

10 – ТИ ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ МАОУ «НОШ № 5»

1-4 КЛАСС

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	350	2022\08
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	0.1	2.0	0.4	20.2	0.00	0.00	0.00	0.01	0.03	2.03	1.41	0.27	0.01	2.40	0.13	0.00	0.00	306	2022\08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.8	4.4	24.0	151.0	0.00	0.04	0.02	0.02	0.08	15.00	28.17	6.93	0.64	44.43	0.53	0.01	0.01	202,1	2022\08
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00	55.2	2022\08
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	13.1	52.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.55	0.00	1.18	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	430	2022\08
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>6.3</b>	<b>7.1</b>	<b>58.6</b>	<b>326.5</b>	16.00	0.12	0.07	0.04	0.11	56.98	83.58	31.58	3.85	437.43	5.18	0.01	0.03		
<b>ОБЕД</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	350	2022\08
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.6	9.2	87.3	9.96	0.04	0.04	0.17	0.00	40.44	36.12	17.38	0.81	262.86	3.58	0.00	0.02	88	2022\08
ПОДЖАРКА	90	16.3	44.8	5.5	491.7	3.81	0.40	0.14	0.25	0.00	35.42	174.64	35.12	2.23	502.67	9.82	0.00	0.08	251	2022\08
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.0	38.8	224.3	0.00	0.03	0.02	0.03	0.10	19.65	76.04	25.90	0.58	55.60	0.76	0.01	0.02	304	2022\08
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2022\08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	55	2022\08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.75	45.23	14.18	1.17	70.86	0.00	0.00	0.00	503	2008\08
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>25.9</b>	<b>56.4</b>	<b>105.8</b>	<b>1 041.7</b>	29.77	0.59	0.27	0.47	0.10	146.66	383.34	116.72	7.95	1 281.59	17.95	0.01	0.14		
<b>Всего за день:</b>		<b>32.3</b>	<b>63.5</b>	<b>164.4</b>	<b>1 368.2</b>	45.77	0.71	0.34	0.51	0.21	203.64	466.92	148.30	11.80	1 719.02	23.13	0.02	0.17		

**10 – ТИ ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ МАОУ «НОШ № 5»**

**1-4 КЛАСС**

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	170	6.3	7.2	28.4	204.7	0.42	0.13	0.12	0.03	0.05	101.92	157.93	48.47	1.29	229.50	9.29	0.00	0.02	173	2022\08
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1.8	6.5	33.0	198.0	12.00	0.03	0.00	0.05	0.00	12.00	21.00	7.50	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022\08
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	3.3	21.9	132.1	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	100.28	86.02	24.74	0.78	186.56	8.10	0.00	0.00	382	2022\08
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01	158	2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>11.9</b>	<b>17.3</b>	<b>93.6</b>	<b>581.8</b>	17.89	0.21	0.25	0.09	0.05	233.20	280.95	92.71	4.52	571.06	18.39	0.00	0.03		
<b>ОБЕД</b>																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.1	15.62	0.02	0.00	0.19	0.00	21.62	16.22	10.21	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2022\08
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2.7	3.8	15.7	108.0	3.59	0.06	0.05	0.21	0.10	23.54	46.16	15.80	0.74	269.99	3.54	0.00	0.02	118	2022\08
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	11.9	21.0	0.9	240.5	0.45	0.14	0.09	0.01	0.09	14.15	112.26	15.23	1.45	241.05	5.89	0.00	0.04	271	2022\08
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.4	6.2	37.9	240.3	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	22.43	184.95	124.27	4.35	260.77	2.25	0.00	0.01	323	2022\08
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	55	2022\08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.75	45.23	14.18	1.17	70.86	0.00	0.00	0.00	503	2008\08
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01	158	2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27.7</b>	<b>35.1</b>	<b>119.3</b>	<b>906.6</b>	26.26	0.54	0.32	0.44	0.26	126.79	439.90	202.06	11.52	1 135.90	13.48	0.00	0.09		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.6</b>	<b>52.4</b>	<b>212.9</b>	<b>1 488.5</b>	44.15	0.75	0.57	0.53	0.32	359.98	720.85	294.77	16.04	1 706.96	31.87	0.00	0.11		

10 – ТИ ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ МАОУ «НОШ № 5»

