

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Директор _____ / _____ /

Директор _____ / Воловой И.Н. /

МП

МП

Примерное меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 6,22 руб.

Категории:

1. Дети из малообеспеченных семей
2. Дети с нарушениями здоровья, имеющих заболевания, относящиеся к нарушениям состояния здоровья: МКБ 10 IV E 44 и МКБ 10 IV E 45

| № рецид. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины водорастворимые | | | Витамины жирорастворимые | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------------------------|-------|--------|-----------------------------|--------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | В2, мг | А, мкг рет. экв | Д, мкг | Na, мг | К, мг | l, мкг | Se, мкг | F, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| ДЕНЬ 1 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 0,77 | 1,22 | 7,72 | 44,90 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,06 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | |
| | Пряники и | 35 | 1,68 | 0,98 | 27,20 | 124,32 | 0,03 | | 0,01 | | | | | | | | 3,15 | | | 0,21 | |
| | Печенье | 10 | 0,77 | 1,22 | 7,72 | 44,90 | 0,01 | | 0,01 | | | | | | | | 2,06 | | | 0,10 | |
| | или | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/17 | Сдоба обыкновенная | | 6,22 | 4,88 | 48 | 260,8 | 0,14 | | 0,03 | | | 1,55 | 64,79 | 32,35 | 3,14 | 11,5 | 18 | 68,44 | 12,46 | 0,98 | |
| ДЕНЬ 2 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 87,16 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 8,40 | 1,20 | 0,12 | |
| | Вафли | 26 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 87,16 | 0,01 | | | 1,20 | | | | | | | 1,20 | 8,40 | 1,20 | 0,12 | |
| ДЕНЬ 3 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 0,67 | 0,05 | 1,40 | 8,65 | 0,05 | 4,30 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,60 | 26,66 | 9,03 | 0,30 | |
| 206/04 | Горошек зеленый консервированный для подгарнировки | | 0,67 | 0,05 | 1,4 | 8,65 | 0,05 | 4,3 | 0,01 | | | | | | | | 8,6 | 26,66 | 9,03 | 0,3 | |
| ДЕНЬ 4 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 1,68 | 0,98 | 27,20 | 124,32 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,15 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | |
| | Пряники и | 35 | 1,68 | 0,98 | 27,20 | 124,32 | 0,03 | | 0,01 | | | | | | | | 3,15 | | | 0,21 | |
| | Печенье | 10 | 0,77 | 1,22 | 7,72 | 44,90 | 0,01 | | 0,01 | | | | | | | | 2,06 | | | 0,10 | |
| | или | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 424/17 | Булочка домашняя | | 4,30 | 7,67 | 37,00 | 234,09 | 0,09 | | 0,03 | | | 1,17 | 45,71 | 13,24 | 2,12 | 7,75 | 11,43 | 48,90 | 8,76 | 0,69 | |
| ДЕНЬ 5 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 2,55 | 4,01 | 25,47 | 148,17 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | |
| | Печенье | 40 | 2,55 | 4,01 | 25,47 | 148,17 | 0,03 | | 0,03 | | | | | | | | 6,80 | | | 0,34 | |
| ДЕНЬ 6 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 87,16 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 8,40 | 1,20 | 0,12 | |
| | Вафли | 26 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 87,16 | 0,01 | | | 1,20 | | | | | | | 1,20 | 8,40 | 1,20 | 0,12 | |
| ДЕНЬ 7 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 0,28 | 0,07 | 3,00 | 13,71 | 0,01 | 1,52 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | |
| 206/04 | Кукуруза консервированная для подгарнировки | | 0,28 | 0,07 | 3 | 13,71 | 0,01 | 1,52 | 0,01 | | | | | | | | 0,99 | | | 0,13 | |
| ДЕНЬ 8 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 4,43 | 9,36 | 37,31 | 251,29 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 6,00 | 0,02 | 1,29 | 44,86 | 13,23 | 2,08 | 7,65 | 11,45 | 47,13 | 8,39 | 0,67 | |
| | Пряники и | 35 | 1,68 | 0,98 | 27,20 | 124,32 | 0,03 | | 0,01 | | | | | | | | 3,15 | | | 0,21 | |
| | Печенье | 10 | 0,77 | 1,22 | 7,72 | 44,90 | 0,01 | | 0,01 | | | | | | | | 2,06 | | | 0,10 | |
| | или | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 425/17 | Булочка дорожная | | 4,43 | 9,36 | 37,31 | 251,29 | 0,09 | | 0,02 | 6,00 | 0,02 | 1,29 | 44,86 | 13,23 | 2,08 | 7,65 | 11,45 | 47,13 | 8,39 | 0,67 | |
| ДЕНЬ 9 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 87,16 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 8,40 | 1,20 | 0,12 | |
| | Вафли | 26 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 87,16 | 0,01 | | | 1,20 | | | | | | | 1,20 | 8,40 | 1,20 | 0,12 | |
