

Утверждаю

И.О. директора
МБОУ "Кировская СОШ № 2"
Белашкина А.В.



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учетом потребности в пищевых веществах и энергии

обучающихся в Молодцовском филиале

МБОУ "Кировская СОШ № 2"

в возрасте 7 - 11 лет

на период 2023-2024 гг

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего	г		мг)				Ca	P	Mg	Fe
							B ₁	C	A	E				
			г	г										
1 день														
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	2008	8,3	12,6	36,8	294,2	0,3	0,8	70	0,03	160	274	74	2
Сыр порционный	10	к/к	2,42	2,95	0,03	36,3	0,07	1,17	0,48	0,83	146,66	83,33	5,83	0,167
Бутерброд с колбасой п/к	50	2008	11,9	26,5	31,1	257,3	0,07	0	0	0,47	12,1	54,5	13,9	0,98
Кофейный напиток с молоком	200	2008	1,5	1,5	12,5	58,0	0,02	0,65	0,011	0	60,6	45	7	0,11
Батон обогащенный	40	к/к	3	1,2	20,6	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого:			27,12	44,75	101,03	750,6	0,52	2,62	70,491	1,85	388,56	491,63	113,93	4,057
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0,2	0	0,5	3,9	0	1,62	0	0	7,29	7,56	0,18	0
Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	210	2008	17,1	12,16	30,93	245	0,08	6,16	0,172	1,07	27,21	80,45	22,15	0,92
Печень тушеная в соусе	120	2008	29,1	18,5	25,1	191,3	0,15	9,96	4,287	2,39	19,66	183,1	12,14	3,97
Макароны отварные	180	2008	5	5,3	35	208	0,1	0	34	7,7	67	46	9	1
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0,6	0,1	31,7	181	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3,2	1,7	20,4	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:			55,60	38,16	153,43	980,30	0,40	28,14	38,46	11,92	169,28	385,91	68,47	10,60
Итого за день			82,72	82,91	254,46	1730,90	0,92	30,76	108,96	13,77	557,84	877,54	182,40	14,66

ерное 10-дневное цикличное сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего	г		мг				вещества (мг)			
							г	г	В ₁	С	А	Е	Са	Р
2 день														
Завтрак														
Сосиска отварная	50	2008	5,6	12,2	2,2	133	0,1	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
Макароны отварные	200	2008	5,5	4,8	61,3	191	0,06	0	0,033	7,7	11,21	36,84	8,37	0,84
Сыр порционный	10	к/к	2,42	2,95	0,03	36,3	0,07	1,17	0,48	0,83	146,66	83,33	5,83	0,167
Чай с сахаром	200	2008	0	0	15	60,5	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3,2	1,7	20,4	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:			16,72	21,65	98,93	524,9	0,27	1,17	0,513	9,09	185,02	242,07	34,2	3,197
Обед														
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	2008	1,8	5	13,8	107	0,01	5,4	0,001	2,69	22,19	23,79	12,01	0,77
Суп гороховый с картофелем, с курой	250	2008	21,2	6,3	15,1	152,6	0,05	4,66	0,209	1,01	15,9	49,84	16,38	0,76
Птица тушеная	100	2008	29,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	5,11	70,13	172,75	29,88	2,21
Рис отварной	180	2008	3,7	6,3	32,8	203	0,03	0	0,055	0,34	2,95	74,11	23,29	0,67
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3,2	1,7	20,4	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:			60,30	38,03	130,63	1025,95	0,24	21,14	54,02	9,91	159,29	389,29	106,56	9,12
Итого за день			77,02	59,68	229,56	1550,85	0,51	22,31	54,53	19,00	344,31	631,36	140,76	12,32

