

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ И.А.Баданина

"__" _____ 20__ г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ "ВЕЛИКОСЕЛЬСКАЯ НШДС"
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ)
НА 2022-2023 ГОД**

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

_____ И.А.Баданина

"__" _____ 20__ г.

День: 1 - понедельник (неделя первая)			ЗАВТРАК											
№ 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
173	Каша вязкая гречневая	210	8,56	3,81	54,17	286	0,14	0,16	14,8	1,0	144,67	218,3	44,33	2,35
2	Бутерброд с маслом и повидлом	60	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,02	20,00	0,10	10,00	22,80	5,60	0,60
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржаной	20	1,02	0,22	9,82	46,40	0,20	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	2,00	0,24
	ИТОГО:		12,05	7,92	106,82	548,40	0,380	0,18	34,80	1,09	167,21	243,90	53,33	3,470

День: 2 - вторник (неделя первая)			ЗАВТРАК											
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	Амкг	С	Са	Р	Mg	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120,00	0,07	0,14	26,40	0,66	130,40	109,50	21,34	0,52
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	59,00	0,11	139,20	96,00	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,82	46,40	0,20	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	2,00	0,24
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО:		11,36	12,33	54,01	383,40	0,310	0,21	85,4	0,80	282,14	208,30	34,19	1,530

День: 3 - среда (неделя первая)			ЗАВТРАК											
№ 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
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	170	16,8	16,6	56	335,3	0,06	16	15,3	0,3	141,6	185,7	35,86	0,86
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59	0,1	139,2	96	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО:		22,67	24,92	85,83	552,3	0,1	16,07	74,3	0,5	291,9	284,5	46,71	1,63

День: 4 - четверг (неделя первая)			ЗАВТРАК											
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	Амкг	С	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи соленые натуральные	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,012	0,04	0,00	1,5	17	26	4,2	0,15
128	Картофельное пюре	200	4,13	12,21	23,98	230,5	0,19	0,15	66,70	23,7	55,54	116,04	36,5	1,37
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,00	0,04	0,09	30,1	0,7	30,32	79	16,19	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,03	0,00	0,0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,02	0,00	0,0	4,60	21,20	5,00	0,62
389	Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,80	0,02	0,02	0	4,0	14	14	8	2,8
	ИТОГО:		20,48	24,42	92,27	615,04	0,312	0,35	96,8	29,88	128,36	282,34	63,6	5,97

День: 5 - пятница (неделя первая)			Завтрак											
№ 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
401	Оладьи с повидлом	165	11,6	11,48	71,29	435	0,23	0,23	27,5	0,6	127,83	186,7	49,91	2,29
382	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6	0,06	0,19	24,4	1,6	152,2	124,6	21,34	0,48
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:		16,08	15,42	98,67	600,60	0,320	0,44	51,90	12,22	296,03	322,30	80,25	4,970

День: 6 - понедельник (неделя вторая)			Завтрак											
№ 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
173	Каша вязкая гречневая	210	8,56	3,81	54,17	286	0,14	0,16	14,8	1,0	144,67	218,3	44,33	2,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Кондитерское изделие	80	6,40	6,40	46,40	272,00	0,08	0,03	0,00	0,0	10,65	38,40	14,10	0,69
	ИТОГО:		17,4	10,53	130,06	688,14	0,25	0,22	14,8	1,0	173,32	285,6	69,73	3,65

День: 7 - вторник (неделя вторая)			ЗАВТРАК											
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	Амкг	С	Са	Р	Мg	Fe
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	120	15,58	15,38	29,38	296,6	0,08	0,36	63,30	0,6	241,2	268,9	31,44	0,65
379	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,65	12,43	18,83	102,1	0,02	1,156	20	0,34	115,9	90	11,59	0,07
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	0,02	0,00	10,0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		18,63	28,21	58,01	445,40	0,13	1,54	83,30	10,94	373,1	369,90	52,03	2,92

День: 8 - среда (неделя вторая)			ЗАВТРАК											
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	Амкг	С	Са	Р	Мg	Fe
209	Омлет натуральный	100	10,50	20,30	1,81	231,40	0,10	0,31	192,00	0,14	63,70	163,70	13,40	1,86
71	Овощи натуральные по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,012	0,04	0,00	1,47	17,00	26,00	4,20	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Кондитерское изделие	80	6,40	6,40	46,40	272,00	0,08	0,03	0,00	0,02	10,65	38,40	14,10	0,69
к/к	Кисло-молочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,26	40,00	0,6	248,00	184,00	28,00	0,20
	ИТОГО:		25,28	32,03	71,67	679,14	0,262	0,67	232	2,2	346,25	438,2	69,6	3,23

День: 9 - четверг (неделя вторая)							ЗАВТРАК							
№ 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
174	Каша вязкая молочная рисовая	210	5,92	3,6	52,8	268	0,06	0,13	14,8	1,0	128,57	154,44	36,46	0,61
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	59,00	0,11	139,20	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,82	46,40	0,20	0,00	0,00	0,00	1,44	0,00	2,00	0,24
	ИТОГО:		12,91	12,14	92,45	531,40	0,300	0,20	73,80	1,10	280,31	253,24	49,31	1,620

День: 10 - пятница (неделя вторая)							ЗАВТРАК							
№ 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
204	Макаронные отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,11	100,8	0,2	258,3	176,8	17,78	1,08
2	Бутерброд с маслом и повидлом	60	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,02	20,0	0,1	10	22,8	5,6	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,00	0,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО:		14,31	17,82	72,68	508,6	0,11	0,13	120,8	0,3	279,4	202,4	24,78	1,96
	ИТОГО за 10 дней:		171,69	175,99	859,59	5551,22	2,494	20,01	867,90	60,99	2627,90	2890,68	545,94	31,014
ВСЕГО:		Норма : 4700 -5870,5 ккал					Факт: 5551,22							