

СОГЛАСОВАНО:
 Директор Б.А. Зюнов
 (наименование образовательного учреждения)
 (Ф.И.О. руководителя учреждения)
 " " 20 г

№ 09-0203 от "21.08.2023"
 "Ника-плюс"
 (наименование учреждения)
 Прессов суд
 " " 20 г

Учащихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)
 (рекомендуемая форма)

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г										№сб/реп				
	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	С	В1	Na	A		Са	Р	Мг	Fe
Салат из свежей капусты	60	0,70	2,05	1,65	53,72	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макаронные изделия	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	6/н
Итого:	567,5	19,78	33,42	79,58	676,43	2,90	0,24	509,15	73,99	64,25	236,07	47,01	4,51	428,75	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г										№сб/реп				
	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	С	В1	Na	A		Са	Р	Мг	Fe
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Туфельки
Копченая мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот на сухофруктах	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	6/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:	567,5	18,07	22,84	90,21	601,16	8,88	8,24	460,05	129,03	138,60	208,43	68,82	2,88	761,60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рпс
	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K				
Винегрет	60	0,70	5,05	3,40	68,76	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71			
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492			
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685			
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	6/н			
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н			
Итого:	#ЗНАЧ	20,00	21,71	76,65	544,98	16,88	0,22	405,70	45,63	91,58	233,36	78,33	5,81	421,50				

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рпс
	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K				
Салат морковь с сахаром	60	0,70	5,05	3,40	74,40	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25				
Макаронны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511			
Виточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39					
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631			
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	6/н			
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н			
Итого:	565,5	20,94	19,36	102,03	624,52	4,01	12,33	283,95	259,36	236,95	55,15	12,09	2,15	112,25				

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход, г 7-1лет	Белки, г 7-1лет	Жиры, г 7-1лет	Углеводы, г 7-1лет	Эн.цен., ккал 7-1лет	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рпц
						С	В1	Na	A	Ca	Р	Мг	Fe	К	№сб/рпц			
Оливки свежие	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50			
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374			
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520			
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685			
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	6/н			
Хлеб ржаной- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н			
Итого:	567,5	16,87	16,69	68,44	616,97	13,84	0,24	488,88	337,15	114,30	326,03	96,69	3,87	1041,30				

2 недели

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г 7-1лет	Белки, г 7-1лет	Жиры, г 7-1лет	Углеводы, г 7-1лет	Эн.цен., ккал 7-1лет	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рпц
						С	В1	Na	A	Ca	Р	Мг	Fe	К	№сб/рпц			
Салат из свежей капусты	60	0,70	2,05	1,65	53,72	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43			
Печень тушеная в соусе	50/40	20,56	11,60	3,60	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431			
Макаронны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511			
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685			
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	6/н			
Хлеб ржаной- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н			
Итого:	567,50	30,34	26,62	80,40	662,84	11,67	0,38	861,15	86,30	84,25	324,07	42,01	7,11	369,75				

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					№об/реп
	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K			
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Туфельки		
Колбаса рубленая с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451		
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520		
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	6/н		
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н		
Итого:	552,5	18,07	22,84	90,21	601,16	9,43	8,21	478,85	185,80	143,60	233,57	62,08	3,62	841,60			

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					№об/реп
	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	7-Плет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K			
Свежая с маслом растительным	60	0,70	2,05	1,65	76,68	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508		
Паншета отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437		
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н		
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	6/н		
Итого:	632,5	22,75	20,71	81,56	793,74	15,35	40,08	466,05	65,04	211,23	265,99	313,63	234,65	905,15			

День 4
Завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энцел, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп
						С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	С	В1	Na	
Омурца свежий	7-Плет 25	7-Плет 0,20	7-Плет 0,03	7-Плет 0,70	7-Плет 3,75	С 1,93	В1 0,00	Na 32,75	A 0,29	Ca 8,00	P 9,00	Mg 4,55	Fe 0,30	K 56,60	50			
Жаркое по-домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436			
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685			
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н			
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	6/н			
Итого:	525,5	17,60	8,36	53,40	459,87	11,52	0,26	560,51	31,47	63,92	271,13	63,89	5,21	874,80				

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энцел, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп
						С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	С	В1	Na	
Салат морковь с сахаром	7-Плет 60	7-Плет 0,70	7-Плет 5,05	7-Плет 3,40	7-Плет 74,40	С 0,01	В1 8,10	Na 83,75	A 30,38	Ca 5,05	P 8,93	Mg 4,03	Fe 0,18	K 53,25				
Тфтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462			
Макаронны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511			
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	6/н			
Компот из яблок	200	0,20	0,46	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631			
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н			
Итого:	552,5	20,85	31,19	110,57	773,72	0,54	8,36	608,35	79,78	77,15	234,96	44,63	4,41	387,55				