риое 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего	г		мг)				вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
3 день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	2008	8	6,8	38,5	248,8	0,13	1,25	0,054	3,09	246,55	212,75	39,03	1,16
Напиток кофейный с молоком	200	2008	1,5	1,3	25,9	22,4	0,02	0,65	0,011	0	60,6	45	7	0,11
Сыр порционный	10	к/к	2,42	2,95	0,03	36,3	0,07	1,17	0,48	0,83	146,66	83,33	5,83	0,167
Батон обогащенный	40	к/к	3	1,2	20,6	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кондитерские изделия (печенье)	40	к/к	3	3,9	29,8	166,8	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого:			17,92	16,15	114,83	579,10	0,30	3,07	0,55	5,49	471,71	402,88	71,06	2,87
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0,2	0	0,5	3,9	0	1,62	0	0	7,29	7,56	0,18	0
Суп с вермишелью и картофелем, с курой	250	2008	3,2	3,1	16,2	105,9	0,1	13,43	0,166	1,87	21,13	70,72	21,87	1
Котлета рыбная с соусом молочным	90	2008	7,5	6,8	11,3	141,2	0,08	0,17	0,016	2,94	47,01	137,36	33,6	0,91
Картофельное пюре	180	2008	3,1	5,4	20,3	140,4	0,14	5,18	0,042	0,18	43,52	82,78	28,14	1,03
Компот из яблок	200	2008	0,2	0,2	27,1	27,9	0,01	4	0,002	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Фрукты (банан)	100	к/к	0,8	0,2	7,5	38	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3,2	1,7	20,4	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:			18,2	17,4	103,3	561,4	0,41	34,4	0,246	5,83	143,27	373,22	139,39	5,73
Итого за день			36,12	33,55	218,13	1140,50	0,71	37,47	0,79	11,32	614,98	776,10	210,45	8,60

Примерное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего	г		мг)				вещества (мг)			
			г	г			В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
4 день														
Завтрак														
Запеканка из творога со сгущен.молоком	250	2008	28,8	19,2	40,5	453,9	0,12	1,32	0,136	2,47	424,99	473,41	58,55	1,02
Сыр порционный	10	к/к	2,42	2,95	0,03	36,3	0,07	1,17	0,48	0,83	146,66	83,33	5,83	0,167
Чай с сахаром	200	2008	0	0	15	60,5	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
Батон обогащенный	40	к/к	3	1,2	20,6	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кондитерские изделия (печенье)	40	к/к	3	3,9	29,8	166,8	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого			37,22	27,25	105,93	822,30	0,27	2,49	0,62	4,87	590,00	618,54	83,58	2,67
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0,2	0	0,5	3,9	0	1,62	0	0	7,29	7,56	0,18	0
Борщ со свежей капустой с картофелем с курой и со сметаной	250	2008	2,4	3,4	10,2	82,9	0,05	8,01	0,215	1,05	39,44	59,62	22,2	1,17
Тефтели из свинины,соус томатный	100	2008	6,9	18,4	10,8	243,1	0,27	2,39	0,036	4,31	21,58	102,52	19,15	1,28
Греча рассыпчатая	180	2008	3,6	4,6	37,7	206	0,3	0	0,034	0,6	19,92	207,7	138,33	4,68
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3,2	1,7	20,4	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого			17,30	28,60	121,10	818,00	0,69	22,42	0,29	6,72	136,35	446,20	204,86	11,84
Итого за день			54,52	55,85	227,03	1640,30	0,96	24,91	0,91	11,59	726,35	1064,74	288,44	14,51

ежное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего	г		мг)				вещества (мг)			
							г	г	В ₁	С	А	Е	Са	Р
5 день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	2008	8	7,5	39,7	259,7	0,19	1,25	0,055	0,2	133,61	204,22	55,76	1,52
Сыр порционный	10	к/к	2,42	2,95	0,03	36,3	0,07	1,17	0,48	0,83	146,66	83,33	5,83	0,167
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	0	0	15	60,5	0	1,2	0	0,01	1,65	0,66	0,36	0,06
Бутерброд с колбасой п/к	50	2008	5,9	9,5	12,1	157,3	0,07	0	0	0,47	12,1	54,5	13,9	0,98
Батон обогащенный	40	к/к	3	1,2	20,6	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого:			19,32	21,15	87,43	618,6	0,39	3,62	0,535	2,03	303,22	377,51	89,05	3,527
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0,2	0	0,5	3,9	0	1,62	0	0	7,29	7,56	0,18	0
Суп куриный с вермишелью, картофелем	250	2008	3,2	3,1	16,2	105,9	0,1	13,43	0,166	1,87	21,13	70,72	21,87	1
Птица тушеная	100	2008	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	5,11	70,13	172,75	29,88	2,21
Макаронные изделия отварные	180	2008	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,033	7,7	11,21	36,84	8,37	0,84
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (банан)	100	к/к	0,8	0,2	7,5	38	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3,2	1,7	20,4	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:			35,9	28,13	114,63	855,15	0,32	26,13	53,969	15,64	149,88	373,67	118,3	7,16
Итого за день			55,22	49,28	202,06	1473,75	0,71	29,75	54,50	17,67	453,10	751,18	207,35	10,69

