

Ильина Е.А.

Меню дня 04.05. 2021



Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рецепта	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	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
105	кнели куриные	60	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	3,90	1,20	4,20	0,8	3,20 P
106	макароны отварные	150	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50	1,26 P
107	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	79,50	0,03	0,00	0,00	0,33	3,00	19,50	4,20	0,33	2,10 P
108	хлеб ржан	23	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,26	7,00	31,60	3,40	0,8	1,00 P
109	чай с сахаром	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,30	28,00	19,00	1,00	1,10	6,00 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			23,38	27,03	68,23	689,14	0,14	3,48	0,02	0,82	61,14	205,42	47,96	4,29	71,71 P

Возрастная категория: Родительская плата

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
105	кнели куриные	50	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	3,90	1,20	4,20	0,8	3,20 P
106	макароны отварные	200	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50	7,26 P
107	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	79,50	0,03	0,00	0,00	0,33	3,00	19,50	4,20	0,33	1,40 P
108	хлеб ржан	23	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,26	7,00	31,60	3,40	0,8	1,40 P
109	чай с сахаром	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,30	28,00	19,00	1,00	1,10	2,30 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			23,38	27,03	68,23	689,14	0,14	3,48	0,02	0,82	61,14	205,42	47,96	4,29	51,30 P

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
234	кнели куриные	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	7,80	2,40	8,40	0,8	10,00 P
106	макароны отварные	160	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50	6,30 P
107	хлеб пшеничный	25	2,28	0,24	14,76	79,50	0,03	0,00	0,00	0,33	3,00	19,50	4,20	0,33	2,10 P
108	хлеб ржан	40	2,24	0,44	9,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	5,30	1,24	3,30 P
109	чай с сахаром	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,30	28,00	19,00	1,00	1,10	6,00 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			24,44	27,19	95,17	721,54	0,16	3,48	0,02	1,03	66,39	229,12	55,01	4,68	51,41 P

Возрастная категория: 1-4 кл ОБЗ общее

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД															
234	шницель н.р	75	22,32	13,38	26,48	360,68	0,24	27,92	0,00	0,30	42,30	89,41	13,38	4,08	61,74 P
106	греча отварная	200	1,66	0,08	32,98	143,46	0,04	1,62	0,00	0,30	48,30	0,00	1,00	1,0	11,35 P
107	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	3,60	0,22	2,30 P
108	щц из свеж кап	250	9,35	6,30	15,90	157,92	0,15	19,18	0,00	0,10	30,23	58,75	23,70	2,00	21,65 P
109	компот из апельсина	200	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	13,00	1,74	4,30 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,15	25,40	76,74	800,78	0,49	48,62	0,00	1,02	134,63	207,97	73,96	8,64	101,18 P

Возрастная категория: 5-11 кл ОБЗ общее

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД															
234	шницель н.р	100	29,78	22,06	31,78	452,62	0,29	33,36	0,00	0,36	50,78	137,00	40,41	4,00	84,90 P
106	греча отварная	200	1,66	0,08	32,98	143,46	0,04	1,62	0,00	0,30	48,30	0,00	1,00	1,0	11,35 P
107	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	3,60	0,22	2,30 P
108	щц из свеж кап	250	9,35	6,30	15,90	157,92	0,15	19,18	0,00	0,10	30,23	58,75	23,70	2,00	21,65 P
109	компот из апельсина	200	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	13,00	1,74	4,30 P
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,15	25,40	76,74	800,78	0,49	48,62	0,00	1,02	134,63	207,97	73,96	8,64	101,18 P

зав. учреждения: *[Подпись]*

Николаев С. П.



Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Меню дня 05.05.

2021г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
319	плов из говядины	150	20.70	19.70	31.69	387.00	0.11	0.30	0.11	0.71	229.01	28.00	33.00	1.70	40.00 Р
440	булочка с магом	70	0.01	1.59	3.93	32.62	0.01	0.18	0.01	0.03	22.54	17.48	2.75	0.14	3.3 Р
157	хлеб ржан	20	6.70	9.50	9.90	153.00	0.03	0.10	0.08	0.40	185.00	130.00	13.00	0.40	26.00 Р
443	напиток из сухофруктов	200	0.20	0.00	15.02	58.76	0.00	0.10	0.00	0.00	14.58	0.00	1.04	0.16	3.7 Р
	хлеб пшени	30	2.25	0.87	15.42	78.50	0.03	0.00	0.00	0.31	5.70	15.30	1.90	0.16	2.3 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27.96	27.85	96.25	748.43	0.18	0.73	0.12	1.60	279.94	340.17	46.62	3.03	50.00 Р

Возрастная категория: Родительская плата

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
319	плов из говядины	150	20.70	19.70	31.69	387.00	0.11	0.30	0.11	0.71	229.01	28.00	33.00	1.70	40.00 Р
440	хлеб ржан	25	0.01	1.59	3.93	32.62	0.01	0.18	0.01	0.03	22.54	17.48	2.75	0.14	3.3 Р
493	чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	0.00	0.10	0.00	0.00	14.58	0.00	1.04	0.16	3.7 Р
114	хлеб пшени	30	2.25	0.87	15.42	78.50	0.03	0.00	0.00	0.31	5.70	15.30	1.90	0.16	2.3 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27.96	27.85	96.25	748.43	0.18	0.73	0.12	1.60	279.94	340.17	46.62	3.03	50.00 Р

