

УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_ М.М. Толдиева \_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)**Сезон: Год  
Категория: Дети от 7 до 11 лет**День 1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
H000476	Бутерброд с маслом и сыром	100/10	12,63	12,47	13,38	37,1	209	80	0,27	0,42	14,45	245,3	202,3	77,04	347,6	5,01	0,0032	14,45	14,45
H000475	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	/13 200/5/	29,50	7,87	9,41	37,57	266	40	0,08	1,04	6,71	275,858 8	218,046 4	415,338	208,626	0,4837	0,0163	6,71	6,71
H000382	Кофе на молоке с печеньем	5 200/20	23,50	5,34	6,18	27,06	185	20	0,05	0,65	0,88	174,748 2	140,456 8	19,575	121,8	0,6751	0,0099	0,88	0,88
<b>Всего Завтрак</b>		<b>484</b>	<b>65,63</b>	<b>25,68</b>	<b>28,97</b>	<b>101,73</b>	<b>660</b>	<b>140</b>	<b>0,4</b>	<b>2,11</b>	<b>22,04</b>	<b>695,91</b>	<b>560,8</b>	<b>138,15</b>	<b>678,03</b>	<b>6,17</b>	<b>0,03</b>	<b>22,04</b>	<b>22,04</b>
<b>Всего день</b>			<b>65,63</b>	<b>25,68</b>	<b>28,97</b>	<b>101,73</b>	<b>660</b>	<b>140</b>	<b>0,4</b>	<b>2,11</b>	<b>22,04</b>	<b>695,91</b>	<b>560,8</b>	<b>138,15</b>	<b>678,03</b>	<b>6,17</b>	<b>0,03</b>	<b>22,04</b>	<b>22,04</b>

**День 2**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
K000209	Яйцо отварное	1 шт.	6,20	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03		0,24	56	22	4,8	76,8	1		0,24	0,24
H000479	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	235/5/	28,80	8,92	10,97	29,17	251	40	0,17	1,04	7,11	339,378 7	231,334 4	638,493	257,607	12,432	0,0177	7,11	7,11
H000377	Чай с лимоном 1 вар.	200	2,51	0,24	0,06	14,71	60			0,8	0,01	274,149	6,318	4,455	8,181	0,7857		0,01	0,01
H000017	Фрукты свежие	150	23,41	0,62	0,62	15,19	69		0,05	255,75	0,31	430,9	24,8	13,95	17,05	3,41	0,0031	0,31	0,31
H000478	Хлеб с маслом	100/10	12,63	8,57	9,4	37,1	267	50	0,27		14,4	245,3	44,8	77,04	266,6	5,01	0,0032	14,4	14,4
<b>Всего Завтрак</b>		<b>715</b>	<b>73,55</b>	<b>23,43</b>	<b>25,65</b>	<b>96,45</b>	<b>710</b>	<b>190</b>	<b>0,52</b>	<b>257,59</b>	<b>22,07</b>	<b>1 098,99</b>	<b>329,25</b>	<b>164,09</b>	<b>626,24</b>	<b>11,45</b>	<b>0,02</b>	<b>22,07</b>	<b>22,07</b>
<b>Всего день</b>			<b>73,55</b>	<b>23,43</b>	<b>25,65</b>	<b>96,45</b>	<b>710</b>	<b>190</b>	<b>0,52</b>	<b>257,59</b>	<b>22,07</b>	<b>1 098,99</b>	<b>329,25</b>	<b>164,09</b>	<b>626,24</b>	<b>11,45</b>	<b>0,02</b>	<b>22,07</b>	<b>22,07</b>

**День 3**

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса	Стоимость	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
--------	--------------------------	-------	-----------	------------------	--	--	------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--



Н000476	Хлеб с маслом	100/15	12,63	12,47	13,38	37,1	209	80	0,27	0,42	14,45	245,3	202,3	77,04	347,6	5,01	0,0032	14,45	14,45
Н000475	Каша пшеничная на молоке с маслом Чай с лимоном Пряник Яйцо отварное	300/5/5 200 55 1 шт.	29,64	7,91	9,46	37,75	267	40,19	0,08	1,04	6,74	277,178	219,089	417,325	209,624	0,486	0,0164	67,421	67,421
23,50			5,34	6,18	27,06	185	20	0,05	0,65	0,88	174,748	140,456	19,575	121,8	0,6751	0,0099	0,88	0,88	
6,20			5,08	4,6	0,28	63	100		0,03		0,24	56	22	4,8	76,8	1		0,24	0,24
<b>Всего Завтрак</b>			<b>485</b>	<b>65,77</b>	<b>25,72</b>	<b>29,02</b>	<b>101,91</b>	<b>661</b>	<b>140,19</b>	<b>0,4</b>	<b>2,11</b>	<b>22,07</b>	<b>697,23</b>	<b>561,85</b>	<b>138,35</b>	<b>679,02</b>	<b>6,17</b>	<b>0,03</b>	<b>22,07</b>
<b>Всего день</b>		<b>65,77</b>	<b>25,72</b>	<b>29,02</b>	<b>101,91</b>	<b>661</b>	<b>140,19</b>	<b>0,4</b>	<b>2,11</b>	<b>22,07</b>	<b>697,23</b>	<b>561,85</b>	<b>138,35</b>	<b>679,02</b>	<b>6,17</b>	<b>0,03</b>	<b>22,07</b>	<b>22,07</b>	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

Директор  
ГБОУ "НОШ №1 с.п.Экажево"



(М.М.Толдиева)