| ДЕНЬ 10 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 2,55 | 4,01 | 25,47 | 148,17 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | |
| | Печенье | 40 | 2,55 | 4,01 | 25,47 | 148,17 | 0,03 | | 0,01 | | | | | | | | 6,80 | | | 0,34 | |
| ДЕНЬ 11 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 87,16 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 8,40 | 1,20 | 0,12 | |
| | Вафли | 26 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 87,16 | 0,01 | | | 1,20 | | | | | | | 1,20 | 8,40 | 1,20 | 0,12 | |
| ДЕНЬ 12 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 0,67 | 0,05 | 1,40 | 8,65 | 0,05 | 4,30 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,60 | 26,66 | 9,03 | 0,30 | |
| 206/04 | Горошек зеленый консервированный для подгарнировки | | 0,67 | 0,05 | 1,4 | 8,65 | 0,05 | 4,3 | 0,01 | | | | | | | | 8,6 | 26,66 | 9,03 | 0,3 | |
| ДЕНЬ 13 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 6,22 | 4,88 | 48,00 | 260,80 | 0,14 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,55 | 64,79 | 32,35 | 3,14 | 11,50 | 18,00 | 68,44 | 12,46 | 0,98 | |
| | Пряники и | 35 | 1,68 | 0,98 | 27,20 | 124,32 | 0,03 | | 0,01 | | | | | | | | 3,15 | | | 0,21 | |
| | Печенье | 20 | 0,77 | 1,22 | 7,72 | 44,90 | 0,01 | | 0,01 | | | | | | | | 2,06 | | | 0,10 | |
| | или | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/17 | Сдоба обыкновенная | | 6,22 | 4,88 | 48 | 260,8 | 0,14 | | 0,03 | | | 1,55 | 64,79 | 32,35 | 3,14 | 11,5 | 18 | 68,44 | 12,46 | 0,98 | |
| ДЕНЬ 14 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 0,28 | 0,07 | 3,00 | 13,71 | 0,01 | 1,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | |
| 206/04 | Кукуруза консервированная для подгарнировки | | 0,28 | 0,07 | 3 | 13,71 | 0,01 | 1,52 | 0,01 | | | | | | | | 0,99 | | | 0,13 | |
| ДЕНЬ 15 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 2,55 | 4,01 | 25,47 | 148,17 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | |
| | Печенье | 40 | 2,55 | 4,01 | 25,47 | 148,17 | 0,03 | | 0,01 | | | | | | | | 6,80 | | | 0,34 | |
| ДЕНЬ 16 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 87,16 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 8,40 | 1,20 | 0,12 | |
| | Вафли | 26 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 87,16 | 0,01 | | | 1,20 | | | | | | | 1,20 | 8,40 | 1,20 | 0,12 | |
| ДЕНЬ 17 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 0,67 | 0,05 | 1,40 | 8,65 | 0,05 | 4,30 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,60 | 26,66 | 9,03 | 0,30 | |
| 206/04 | Горошек зеленый консервированный для подгарнировки | | 0,67 | 0,05 | 1,4 | 8,65 | 0,05 | 4,3 | 0,01 | | | | | | | | 8,6 | 26,66 | 9,03 | 0,3 | |
| | или | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/17 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | | 0,24 | | 0,05 | 3 | 0,01 | 3 | 0,01 | | | 591,08 | 81,92 | | | | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 | |
| ДЕНЬ 18 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 1,68 | 0,98 | 27,20 | 124,32 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,15 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | |
| | Пряники и | 35 | 1,68 | 0,98 | 27,20 | 124,32 | 0,03 | | 0,01 | | | | | | | | 3,15 | | | 0,21 | |
| | Печенье | 10 | 0,77 | 1,22 | 7,72 | 44,90 | 0,01 | | 0,01 | | | | | | | | 2,06 | | | 0,10 | |
| | или | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 424/17 | Булочка домашняя | | 4,30 | 7,67 | 37,00 | 234,09 | 0,09 | | 0,03 | | | 1,17 | 45,71 | 13,24 | 2,12 | 7,75 | 11,43 | 48,90 | 8,76 | 0,69 | |
| ДЕНЬ 19 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 2,55 | 4,01 | 25,47 | 148,17 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | |
| | Печенье | 40 | 2,55 | 4,01 | 25,47 | 148,17 | 0,03 | | 0,01 | | | | | | | | 6,80 | | | 0,34 | |
| ДЕНЬ 20 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 87,16 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 8,40 | 1,20 | 0,12 | |
| | Вафли | 26 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 87,16 | 0,01 | | | 1,20 | | | | | | | 1,20 | 8,40 | 1,20 | 0,12 | |
| ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД | | | 32,23 | 70,47 | 334,51 | 1974,64 | 0,65 | 15,94 | 0,18 | 13,20 | 0,02 | 2,84 | 109,65 | 45,58 | 5,22 | 19,15 | 99,99 | 245,95 | 55,14 | 5,41 | |
| СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД | | | 1,61 | 3,52 | 16,73 | 98,73 | 0,03 | 0,80 | 0,01 | 0,66 | 0,00 | 0,14 | 5,48 | 2,28 | 0,26 | 0,96 | 5,00 | 12,30 | 2,76 | 0,27 | |