

МБОУ "Строевская СОШ"

1 день

Утверждаю

Директор

И.Н.Молчанова



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,0	8,6	33,2	256,7	0,2	1,3	0	0,3	140,6	68,4	224,5	2,6	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
Итого за прием пищи:	400	10,9	11,1	58,0	390,7	0,21	2,3	0,06	0,3	261,6	82,4	314,5	3,6		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,1	7,0	11,2	116,7	0,1	8,5	0,2	2,4	36,8	21,7	51,0	1,0	99	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	3,02	8,51	2,91	75,04	0	20,16	0	0	19,32	9,8	16,8	0,59	2	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	52,9	19,3	41,2	528,3	0	1,5	0,4	0,6	22,5	33,8	91,6	1,0	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0	18,8	78,2	0	2	0	0	13,5	4,7	4,3	0,9	394	2008
ХЛЕБ ржаной	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,84	5,66	10,97	102	0,04	0	0	0	6,98	0	0	0,47	1	2011
Итого за прием пищи:	740	60,06	40,47	81,28	882,54	0,14	30,16	0,6	2,9	98,50	71,1	166,8	3,76		
Всего за день:		69,46	50,77	134,58	1227,24	0,38	31,36	0,61	4,4	292,40	142,4	420,6	6,36		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	0,5	0	0,3	108,4	31,4	131,6	0,5	174	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	376	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	2,6	10,3	17,4	172,6	0	0	0,1	0,2	7,8	4,4	24,0	0,3	1	2011
Итого за прием пищи:	465	8,6	17,1	69,4	467,5	0	0,6	0,1	0,5	135,8	44,5	166,8	1,9		
Обед															
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	5,3	16,8	117,0	0,1	0,8	0,0	0,2	25,0	26,0	93,7	1,0	91	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	80	12,3	10,6	11,4	190,9	0,1	0,4	0	2,4	48,0	35,5	169,1	0,8	237	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	335	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ ржаной	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,84	5,66	10,97	102	0,04	0	0	0	6,98	0	0	0,47	1	2011
Итого за прием пищи:	850	24,44	38,86	94,77	828,4	0,48	21,0	0,61	9,1	260,88	117,1	431,9	5,37		
Всего за день:		33,04	55,96	164,17	1295,9	0,48	21,6	0,71	9,6	396,68	161,6	598,7	7,27		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ	120/30	21,3	16,3	27,3	344,8	0	0,2	0,1	2,6	167,3	24,0	217,3	0,6	357	2003
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200/15	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	376	2011
Итого за прием пищи:	365	21,6	16,3	37,6	387,1	0	0,3	0,1	2,6	186,9	32,7	228,5	1,7		
Обед															

БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,7	5,9	10,1	102,7	0	8,2	0,2	0,3	50,2	20,7	41,5	1,1	75	2008
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	1,56	3,18	3,42	47,4	0,02	6,6	0,01	1,44	19,8	9,6	15,6	0,48	п/п	2008
БЕФСТРОГАНОВ КУРИНЫЙ	80	10,1	11,9	11,0	194,6	0	0	0	1,8	17,4	16,1	97,9	1,6	268	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,9	11,6	44,6	321,7	0,2	0	0,1	5,5	26,2	146,1	218,4	5	171	2011
КОМПОТ ИЗ СЕЖИХ ГРУШ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ ржаной	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,84	5,66	10,97	102	0,04	0	0	0	6,98	0	0	0,47	1	2011
Итого за прием пищи:	885	25,20	38,34	107,99	881,4	0,27	16,8	0,31	9,14	125,58	194,5	381,4	9,05		
Всего за день:		46,80	54,64	145,59	1268,5	0,27	17,1	0,41	11,74	312,48	227,2	609,9	10,75		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ	200/20	9,5	21,27	36,25	375,89	0,06	0	0,14	1,07	124,41	12,04	111,03	1,07	210	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
Итого за прием пищи:	420	12,4	23,77	61,05	509,89	0,10	1	0,15	1,07	245,41	26,04	201,03	2,07		