рное 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего	г		мг				вещества (мг)			
			г	г			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 день														
Завтрак														
Яйцо отварное с сосисками	100	2008	12,33	18,49	2,04	223,76	0,09	0,2	0,215	3,19	89,46	207,71	17,32	2,36
Макароны отварные	200	2008	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,033	7,7	11,21	36,84	8,37	0,84
Сыр порционный	10	к/к	2,42	2,95	0,03	36,3	0,07	1,17	0,48	0,83	146,66	83,33	5,83	0,167
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	0	0	15	60,5	0	1,2	0	0,01	1,65	0,66	0,36	0,06
Итого:			20,25	26,24	48,37	511,56	0,22	2,57	0,73	11,73	248,98	328,54	31,88	3,43
Обед														
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	2008	1,8	5	13,8	107	0,01	5,4	0,001	2,69	22,19	23,79	12,01	0,77
Ди из свежей капусты с картофелем .с мясом кури и со сметаной	250	2008	2,3	2,9	6,9	63,7	0,06	14,62	0,22	1,05	40,26	59,67	20,07	0,81
Сметана из свинины,соус томатный	100	2008	9,3	15,2	11,3	218,2	0,06	2,39	0,036	4,31	22,48	113,17	18,27	1,73
Чай отварной	180	2008	3,7	4,5	38,8	210,7	0,02	0	0,046	0,29	2,46	61,76	19,4	0,56
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3,2	1,7	20,4	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:			21,30	29,80	132,70	881,70	0,22	32,81	0,31	9,10	135,51	327,19	94,75	8,58
Итого за день			41,55	56,04	181,07	1393,26	0,44	35,38	1,04	20,83	384,49	655,73	126,63	12,01

Первое 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего	г		мг)				вещества (мг)			
							г	г	В ₁	С	А	Е	Са	Р
7 день														
Завтрак														
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	2008	5,6	6,7	36,9	231,40	0,07	1,28	0,054	0,23	126,68	156,58	36,05	0,6
Сыр порционный	10	к/к	2,42	2,95	0,03	36,3	0,07	1,17	0,48	0,83	146,66	83,33	5,83	0,167
Бутерброд с колбасой п/к	50	2008	5,9	9,5	12,1	157,3	0,07	0	0	0,47	12,1	54,5	13,9	0,98
Чай с сахаром и лимоном	205	2008	0	0	15	60,5	0	1,2	0	0,01	1,65	0,66	0,36	0,06
Батон обогащенный	40	к/к	3	1,2	20,6	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого:			16,92	20,35	84,63	590,3	0,27	3,65	0,534	2,06	296,29	329,87	69,34	2,607
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0,2	0	0,5	3,9	0	1,62	0	0	7,29	7,56	0,18	0
Борщ со свежей капустой, картофелем с курой и со сметаной	250	2008	2,4	3,7	10,3	86,1	0,05	8,13	0,22	1,05	38,86	62,68	22,54	1,09
Биточки рыбные с соусом молочным	90	2008	7,5	6,8	11,3	141,2	0,08	0,17	0,016	2,94	47,01	137,36	33,6	0,91
Картофельное пюре	180	2008	3,1	5,4	20,3	140,4	0,14	5,18	0,042	0,18	43,52	82,78	28,14	1,03
Компот из яблок	200	2008	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	4	0,002	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3,2	1,7	20,4	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:			17,00	18,20	100,50	637,30	0,35	29,10	0,29	4,81	169,00	348,18	107,06	7,42
Итого за день			33,92	38,55	185,13	1227,60	0,62	32,75	0,82	6,87	465,29	678,05	176,40	10,03

