

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ( 54309 ) ЗАВТРАК СТАРШАЯ ШКОЛА (5-11 КЛАСС) НА СУММУ - 12,6 руб. + 70 руб. (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 82,60 руб.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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		
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	180	17,00	19,30	40,00	401,70	14,93	0,23	0,36	146,00	2,30	270,00	244,10	0,60	2,38	60,00	0,00	0,01	0,89				
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		395	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			2008	
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	120	0,40	0,40	10,24	49,12	1,00	0,03	0,00	50,01	0,00	2,10	0,00	43,89	0,32	125,00	0,02	0,00	0,00			430	2008
Итого за прием пищи:	550	21,22	20,01	85,01	607,93	15,93	0,34	0,39	196,01	2,30	289,65	286,10	62,30	3,70	250,24	0,02	0,01	0,90				2008
Всего за день:		21,22	20,01	85,01	607,93	15,93	0,34	0,39	196,01	2,30	289,65	286,10	62,30	3,70	250,24	0,02	0,01	0,90				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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			
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	5,96	5,14	39,01	226,13	10,79	0,22	0,23	93,60	2,47	153,60	170,62	29,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72			306.1	2011	
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	30/70	6,11	12,46	4,80	155,78	2,00	0,03	0,07	100,00	0,00	55,00	49,00	10,62	2,18	129,30	0,02	0,01	0,18			290	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	
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	30/10	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:	570	19,13	20,65	89,11	619,66	16,65	0,33	0,36	193,60	2,47	248,63	279,89	68,13	4,15	245,91	0,02	0,01	0,91					
Всего за день:		19,13	20,65	89,11	619,66	16,65	0,33	0,36	193,60	2,47	248,63	279,89	68,13	4,15	245,91	0,02	0,01	0,91					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	6,22	8,89	44,10	281,05	11,70	0,14	0,06	139,97	1,57	62,11	91,28	18,27	0,77	63,64	0,00	0,00	0,04			184	2008
КУРНИК (КАРТОФЕЛЬ, КУРИЦА)	125	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.	
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
Итого за прием пищи:	555	21,04	20,30	93,00	638,60	16,84	0,33	0,37	197,97	2,40	283,35	295,63	66,32	3,77	250,14	0,02	0,01	0,88				
Всего за день:		21,04	20,30	93,00	638,60	16,84	0,33	0,37	197,97	2,40	283,35	295,63	66,32	3,77	250,14	0,02	0,01	0,88				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	5,19	4,84	72,28	9,54	0,02	0,03	0,25	0,00	40,92	27,97	15,40	0,82	76,30	0,00	0,00	0,00			45	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/35	14,00	13,50	38,99	333,46	0,00	0,19	0,27	192,00	2,10	190,90	173,80	27,18	1,43	50,00	0,02	0,01	0,89			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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	30	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:	615	20,82	22,23	87,90	635,08	17,04	0,33	0,38	192,25	2,10	280,51	296,27	71,89	4,00	292,87	0,02	0,01	0,90				2008
Всего за день:		20,82	22,23	87,90	635,08	17,04	0,33	0,38	192,25	2,10	280,51	296,27	71,89	4,00	292,87	0,02	0,01	0,90				



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54309) ЗАВТРАК СТАРШАЯ ШКОЛА (5-11 КЛАСС) НА СУММУ - 12,6 руб. + 70 руб. (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 82,60 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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	6,20	4,76	23,45	161,49	3,81	0,08	0,04	41,95	1,75	102,68	24,89	13,33	0,14	0,00	0,00	0,01	0,01	202,1	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	30/70	9,20	14,00	17,04	230,96	12,00	0,12	0,25	157,00	0,55	140,00	171,90	30,00	2,76	192,00	0,02	0,00	0,82	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 (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
Итого за прием пищи:	553	19,58	19,50	85,31	595,58	15,81	0,28	0,33	198,95	2,30	262,31	243,47	62,44	4,10	275,44	0,02	0,01	0,84		
Всего за день:		19,58	19,50	85,31	595,58	15,81	0,28	0,33	198,95	2,30	262,31	243,47	62,44	4,10	275,44	0,02	0,01	0,84		

