

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_ И.А.Баданина

"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
МБОУ "ВЕЛИКОСЕЛЬСКАЯ НШДС"  
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ)  
НА 2023 ГОД**

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

\_\_\_\_\_ И.А.Баданина"\_\_\_"

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

День: 1 - понедельник (неделя первая)

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Амкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
70/71	Овощи натуральные/соленые по сезону	50	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,00	7,00	17,50	10,00	0,45
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	1,00	29,15	56,73	24,18	0,93
202	Макароны отварные	150/10	5,82	6,17	32,49	208,76	0,06	0,00	30,00	3,00	12,95	34,00	7,77	0,87
321	Капуста тушеная	80	1,63	2,94	6,31	61,60	0,02	0,00	0,00	0,00	46,96	80,50	16,68	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,00	0,00	0,00	6,00	6,90	3,00	0,33
ПР	Кондитерское изделие	50	3,61	1,46	35,97	188,75	0,075	0,025	17,5	0,00	25	59,50	18,75	0,98
344	Компот из яблок	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,00	14,80	6,20	5,11	0,612
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,69</b>	<b>105,19</b>	<b>620,81</b>	<b>890,81</b>	<b>0,457</b>	<b>18,93</b>	<b>30,00</b>	<b>4,00</b>	<b>118,30</b>	<b>201,83</b>	<b>68,74</b>	<b>4,088</b>

День: 2 - вторник (неделя первая)

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Амкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	50	0,704	3,01	4,94	55,68	0,01	3,99	0	0,0	21,28	20,31	12,42	0,68
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,7	0	0,0	49,73	54,6	26,13	1,23
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	0,00	14,6	0,0	21,28	109,58	40,53	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,00	0,00	0,00	6,00	6,90	3,00	0,33
389	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,20	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Кондитерское изделие	50	3,61	1,46	35,97	188,75	0,075	0,025	17,5	0,00	25	59,50	18,75	0,98
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,534</b>	<b>17,41</b>	<b>116,32</b>	<b>981,43</b>	<b>0,633</b>	<b>18,71</b>	<b>28,6</b>	<b>0,0</b>	<b>133,73</b>	<b>252,99</b>	<b>107,08</b>	<b>7,55</b>

**МЕНЮ**  
**ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ МБОУ "ВЕЛИКОСЕЛЬСКАЯ НШДС"**  
**(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ)**  
**НА 2021 ГОД**

День: 3 - среда (неделя первая)

**ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Амкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
70/71	Овощи натуральные/соленые по сезону	50	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,00	7,00	17,50	10,00	0,45
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,22	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
234	Тефтели рыбные	80/30	9,85	4,75	12,07	130,70	0,000	0,91	0,00	0,00	28,70	71,14	25,00	0,77
128	Пюре картофельное	150/5	3,70	11,98	21,42	215,60	0,17	21,18	62,50	0,00	49,93	32,61	104,01	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,00	0,00	0,00	6,00	6,90	3,00	0,33
ПР	Кондитерское изделие	50	3,61	1,46	35,97	188,75	0,075	0,025	17,5	0,00	25	59,50	18,75	0,98
389	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,2	84,8	0,2	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,02</b>	<b>96,80</b>	<b>707,55</b>	<b>977,55</b>	<b>0,853</b>	<b>40,67</b>	<b>62,50</b>	<b>0,00</b>	<b>149,75</b>	<b>230,25</b>	<b>187,59</b>	<b>7,880</b>

День: 4 - четверг (неделя первая)

**ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Амкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
99	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,2	2,63	16,75	101,3	0,09	8,25	0,06	0,0	26,7	49,28	20,75	0,88
336	Капуста тушена с мясом	150	20,65	32,37	94,28	751,00	0,27	171,62	0,0	0,0	554,5	0	0	8,08
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,00	0,0	0,00	6,00	6,90	3,00	0,33
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0,0	0,0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Кондитерское изделие	50	3,61	1,46	35,97	188,75	0,075	0,025	17,5	0,00	25	59,50	18,75	0,98
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,45</b>	<b>33,08</b>	<b>115,865</b>	<b>940,37</b>	<b>0,582</b>	<b>11,42</b>	<b>68,8</b>	<b>0,0</b>	<b>224,24</b>	<b>232,38</b>	<b>91,06</b>	<b>5,4</b>

**МЕНЮ**  
**ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ МБОУ "ВЕЛИКОСЕЛЬСКАЯ НШДС"**  
**(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ)**  
**НА 2023 ГОД**

День: 5 - пятница (неделя первая)

**ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Амкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
70/71	Овощи натуральные/соленые по сезону	50	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	0,00	7,00	17,50	10,00	0,45
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,00	29,20	67,58	27,28	11,25
287	Тефтели мясные	80	5,424	6,024	6,864	103,336	0,032	0,304	0,00	0,00	17,20	0,00	0,00	0,496
128	Пюре картофельное	150/5	3,70	11,98	21,42	215,60	0,17	21,18	62,50	0,00	49,93	32,61	104,01	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,00	0,00	0,00	6,00	6,90	3,00	0,33
ПР	Кондитерское изделие	50	3,61	1,46	35,97	188,75	0,075	0,025	17,5	0,00	25	59,50	18,75	0,98
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0,0	0,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,86</b>	<b>87,31</b>	<b>625,39</b>	<b>855,39</b>	<b>0,575</b>	<b>38,51</b>	<b>62,50</b>	<b>0,00</b>	<b>121,87</b>	<b>127,39</b>	<b>147,69</b>	<b>14,286</b>

