

СОГЛАСОВАНО:

*И.О. директора
Евгений Владимирович Н.Б.*



ДИРЕКТОР ООО "ВКДП"

УТВЕРЖДАЮ:

МАЛЬЦЕВА С.В.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ЗА СЧЕТ БЮДЖЕТНЫХ СРЕДСТВ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ

Категория: **Дети(1-4 КЛАСС)**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
100/21	Завтрак (полдник) Рассольник ленинградский (картофель,огурцы сол,морковь,лук репчатый,крупа,масло раст.соль)	130	1,37	2,65	6,89	57		0,04	3,69			8,71	13,26	31,72	0,4459				
000/479	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8			0,01		5,45	3,784	0,348	2,61	0,0087				
124/313	Запеканка из творога(творог молоко крупа манная яйца сахар ванилин сметана масло слив сухих)	125	17,82	23,87	17,17	355	166,67	0,06	0,5			247,5	316,667	289,1667	0,8333				
000/481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66		0,01	0,08		76	55,792	5,916	39,846	0,0034				
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02			58,32	4	2,8	13	0,224				
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	15	1,2	0,23	6,02	31		0,04			10,95	4,95	9,9	35,1	0,66				
Всего Завтрак (полдник)		515	23,68	29,45	60,57	602	166,67	0,17	4,28		150,72	329,836	680,907	4,191,427	29,953				
Всего в день				29,45	60,57	602	166,67	0,17	4,28		150,72	329,836	680,907	4,191,427	29,953				
Итого			23,68	29,45	60,57	602	166,67	0,17	4,28		150,72	329,836	680,907	4,191,427	29,953				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
004/004	Завтрак (полдник) Салат из бел.капусты с морковью(капуста белокоч. морковь масло раст.сахар лим.к-та соль)	100	1,54	8,87	8,79	121		0,03	15,32		175,55	40,06	15	27,44	0,51			
гарниры	Греча по-купечески(греча филе кур морковь,лук,масло соль)	210	10,99	17,32	53,12	413	2 114	0,29	2,49		486 192	46 928	164 038	259 798	5 712			
487/21	Компот из яблок с лимоном (яблоки, лимоны, сахар)	200	0,3	0,2	14,2	60		0,02	3,3			13,5	5,9	8	1,16			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	30	2,28	0,24	14,88	71		0,03			87,48	6	4,2	19,5	0,336			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41		0,05			14,6	6,6	13,2	46,8	0,88			
Всего Завтрак (полдник)		560	16,71	26,93	99,01	706	2 114	0,42	21,11		763 822	113 088	202 338	361 538	8 598			
Всего в			день	26,93	99,01	706	2 114	0,42	21,11		763 822	113 088	202 338	361 538	8 598			
Итого			16,71	26,93	99,01	706	2 114	0,42	21,11		763 822	113 088	202 338	361 538	8 598			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
027/128	Завтрак (полдник) Борщ с капустой и картофелем (капуста свеж. картофель свекла морковь лук репч. соль сахар сметана)	130	0,94	2,36	5,7	48	5,2	0,02	4,53		163,295 6	218 868	108 732	23 426	0,4732			
189/412	Котлеты, биточки, шницели припущенные(филе кур.хлеб пшен.молоко соль)	90	13,38	11,73	7,05	188	25,71	0,08	0,12		204,107 1	401 786	297 257	189,128 6	24 814			
100/266	Каша "Дружба"(круп пшено,рис,молоко,сахар,соль,масло)	150	3,94	8,74	18,8	170	10	0,05	0,39		137,926 8	840 366	198 073	899 049	0,3585			
486/21	Компот из свежих плодов и ягод(яблоки,сахар,лим кисл)	200	0,1	0,1	11,1	46		0,01	0,6			3,4	1,7	2,1	0,46			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02			58,32	4	2,8	13	0,224			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41		0,05			14,6	6,6	13,2	46,8	0,88			
Всего Завтрак (полдник)		610	21,49	23,39	60,58	540	40,91	0,24	5,63		5 782 495	160 102	781 062	3 643 595	48 771			
Всего в день			21,49	23,39	60,58	540	40,91	0,24	5,63		5 782 495	160 102	781 062	3 643 595	48 771			
Итого			21,49	23,39	60,58	540	40,91	0,24	5,63		5 782 495	160 102	781 062	3 643 595	48 771			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	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	13	12	14	13	15	18	19	20
60,2003	Завтрак (полдник) Котлеты	90	15,6	17,43	8,53	253	10,59	0,07	0,53		271,101 2	211 447	217 482	137,435 3	21 494			
238/453	Прикамские(говядина,кур,мясо,лук,сухари,со ль хлеб) Соус томатный(мука пшеничная,масло сливочное,томат	20	0,24	0,7	1,48	13			0,54		27,71	0,852	1 448	2,75	0,082			
201/414	Рис отварной(крупа рисовая, масло сливочное)	150	3,6	5,12	35,15	201	15	0,03			55,56	4 875	23,52	72	0,465			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02			58,32	4	2,8	13	0,224			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41		0,05			14,6	6,6	13,2	46,8	0,88			
Всего Завтрак (полдник)		500	22,76	23,8	72,4	594	25,59	0,18	1,07		4 272 912	425 717	669 162	2 796 853	46 204			
Всего в			день	23,8	72,4	594	25,59	0,18	1,07		4 272 912	425 717	669 162	2 796 853	46 204			
Итого			22,76	23,8	72,4	594	25,59	0,18	1,07		4 272 912	425 717	669 162	2 796 853	46 204			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	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	13	12	14	13	15	18	19	20
56	Завтрак (полдник) Куриная подлива (куриное филе, морковь, лук репчатый, томат, масло сл, мука пш, соль)	90	18,9	5,64	6,11	151	495	0,02	1,65		101,676 4	90 763	74 405	181 314	0,3778	45 009		
204/291	Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло слив.соль)	170	5,71	5,8	36,74	223	17	0,07			72 981	15 266	8 347	45 475	0,833			
457	Чай с сахаром(чай-заварка, сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02			58,32	4	2,8	13	0,224			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41		0,05			14,6	6,6	13,2	46,8	0,88			
Всего Завтрак (полдник)		500	27,93	11,99	70,09	500	512	0,17	1,65		2 475 774	400 423	359 875	1 311 064	31 348	45 009		
Всего в день			27,93	11,99	70,09	500	512	0,17	1,65		2 475 774	400 423	359 875	1 311 064	31 348	45 009		
Итого			27,93	11,99	70,09	500	512	0,17	1,65		2 475 774	400 423	359 875	1 311 064	31 348	45 009		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
064/000	Завтрак (полдник) Суп картоф.с рыб.консервами (консервы рыб.картофель морковь лук репч.масло раст.соль)	150	3,28	4,59	10,92	98	6	0,07	5,76		445 314	37 356	23 682	70 314	0,744			
462/21	Жаркое из курицы с картофелем (филе кур картофель морковь лук масло раст.соль) Какао с молоком (какао-порошок,сахар, молоко)	215 200	12,05 3,3	6,19 2,9	18,65 13,8	178 94		0,11 0,03	9,65 0,7		560,355 3 19 000	292 314 111,3	306 294 22,3	732 394	11 321	0,0061	0,0003	0,0433
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	25	1,9	0,2	12,4	59		0,03			72,9	5	3,5	16,25	0,28			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41		0,05			14,6	6,6	13,2	46,8	0,88			
	Всего Завтрак (полдник)	610	22,13	14,18	63,79	471	19 006	0,29	16,11		1 093,169 3	1 894 874	933 114	2 066 034	30 361	0,0061	0,0003	0,0433
	Всего в день		22,13	14,18	63,79	471	19 006	0,29	16,11		1 093,169 3	1 894 874	933 114	2 066 034	30 361	0,0061	0,0003	0,0433
	Итого		22,13	14,18	63,79	471	19 006	0,29	16,11		1 093,169 3	1 894 874	933 114	2 066 034	30 361	0,0061	0,0003	0,0433