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	180/30	14,20	19,00	35,00	367,80	14,77	0,18	0,29	216,59	2,40	226,40	210,90	41,00	2,60	200,00	0,00	0,01	0,90	311	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
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	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	580	18,35	19,64	78,27	565,68	15,60	0,28	0,32	216,60	2,40	245,69	252,90	62,38	3,70	265,24	0,02	0,01	0,91		
Всего за день:		18,35	19,64	78,27	565,68	15,60	0,28	0,32	216,60	2,40	245,69	252,90	62,38	3,70	265,24	0,02	0,01	0,91		

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)	90/90	4,10	6,80	21,70	166,00	6,53	0,15	0,15	7,29	1,37	150,00	132,00	16,50	1,87	40,00	0,02	0,01	0,76	128/131	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	50/50	10,50	12,80	19,40	234,80	1,07	0,06	0,08	47,90	0,83	25,60	75,15	29,32	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
ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	25	1,64	2,34	18,00	99,62	7,00	0,00	0,07	165,81	0,00	60,00	0,00	10,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	п.п	
Итого за прием пищи:	555	20,06	22,25	93,87	657,53	14,60	0,29	0,33	221,00	2,20	254,29	249,15	73,88	4,17	258,74	0,02	0,01	0,84		
Всего за день:		20,06	22,25	93,87	657,53	14,60	0,29	0,33	221,00	2,20	254,29	249,15	73,88	4,17	258,74	0,02	0,01	0,84		

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
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,50	6,40	11,00	107,60	3,00	0,00	0,08	27,30	0,00	100,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2011
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	25/75	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.	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:	643	20,31	21,53	81,63	602,60	15,00	0,30	0,36	201,30	2,14	296,95	258,48	67,31	4,47	289,11	0,02	0,01	0,91		
Всего за день:		20,31	21,53	81,63	602,60	15,00	0,30	0,36	201,30	2,14	296,95	258,48	67,31	4,47	289,11	0,02	0,01	0,91		



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54309) ЗАВТРАК СТАРШАЯ ШКОЛА (5-11 КЛАСС) НА СУММУ - 12,6 руб. + 70 руб. (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 82,60 руб.



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	3,70	9,80	78,50	1,00	0,06	0,05	0,20	0,00	11,29	24,00	4,30	0,00	15,00	0,00	0,00	0,02	67	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	7,99	9,30	4,90	135,26	9,24	0,09	0,21	121,00	0,42	100,00	151,00	25,67	1,37	61,00	0,02	0,01	0,81	279	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	18,50	138,07	0,00	0,08	0,03	70,00	1,65	117,30	23,57	12,62	1,33	0,00	0,00	0,00	0,01	202.1	2011
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
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	2,02	2,74	11,80	79,94	6,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,29	0,30	0,00	132,06	0,00	0,00	0,00	0,01	5	П.П
Итого за прием пищи:	680	21,20	20,56	94,23	646,74	16,24	0,31	0,32	191,20	2,37	251,99	245,37	61,03	3,70	273,28	0,02	0,01	0,85		
Всего за день:		21,20	20,56	94,23	646,74	16,24	0,31	0,32	191,20	2,37	251,99	245,37	61,03	3,70	273,28	0,02	0,01	0,85		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	4,10	4,84	62,26	2,00	0,00	0,03	30,25	0,00	40,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,41	26,08	195,41	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	33,00	1,99	49,60	0,02	0,01	0,53	128	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	9,30	5,00	22,00	170,20	6,16	0,06	0,21	92,90	2,15	129,50	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	253	2012
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
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 (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:	643	20,92	22,05	94,21	659,11	15,75	0,35	0,33	191,19	2,16	270,86	287,08	69,05	3,74	254,35	0,02	0,01	0,81		
Всего за день:		20,92	22,05	94,21	659,11	15,75	0,35	0,33	191,19	2,16	270,86	287,08	69,05	3,74	254,35	0,02	0,01	0,81		

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	202,63	208,72	882,54	6 228,51	159,46	3,14	3,49	2 000,07	22,84	2 684,23	2 694,34	664,73	39,50	2 655,32	0,20	0,10	8,75
Среднее значение за период	20,26	20,87	88,25	622,85	15,95	0,31	0,35	200,01	2,28	268,42	269,43	66,47	3,95	265,53	0,02	0,01	0,88
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,00	30,20	56,80														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС (РОД. ПЛАТА 70 РУБ + 12,6 ДОТАЦИЯ) 82,60	594