1-4 КЛАСС

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	350	2022\08
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	17.6	8.1	6.2	186.7	11.89	0.19	1.38	5.34	0.20	58.82	267.38	20.04	5.13	333.97	11.12	0.03	0.16	к/к	2022\08
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.5	4.0	25.9	149.7	0.00	0.02	0.02	0.02	0.07	12.99	50.72	17.28	0.39	37.10	0.50	0.00	0.02	304	2022\08
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00	55.2	2022\08
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	13.5	55.4	0.52	0.00	0.01	0.00	0.00	12.13	7.27	5.39	0.70	28.12	0.00	0.00	0.00	377	2022\08
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>23.2</b>	<b>12.6</b>	<b>65.0</b>	<b>490.8</b>	78.41	0.30	1.47	5.37	0.27	136.35	391.37	70.90	7.51	707.99	16.14	0.04	0.21		
<b>ОБЕД</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	6.1	4.5	75.8	2.70	0.02	0.02	0.12	0.00	11.48	21.75	9.10	0.44	141.52	2.11	0.00	0.01	51	2022\08
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.3	3.2	13.1	110.5	4.99	0.07	0.10	0.26	0.00	24.77	45.44	20.33	0.75	359.50	3.69	0.00	0.02	87	2022\08
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	220	2.7	7.7	20.2	162.2	9.53	0.11	0.08	0.27	0.00	19.74	70.28	28.92	1.24	656.70	6.45	0.00	0.04	309	2022\08
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2022\08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	55	2022\08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.75	45.23	14.18	1.17	70.86	0.00	0.00	0.00	503	2008\08
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>15.1</b>	<b>17.7</b>	<b>86.9</b>	<b>574.5</b>	77.22	0.31	0.26	0.65	0.00	111.34	220.82	93.28	4.27	1 452.57	14.24	0.00	0.10		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.3</b>	<b>30.3</b>	<b>151.9</b>	<b>1 065.3</b>	155.63	0.61	1.73	6.03	0.27	247.69	612.20	164.18	11.78	2 160.57	30.39	0.04	0.31		

10 – ТИ ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ МАОУ «НОШ № 5»

1-4 КЛАСС

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.1	15.62	0.02	0.00	0.19	0.00	21.62	16.22	10.21	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2022\08
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	80	11.3	4.9	1.6	96.6	0.56	0.06	0.08	0.01	0.03	39.81	161.75	36.37	0.55	313.82	106.10	0.01	0.44	232	2022\08
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2.1	3.6	14.3	98.5	6.92	0.08	0.07	0.02	0.05	29.91	57.21	20.21	0.81	509.50	5.70	0.00	0.02	312	2022\08
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	13.5	55.4	0.52	0.00	0.01	0.00	0.00	12.13	7.27	5.39	0.70	28.12	0.00	0.00	0.00	377	2022\08
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00	55.2	2022\08
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01	158	2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>16.3</b>	<b>12.2</b>	<b>55.3</b>	<b>399.1</b>	28.62	0.21	0.20	0.22	0.09	127.06	276.26	90.97	5.12	<sup>1</sup> 033.64	113.52	0.01	0.47		
<b>ОБЕД</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	350	2022\08
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5.1	3.6	14.9	112.8	4.80	0.13	0.00	0.17	0.00	40.00	111.21	30.40	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2022\08
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	12.8	15.8	10.3	237.4	7.19	0.05	0.00	0.20	0.00	109.69	138.47	23.37	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	316	2022\08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	6.7	36.0	226.5	0.00	0.07	0.02	0.03	0.11	22.50	42.25	10.40	0.96	66.65	0.79	0.01	0.01	202,1	2022\08
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	55	2022\08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.75	45.23	14.18	1.17	70.86	0.00	0.00	0.00	503	2008\08
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01	158	2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28.0</b>	<b>27.1</b>	<b>121.6</b>	<b>848.9</b>	24.59	0.36	0.11	0.41	0.11	231.04	397.44	109.12	9.20	515.34	4.39	0.01	0.03		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.4</b>	<b>39.3</b>	<b>176.9</b>	<b>1 248.0</b>	53.21	0.57	0.31	0.64	0.20	358.11	673.70	200.09	14.32	<sup>1</sup> 548.98	117.90	0.02	0.51		

