

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 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
1 день																						
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	6,00	4,00	33,00	192,00	10,00	0,11	0,16	144,00	2,08	165,00	107,20	28,00	0,72	30,00	0,00	0,00	0,61	198*	2011		
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО- СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	10,00	11,50	10,00	183,50	3,00	0,06	0,17	30,00	0,00	60,00	105,00	14,00	1,28	166,30	0,00	0,01	0,00	312	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,30	0,20	15,10	71,10	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	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	120	0,40	0,40	10,20	49,10	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:	600	18,70	16,10	78,00	534,40	14,00	0,25	0,35	174,01	2,08	240,06	237,40	61,58	2,60	235,74	0,02	0,01	0,61				
Всего за день:		18,70	16,10	78,00	534,40	14,00	0,25	0,35	174,01	2,08	240,06	237,40	61,58	2,60	235,74	0,02	0,01	0,61				

2 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	5,00	4,50	28,20	173,50	8,70	0,10	0,19	123,45	2,18	186,42	77,97	11,07	0,63	77,10	0,02	0,01	0,52	171.1	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	70/30	9,00	12,80	8,70	185,80	3,24	0,09	0,06	30,56	0,00	17,69	111,30	20,67	0,69	63,18	0,00	0,00	0,10	279	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	10,30	43,40	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	500	17,30	17,60	67,30	497,50	13,10	0,25	0,28	154,01	2,18	228,74	231,68	51,50	2,92	229,00	0,02	0,01	0,63			
Всего за день:		17,30	17,60	67,30	497,50	13,10	0,25	0,28	154,01	2,18	228,74	231,68	51,50	2,92	229,00	0,02	0,01	0,63			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день																			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	5,60	8,00	39,70	253,00	10,53	0,13	0,05	126,00	1,41	55,91	82,17	16,45	0,69	57,29	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		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	3,20	2,50	0,30	36,40	0,00	0,02	0,10	0,10	0,00	121,90	29,55	2,35	0,30	56,35	0,00	0,00	0,02	15	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	3,80	0,30	25,10	118,40	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:	500	18,60	16,30	78,50	534,50	12,60	0,27	0,33	146,20	2,30	268,98	265,62	51,20	2,90	223,14	0,02	0,01	0,63				
Всего за день:		18,60	16,30	78,50	534,50	12,60	0,27	0,33	146,20	2,30	268,98	265,62	51,20	2,90	223,14	0,02	0,01	0,63				

4 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,20	4,00	19,70	135,90	3,21	0,07	0,03	35,31	1,47	86,43	20,95	11,22	0,68	0,00	0,00	0,01	0,01	202.1	2011	
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	25/65	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	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	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:	500	17,10	15,80	68,50	485,00	13,21	0,29	0,30	162,31	2,10	256,40	235,60	51,60	2,80	254,10	0,02	0,01	0,70			
Всего за день:		17,10	15,80	68,50	485,00	13,21	0,29	0,30	162,31	2,10	256,40	235,60	51,60	2,80	254,10	0,02	0,01	0,70			

О С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
НАЦИОНАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1
г. ОРСКА»

Принем пищи, наименования блюда

ОУРП 5616007228

ДАК И П. АЛЕКСАНДРОВА

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										№ рецеп-туры	Сборник рецепту
		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				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,10	2,90	43,30	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 ТУШЁНЫЙ 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		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	16,70	72,60	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	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	17,70	16,60	78,40	534,10	13,31	0,28	0,29	152,15	2,10	239,50	245,15	60,10	3,00	264,46	0,02	0,01	0,72				
Всего за день:		17,70	16,60	78,40	534,10	13,31	0,28	0,29	152,15	2,10	239,50	245,15	60,10	3,00	264,46	0,02	0,01	0,72				