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	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	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак (полдник) Котлеты по-гречески(греча,куриное филе,яйцо,лук репчатый,чеснок,соль,сухари)	90	12,34	7,19	7,44	144	11,25	0,03	0,38		454 363	8 408	146 793	325 572	0,6582	0,001	0,0013	0,0054
216/210	100/50 Картофельное пюре и капуста тушеная(картофель молоко масло слив соль капуста белокочан.масло раст морковь лук том паста мука сахар)	150	3,21	5,84	18,28	139	10	0,1	17,17		534,563 2	521 734	291 241	750 993	11 107	0,0016	0,0002	0,0068
496/21	Напиток из шиповника (шиповник,сахар)	200	0,67	0,27	18,3	78		0,01	80			11,9	3,2	3,2				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	30	2,28	0,24	14,88	71		0,04			87,48	6	4,2	19,5	0,336			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
	Всего Завтрак (полдник)	500	20,9	13,99	70,93	494	21,25	0,26	97,55		6 893 795	883 814	710 034	2 005 565	34 249	0,0026	0,0016	0,0122
	Всего в		день	13,99	70,93	494	21,25	0,26	97,55		6 893 795	883 814	710 034	2 005 565	34 249	0,0026	0,0016	0,0122
	Итого		20,9	13,99	70,93	494	21,25	0,26	97,55		6 893 795	883 814	710 034	2 005 565	34 249	0,0026	0,0016	0,0122

