



Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

/ В. В. Ивченко

31

2022 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраки-обеды

(инвалиды, ОВЗ)

7 лет – 10 лет

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа п. Ола»

на 2022 - 2023

сезонность: осенне-весенний

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	6,19	9,98	26,75	223,55	0,1	2,01	0,08	0,2	181,64	33,94	171,65	0	190	2008
хлеб ржано - пшеничный обог. микронутриентами	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,62	5,96	0	73,03	0,01	0	0,06	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2	14	2008
Итого за прием пищи:	495	18,01	31,24	69,45	634,68	0,21	2,51	0,24	1,93	481,02	69,51	409,65	2,9		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	9,0	12,5	139,5	0	8,2	0,2	2,4	42,4	25,5	48,6	1,3	82	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	64,0	1,2	128	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	80	10,4	13,0	9,6	196,1	0	0,6	0	0,5	10,4	14,9	98,9	1,5	279	2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	20,3	115,8	0	4,0	0	0,4	33,2	15,3	14,8	1,0	342	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
Итого за прием пищи:	950	22,7	28,7	112,4	807,3	0,4	108,3	0,4	5,6	181,7	131,3	356,3	9,1		
Всего за день:		40,71	59,94	181,85	1441,98	0,61	110,81	0,64	7,53	662,72	200,81	765,95	12,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,5	10,3	39,9	275,0	0	0,5	0,1	0,4	103,6	29,8	126,1	0,5	174	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	18,6	0,2	168,3	0	0	0,2	0,5	2,7	0	4,3	0	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/70	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011	
Итого за прием пищи:	580	15,6	36,6	77,2	703,7	0,1	1,9	0,4	2,3	328,8	58,9	296,7	4,5			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	9,8	16,6	17,6	259,7	0,1	7,8	0,2	3,4	30,1	34,8	129,5	2,1	91	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,9	23,1	21,2	388,3	0,2	11,1	0,2	0,9	27,8	52,8	253,9	4,1	259	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	820	40,1	40,6	91,2	890,7	0,4	32,9	0,4	5,9	107,4	122,8	500,1	12,8			
Всего за день:		55,7	77,2	168,4	1594,4	0,5	34,8	0,8	8,2	436,2	181,7	796,8	17,3			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180/50	14,4	26,4	11,8	343,5	0,1	1,9	0,4	2,6	117,1	25,0	223,4	2,4	219	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011	
Итого за прием пищи:	520	18,8	39,3	48,8	625,2	0,2	2,0	0,5	4,2	151,6	46,3	291,1	6,1			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250	10,0	9,0	20,2	202,6	0,1	6,6	0,2	0,7	27,0	30,4	117,9	2,0	100	2008	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	15,84	18,4	6,56	257,6	0,08	0	0,02	4,32	14,4	25,6	164,8	3,2	271	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,6	4,2	20,7	138,4	0,2	0	0	2,6	11,9	68,2	100,7	2,3	414	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,9	0,6	20,3	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	
Итого за прием пищи:	850	35,94	32,4	107,56	868,3	0,49	18,6	0,22	9,32	93,8	153,4	494,1	11,7			
Всего за день:		54,74	71,7	156,36	1493,5	0,69	20,6	0,72	13,52	245,4	199,7	785,2	17,8			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/25	62,1	19,5	391,5	1987,6	0,8	0	0,1	2,5	188,3	97,8	544,6	6,2	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
БАНАН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008
Итого за прием пищи:	515	65,4	20,5	445,0	2226,7	0,9	20,1	0,2	2,5	226,2	191,7	613,2	8,7		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,9	14,8	19,1	261,8	0,3	5,0	0,2	4,1	40,3	40,1	140,1	2,9	99	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	9,8	15,7	11,7	229,9	0	2,7	0	3,9	30,9	20,2	111,5	1,9	274	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,05	5,72	13,02	123,57	0,06	35,88	0,16	0,4	119,58	38,53	78,39	1,6	346	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0	14,6	62	0,02	172	0,02	0,8	80	70	40	0,8	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		
Итого за прием пищи:	820	33,35	36,82	88,12	820,07	0,48	215,58	0,38	10,7	283,38	182,13	430,89	10,0		
Всего за день:		98,75	57,32	533,12	3046,77	1,38	235,68	0,58	13,2	509,58	373,83	1044,09	18,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,8	38,6	221,7	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,4	0,5	304	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/50	20,6	13,5	0	228,9	0,3	15,6	7,5	1,5	9,6	17	298,9	6,6	256	2008
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	2,4	0	0,1	12,4	7,6	22,7	0,5		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
Итого за прием пищи:	600	31,9	22,3	81,7	680,6	0,4	18,6	7,5	3,2	157,2	80,3	531,8	11,4		
Обед															
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	14,7	14,3	15,2	247,5	0	0,9	0,2	2,0	33,9	29,8	151,5	2,0	117	2011
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,6	17,0	13,5	270,0	0,1	0	0	0,3	13,3	25,7	156,3	2,4	474	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,76	37,56	229,2	0,07	0	0,04	0,96	13,2	8,4	43,2	0,96	331	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0	68,3	276,7	0	23,7	0	0	24,7	16,4	18,4	1,2	347	2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	10,1	20,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	19	36	1,0	51	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
Итого за прием пищи:	950	43,8	47,76	170,86	1289,2	0,29	39,6	0,49	9,36	135,7	112,6	466,3	10,36		
Всего за день:		75,7	70,06	252,56	1969,8	0,69	58,2	7,99	12,56	292,9	192,9	998,1	21,76		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ															