6 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
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.	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,30	0,30	8,50	40,80	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:	535	16,30	16,30	76,30	519,10	13,43	0,27	0,29	147,71	2,00	230,40	221,50	61,08	2,48	221,34	0,02	0,01	0,64		
Всего за день:		16,30	16,30	76,30	519,10	13,43	0,27	0,29	147,71	2,00	230,40	221,50	61,08	2,48	221,34	0,02	0,01	0,64		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	170	4,10	4,80	21,40	145,00	7,51	0,09	0,19	105,21	2,02	157,69	74,02	8,44	0,67	64,65	0,02	0,01	0,44	171.1	2011
КОТЛЕТА ИЗ ГОВДИНЫ С СОУСОМ	70/30	10,10	11,80	15,10	207,00	5,85	0,08	0,15	51,00	0,51	96,06	121,50	27,09	0,91	100,00	0,00	0,00	0,30	294	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	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
КОМПОТ ИЗ ЯГОД + ВИТ С	200	0,00	0,00	9,70	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
кондитерское изделие (печенье)	13	1,00	1,30	9,70	54,20	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:	533	19,00	18,20	80,90	563,30	13,36	0,26	0,38	156,21	2,53	276,21	249,22	56,19	2,85	244,27	0,02	0,01	0,75		
Всего за день:		19,00	18,20	80,90	563,30	13,36	0,26	0,38	156,21	2,53	276,21	249,22	56,19	2,85	244,27	0,02	0,01	0,75		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	5,60	7,50	33,30	223,10	1,70	0,16	0,05	0,06	0,08	151,22	152,80	16,53	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	204	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ 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 + ВИТ. С	200	0,00	0,00	9,70	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.	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	505	18,70	18,70	79,50	560,20	12,60	0,25	0,34	144,06	2,18	265,25	228,90	51,97	2,40	244,46	0,02	0,01	0,69		
Всего за день:		18,70	18,70	79,50	560,20	12,60	0,25	0,34	144,06	2,18	265,25	228,90	51,97	2,40	244,46	0,02	0,01	0,69		



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 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
9 день																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (ГОРЬКА)	190	10,70	13,80	16,80	234,20	12,39	0,13	0,25	130,28	1,93	197,50	176,22	35,62	1,70	175,76	0,02	0,01	0,64	139	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	25,10	118,40	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	
БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	2,40	3,60	16,80	109,20	1,21	0,05	0,02	24,00	0,37	10,80	16,80	6,60	0,17	14,40	0,00	0,00	0,05	П.П		
Итого за прием пищи:	500	16,90	17,70	68,40	500,50	13,60	0,26	0,30	154,28	2,30	225,86	235,02	60,03	2,87	255,40	0,02	0,01	0,70			
Всего за день:		16,90	17,70	68,40	500,50	13,60	0,26	0,30	154,28	2,30	225,86	235,02	60,03	2,87	255,40	0,02	0,01	0,70			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	10 день																			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,80	4,70	5,20	66,90	7,11	0,01	0,10	45,10	1,25	104,34	24,68	11,16	0,34	126,52	0,00	0,00	0,36	56	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,40	26,10	195,40	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	35,95	1,86	89,00	0,02	0,01	0,00	128	2011		
РЫБА ТУШЁНАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	11,30	5,00	22,00	133,20	6,16	0,06	0,21	52,90	1,15	129,50	101,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	253	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	580	19,00	18,40	83,10	528,90	13,27	0,29	0,34	166,03	2,40	264,04	263,86	61,62	3,00	267,86	0,02	0,01	0,64				
Всего за день:		19,00	18,40	83,10	528,90	13,27	0,29	0,34	166,03	2,40	264,04	263,86	61,62	3,00	267,86	0,02	0,01	0,64				

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	179,30	171,60	758,70	5 257,50	132,48	2,67	3,20	1 556,97	22,17	2 495,44	2 413,95	566,87	27,82	2 439,77	0,20	0,09	6,71		
Среднее значение за период	17,90	17,20	75,90	525,80	13,25	0,27	0,32	155,70	2,22	249,54	241,40	56,69	2,78	243,98	0,02	0,01	0,67		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,60	29,40	57,00																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС (68,52РУБ.)	527