День: 6 - понедельник (неделя вторая)

**ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Амкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,656	1,635	4,065	30,2	0,005	5,15	0,0	0,0	12,48	14,15	4,52	0,14
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,22	5,83	0,00	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
128	Пюре картофельное	150/5	3,70	11,98	21,42	215,60	0,17	21,18	62,50	0,00	49,93	32,61	104,01	1,24
288	Гуляш из отварного мяса	120	113,75	10,85	3,49	166,66	0,05	0,74	0,09	0,00	2,48	0,00	17,4	1,05
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,00	0,00	0,00	6,00	6,90	3,00	0,33
ПР	Кондитерское изделие	50	3,61	1,46	35,97	188,75	0,075	0,025	17,5	0,00	25	59,50	18,75	0,98
389	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,20	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,346</b>	<b>38,105</b>	<b>87,245</b>	<b>874,59</b>	<b>0,884</b>	<b>40,46</b>	<b>88,6</b>	<b>0,0</b>	<b>167,25</b>	<b>155,76</b>	<b>157,11</b>	<b>8,18</b>

**МЕНЮ**  
**ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ МБОУ "ВЕЛИКОСЕЛЬСКАЯ НШДС"**  
**(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ)**  
**НА 2021 ГОД**

День: 7 - вторник (неделя вторая)			ОБЕД											
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Амкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,656	1,635	4,065	30,2	0,005	5,15	0,0	0,0	12,48	14,15	4,52	0,14
98	Суп "Крестьянский"	250	1,482	4,92	7,09	76,25	0,04	9,87	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
234	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	217,00	0,000	11,33	0,00	0,00	36,80	0,00	38,70	1,92
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,00	0,00	0,00	6,00	6,90	3,00	0,33
ПР	Кондитерское изделие	50	3,61	1,46	35,97	188,75	0,075	0,025	17,5	0,00	25	59,50	18,75	0,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,16	0,73	0,0	0,0	32,5	0	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,79</b>	<b>83,04</b>	<b>573,45</b>	<b>843,45</b>	<b>0,438</b>	<b>27,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>125,08</b>	<b>54,63</b>	<b>79,86</b>	<b>3,910</b>
День: 8 - среда (неделя вторая)			ОБЕД											
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Амкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	1,00	29,15	56,73	24,18	0,93
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,00	0,08	0,00	14,6	0,0	21,28	109,58	40,53	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,00	0,00	0,00	6,00	6,90	3,00	0,33
ПР	Кондитерское изделие	50	3,61	1,46	35,97	188,75	0,075	0,025	17,5	0,00	25	59,50	18,75	0,98
389	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,20	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,16</b>	<b>13,4</b>	<b>83,65</b>	<b>808,25</b>	<b>0,603</b>	<b>12,38</b>	<b>14,6</b>	<b>1,0</b>	<b>71,87</b>	<b>187,21</b>	<b>77,71</b>	<b>5,78</b>

**МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ МБОУ "ВЕЛИКОСЕЛЬСКАЯ НШДС"  
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ)  
НА 2021 ГОД**

День: 9 - четверг (неделя вторая)			ОБЕД											
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Амкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,7	0	0,0	49,73	54,6	26,13	1,23
128	Пюре картофельное	150/5	3,70	11,98	21,42	215,60	0,17	21,18	62,50	0,00	49,93	32,61	104,01	1,24
247	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	0,06	1,80	0,00	0,00	24,40	132,50	25,80	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,00	0,00	0,00	6,00	6,90	3,00	0,33
ПР	Кондитерское изделие	50	3,61	1,46	35,97	188,75	0,075	0,025	17,5	0,00	25	59,50	18,75	0,98
389	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,20	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>7</b>		<b>17,86</b>	<b>79,42</b>	<b>602,35</b>	<b>742,35</b>	<b>0,713</b>	<b>37,68</b>	<b>62,50</b>	<b>0,00</b>	<b>145,50</b>	<b>240,61</b>	<b>168,94</b>	<b>6,400</b>
День: 10 - пятница (неделя вторая)			ОБЕД											
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	Амкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,00	29,20	67,58	27,28	11,25
173	Каша вязкая гречневая	180	7,41	9,48	37,99	268	0,12	0,82	54,8	0,0	130,67	125,8	37,99	2
287	Тефтели мясные	80	5,424	6,024	6,86	103,336	0,032	0,304	0,00	0,00	17,20	0,00	0,00	0,496
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,00	0,00	0,00	6,00	6,90	3,00	0,33
ПР	Кондитерское изделие	50	3,61	1,46	35,97	188,75	0,075	0,025	17,5	0,00	25	59,50	18,75	0,98
344	Компот из яблок	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,00	14,80	6,20	5,11	0,612
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,194</b>	<b>18,944</b>	<b>114,824</b>	<b>891,786</b>	<b>0,515</b>	<b>11,174</b>	<b>54,8</b>	<b>0,0</b>	<b>199,31</b>	<b>206,48</b>	<b>75,38</b>	<b>14,928</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>Норма : 8139-9496 ккал</b>		<b>Факт: 8755,976</b>										