Утверждаю
Директор _____ Боескорова О.И.

Согласовано начальником
территориального отдела
управления Роспотребнадзора
по РС(Я) в Вилюйском районе
_____

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сезон: осенне-зимний за 2021-22 учебный год
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День: 1	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	594	150	7,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
6	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	150	4,624	9,596	37,79	251,61	0,11	1,3	0,07		34,01	56,37	22,17	2,54
8	Бутерброд	38502	3,88584	6,00024	14,955	126,4268	0,18	0,44	0,056	0,33	270	55,01	6,95	0,26
	Чай с медом	150	8,35	6,4	16,4	166,4		2,03			6,58	19,6	15,3	0,21
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК		**16,804**	**21,99624**	**69,145**	**544,4368**	**0,29**	**3,77**	**0,126**	**0,33**	**310,59**	**130,98**	**44,42**	**3,01**
	Обед													
26	Борщ	150	**9,366**	**8,506**	**6,138**	**199,15**	0,021	20,31	0,035	2,85	9,24	51,03	17,45	1,005
54	Котлета мяс	100/35	6,47	10,16	40,43	283,37	0,02	1,25	0,049	2,76	5,31	57,33	13,32	0,12
103	Хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,01	1,04	0,05		35,28	88,51	21	0,34
88	Салат из морской капусты	30	1,12	4,52	4,56	63,08	0,018	3,01	0,064	0,084	6,14	72,47	6,4	0,06
31	Компот из с	200	10,21	0	65,988	248,85	0,11	2,04	0,02		2,5	46,6		
	ВСЕГО В ОБЕД		**29,446**	**23,456**	**132,026**	**862,25**	**0,179**	**27,65**	**0,218**	**5,694**	**58,47**	**315,94**	**58,17**	**1,525**
	Итого:		**45,022**	**45,45224**	**201,171**	**1406,6868**	**0,759**	**35,19**	**0,47**	**6,354**	**679,65**	**577,9**	**147,01**	**7,545**
			1,178	**1,94776**	**-0,171**	**3,3132**								

День2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Каша рисовая вя	150	5,632	8,854	46,091	272,48								
101	Хлеб с маслом	35/20	5,632	8,854	46,091	272,48	0,06	0,04	0,062	0,5	90,26	82,06	29,28	0,07
29	Чай с сахаром	150	1,68	1,92	2,82	34,8	0,06	0,34	0,062	0,5	120,57	163.44	19,28	0,07
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК		**12,944**	**19,628**	**95,002**	**579,76**	**0,12**	**0,38**	**0,124**	**1**	**210,83**	**82,06**	**48,56**	**0,14**
	Обед													
34	Суп рыбный "Гор	150	7,46476	10,4094	9,84024	220,1844	0,35	14,5	0,15	2,24	11,01	144	45,31	4,25
53	Гуляш с макаронами	50	4,617	8,5254	10,9998	145,342	0,21	4,03	0,03	1,08	8,24	177	45,01	1,15
90	Салат из свежей к	49	1,72	8,6	7,51	92,07	0,03	15	0,07	1,1	110	42	14	0,9
103	Хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,01	1,05	0,05		35,28	88,51	21	0,34
31	Компот из сухофр	150	17,12	0	77,994	288,74	0,01	2,31		0,35	210	15,39	1,26	0,46
	ВСЕГО В ОБЕД		**33,20176**	**27,8048**	**121,25404**	**814,1364**	**0,61**	**36,89**	**0,3**	**4,77**	**374,53**	**466,9**	**126,58**	**7,1**
	Итого:		**46,14576**	**47,4328**	**216,25604**	**1393,8964**	**0,73**	**37,27**	**0,424**	**5,77**	**585,36**	**548,96**	**175,14**	**7,24**
		59,08976	**0,05424**	**-0,0328**	**-15,25604**	**16,1036**								