Обед

СУП С МАКАРОНАМИ	250/10	2,6	7,2	16,7	142,4	0,1	6,7	0,2	2,5	39,3	26,0	70,9	1,2	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	80	15,01	16,43	10,74	251,22	0,06	3,16	0	4,74	14,22	18,96	129,56	1,58	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	4,0	12,7	27,0	243,9	0,2	12,5	0	4,7	34,3	35,5	99,7	1,7	145	2011
ХЛЕБ ржаной	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,84	5,66	10,97	102	0,04	0	0	0	6,98	0	0	0,47	1	2011
Итого за прием пищи:	900	24,35	45,09	87,21	859,02	0,40	36,96	0,4	13,44	129,80	95,76	325,06	6,35		
Всего за день:		36,75	68,86	148,26	1368,91	0,50	37,96	0,55	14,51	375,21	121,80	526,09	8,42		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200/5	0,6	5,2	8,1	82,7	0	0	0	0,1	15,6	2,6	17,3	0,1		
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/15	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	376	2011
Итого за прием пищи:	420	0,9	5,2	18,4	125,0	0	0,1	0	0,1	35,2	11,3	28,5	1,2		

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250/10	2,04	5	14,1	109,75	0,07	8,78	0	0	3,66	0	0	1,33		2011
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/ 30	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6	12	2011
ХЛЕБ ржаной	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,84	5,66	10,97	102	0,04	0	0	0	6,98	0	0	0,47	1	2011
Итого за прием пищи:	860	30,88	48,52	95,33	941,25	0,28	15,58	0,14	4,66	93,04	47,4	267,8	5,66		
Всего за день:		31,78	53,72	113,73	1066,25	0,28	15,68	0,14	4,76	128,24	58,7	296,3	6,86		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ	200	14,2	25,5	2,7	297,6	0,1	0,2	0,4	2,5	95,4	16,0	214,6	2,3	210	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200/15	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	376	2011
Итого за прием пищи:	370	14,5	25,5	13,0	339,9	0,1	0,3	0,4	2,5	115,0	24,7	225,8	3,4		

Обед																
Суп ГОРОХОВЫЙ	250	10,7	6,7	18,5	173,7	0,3	4,5	0,2	4,0	35,6	30,8	77,3	2,1	118	2003	
ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	80	13,5	15,7	0,9	198,1	0,1	0,4	0	3,7	39,2	24,6	172,5	0,4	257	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,4	7,1	46,3	266,4	0,1	0	0,1	0,5	5,5	28,9	88,0	0,5	304	2011	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
ХЛЕБ ржаной	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2003	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,84	5,66	10,97	102	0,04	0	0	0	6,98	0	0	0,47	1	2011	
Итого за прием пищи:	850	34,04	40,76	108,27	933,2	0,58	20,5	0,51	9,7	230,38	107,8	445,3	5,17			
Всего за день:		48,54	66,26	121,27	1273,1	0,68	20,8	0,91	12,2	345,38	132,5	671,1	8,57			
7 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200/5	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	0	190	2008	
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/15	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	376	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	2,6	10,3	17,4	172,6	0	0	0,1	0,2	7,8	4,4	24,0	0,3	1	2011	
Итого за прием пищи:	465	9,1	20,3	54,5	438,9	0,1	2,1	0,18	0,4	209,4	47,1	207,2	1,4			
Обед																
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	5,3	16,8	117,0	0,1	0,8	0,0	0,2	25,0	26,0	93,7	1,0	91	2008	
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,7	3,1	4,4	49,1	0	5,1	0	1,3	12,4	9,1	15,3	0,2	73	2011	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	10,1	11,9	11,0	194,8	0	0	0	1,8	17,4	16,1	97,9	1,6	268	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,5	5,7	41,8	244,3	0,1	0	0	1,4	11,0	8,8	48,8	1,1	335	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	
ХЛЕБ ржаной	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2003	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1,84	5,66	10,97	102	0,04	0	0	0	6,98	0	0	0,47	1	2011	
Итого за прием пищи:	875	22,14	29,76	115,37	822,6	0,25	13,7	0,2	6,2	78,78	69,5	249,0	5,07			
Всего за день:		31,24	50,06	169,87	1261,5	0,35	15,8	0,38	6,6	288,18	116,6	456,2	6,47			
8 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ	200	5,9	11,5	37,3	275,6	0,1	0	0	2,8	24,0	9,9	56,0	0,6	401	2011	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
Итого за прием пищи:	360	8,8	14,0	62,1	409,6	0,14	1	0,01	2,8	145,0	23,9	146,0	1,6			
Обед																
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250/10	2,5	7,1	14,9	134,8	0,1	10,7	0,2	2,3	48,5	28,0	64,9	1,3	95	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1,0	3	5,0	52,7	0	15,2	0	1,3	25,3	8,6	18,7	0,4	47	2011	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	17,28	23,36	32,64	409,6	0,22	19,2	0,03	4,96	28,8	56	209,6	3,2	299	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	376	2011	
ХЛЕБ ржаной	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2003	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,84	5,66	10,97	102	0,04	0	0	0	6,98	0	0	0,47	1	2011	
Итого за прием пищи:	795	22,92	39,12	73,81	741,4	0,36	45,2	0,23	8,56	129,18	101,3	304,4	6,47			
Всего за день:		31,72	53,12	135,91	1151,0	0,50	46,2	0,24	11,36	274,18	125,2	450,4	8,07			
9 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			

Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																
КАША МАННАЯ	200	19,9	15,0	33,8	354,1	0	0,3	0,1	0,5	223,9	32,0	250,2	0,9	223	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	376	2011	
Итого за прием пищи:	375	20,2	15,0	44,1	396,4	0	0,4	0,1	0,5	243,5	40,7	261,4	2,0			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/10	2,1	7,0	11,2	116,7	0,1	8,5	0,2	2,4	36,8	21,7	51,0	1,0	99	2011	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	19,9	32,0	15,7	430,0	0,1	0,8	0,1	3,6	46,9	28,8	199,5	2,3	294	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	7,2	27,0	187,6	0,2	0,6	0	0,3	62,5	38,6	113,1	1,5	335	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ ржаной	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2003	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1,84	5,66	10,97	102	0,04	0	0	0	6,98	0	0	0,47	1	2011	
Итого за прием пищи:	860	28,44	54,46	82,97	936,5	0,44	23,7	0,3	8,0	157,68	97,4	372,8	5,77			
Всего за день:		48,64	69,46	127,07	1332,9	0,44	24,1	0,4	8,5	401,18	138,1	634,2	7,77			
10 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	376	2011	
КАША ПШЕННАЯ	200	5	5,1	30,7	188,9	0,2	0	0	1,3	17,2	34,9	94,8	1,2	417	2011	
Итого за прием пищи:	420	5,3	5,1	41,0	231,2	0,2	0,1	0	1,3	36,8	43,6	106,0	2,3			
Обед																
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,0	7,2	93,2	0	13,4	0,2	0,2	54,2	18,1	38,1	0,8	83	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	70	3,02	8,51	2,91	75,04	0	20,16	0	0	19,32	9,8	16,8	0,59	2	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ	80	31,4	31,8	6,2	436	0,08	2	0,02	4,4	28	40	300	4	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,1	7,2	27,0	187,6	0,2	1	0,1	0,3	62,5	38,6	113,1	1	323	2008	
КИСЕЛЬ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
ХЛЕБ ржаной	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2003	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1,84	5,66	10,97	102	0,04	0	0	0	6,98	0	0	0,47	1	2011	
Итого за прием пищи:	870	49,26	63,77	92,08	1113,94	0,32	39,56	0,32	10,1	148,70	222,0	587,3	13,66			
Всего за день:		54,56	68,87	133,08	1345,14	0,52	39,66	0,32	11,4	185,50	265,6	693,3	15,96			

МБОУ "Строевская СОШ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	439,0	599,5	1422,0	12801,1	4,6	270,5	4,7	96,6	3072,3	1547,0	5520,6	88,1
Среднее значение за период	43,90	59,95	142,20	1280,11	0,46	27,05	0,47	9,66	307,23	154,70	552,06	8,81
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,72	42,15	44,13									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
завтрак с 1 по 4 класс	407	859

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575939

Владелец Молчанова Ирина Николаевна

Действителен с 14.06.2022 по 14.06.2023