

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ "Елаурская основная
общеобразовательная школа"

В.П.Туманова

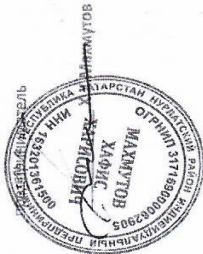
В.П.Туманова



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный

предприниматель



Примерное двенадцатидневное меню (1-4 класс)

МБОУ "Елаурская основная общеобразовательная школа"

на 2022 учебный год

сезон: осенний

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	
		Белки, г												Жиры, г
Обед														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	10,0	13,4	15,8	222,2	0,0	0,8	0,0	2,6	16,9	21,3	103,9	1,6	2008
КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,2	5,8	32,5	211,4	0,2	0,0	0,0	4,0	20,6	106,8	159,0	3,7	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8	2008
Итого за прием пищи:	562	21,7	19,7	91,4	627,2	0,2	6,8	0,0	8,0	69,8	168,6	340,3	7,3	
Всего за день:		21,7	19,7	91,4	627,2	0,2	6,8	0,0	8,0	69,8	168,6	340,3	7,3	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	
		Белки, г												Жиры, г
Обед														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	0,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	60/30	6,8	15,7	2,1	177,2	0,1	0,5	0,0	0,6	23,4	14,0	81,4	1,1	254
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	202
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	2008
Итого за прием пищи:	555	16,5	20,9	72,8	544,6	0,2	6,5	0,0	2,9	84,6	47,3	204,2	4,2	
Всего за день:		16,5	20,9	72,8	544,6	0,2	6,5	0,0	2,9	84,6	47,3	204,2	4,2	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	
		Белки, г												Жиры, г
Обед														
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУРИНЫМ	170	9,8	13,4	20,7	243,7	0,1	10,0	0,0	2,6	20,0	34,5	134,3	1,9	299
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	36,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8	2008
Итого за прием пищи:	540	14,3	14,3	77,0	496,9	0,1	22,0	0,0	4,7	60,5	66,7	199,7	5,9	
Всего за день:		14,3	14,3	77,0	496,9	0,1	22,0	0,0	4,7	60,5	66,7	199,7	5,9	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед														
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,0	0,3	40,8	15,6	27,6	0,4	2008		
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	27,5	18,4	81,5	600,5	0,2	0,3	50,2	33,8	233,0	3,3	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	2008		
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	5,6	10,8	27,0	0,8	2008		
Итого за прием пищи:	545	32,6	19,0	135,7	848,9	0,2	0,0	112,3	72,0	312,8	5,1			
Всего за день:		32,6	19,0	135,7	848,9	0,2	0,0	112,3	72,0	312,8	5,1			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,0	6,6	56,7	0,0	0,0	1,5	15,7	9,0	17,2	0,8	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	11,9	16,5	39,0	352,6	0,0	1,2	3,8	16,9	35,6	148,7	1,3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,0	0,5	0,0	11,3	27,5	95,6	0,9	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8	2008	
Итого за прием пищи:	500	20,4	22,9	95,2	669,8	0,0	3,9	0,2	6,6	156,4	92,8	4,4		
Всего за день:		20,4	22,9	95,2	669,8	0,0	3,9	0,2	6,6	156,4	92,8	4,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКочАНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,0	2,9	5,4	52,6	0,0	8,6	0,1	1,3	23,5	8,9	16,2	0,6	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) С СОУСОМ	60	6,1	7,0	10,7	137,0	0,0	0,6	0,0	2,9	24,2	31,7	118,5	1,1	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	0,2	47,0	29,0	85,0	1,1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7/7	0,1	0,0	7,0	29,4	0,0	1,1	0,0	0,0	8,5	2,1	1,4	0,1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8	2008	
Итого за прием пищи:	539	16,3	15,7	78,2	518,1	0,1	15,3	0,1	5,7	115,7	92,4	273,3	4,3	
Всего за день:		16,3	15,7	78,2	518,1	0,1	15,3	0,1	5,7	115,7	92,4	273,3	4,3	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг		
Обед											

порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	туры	рецептур
60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
60/30	6,8	15,7	2,1	177,2	0,1	0,5	0,0	0,6	23,4	14,0	91,4	1,1	254	2008
150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0,0	0,0	1,2	28,1	9,3	45,0	1,1	202	2011
200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008
30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008
562	16,9	20,9	81,4	579,3	0,2	6,5	0,0	3,2	83,8	53,8	213,8	4,2		
Всего за день:	16,9	20,9	81,4	579,3	0,2	6,5	0,0	3,2	83,8	53,8	213,8	4,2		

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
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	10,4	13,7	18,5	241,1	0,1	9,8	0,0	2,4	27,3	33,1	134,7	1,9	258
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8	2008
Итого за прием пищи:	560	14,9	14,6	74,8	494,3	0,1	21,8	0,0	4,5	67,8	66,3	200,1	5,9	
Всего за день:		14,9	14,6	74,8	494,3	0,1	21,8	0,0	4,5	67,8	66,3	200,1	5,9	

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
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	8,6	13,6	10,1	197,3	0,0	1,3	0,0	3,6	15,7	15,3	82,3	1,3	283
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,2	5,8	32,5	211,4	0,2	0,0	0,0	4,0	20,6	106,8	159,0	3,7	181
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	1,3	0,0	0,0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8	2008
Итого за прием пищи:	562	20,3	19,9	85,7	602,3	0,2	7,3	0,0	9,0	68,2	152,5	316,7	7,0	
Всего за день:		20,3	19,9	85,7	602,3	0,2	7,3	0,0	9,0	68,2	152,5	316,7	7,0	

10 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		

Обед

Применение	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
А (В АССОРТИМЕНТЕ)	120	0,5	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	19,2	9,6	13,2	2,6	2008	
ОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	11,9	16,5	39,0	352,6	0,0	1,2	0,2	3,8	16,9	35,6	148,7	1,3	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8	2008	
Итого за прием пищи:	560	16,4	17,4	95,3	605,8	0,0	13,2	0,2	5,9	57,4	67,8	214,1	5,3			
Всего за день:		16,4	17,4	95,3	605,8	0,0	13,2	0,2	5,9	57,4	67,8	214,1	5,3			

11 день

Применение	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,3	4,8	45,1	0,0	2,3	0,0	1,3	15,0	10,0	22,6	0,7	34	2011	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	10,1	12,3	10,7	192,8	0,0	0,5	0,0	2,6	13,3	19,8	99,8	1,8	272	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,4	4,8	38,0	220,4	0,2	0,0	0,0	0,1	30,5	32,3	137,3	2,3	181	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	16,2	84,8	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6	432	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	555	23,8	21,1	104,5	701,2	0,2	3,1	0,0	5,3	135,1	100,7	373,3	6,8			
Всего за день:		23,8	21,1	104,5	701,2	0,2	3,1	0,0	5,3	135,1	100,7	373,3	6,8			

12 день

Применение	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,0	2,9	5,4	52,6	0,0	8,6	0,1	1,3	23,5	8,9	16,2	0,6	45	2011	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	21,0	13,9	62,4	457,7	0,2	0,2	0,0	0,7	38,7	25,8	178,5	2,5	391	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,0	0,0	6,8	27,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,4	0,0	0,0	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШЕГО СОРТА	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	10,8	27,0	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	502	26,0	17,2	109,4	695,5	0,2	8,8	0,1	3,3	80,7	56,8	246,9	4,5			
Всего за день:		26,0	17,2	109,4	695,5	0,2	8,8	0,1	3,3	80,7	56,8	246,9	4,5			