День: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg
			Б	Ж	У								
6	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	150	2,734	11,452	30,12	243,83	0,11	1,3	0,07		72,38	221,58	22,17
101	Хлеб с маслом	35/20	3,86	8,7	24,94	187,8	0,06	0,04	0,062	0,5	90,26	82,06	29,28
29	Чай с сахар	150	0,2	0	5,4592	21,556	0,077	11,05	0,05	1,08	177,45	88,1	22,88
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК		**6,794**	**20,152**	**60,5192**	**453,186**	**0,247**	**12,39**	**0,182**	**1,58**	**340,09**	**391,74**	**74,33**
	Обед												
107	Суп куриный	150	7,83	6,336	9,51	141,33	0,22	11,02	0,2	0,01	21,31	58,14	33,58
18	Мясо тушен	50	7,776	9,416	8,1364	138,31							
14	Макароны с	100	1,026	12,456	6,903	142,08	0,14	8,64	0,1	1,34	68,45	31,24	5,9
95	Салат рыбный	30	3,0656	0,826	33,2864	150,518	0,031			1,3	1,4	40,75	4,9
103	Хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,01	0,4	0,01		35,28	55,2	21
106	Компот из с	150	17,12	0	77,994	288,74	0,01	2,31		1,3	210	10,2	1,26
	ВСЕГО В ОБЕД		**39,0976**	**29,304**	**150,7398**	**928,778**	**0,411**	**22,37**	**0,31**	**3,95**	**336,44**	**195,53**	**66,64**
	Итого:		**45,8916**	**49,456**	**211,259**	**1381,964**	**0,658**	**34,76**	**0,492**	**5,53**	**676,53**	**587,27**	**140,97**
			0,3084	**-2,056**	**-10,259**	**28,036**							

День: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г		
							B_1	C	A	E	Ca	P	Mg
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**								
5	Каша манн	150	2,613	4,564	26,218	152,87	0,13	1,3	0,02		126,57	155,27	36,77
8	Бутерброд с	50/5/10	3,948	10,158	15	164,26	0,06	0,32	0,11		220,63	156,8	22,48
29	Чай с сахар	150	0,20	0	5,4592	21,556	0,01	0,3	0,01	0,036	84,25	56,4	23,68
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК		**6,761**	**14,722**	**46,6772**	**338,686**	**0,2**	**1,92**	**0,14**	**0,036**	**431,45**	**368,47**	**82,93**
	Обед												
42	Суп пель	150	6,9136	2,8412	23,666	277,6	0,25	21,03	0,2	4,18	135,22	95	13,5
17	Плов	150	10,63	20,403	28,509	324,524	0,21	11,3	0,01	2,3	31,7	46,35	36,1
90	Салат из ка	30	1,837	8,609	8,266	95,13	0,031			0,33	3,4	9,34	4,9
103	Хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,01	0,4	0,05		35,28	54,11	21
31	Компот из сухофруктов	150	17,12	0	77,994	288,74	0,01	2,31		0,35	210	15,39	1,26
			38,7806	**32,1232**	**153,345**	**1053,794**	**0,501**	**32,73**	**0,26**	**6,81**	**205,6**	**204,8**	**75,5**
	ВСЕГО В ОБЕД		**45,5416**	**46,8452**	**200,0222**	**1392,48**	**0,701**	**34,65**	**0,4**	**6,846**	**637,05**	**573,27**	**158,43**
	Итого:		**0,6584**	**0,5548**	**0,9778**	**17,52**							

День: 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
8	Каша манна	150	2,613	4,564	26,218	152,87		3			5,8		22	0,27
75	Пряники	50	10,35	8,45	74,16	482,05	0,06	0,04	0,062	0,5	90,26	82,06	29,28	0,07
112	Чай сладкий	150	0,2	0	5,4592	21,556	0,065	15	0,11	0,15	40	56,5	2,1	4,5
			13,163	**13,014**	**105,8372**	**656,476**	**0,125**	**18,04**	**0,172**	**0,65**	**136,06**	**138,56**	**53,38**	**4,84**
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК													
	Обед													
25	Суп картоф	150	9,3792	14,366	15,901	238,692	0,18	11,02	0,11	5,3	76,3	222,01	42,55	1,6
35	Ежики мясные	50	7,575	6,611	15,015	141,69	0,23			0,45	312		15,3	
12	Рис отварн	150	2,148	6,78	23,262	157,94	0,02	8,5	0,15	0,1	55,82	51,34	22,7	0,5
46	Салат из св.помидор	30	3,2176	6,1104	0,9048	71,704	0,031			0,33	3,5	40,75	6,9	0,12
103	Хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,01	0,4	0,05		35,28	88,51	21	0,34
30	Кисель	100	0	0	17,466	55,238	0,065	2			25			
	ВСЕГО В ОБЕД		**24,5998**	**34,1374**	**87,4588**	**733,064**	**0,536**	**21,92**	**0,31**	**6,18**	**507,9**	**402,61**	**108,45**	**2,56**
	Итого:		**37,7628**	**47,1514**	**193,296**	**1389,54**	**0,661**	**39,96**	**0,482**	**6,83**	**643,96**	**541,17**	**161,83**	**7,4**
			8,4372	**0,2486**	**7,704**	**20,46**								

