

Утверждаю



директор МОУ Ильинская СОШ

Соколова О.А. /

25.10.2023 ПРИКАЗ _____

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Д, мкг	В12, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Н, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНКОЙ	150	9,6	20,5	46,2	407,8	0,10	0,20	0,10	4,80	0,60	0,20	104,80	18,00	135,60	0,90	197,10	9,10	0,00	0,00	444	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	3,1	26,6	148,0	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	112,40	19,10	88,70	0,50	169,70	9,00	0,00	0,00	379	2011
МОРОЖЕНОЕ	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	450	13,0	23,6	72,8	555,8	0,10	0,40	0,10	4,80	0,60	0,30	217,20	37,10	224,30	1,40	366,80	18,10	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСЯМИ ФРИЛАДЕЛЬКАМИ	200	7,0	15,0	14,9	220,8	0,20	7,60	0,20	1,00	0,10	0,10	30,00	31,10	104,80	1,50	624,80	7,90	0,00	0,00	104	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	6,1	36,0	212,3	0,00	0,00	0,10	0,40	0,10	0,00	9,30	22,80	69,50	0,50	51,20	0,70	0,00	0,00	325	2008
ГУЛЯШ	100	12,4	17,6	6,4	230,8	0,00	2,30	0,30	2,40	0,00	0,10	27,80	17,90	103,40	1,40	230,00	5,20	0,10	0,00	260	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	78,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,2	52,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	90	8,5	30,3	44,0	483,6	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,30	285,10	55,10	250,30	1,30	415,80	5,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	5,40	7,40	0,70	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	790	35,0	69,9	138,8	1 338,0	0,30	9,90	0,60	4,50	0,20	0,50	363,10	132,30	535,40	5,40	1 347,60	18,80	0,10	0,00		
Всего за день:		48,0	93,5	211,6	1 893,8	0,40	10,30	0,70	9,30	0,80	0,80	580,30	169,40	759,70	6,80	1 714,40	36,90	0,10	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕНИНАЯ ЖИДКАЯ	155	5,7	7,1	26,9	194,5	0,10	0,40	0,00	0,90	0,10	0,10	89,50	31,50	118,90	0,90	175,50	8,20	0,00	0,00	188	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,6	8,9	10,3	126,8	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2011
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	200	1,7	0,6	24,4	111,7	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,10	8,60	45,40	30,20	0,60	417,60	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	9,7	0,0	30,0	178,4	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,40	233,50	200,30	370,80	36,90	1 241,30	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	600	13,5	16,6	96,6	511,4	0,10	7,20	0,10	1,10	0,30	0,60	332,80	277,20	521,80	38,40	1 835,90	8,20	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,2	10,8	15,1	184,2	0,00	0,70	0,20	2,30	0,00	0,00	27,80	14,20	67,90	1,00	115,20	2,70	0,00	0,00	111	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	7,0	25,0	176,6	0,20	12,00	0,10	0,40	0,10	0,10	47,20	34,80	97,60	1,40	888,10	9,60	0,00	0,00	312	2011
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	16,9	15,2	10,2	244,2	0,10	0,80	0,10	0,30	0,10	0,10	28,30	19,60	143,60	1,80	203,00	6,10	0,10	0,00	38	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,5	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	5,50	16,60	0,40	55,80	1,20	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	78,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,6	0,6	10,2	52,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	740	31,7	34,1	101,7	855,5	0,31	19,50	0,40	3,10	0,20	0,20	119,40	78,10	329,70	5,60	1 262,10	19,60	0,10	0,00		
Всего за день:		50,2	50,7	198,3	1 466,9	0,41	26,70	0,50	4,20	0,50	0,80	452,20	355,30	851,50	44,00	3 098,00	27,80	0,10	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ТВАРНЫЕ	155	5,2	4,7	34,2	200,2	0,10	0,00	0,00	1,20	0,10	0,00	9,10	7,20	40,00	0,90	62,30	0,80	0,00	0,00	209	2008
КОЛБАСА ИЛИ ВЕТЧИНА (ПОРЦИЯМИ)	80	9,2	16,3	1,2	190,3	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	0,10	20,70	15,70	126,90	1,40	192,50	0,00	0,00	0,00	16	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,4	2,5	11,1	72,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	78,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	495	18,7	23,8	73,8	601,8	0,30	0,00	0,00	1,40	0,10	0,10	42,70	28,70	174,30	3,00	280,70	0,80	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРЯМИ	200	6,5	6,1	10,3	156,5	0,20	4,00	0,20	4,10	0,00	0,00	38,20	34,60	81,90	2,10	448,30	4,10	0,00	0,00	99	2008
ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ	180	12,5	16,2	14,9	254,0	0,00	18,30	0,20	0,40	0,10	0,10	64,70	31,90	128,60	1,90	342,20	7,80	0,10	0,00	298	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,8	104,9	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	0,00	12,60	2,60	2,60	0,50	74,70	0,50	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	78,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,8	0,0	24,0	98,9	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	19,70	3,00	15,70	0,00	25,50	0,00	0,00	0,00		2015
Итого за прием пищи:	620	21,9	22,7	96,3	692,3	0,20	23,30	0,40	4,80	0,10	0,10	135,40	73,30	228,80	4,50	890,70	12,40	0,10	0,00		
Всего за день:		40,6	46,5	170,1	1294,1	0,50	23,30	0,40	6,20	0,20	0,20	178,10	102,00	403,10	7,50	1171,40	13,20	0,10	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Сырники из творога с соевым соусом	150	22,4	26,9	31,1	461,4	0,00	0,30	0,20	4,70	0,10	0,30	239,60	31,70	263,50	0,60	267,30	5,60	0,00	0,00	219	2011
Какао с молоком	200	3,0	3,7	24,4	146,9	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,10	112,40	27,50	96,40	0,90	207,30	9,00	0,00	0,00	382	2011
Фрукты по сезону	150	0,9	0,2	8,1	40,9	0,10	16,90	0,00	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	172,10	0,00	0,20	0,00		
Итого за прием пищи:	500	27,4	30,8	63,6	649,2	0,10	17,40	0,20	4,90	0,10	0,40	387,00	70,20	376,90	1,60	646,70	14,60	0,20	0,00		
Обед																					
Борщ с мясом	200	6,1	11,6	3,8	164,1	0,00	9,80	0,30	1,60	0,00	0,00	52,20	27,70	87,60	1,70	411,60	5,30	0,00	0,00	62	2011
Картофель запеченный в сметанном соусе	180	6,1	13,9	26,9	257,6	0,20	12,00	0,10	0,30	0,10	0,10	108,60	36,70	133,30	1,60	899,20	10,20	0,00	0,00	151	2012
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,1	3,7	75,2	0,00	16,70	0,10	2,70	0,00	0,00	18,50	18,20	34,30	1,00	269,60	2,30	0,00	0,00	24	2011
Хлеб ржаной	50	2,0	0,3	12,3	78,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	5,40	7,40	0,70	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	630	15,2	31,9	67,7	535,4	0,20	38,50	0,40	4,60	0,10	0,10	190,40	86,00	262,60	5,00	1546,40	18,50	0,00	0,00		
Всего за день:		42,6	62,7	131,3	1284,6	0,30	55,90	0,60	9,70	0,20	0,50	577,40	156,20	639,50	6,60	2193,10	33,10	0,20	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАГАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,0	8,5	30,9	226,0	0,10	0,30	0,00	0,10	0,10	0,10	149,70	18,00	121,40	0,60	223,50	12,60	0,00	0,00	120	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,3	8,9	10,3	126,8	0,00	0,00	0,10	0,30	0,20	0,00	1,30	0,00	1,30	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2011
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	150	0,5	0,5	12,5	60,1	0,00	5,30	0,00	0,80	0,00	0,00	19,00	9,50	13,10	2,60	367,00	2,60	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,50	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	590	9,3	17,9	58,7	475,4	0,10	5,60	0,10	1,10	0,30	0,10	182,60	35,20	143,80	3,20	617,90	15,20	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	200	6,2	8,1	16,9	163,2	0,10	8,60	0,20	1,30	0,00	0,10	31,60	31,30	102,40	1,60	664,10	5,70	0,00	0,00	77	2012
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ СКОРПАФФ	100	13,7	20,1	20,1	316,4	0,00	3,90	0,00	0,10	0,00	0,00	122,30	20,20	149,30	1,30	357,70	0,40	0,00	0,00	8	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	10,3	78,0	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2006
КОМПЛИТ ИЗ СМЕСИ СУХ ФРУКТОВ	2,0	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	8,50	1,30	0,20	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	346	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	4,7	8,8	38,0	250,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2015
Итого за прием пищи:	590	26,1	37,3	106,7	865,0	0,10	12,50	0,20	1,10	0,00	0,10	162,00	53,30	251,40	3,10	1 023,00	6,10	0,00	0,00		
Всего за день:		35,4	55,2	175,4	1 360,4	0,20	17,10	0,30	2,20	0,30	0,20	344,40	88,50	395,20	7,00	1 640,90	21,30	0,00	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	217,0	##	886,7	7 299,8	1,81	133,30	2,50	31,60	2,00	2,50	2 133,40	871,40	3 049,00	72,10	9 817,80	132,30	0,50	0,00
Среднее значение за период	11,7	##	88,7	730,0	0,10	13,33	0,25	3,16	0,20	0,30	213,34	87,14	304,90	7,21	981,80	13,20	0,10	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в	11,9	##	50,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ПАГЕРЬ (ОСЕНЬ 2021)	527	676