**10 – ТИ ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ МАОУ «НОШ № 5»**

**1-4 КЛАСС**

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	25.1	17.3	24.6	362.7	0.35	0.05	0.29	0.10	0.18	212.73	262.36	28.90	0.71	198.74	2.95	0.03	0.04	224	2022\08
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.20	0.01	0.08	0.01	0.01	61.40	43.80	6.80	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01	365	2022\08
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	13.1	52.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.55	0.00	1.18	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	430	2022\08
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00	55.2	2022\08
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>28.6</b>	<b>19.6</b>	<b>68.4</b>	<b>575.2</b>	10.55	0.13	0.40	0.11	0.19	300.27	334.96	51.67	3.35	577.74	7.07	0.03	0.06		
<b>ОБЕД</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	0.00	19.38	22.60	11.52	0.73	167.62	4.07	0.00	0.01	33	2022\08
СУП ЛАПША	200	2.3	2.3	16.4	95.8	5.40	0.07	0.05	0.21	0.04	23.90	49.06	19.60	0.91	388.98	3.92	0.00	0.02	100	2022\08
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	13.2	31.3	24.2	431.7	12.08	0.39	0.16	0.22	0.00	29.91	183.89	49.10	2.53	1 057.17	12.88	0.00	0.09	259	2022\08
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2022\08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	55	2022\08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.75	45.23	14.18	1.17	70.86	0.00	0.00	0.00	503	2008\08
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>20.3</b>	<b>38.1</b>	<b>96.4</b>	<b>813.6</b>	29.81	0.56	0.28	0.44	0.04	110.54	326.90	110.15	7.90	1 989.63	22.88	0.00	0.14		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.8</b>	<b>57.7</b>	<b>164.8</b>	<b>1 388.8</b>	40.36	0.69	0.68	0.56	0.22	410.82	661.87	161.82	11.25	2 567.37	29.94	0.03	0.19		

10 – ТИ ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ МАОУ «НОШ № 5»

1-4 КЛАСС

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	350	2022\08
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	10.5	18.7	0.8	214.2	0.40	0.13	0.08	0.01	0.08	12.63	99.84	13.55	1.29	214.40	5.23	0.00	0.04	271	2022\08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.8	4.4	24.0	151.0	0.00	0.04	0.02	0.02	0.08	15.00	28.17	6.93	0.64	44.43	0.53	0.01	0.01	202,1	2022\08
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	13.1	52.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.55	0.00	1.18	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	430	2008\08
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00	55.2	2022\08
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17.3</b>	<b>23.6</b>	<b>57.3</b>	<b>516.4</b>	66.40	0.26	0.16	0.05	0.15	85.57	194.01	49.86	3.23	568.43	10.28	0.01	0.08		
<b>ОБЕД</b>																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.1	15.62	0.02	0.00	0.19	0.00	21.62	16.22	10.21	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008\08
СВЕКОЛЬНИК	200	1.8	5.3	12.7	109.1	5.29	0.05	0.05	0.17	0.00	39.67	49.49	22.03	1.06	381.73	6.16	0.00	0.03	86	2022\08
ПОДЖАРКА	90	16.3	44.8	5.5	491.7	3.81	0.40	0.14	0.25	0.00	35.42	174.64	35.12	2.23	502.67	9.82	0.00	0.08	251	2022\08
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.5	4.0	25.9	149.7	0.00	0.02	0.02	0.02	0.07	12.99	50.72	17.28	0.39	37.10	0.50	0.00	0.02	304	2022\08
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	55	2022\08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.75	45.23	14.18	1.17	70.86	0.00	0.00	0.00	503	2008\08
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25.8</b>	<b>58.1</b>	<b>106.6</b>	<b>1 064.3</b>	86.32	0.61	0.27	0.64	0.07	169.75	378.37	122.19	6.96	1 327.59	19.28	0.01	0.14		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.1</b>	<b>81.7</b>	<b>163.9</b>	<b>1 580.7</b>	152.72	0.87	0.43	0.69	0.22	255.32	572.38	172.04	10.18	1 896.02	29.56	0.01	0.22		

10 – ТИ ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ МАОУ «НОШ № 5»

