

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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ		100	3,00	6,20	10,00	107,80	1,00	0,00	0,07	28,30	0,74	45,50	28,48	18,51	0,96	113,00	0,00	0,00	0,04	14	2012		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		180	5,20	4,50	30,00	181,30	6,00	0,18	0,12	152,00	0,00	68,00	108,00	3,60	1,74	0,00	0,00	0,00	0,31	198	2011		
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО- СМЕТАННОМ СОУСЕ		50/50	10,00	11,50	10,00	183,50	8,00	0,00	0,17	30,00	1,56	160,00	105,00	19,00	0,00	116,30	0,00	0,01	0,63	312	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		
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:		750	22,40	22,90	95,00	678,80	16,00	0,29	0,39	210,31	2,30	293,16	283,48	67,29	3,70	294,54	0,02	0,01	0,99				
Всего за день:			22,40	22,90	95,00	678,80	16,00	0,29	0,39	210,31	2,30	293,16	283,48	67,29	3,70	294,54	0,02	0,01	0,99				

2 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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			
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	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	6,20	5,70	35,30	216,70	10,87	0,12	0,24	154,13	2,40	232,76	97,36	19,47	1,51	96,27	0,02	0,01	0,71	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	
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	
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	
Итого за прием пищи:	650	20,80	22,50	89,10	642,90	16,27	0,35	0,39	184,89	2,40	288,67	283,47	67,50	4,00	276,07	0,02	0,01	0,84			
Всего за день:		20,80	22,50	89,10	642,90	16,27	0,35	0,39	184,89	2,40	288,67	283,47	67,50	4,00	276,07	0,02	0,01	0,84			

3 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,90	2,80	3,40	42,40	9,50	0,01	0,13	0,01	1,37	168,00	41,64	0,00	0,00	97,00	0,00	0,01	0,72	20	2011	
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	90/90	4,10	6,80	21,70	166,00	4,53	0,15	0,10	141,69	0,12	77,34	91,18	19,27	1,87	0,00	0,02	0,00	0,04	128/131		
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/30	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	
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:	630	19,30	22,70	79,30	600,30	15,10	0,30	0,34	189,60	2,32	288,50	249,97	66,40	4,17	255,66	0,02	0,01	0,84			
Всего за день:		19,30	22,70	79,30	600,30	15,10	0,30	0,34	189,60	2,32	288,50	249,97	66,40	4,17	255,66	0,02	0,01	0,84			

4 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,50	3,80	10,70	83,00	1,00	0,06	0,03	0,00	0,00	14,02	13,00	11,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,02	42	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,50	5,00	24,60	169,20	4,00	0,09	0,04	43,96	1,82	107,60	26,09	13,97	0,85	0,00	0,00	0,01	0,01	202.1	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	25/75	8,20	13,30	19,80	231,70	11,00	0,12	0,28	140,64	0,38	128,22	191,67	30,00	2,40	202,00	0,02	0,00	0,82	256	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
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:	650	20,00	22,40	89,90	641,00	16,00	0,35	0,38	184,60	2,20	267,40	272,76	72,78	4,25	277,24	0,02	0,01	0,86		
Всего за день:		20,00	22,40	89,90	641,00	16,00	0,35	0,38	184,60	2,20	267,40	272,76	72,78	4,25	277,24	0,02	0,01	0,86		

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

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				
5 день																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		100	1,50	5,20	4,80	72,30	9,54	0,02	0,03	0,25	0,00	40,92	27,97	15,40	0,82	136,30	0,00	0,00	0,00	45	2011		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С КУРИЦЕЙ		200/40	12,00	13,00	33,70	299,80	6,00	0,17	0,25	192,00	2,10	190,90	173,80	27,18	2,18	50,00	0,02	0,01	0,89	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		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)		20	0,60	0,70	15,50	70,80	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:		610	18,90	19,40	95,80	633,90	17,14	0,30	0,34	192,25	2,10	259,12	263,57	68,28	4,30	278,80	0,02	0,01	0,90				
Всего за день:			18,90	19,40	95,80	633,90	17,14	0,30	0,34	192,25	2,10	259,12	263,57	68,28	4,30	278,80	0,02	0,01	0,90				