ерное 10-дневное цикличное сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего	г		мг)				вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день														
Завтрак														
Запеканка из творога со сгущен.молоком	250	2008	28,8	19,2	40,5	453,9	0,12	1,32	0,136	2,47	424,99	473,41	58,55	1,02
Сыр порционный	10	к/к	2,42	2,95	0,03	36,3	0,07	1,17	0,48	0,83	146,66	83,33	5,83	0,167
Чай с сахаром	200	2008	0	0	15	60,5	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
Батон обогащенный	40	к/к	3	1,2	20,6	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кондитерские изделия (печенье)	40	к/к	3	3,9	29,8	166,8	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого:			37,22	27,25	105,93	822,30	0,27	2,49	0,62	4,87	590,00	618,54	83,58	2,67
Обед														
Салат из квашеной капусты	60	2008	1	3	5	52,7	0,01	10,71	0	1,38	25,47	18,73	8,68	0,35
Суп из овощей с курой,со сметаной	250	2008	2,5	3,7	9,2	81,9	0,06	6,82	0,153	1,04	30,08	60,8	19,91	0,9
Птица тушеная	100	2008	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	5,11	70,13	172,75	29,88	2,21
Макаронные изделия отварные	180	2008	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,033	7,7	11,21	36,84	8,37	0,84
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3,2	1,7	20,4	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:			35,6	31,93	114,43	888,95	0,28	28,61	53,941	15,99	185,01	357,92	91,84	9,01
Итого за день			72,82	59,18	220,36	1711,25	0,55	31,10	54,56	20,86	775,01	976,46	175,42	11,68

Среднее 10-дневное циклическое сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего	г		мг)				вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
9 день														
Завтрак														
Каша манная молочная с маслом сливочным	250	2008	7	6,7	43,4	261,1	0,1	1,28	0,054	0,71	131,84	127,98	21,97	0,59
Сыр порционный	10	к/к	2,42	2,95	0,03	36,3	0,07	1,17	0,48	0,83	146,66	83,33	5,83	0,167
Кофейный напиток с молоком	200	2008	1,5	1,5	12,5	58,0	0,02	0,65	0,011	0	60,6	45	7	0,11
Батон обогащенный	40	к/к	3	1,2	20,6	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кондитерские изделия (печенье)	40	к/к	3	3,9	29,8	166,8	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого:			16,92	16,25	106,33	627,00	0,27	3,10	0,55	3,11	357,00	318,11	54,00	2,30
Обед														
Огурец соленый	60	к/к	0,2	0	0,5	3,9	0	1,62	0	0	7,29	7,56	0,18	0
Суп картофельный с горохом и с курой	250	2008	5,6	4,1	15,3	121,2	0,05	4,78	0,214	1,01	16,79	53,2	16,81	0,69
Голубцы ленивые	200	2008	18,2	20	11,2	302,4	0,36	24,5	0,004	4,44	71,29	178,99	43,2	2,12
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (банан)	100	к/к	0,8	0,2	7,5	38	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3,2	1,7	20,4	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:			28,60	26,10	86,60	700,60	0,49	41,30	0,24	6,41	135,49	325,55	118,19	5,92
Итого за день			31,60	30,00	116,40	867,40	0,51	41,30	0,24	7,46	144,19	352,55	124,19	6,55

ерное 10-дневное цикличное сбалансированное меню трехразового питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2023 -2024 гг

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Всего	Всего	г		мг)				вещества (мг)			
							г	г	В ₁	С	А	Е	Са	Р
10 день														
Завтрак														
Макароны,запеченные с сыром	260	2008	11,4	13,6	43,9	346	0,09	0,11	0,123	10,36	165,34	176,49	17,79	1,2
Кофейный напиток с молоком	200	2008	1,5	1,5	12,5	58,0	0,02	0,65	0,011	0	60,6	45	7	0,11
Батон обогащенный	40	к/к	3	1,2	20,6	104,8	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кондитерские изделия (печенье)	40	к/к	3	3,9	29,8	166,8	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого			18,9	20,2	106,8	675,6	0,19	0,76	0,137	11,93	243,84	283,29	43,99	2,74
Обед														
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	2008	1,8	5	13,8	107	0,01	5,4	0,001	2,69	22,19	23,79	12,01	0,77
Суп картофельный с фасолью с курой	250	2008	5,5	3,3	15,1	111,2	0,12	4,78	0,214	1,99	42,26	130,34	33,38	1,65
Птица тушеная	100	2008	22,4	18,2	7	281,25	0,08	0,68	53,75	5,11	70,13	172,75	29,88	2,21
Рис отварной	180	2008	3,7	6,3	32,8	203	0,03	0	0,055	0,34	2,95	74,11	23,29	0,67
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	0,6	0,1	31,7	131	0	0,4	0	0,2	22,92	15,4	6	1,27
Фрукты (яблоко)	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	3,2	1,7	20,4	104,1	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого			37,60	35,00	130,60	984,55	0,31	21,26	54,03	10,89	185,65	469,79	123,56	10,01
Итого за день			56,50	55,20	237,40	1660,15	0,50	22,02	54,16	22,82	429,49	753,08	167,55	12,75