Салат из св.помидор

День: 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Каша рисов	150	4,624	10,846	39,76	275,36	0,08	0,34		0,58	36,15	95,14	9,1	0,95
101	Хлеб с маслом	35/20	3,83	4,575	24,895	150,4	0,06	0,04	0,062	0,5	90,26	82,06	29,28	0,07
84	Какао	150	5,9	3,2	19,8	131	0,09	32	0,09	0,11	62	35,5	14,5	1,5
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК		**14,354**	**18,621**	**84,455**	**556,76**	**0,23**	**32,38**	**0,152**	**1,19**	**188,41**	**212,7**	**52,88**	**2,52**
	Обед													
26	Борщ со см	150	9,366	8,506	6,138	129,15	0,04	0,85	0,037	3,24	110,3	64,11	15,3	0,84
53	Гуляш с гре	50/100	5,4434	12,01	23,3044	195,782	0,45	0,45	0,12	0,55	123,28	82,16	17,03	1,08
91	Салат из св	30	1,12	6,56	4,56	63,08	0,01			0,33	16,38	40,75	4,9	0,12
103	Хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,01	0,4	0,05		35,28	88,51	21	0,34
31	Компот из с	150	17,12	0	80,988	401,85		1	0,01	4,12	55,37	25,32	28,34	1,38
	ВСЕГО В ОБЕД		**35,3294**	**27,346**	**129,9004**	**857,662**	**0,52**	**3,32**	0,26	4,35	340,61	365,01	101,87	4,6
	Итого:		**49,6834**	**45,967**	**214,3554**	**1414,422**	**0,75**	**35,7**	**0,412**	**5,54**	**529,02**	**577,71**	**154,75**	**7,12**
Отклонение			**-3,4834**	**1,433**	**-13,3554**	**-4,422**								

День: 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
20	Каша овсян	150	4,623	16,81	36,766	311,02	0,037	3,37	0,009	0,491	71,55	76,91	23,09	1,03
101	Хлеб с маслом	35/20	3,83	4,575	24,895	150,4	0,06	0,04	0,062	0,5	90,26	82,06	29,28	0,07
121	Чай с сахар	150	0,2	0	5,4592	21,556	0,03	0,7	0,001		120	150	15	0,3
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК		**8,653**	**21,385**	**67,1202**	**482,976**	**0,127**	**4,11**	**0,072**	**0,991**	**281,81**	**308,97**	**67,37**	**1,4**
	Обед													
34	Суп рыбн	150	6,24576	4,0924	8,65584	95,8744	0,053	1,088	0,016	0,948	157,13	55,19	31,24	1,68
21	Гуляш	50	8,9592	17,192	0,6914	182,052	0,033	9	0,19	1,378	64,32	34,19	18,34	1,15
12	Рис отварно	100	2,148	6,78	23,262	157,94	1,07				5,34	25,31		
89	Салат из зел	30	0,2256	0,606	0,6084	8,778	0,031			0,33	1,4	0,2	5,9	0,12
103	Хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,01	0,4	0,05		35,28	88,51	21	0,34
113	Кисель из я	150	17,12	0	80,988	401,85	0,1	21,14	0,256	2,656	263,47	203,4	76,48	3,29
	ВСЕГО В ОБЕД		**36,97856**	**28,9404**	**129,11564**	**914,2944**	**1,297**	**31,628**	**0,512**	**5,312**	**526,94**	**406,8**	**152,96**	**6,58**
	Итого:		**45,63156**	**50,3254**	**196,23584**	**1397,2704**	**1,424**	**35,738**	**0,584**	**6,303**	**808,75**	**715,77**	**220,33**	**7,98**
			0,56844	**-2,9254**	**4,76416**	**12,7296**	**-0,704**	**0,262**	**-0,164**	**-0,303**	**-148,75**	**-121,77**	**-70,33**	**-0,78**

Суп рыбный "Горбуша"

