

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 3

г. Ивделя п. Полуночное

О.Н. Галашева



2022 г.

Примерное 20-ти дневное меню для обучающихся
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 3

г. Ивделя п. Полуночное
группы продленного дня (ГПД)
2-4 классы (7-11 лет)

День: День 1 (понедельник)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с фасолью консервированной | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 1,38 | 15,25 | 63,50 | 24,00 | 0,95 | | | | |
| 349 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | | | |
| | пр Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 13,01 | 15,75 | 95,40 | 632,19 | 0,27 | 8,97 | 0,00 | 6,93 | 74,43 | 183,04 | 78,76 | 3,28 | | | | |

День: День 2 (вторник)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,85 | 0,00 | 5,07 | 109,50 | 0,01 | 1,01 | 0,00 | 0,23 | 2,03 | 5,88 | 2,43 | 0,10 | | | | |
| 693 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,66 | 2,60 | 25,08 | 138,40 | 0,02 | 0,38 | 0,00 | 0,04 | 128,00 | 117,86 | 18,00 | 0,64 | | | | |
| | пр Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 15,16 | 15,42 | 74,70 | 636,04 | 0,18 | 1,39 | 0,00 | 5,32 | 156,73 | 219,84 | 57,73 | 2,37 | | | | |

День: День 3 (среда)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | 8,25 | 0,01 | 1,85 | 0,00 | 0,24 | 3,40 | 4,75 | 2,23 | 0,08 | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | | | |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 9,33 | 9,68 | 22,32 | 197,18 | 0,06 | 2,11 | 0,10 | 0,89 | 44,91 | 111,54 | 19,24 | 1,89 | | | | |

День: День 4 (четверг)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 1,38 | 15,25 | 63,50 | 24,00 | 0,95 | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом (на батоне) | 30/20/10 | 0,90 | 3,15 | 15,30 | 93,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | 0,45 | 0,11 | 0,02 | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 6,10 | 6,37 | 48,40 | 330,38 | 0,13 | 8,52 | 0,00 | 1,80 | 34,98 | 93,94 | 36,32 | 1,78 | | | | |

День: День 5 (пятница)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,13 | 5,10 | 14,55 | 112,50 | 0,05 | 9,95 | 0,00 | 2,43 | 26,25 | 67,00 | 19,50 | 0,73 | | | | |
| 639 | Компот из изюма | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330,00 | 0,56 | 200,00 | 0,00 | 8,00 | 140,00 | 640,00 | 240,00 | 10,00 | | | | |
| | пр Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 31,78 | 19,92 | 117,10 | 830,64 | 0,76 | 209,95 | 0,00 | 15,48 | 192,95 | 803,10 | 296,80 | 12,36 | | | | |

День: День 6 (понедельник)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,83 | 5,00 | 10,65 | 95,00 | 0,01 | 1,03 | 0,00 | 0,24 | 3,45 | 5,30 | 2,63 | 0,12 | | | | |
| 639 | Компот из изюма | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330,00 | 0,56 | 200,00 | 0,00 | 8,00 | 140,00 | 640,00 | 240,00 | 10,00 | | | | |
| | пр Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | | |
| | пр Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 31,48 | 19,82 | 113,20 | 813,14 | 0,72 | 201,03 | 0,00 | 13,29 | 170,15 | 741,40 | 279,93 | 11,75 | | | | |

День: День 7 (вторник)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,85 | 0,00 | 5,07 | 109,50 | 0,01 | 1,01 | 0,00 | 0,23 | 2,03 | 5,88 | 2,43 | 0,10 | | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | | |
| | Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 12,16 | 12,90 | 81,64 | 630,44 | 0,18 | 1,73 | 0,00 | 5,78 | 61,21 | 125,42 | 57,19 | 2,43 | | | |

День: День 8 (среда)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 137 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | 8,25 | 0,01 | 1,85 | 0,00 | 0,24 | 3,40 | 4,75 | 2,23 | 0,08 | | | |
| 692 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 | | | |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 12,40 | 12,58 | 24,58 | 220,19 | 0,10 | 3,15 | 0,12 | 0,87 | 158,30 | 197,65 | 30,93 | 1,51 | | | |

День: День 9 (четверг)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | 8,25 | 0,01 | 1,85 | 0,00 | 0,24 | 3,40 | 4,75 | 2,23 | 0,08 | | | |
| 638 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | | |
| | Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 12,06 | 17,88 | 84,34 | 529,19 | 0,18 | 2,57 | 0,00 | 5,79 | 62,58 | 124,29 | 56,99 | 2,41 | | | |

День: День 10 (пятница)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|----------------|--------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,83 | 5,00 | 10,65 | 95,00 | 0,01 | 1,03 | 0,00 | 0,24 | 3,45 | 5,30 | 2,63 | 0,12 | | | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | | | |
| 3/1 | Бутерброд с сыром (на батоне) пр Хлеб пшеничный | 30/15/5 30 | 5,80 2,37 | 8,30 0,30 | 14,83 0,63 | 157,00 70,14 | 0,04 0,03 | 0,11 0,00 | 0,06 0,00 | 0,47 0,39 | 139,20 6,90 | 96,00 26,10 | 9,45 9,90 | 0,49 0,33 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 10,66 | 13,68 | 58,13 | 454,94 | 0,10 | 1,86 | 0,06 | 1,60 | 182,03 | 150,84 | 39,44 | 1,64 | | | | |