1-4 КЛАСС

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1.8	6.5	33.0	198.0	12.00	0.03	0.00	0.05	0.00	12.00	21.00	7.50	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022\08
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	350	2022\08
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	11.9	12.6	2.6	171.0	0.22	0.06	0.37	0.24	1.93	87.95	180.69	14.20	1.99	183.78	21.13	0.02	0.04	138	2022\08
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	13.1	52.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.55	0.00	1.18	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	430	2022\08
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01	158	2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14.5</b>	<b>19.4</b>	<b>60.4</b>	<b>476.6</b>	23.22	0.12	0.42	0.30	1.93	138.30	242.89	43.28	5.04	424.18	23.93	0.02	0.06		
<b>ОБЕД</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	0.00	19.38	22.60	11.52	0.73	167.62	4.07	0.00	0.01	33	2022\08
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.2	3.4	13.4	93.6	6.40	0.07	0.00	0.16	0.00	20.00	58.40	20.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2022\08
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	12.8	15.8	10.3	237.4	7.19	0.05	0.00	0.20	0.00	109.69	138.47	23.37	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	316	2022\08
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.4	6.2	37.9	240.3	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	22.43	184.95	124.27	4.35	260.77	2.25	0.00	0.01	323	2022\08
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2022\08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	55	2022\08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.75	45.23	14.18	1.17	70.86	0.00	0.00	0.00	503	2008\08
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01	158	2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28.0</b>	<b>29.9</b>	<b>117.9</b>	<b>857.4</b>	20.92	0.44	0.20	0.39	0.08	211.85	480.77	213.89	11.21	681.25	7.33	0.00	0.04		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.6</b>	<b>49.3</b>	<b>178.3</b>	<b>1 334.1</b>	44.14	0.57	0.62	0.69	2.01	350.16	723.66	257.17	16.26	1 105.43	31.26	0.03	0.10		

**10 – ТИ ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ МАОУ «НОШ № 5»**

**1-4 КЛАСС**

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1.8	6.5	33.0	198.0	12.00	0.03	0.00	0.05	0.00	12.00	21.00	7.50	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008\08	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	8.5	19.1	32.5	337.2	0.00	0.06	0.00	0.12	0.00	111.60	99.60	10.80	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	3.3	21.9	132.1	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	100.28	86.02	24.74	0.78	186.56	8.10	0.00	0.00	382	2008\08	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2022\08	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>14.1</b>	<b>29.2</b>	<b>97.2</b>	<b>714.3</b>	22.47	0.15	0.12	0.19	0.00	239.88	<u>217.62</u>	51.04	4.39	<u>464.56</u>	10.10	0.00	0.01			
<b>ОБЕД</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1.1	3.7	4.8	56.9	4.26	0.04	0.03	0.30	0.00	14.07	30.08	13.23	0.50	<u>151.51</u>	1.90	0.00	0.01	39	2008\08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.3	2.3	15.9	93.7	5.28	0.08	0.05	0.16	0.00	25.16	59.41	22.07	1.04	389.81	3.64	0.01	0.02	101	2022\08	
ПОДЖАРКА	90	16.3	44.8	5.5	491.7	3.81	0.40	0.14	0.25	0.00	35.42	174.64	35.12	2.23	502.67	9.82	0.00	0.08	251	2022\08	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.0	38.8	224.3	0.00	0.03	0.02	0.03	0.10	19.65	76.04	25.90	0.58	55.60	0.76	0.01	0.02	304	2022\08	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	<u>112.44</u>	0.80	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	55	2022\08	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.75	45.23	14.18	1.17	70.86	0.00	0.00	0.00	503	2008\08	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	<u>278.00</u>	2.00	0.00	0.01	338	2022\08	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27.4</b>	<b>57.9</b>	<b>123.5</b>	<b>1 130.5</b>	24.95	0.66	0.30	0.75	0.10	136.35	415.48	128.87	8.87	1 586.69	18.91	0.01	0.15			
<b>Всего за день:</b>		<b>41.5</b>	<b>87.1</b>	<b>220.7</b>	<b>1 844.8</b>	47.42	0.81	0.42	0.94	0.10	376.23	633.11	179.91	13.27	2 051.25	29.01	0.01	0.16			