День: 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
6	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	150	2,734	11,53	32,16	253,7	0,11	1,3	0,07		72,38	221,58	22,17	2,54	9,55
8	Бутерброд с сыром	35/15	3,948	10,158	15	164,26	0,18	0,44	0,056	0,33	290	136,75	6,95	1,26	
116	Чай с медом	150	1	0,2	19,6	86,6		2,03			7,58	19,6	22,3	0,21	
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК		**7,682**	**21,888**	**66,76**	**504,56**	**0,29**	**3,77**	**0,126**	**0,33**	**369,96**	**377,93**	**51,42**	**4,01**	
	Обед														
24	Суп картофельный с мясными с фрикадельками	150	6,9884	13,379	2,893	151,608	0,35	8,34	0,09	2,19	78,24	74,14	18,25	2,01	
17	Плов	150	**8,257**	9,455	16,914	174,094	0,02	0,24	0,096	1,76	12,72	54,29	28,81	0,18	
91	Салат из ка	50	2,24	6,08	15,68	132,8	0,116	19,64	0,06	0,91	83,28	35,25	2,91	0,61	
103	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113	0,01	0,4	0,05		35,28	47,01	21	0,34	
31	Компот из с	150	17,12	0	77,994	288,74	0,01	0,4	0,07		10	11	31		
	ВСЕГО В ОБЕД		**38,4054**	**29,364**	**138,331**	**860,242**	**0,506**	**29,02**	**0,366**	**4,86**	**219,52**	**221,69**	**101,97**	**3,14**	
	Итого:		**46,0874**	**51,252**	**205,091**	**1364,802**	**0,796**	**32,79**	**0,492**	**5,19**	**589,48**	**599,62**	**153,39**	**7,15**	
	Отклонение		**-0,1126**	**3,852**	**4,091**	**-45,198**	**0,076**	**-3,21**	**0,072**	**-0,81**	**-70,52**	**5,62**	**3,39**	**-0,05**	

День: 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
5	Каша манна	40	2,613	4,564	29,212	164,22	0,031			0,33	1,4	40,75	4,9	0,12
101	Хлеб с маслом	35/20	3,83	4,575	24,895	150,4	0,015	0,12	0,045	0,15	98,5	120	10,5	0,065
125	Молоко теплое	100	1,68	1,92	2,82	34,8	0,06	0,04	0,062	0,5	90,26	82,06	29,28	0,07
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК		**8,123**	**11,059**	**56,927**	**349,42**	**0,106**	**0,16**	**0,107**	**0,98**	**190,16**	**242,81**	**44,68**	**0,255**
	Обед													
42	Суп пельме	200	16,3736	7,04	36,016	323,77	0,132	18,34	0,154	0,92	111,22	78,31	44,01	2,08
60	Гуляш с гре	120	8,4288	7,9428	18,3856	203,476	0,26	2,25	0,005	1,92	232,72	56,34	41,68	1,36
95	Салат рыбн	50	1,0656	19,866	33,2864	150,518	0,16	4,46	0,015	1,1	113,3	61,24	5,24	1,17
103	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113	0,031			0,33	1,4	40,75	4,9	1,12
117	Компот из	200	9,2	0,45	28,34	266,14	0,03	10	0,1	0,04	18	56,8	8,2	0,25
	ВСЕГО В ОБЕД		**38,868**	**35,75**	**140,878**	**1056,904**	**0,613**	**35,05**	**0,274**	**4,31**	**476,64**	**293,44**	**104,03**	**5,98**
	Итого:		**46,991**	**46,809**	**197,805**	**1406,324**	**0,719**	**35,21**	**0,381**	**5,29**	**666,8**	**536,25**	**148,71**	**6,235**
			-0,791	**0,591**	**3,195**	**3,676**								

День: 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Каша рисов	150	5,632	8,854	46,091	272,48	0,031			0,33	1,4	40,75	4,9	0,12
101	Хлеб с маслом	35/20	3,83	4,575	24,895	150,4	0,06	0,04	0,062	0,5	90,27	132,4	29,28	0,07
84	Какао на мо	150	3,1	3,2	7,01	131	0,06	0,04	0,062	0,5	110	64,08	14,27	0,07
	ВСЕГО НА ЗАВТРАК		**12,562**	**16,629**	**77,996**	**553,88**	**0,151**	**0,08**	**0,124**	**1,33**	**201,67**	**237,23**	**48,45**	**0,26**
	Обед													
9	Суп с рыбн	150	10,715	19,888	15,1785	280,495	0,2	12,24	0,035	1,34	110,06	45,12	23,43	6,34
57/58	Печень туш	50/100	5,643975	3,68355	5,4492	78,144	0,031			2,11	124,31	15,01	4,9	0,12
93	Салат из св	30	0,77	3,99	4,61	55,8	0,16	11,35	0,02		15,34	46,6		
103	Хлеб	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,01	9,25	0,05		35,28	12,05	21	0,34
31	Компот из с	150	17,12	0	77,994	288,74	0,01	0,4	0,07		31	11	31	
	ВСЕГО В ОБЕД		**36,528975**	**27,83155**	**118,1417**	**770,979**	**0,693**	**23,75**	**0,303**	**6,11**	**653,05**	**581,19**	**125,23**	**6,98**
	Итого:		**49,090975**	**44,46055**	**196,1377**	**1324,859**	**0,703**	**33**	**0,353**	**6,11**	**688,33**	**593,24**	**146,23**	**7,32**
			-2,89098	2,93945	4,8623	85,141	0,017	3	0,067	-0,11	-28,33	0,76	3,77	-0,12