День: День 11 (понедельник)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,83 | 5,00 | 10,65 | 95,00 | 0,01 | 1,03 | 0,00 | 0,24 | 3,45 | 5,30 | 2,63 | 0,12 | | | | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | | | |
| | Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 12,14 | 17,90 | 87,22 | 615,94 | 0,18 | 1,75 | 0,00 | 5,79 | 62,63 | 124,84 | 57,39 | 2,45 | | | | |

День: День 12 (вторник)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 1,38 | 15,25 | 63,50 | 24,00 | 0,95 | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,64 | 55,99 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 12,61 | 3,89 | 2,31 | 0,48 | | | | |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 10,28 | 7,82 | 33,38 | 300,18 | 0,16 | 8,51 | 0,10 | 2,03 | 56,76 | 170,29 | 41,01 | 2,76 | | | | |

День: День 13 (среда)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,85 | 0,00 | 5,07 | 109,50 | 0,01 | 1,01 | 0,00 | 0,23 | 2,03 | 5,88 | 2,43 | 0,10 | | | |
| 639 | Компот из изюма | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330,00 | 0,56 | 200,00 | 0,00 | 8,00 | 140,00 | 640,00 | 240,00 | 10,00 | | | |
| 3 | Бутерброд горячий с сыром (на батоне) | 30/15/5 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 | 0,04 | 0,11 | 0,06 | 0,47 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 30,02 | 10,60 | 78,53 | 666,64 | 0,64 | 201,12 | 0,06 | 9,09 | 288,13 | 767,98 | 261,78 | 10,92 | | | |

День: День 14 (четверг)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 155 | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,83 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 1,38 | 15,25 | 63,50 | 24,00 | 0,95 | | | |
| 693 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,66 | 2,60 | 25,08 | 138,40 | 0,02 | 0,38 | 0,00 | 0,04 | 128,00 | 117,86 | 18,00 | 0,64 | | | |
| пр | Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 16,01 | 18,27 | 88,46 | 638,37 | 0,27 | 8,63 | 0,00 | 6,47 | 169,95 | 277,46 | 79,30 | 3,22 | | | |

День: День 15 (пятница)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | 8,25 | 0,01 | 1,85 | 0,00 | 0,24 | 3,40 | 4,75 | 2,23 | 0,08 | | | |
| 692 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 | | | |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 12,40 | 12,58 | 24,58 | 220,19 | 0,10 | 3,15 | 0,12 | 0,87 | 158,30 | 197,65 | 30,93 | 1,51 | | | |

День: День 16 (понедельник)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 1,38 | 15,25 | 63,50 | 24,00 | 0,95 | | | |
| 208 | Напиток "Витоска" | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,8 | 142,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,02 | 44,22 | 3,54 | 4,14 | 0,48 | | | |
| пр | Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 12,55 | 15,67 | 63,38 | 641,39 | 0,25 | 68,25 | 0,00 | 6,45 | 86,17 | 163,14 | 65,44 | 2,58 | | | |

День: День 17 (вторник)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 155 | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,83 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 1,38 | 15,25 | 63,50 | 24,00 | 0,95 | | | |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | | | |
| 699 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,21 | 62,00 | 0,00 | 2,82 | 0,00 | 0,00 | 14,21 | 4,40 | 2,40 | 0,36 | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 10,28 | 7,77 | 34,95 | 306,77 | 0,16 | 11,07 | 0,10 | 2,01 | 58,36 | 170,80 | 41,10 | 2,64 | | | |

День: День 18 (среда)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | 8,25 | 0,01 | 1,85 | 0,00 | 0,24 | 3,40 | 4,75 | 2,23 | 0,08 | | | |
| 693 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,66 | 2,60 | 25,08 | 138,40 | 0,02 | 0,38 | 0,00 | 0,04 | 128,00 | 117,86 | 18,00 | 0,64 | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом (на батоне) | 30/20/10 | 0,90 | 3,15 | 15,30 | 93,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,23 | 0,45 | 0,11 | 0,02 | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 8,68 | 11,03 | 48,78 | 309,79 | 0,06 | 2,23 | 0,00 | 0,68 | 138,53 | 149,16 | 30,24 | 1,07 | | | |

День: День 19 (четверг)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной | 250/10 | 1,85 | 0,00 | 5,07 | 109,50 | 0,01 | 1,01 | 0,00 | 0,23 | 2,03 | 5,88 | 2,43 | 0,10 | | | | |
| 349 | Компот из кураги | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 0,02 | 0,72 | 0,00 | 0,50 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 | | | | |
| пр | Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 12,16 | 12,90 | 81,64 | 630,44 | 0,18 | 1,73 | 0,00 | 5,78 | 61,21 | 125,42 | 57,19 | 2,43 | | | | |

День: День 20 (пятница)

ГПД 2-4 кл.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,13 | 5,10 | 14,55 | 112,50 | 0,05 | 9,95 | 0,00 | 2,43 | 26,25 | 67,00 | 19,50 | 0,73 | | | | |
| 639 | Компот из изюма | 200 | 20,00 | 2,00 | 58,00 | 330,00 | 0,56 | 200,00 | 0,00 | 8,00 | 140,00 | 640,00 | 240,00 | 10,00 | | | | |
| пр | Булочные или мучные кондитерские изделия | 100 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 4,66 | 19,80 | 70,00 | 27,40 | 1,30 | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 31,78 | 19,92 | 117,10 | 830,64 | 0,76 | 209,95 | 0,00 | 15,48 | 192,95 | 803,10 | 296,80 | 12,36 | | | | |