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
172/398	Завтрак (полдник) Печень гов.по-строгановски(печень, масло,мука пшеничная, сметана)	90	14,27	11,46	5,12	181	4 164,55	0,19	11,14		221,277 3	163 473	144 491	257,882 7	66 355			
196/237	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая масло слив соль)	170	9,89	6,15	51	299	17	0,24			298 928	14 977	136 102	204 476	4 556			
459/21	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40			1			7,9	5	9,1				
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41		0,05			14,6	6,6	13,2	46,8	0,88			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02			58,32	4	2,8	13	0,224			
Всего Завтрак (полдник)		500	27,58	18,18	83,56	609	4 181,55	0,5	12,14		5 931 253	498 243	1 715 511	5 312 587	122 955			
Всего в			день			609	4 181,55	0,5	12,14		5 931 253	498 243	1 715 511	5 312 587	122 955			
Итого			27,58	18,18	83,56	609	4 181,55	0,5	12,14		5 931 253	498 243	1 715 511	5 312 587	122 955			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
55	Завтрак (полдник) Гуляш мясной из свинины(мясо,морковь,лук репчатый, томатное пюре,масло сливочное,мука пшеничная соль	90	15,91	12,83	4,08	195	765	0,11	1,64		358,176 4	146 203	262 324	146,543 4	17 088	45 009		
204/291	Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло слив.соль)	155	5,21	5,29	33,5	203	15,5	0,06			665 415	13 919	76 105	414 625	0,7595			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	35	2,66	0,28	17,36	83		0,04			102,06	7	4,9	22,75	0,392			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	20	1,6	0,3	8,02	41		0,05			14,6	6,6	13,2	46,8	0,88			
Всего Завтрак (полдник)		500	25,58	18,79	72,26	560	780,5	0,27	1,64		5 413 779	472 393	561 429	2 652 559	45 603	45 009		
Всего в день			18,79	72,26	560	780,5	0,27	1,64		5 413 779	472 393	561 429	2 652 559	45 603	45 009			
Итого			25,58	18,79	72,26	560	780,5	0,27	1,64		5 413 779	472 393	561 429	2 652 559	45 603	45 009		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
000/050	Завтрак (полдник) Салат из свеклы отварной(свекла масло раст.)	60	0,82	2,69	4,82	47		0,01	2,33		167 616	18 948	11 142	21 774	0,708				
ттк	Биточки из рыбы "Нежные" (рыба, свинина, лук, яйцо, хлеб, молоко, соль, сушапи масло мука томат сахар)	100	15,38	13,24	12,12	229	70	0,12	1,14	0,01	430,117 7	660 461	529 902	235 422	19 817	0,0012	0,0003	0,0029	
201/414	Рис отварной(крупа рисовая, масло сливочное)	150	3,6	5,11	35,15	201	11,54	0,02			55,56	4 875	23,52	72	0,465				
460/21	Чай с молоком(чай-заварка, сахар, молоко)	200	1,6	1,3	11,5	64	9 500	0,02	0,3		59,1	10,5	45,9						
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02			58,32	4	2,8	13	0,224				
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	15	1,2	0,23	6,02	31		0,04			10,95	4,95	9,9	35,1	0,66				
Всего Завтрак (полдник)		545	24,12	22,73	79,53	619	9 581,54	0,23	3,77	0,01	7 225 637	1 579 191	1 108 522	423 196	40 387	0,0012	0,0003	0,0029	
Всего в			день	22,73	79,53	619	9 581,54	0,23	3,77	0,01	7 225 637	1 579 191	1 108 522	423 196	40 387	0,0012	0,0003	0,0029	
Итого			24,12	22,73	79,53	619	9 581,54	0,23	3,77	0,01	7 225 637	1 579 191	1 108 522	423 196	40 387	0,0012	0,0003	0,0029	