0,29	0,30	166,74	2,28	274,21	238,71	53,97	2,35	266,59	0,02	0,01	0,70		

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
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170/25	12,90	15,70	38,00	344,90	12,60	0,19	0,27	147,70	2,00	213,40	187,90	43,00	1,58	169,00	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		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
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	120	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	545	15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	213,10	57,78	2,28	208,44	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
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
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.	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
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
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
Итого за прием пищи:	708	17,01	17,85	90,31	590,08	13,57	0,29	0,29	159,59	2,10	230,30	240,65	61,32	2,67	267,33	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
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,38	5,05	13,33	116,32	9,16	0,10	0,23	123,40	2,14	166,97	78,37	8,94	0,71	68,45	0,02	0,01	0,47	171.1	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	20/75	9,40	8,50	12,30	163,30	2,00	0,11	0,00	50,60	0,00	0,00	93,00	32,93	1,70	108,00	0,00	0,00	0,43	246	2011
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
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
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,90	3,84	6,60	64,58	1,80	0,00	0,05	16,39	0,00	60,02	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	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
Итого за прием пищи:	795	19,49	17,77	82,25	567,76	13,80	0,31	0,33	190,39	2,14	261,55	245,18	69,32	4,40	288,45	0,02	0,01	0,90		



## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ( 54316 ) ОБЗ - ЗАВТРАК (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.

9 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
1 ПРИЕМ ПИЩИ																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	22,21	152,95	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,57	12,62	0,13	0,00	0,02	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	0,00	0,00	0,67	279	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	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	
2 ПРИЕМ ПИЩИ																					
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	
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	
Итого за прием пищи:	765	17,32	16,83	95,31	602,02	13,61	0,24	0,28	160,73	2,37	225,55	217,17	56,39	2,40	245,89	0,02	0,01	0,69			

10 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
1 ПРИЕМ ПИЩИ																					
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	29,96	1,55	74,18	0,02	0,01	0,00	128	2011	
РЫБА ТУШЕНАЯ 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.	45	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	
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	
2 ПРИЕМ ПИЩИ																					
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	
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	
Итого за прием пищи:	698	17,64	16,46	82,18	547,48	13,75	0,27	0,29	149,61	2,16	230,05	257,06	62,37	3,00	260,32	0,02	0,01	0,28			

ИП Александра

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	159,82	156,51	802,47	5 271,34	119,82	2,51	2,71	1 434,39	19,28	2 172,98	2 144,61	541,53	26,65	2 306,90	0,20	0,09	6,03		
Среднее значение за период	15,98	15,65	80,25	527,13	11,98	0,25	0,27	143,44	1,93	217,30	214,46	54,15	2,67	230,69	0,02	0,01	0,60		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,10	26,70	61,20																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ОБЗ ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС (71,30РУБ.)	698