6 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ные, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220/40	12,30	14,30	30,50	299,90	6,00	0,16	0,27	216,59	2,40	183,40	187,80	27,30	1,60	49,00	0,02	0,01	0,90	311	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	
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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	2,00	4,30	12,40	96,30	10,00	0,05	0,06	0,00	0,00	40,00	70,00	15,00	1,00	135,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	18,10	18,90	77,70	553,30	16,00	0,29	0,36	216,59	2,40	243,18	299,80	60,60	3,60	249,40	0,02	0,01	0,91			
Всего за день:		18,10	18,90	77,70	553,30	16,00	0,29	0,36	216,59	2,40	243,18	299,80	60,60	3,60	249,40	0,02	0,01	0,91			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7 день																			№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	4,60	6,30	10,70	118,10	9,25	0,00	0,18	70,98	0,00	103,00	43,09	17,22	0,47	20,04	0,00	0,00	0,02	42	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	6,20	5,70	20,20	156,50	6,88	0,17	0,00	104,29	0,00	12,00	67,46	8,50	1,70	176,30	0,02	0,00	0,27	171.1	2011		
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70/30	5,10	7,80	10,00	130,60	0,00	0,04	0,17	31,00	2,08	144,00	111,50	24,09	0,14	0,00	0,00	0,01	0,69	294	2011		
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ + 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		
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		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	26	2,00	2,60	19,30	108,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,54	23,40	5,20	0,55	28,60	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	676	21,70	22,60	95,00	670,80	16,13	0,31	0,39	206,27	2,08	285,23	287,45	73,07	3,86	290,26	0,02	0,01	0,99				
Всего за день:		21,70	22,60	95,00	670,80	16,13	0,31	0,39	206,27	2,08	285,23	287,45	73,07	3,86	290,26	0,02	0,01	0,99				

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

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			
РИС ПРИВУШЕННЫЙ		180	5,50	5,50	34,30	208,70	4,80	0,17	0,10	135,80	0,09	39,77	114,89	20,18	1,66	17,78	0,00	0,00	0,00	305	2011	
ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ И СОУСОМ		50/50	9,50	12,80	8,80	188,40	10,00	0,05	0,21	50,23	2,10	188,42	87,00	23,00	1,00	161,30	0,00	0,01	0,80	317	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,00	0,00	9,70	38,70	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	
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:		650	19,20	19,00	88,10	603,30	15,80	0,33	0,34	186,04	2,19	247,85	243,89	69,36	3,66	244,32	0,02	0,01	0,81			
Всего за день:			19,20	19,00	88,10	603,30	15,80	0,33	0,34	186,04	2,19	247,85	243,89	69,36	3,66	244,32	0,02	0,01	0,81			

9 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,60	5,00	24,80	170,50	4,03	0,09	0,03	44,29	1,84	108,41	26,27	14,07	0,85	0,00	0,00	0,01	0,01	202.1	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	30/70	9,40	14,00	17,90	235,20	11,60	0,11	0,26	150,60	0,56	122,00	192,45	32,93	1,15	168,40	0,02	0,00	0,85	246	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.	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:	550	20,00	19,40	78,00	567,50	16,79	0,28	0,33	194,89	2,40	257,34	269,53	70,06	3,80	270,02	0,02	0,01	0,87		
Всего за день:		20,00	19,40	78,00	567,50	16,79	0,28	0,33	194,89	2,40	257,34	269,53	70,06	3,80	270,02	0,02	0,01	0,87		

10 день																				
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
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	7,90	8,70	111,70	11,87	0,02	0,17	75,32	2,09	174,25	41,22	18,64	1,20	90,00	0,00	0,00	0,60	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	1,99	99,60	0,02	0,01	0,00	128	2011
РЫБА ТУШЁНАЯ С ОВОЩАМИ	70/30	11,30	4,90	9,60	127,70	4,33	0,06	0,18	72,00	0,00	82,25	101,00	0,20	0,00	15,00	0,00	0,00	0,38	253	2012
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
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	20	0,60	0,70	15,50	70,80	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	20,90	22,20	94,60	662,70	16,20	0,33	0,40	215,35	2,09	292,20	296,00	74,60	4,49	297,84	0,02	0,01	0,99		
Всего за день:		20,90	22,20	94,60	662,70	16,20	0,33	0,40	215,35	2,09	292,20	296,00	74,60	4,49	297,84	0,02	0,01	0,99		
ИП Александрова																				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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		
Итого за весь период	201,40	212,00	882,50	6 254,70	161,43	3,13	3,66	1 980,79	22,48	2 722,65	2 749,92	689,94	39,83	2 734,15	0,20	0,09	9,00		
Среднее значение за период	20,10	21,20	88,30	625,50	16,14	0,31	0,37	198,08	2,25	272,27	274,99	68,99	3,98	273,42	0,02	0,01	0,90		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,90	30,50	56,60																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС (РОД. ПЛАТА 70РУБ + 12,60РУБ ДОТАЦИЯ) 82,60	637