**10 – ТИ ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ МАОУ «НОШ № 5»**

**1-4 КЛАСС**

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1.8	6.5	33.0	198.0	12.00	0.03	0.00	0.05	0.00	12.00	21.00	7.50	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2022\08
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	150	5.3	7.0	26.0	188.6	0.38	0.11	0.09	0.03	0.07	86.62	114.95	30.46	0.87	169.67	7.93	0.00	0.01	189	2022\08
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	3.3	21.9	132.1	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	100.28	86.02	24.74	0.78	186.56	8.10	0.00	0.00	382	2022\08
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01	158	2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>10.9</b>	<b>17.0</b>	<b>91.2</b>	<b>565.8</b>	17.85	0.19	0.22	0.10	0.07	217.90	237.98	74.70	4.10	511.23	17.03	0.00	0.02		
<b>ОБЕД</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	350	2022\08
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	5.2	10.2	97.8	6.37	0.03	0.04	0.18	0.00	39.40	39.11	18.84	0.91	273.13	5.10	0.00	0.02	76	2022\08
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	220	2.7	7.7	20.2	162.2	9.53	0.11	0.08	0.27	0.00	19.74	70.28	28.92	1.24	656.70	6.45	0.00	0.04	309	2022\08
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2022\08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	55	2022\08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.75	45.23	14.18	1.17	70.86	0.00	0.00	0.00	503	2008\08
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01	158	2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>8.7</b>	<b>13.8</b>	<b>83.3</b>	<b>498.4</b>	26.89	0.25	0.20	0.45	0.00	113.29	210.93	90.08	6.28	1 267.29	14.35	0.00	0.08		
<b>Всего за день:</b>		<b>19.6</b>	<b>30.8</b>	<b>174.5</b>	<b>1 064.2</b>	44.75	0.44	0.42	0.55	0.07	331.19	448.91	164.78	10.38	1 778.52	31.38	0.00	0.10		

10 – ТИ ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ МАОУ «НОШ № 5»

1-4 КЛАСС

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	350	2022\08
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	12.8	15.8	10.3	237.4	7.19	0.05	0.00	0.20	0.00	109.69	138.47	23.37	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	316	2022\08
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	5.6	4.1	25.2	159.9	0.00	0.15	0.08	0.01	0.05	14.94	123.21	82.79	2.90	173.72	1.50	0.00	0.01	323	2022\08
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	13.5	55.4	0.52	0.00	0.01	0.00	0.00	12.13	7.27	5.39	0.70	28.12	0.00	0.00	0.00	377	2022\08
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	17.80	6.80	0.40	27.20	0.72	0.00	0.00	55.2	2022\08
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21.5</b>	<b>20.4</b>	<b>68.4</b>	<b>551.6</b>	73.71	0.29	0.15	0.23	0.05	189.17	334.95	139.75	6.69	510.63	6.02	0.00	0.04		
<b>ОБЕД</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	6.1	4.5	75.8	2.70	0.02	0.02	0.12	0.00	11.48	21.75	9.10	0.44	141.52	2.11	0.00	0.01	51	2022\08
СУП ЛАПША	200	3.1	2.2	16.0	96.8	6.40	0.09	0.00	0.16	0.00	18.40	51.20	20.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	100	2022\08
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	19.8	9.2	6.9	210.2	13.38	0.21	1.55	6.00	0.23	66.35	301.00	22.56	5.77	375.86	12.53	0.03	0.18	к/к	2022\08
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.5	21.4	148.1	10.39	0.12	0.10	0.03	0.08	44.87	85.85	30.32	1.22	764.55	8.55	0.00	0.03	312	2022\08
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	55	2022\08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.75	45.23	14.18	1.17	70.86	0.00	0.00	0.00	503	2008\08
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		2022\08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>31.3</b>	<b>23.8</b>	<b>105.6</b>	<b>790.7</b>	94.46	0.57	1.74	6.33	0.31	201.15	547.12	119.53	10.86	1 688.02	25.98	0.03	0.25		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.9</b>	<b>44.2</b>	<b>174.1</b>	<b>1 342.3</b>	168.17	0.85	1.90	6.56	0.36	390.31	882.07	259.28	17.55	2 198.65	32.00	0.04	0.29		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	402,9	536,2	1782,3	13725,0	796.32	6.88	7.41	17.70	3.98	3 283.45	6 395.65	2 002.35	132.84	18 732.77	386.44	0.21	2.16
Среднее значение за период	33.6	44.7	148.5	1 143.8	66.36	0.57	0.62	1.47	0.33	273.62	532.97	166.86	11.07	1 561.06	32.20	0.02	0.18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.7	35.2	53.1														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	ЗАВТРАК	ОБЕД
овз 1-4	528	839