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	6,4	7,6	34,9	233,8	0,2	0,2	0	1,5	71,3	55,9	159,6	1,5	413	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
АПЕЛЬСИН	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
Итого за прием пищи:	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108	0	0,4	61,2	23,4	41,4	0,5		2008
	620	13,5	10,9	91,3	526,8	0,44	109,2	0,01	2,8	260,7	100,9	325,8	4,6		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ															
СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ	250	8,6	7,3	22,0	189,1	0,1	4,6	0,2	1,4	30,1	25,4	99,7	1,6	108	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	13,5	25,7	22,9	378,6	0,3	30,8	0,3	2,7	77,4	59,4	186,4	3,2	232	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	70	4,9	0,6	19,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Всего за день:	720	27,7	33,8	94,4	796,5	0,52	39,4	0,5	5,8	134,1	106,1	361,0	10,4		
		41,2	44,7	185,7	1323,3	0,96	148,6	0,51	8,6	394,8	207,0	686,8	15,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	14,3	30,0	20,9	414,1	0,4	41,7	0,2	3,6	112,2	54,4	173,7	3,3	139	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
Итого за прием пищи:	470	18,6	30,5	57,8	583,6	0,5	41,8	0,2	4,9	144,9	75,7	238,5	7,0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,9	3,4	18,4	144,7	0,1	9,5	0,2	1,8	43,6	42,7	163,5	1,6	106	2011
КОТЛЕТА ПО КИЕВСКИ	80	12	12,32	10,08	200	0,06	0	0	2,88	9,6	19,2	120	1,6	272	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТА	150	4,47	5,16	31,61	190,14	0,05	0	0,03	0,58	22,91	19,47	153,48	1,15	181	2008
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,8	19,6	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2008
БАНАН	200	0,6	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4		2008
Итого за прием пищи:	1050	32,87	22,38	144,69	919,54	0,41	39,5	0,23	8,36	160,61	129,67	573,68	13,55		
Всего за день:		51,47	52,88	202,49	1503,14	0,91	81,3	0,43	13,26	305,51	205,27	812,18	20,55		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	22,2	25,0	31,6	467,7	0	0,3	0,2	1,9	199,6	29,9	245,0	1,0	223	2011
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011
Итого за прием пищи:	435	28,0	40,2	64,9	761,0	0,1	0,9	0,3	3,1	328,4	57,7	367,3	4,0		
Обед															
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	250	11,44	5,13	17,45	161,71	0,11	0,99	0,01	0,2	21,7	29,58	121,28	1,78	110	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,06	11,06	6,18	167,33	0,04	14,94	0	2,59	37,85	21,91	94,62	1,99	306	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0	14,8	62	0,02	172	0,02	0,8	80	70	40	0,8	К/К	2008
Итого за прием пищи:	800	30,90	23,09	93,63	708,64	0,47	200,43	0,03	5,39	194,25	169,69	417,60	8,77		
Всего за день:		58,90	63,29	158,53	1469,64	0,57	201,33	0,33	8,49	522,65	227,39	784,90	12,77		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,39	25,44	149,63	0,02	0	0,03	0,7	9,98	15,96	48,88	0,4	324	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ	80/30	24,86	26,46	4,5	352,82	0,07	0	0,09	3,53	16,04	32,07	246,97	3,21	257	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	15,9	8,6	12,6	1,3	376	2011	
Итого за прием пищи:	510	29,96	31,25	58,44	631,15	0,19	0,1	0,12	5,13	49,12	64,23	343,25	6,51			
Обед																
БОРЩ С МЯСОМ	250	10,0	12,1	15,2	211,2	0,1	12,4	0,3	2,6	57,8	40,6	127,9	2,6	62	2011	
БЕФСТРОГАНОВ	80	12,5	17,5	4,8	234,9	0	1,2	0	2,8	24,3	16,2	117,0	1,7	375	1996	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,58	4,57	37,46	204,66	0,03	0	0,03	0,3	10,93	25,83	77,5	0,6	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,6	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	28,2	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
Итого за прием пищи:	750	30,98	34,77	119,96	927,56	0,23	13,6	0,33	7,4	122,63	100,93	395,3	8,7			
Всего за день:		60,94	66,02	178,40	1558,71	0,42	13,7	0,45	12,53	171,75	165,16	738,55	15,21			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ	180	20,57	20,45	30,14	387,44	0,07	1,2	0,18	3,83	20,33	44,24	235,58	3,58	265	2008
ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0	17,6	0,1	0,3	9,8	14,1	18,3	0,7		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
Итого за прием пищи:	510	26,87	22,35	80,64	633,74	0,19	19,8	0,29	5,43	101,93	76,74	351,08	7,68		
Обед															
СУП ЛЕТНИЙ КУДРЯВЫЙ	250	9,9	8,5	12,4	165,5	0,1	6,3	0,2	0,9	35,9	32,6	127,8	1,9	103	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180/30	15,53	21	29,35	368,27	0,2	17,26	0,03	4,46	25,89	50,35	188,45	2,88	299	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,8	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0	68,3	276,7	0	23,7	0	0	24,7	16,4	18,4	1,2	347	2011
Итого за прием пищи:	830	31,53	30,2	142,25	967,17	0,4	57,26	0,23	6,96	121,99	126,55	437,35	9,78		
Всего за день:		58,40	52,55	222,89	1600,91	0,59	77,06	0,52	12,39	223,92	203,29	788,43	17,46		

МКОУ "Средняя общеобразовательная школа п. Ола"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	602,7	625,6	2267,1	17225,7	7,4	984,1	13,1	110,5	3947,1	2191,0	8372,7	168,6
Среднее значение за период	60,27	62,56	226,71	1722,57	0,74	98,41	1,31	11,05	394,71	219,10	837,27	16,86
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,00	32,69	53,31									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	526	854

2022 - 2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587308

Владелец Ивченко Валентина Васильевна

Действителен с 23.09.2022 по 23.09.2023