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
319	плов из говядины	200	27.60	26.26	42.26	516.00	0.14	0.40	0.14	0.94	305.34	374.66	44.00	1.70	46.00 Р
441	кукуруза консерв	30	0.01	1.91	4.71	39.16	0.01	0.22	0.01	0.03	27.03	20.07	3.30	0.15	3.5 Р
157	булочка с магом	45	6.70	9.50	9.90	153.00	0.03	0.10	0.08	0.40	185.00	130.00	13.00	0.40	26.00 Р
443	напиток из сухофруктов	200	0.20	0.00	15.02	58.76	0.00	0.10	0.00	0.00	14.58	0.00	1.04	0.16	3.7 Р
109	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	16.50	1.20	0.18	2.4 Р
114	хлеб ржан	30	2.25	0.87	15.42	78.50	0.03	0.00	0.00	0.31	5.70	15.30	1.90	0.16	2.3 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34.86	34.73	107.60	883.96	0.22	0.87	0.15	1.84	360.78	437.33	58.17	3.51	90.27 Р

Возрастная категория: 1-4 кл ОБЗ общее

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД															
43	кнели куриные	80	18.37	10.26	0.66	168.06	0.18	2.11	0.02	1.34	22.40	181.27	27.06	0.60	60.14 Р
20	макарны отварные	150	3.29	8.22	21.69	174.36	0.17	25.43	0.00	0.12	41.61	72.32	28.92	1.19	14.00 Р
11	кисель плодово-ягодн	200	0.68	0.28	20.76	88.20	0.02	100.00	0.00	0.76	21.34	3.44	3.44	0.64	1.00 Р
9	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	0.42	46.76	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.12	3.4 Р
	Хлеб ржан пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	13.00	1.14	4.3 Р
41	Суп картофельный с крупой с мяс	250	9.65	5.48	14.95	148.15	0.13	16.50	0.00	0.35	31.00	129.10	30.48	1.18	14.60 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35.81	24.88	59.44	717.49	0.55	144.04	0.02	3.19	130.17	445.53	107.10	5.66	117.28 Р

Возрастная категория: 5-11 кл ОБЗ общее

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД															
43	кнели куриные	100	18.37	10.26	0.66	168.06	0.18	2.11	0.02	1.34	22.40	181.27	27.06	0.60	60.14 Р
20	макарны отварные	180	3.29	8.22	21.69	174.36	0.17	25.43	0.00	0.12	41.61	72.32	28.92	1.19	14.00 Р
42	кисель плодово-ягодн	200	0.68	0.28	20.76	88.20	0.02	100.00	0.00	0.76	21.34	3.44	3.44	0.64	1.00 Р
9	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	0.42	46.76	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.12	3.4 Р
11	Хлеб ржан пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	13.00	1.14	4.3 Р
41	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	9.65	5.48	14.95	148.15	0.13	16.50	0.00	0.35	31.00	129.10	30.48	1.18	14.60 Р
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35.81	24.88	59.44	717.49	0.55	144.04	0.02	3.19	130.17	445.53	107.10	5.66	117.28 Р

Зав. иркутской школы [подпись]

Михаилев С.А.

08.05.2021г.



Возрастная категория: Школьники 10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
12	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	11,20	0,40	6,15 P
13	Запеканка из творога	120	24,00	25,20	23,90	424,99	0,06	0,60	0,20	0,71	297,00	347,00	31,20	1,0	39,90 P
494	кофейный напиток на молоке	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	2,40 P
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,00	0,30	2,30 P
443	молоко сгущенное	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,43	2,25	0,0	5,00 P
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		16,66	25,64	74,24	595,12	0,15	5,50	0,18	1,71	152,80	261,50	7,28	3,10	73,71 P

Возрастная категория: Родительская плата

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
13	Запеканка из творога	100	24,00	25,20	23,90	424,99	0,08	0,60	0,20	0,71	297,00	347,00	31,20	1,0	39,90 P
494	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	2,40 P
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,00	0,30	2,30 P
443	молоко сгущенное	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,43	2,25	0,0	5,00 P
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		16,66	25,64	74,24	595,12	0,15	5,50	0,18	1,71	152,80	261,50	7,28	3,10	73,71 P

Возрастная категория: Школьники 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
12	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	11,20	0,40	6,15 P
13	Запеканка из творога	150	32,00	33,60	31,86	490,00	0,10	0,80	0,26	0,94	396,00	462,00	51,20	1,30	44,20 P
494	кофейный напиток на молоке	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	2,40 P
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,00	0,30	2,30 P
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	66,30	10,46	1,30	2,60 P
443	хлеб пшеничный	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,00	0,0	6,80 P
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		21,18	31,95	86,96	720,30	0,21	6,33	0,23	2,22	196,31	350,81	91,38	4,20	93,41 P

Возрастная категория: 1-4 кл ОВЗ общее

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ОБЕД														
19	Филе куриное в соусе	80	12,64	8,96	8,00	166,40	0,18	10,71	0,06	2,51	119,65	354,65	51,07	1,40	41,31 P
20	капуста тушеная	150	3,28	8,22	21,69	174,36	0,17	25,43	0,00	0,12	41,61	72,00	21,00	1,10	19,80 P
21	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	3,02	0,0	12,50 P
111	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,0	4,00 P
111	суп пюре картофельный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	11,00	1,0	23,10 P
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		19,91	17,98	58,96	589,24	0,43	40,14	0,06	3,33	189,92	491,96	108,97	5,00	101,71 P

Возрастная категория: 5-11 кл ОВЗ общее

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ОБЕД														
19	Филе куриное в соусе	100	16,43	11,65	10,40	216,32	0,24	13,93	0,07	3,27	155,64	461,30	71,46	1,30	55,31 P
20	капуста тушеная	180	6,20	8,40	30,80	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	95,00	150,00	41,00	1,00	20,70 P
21	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	3,02	0,0	12,50 P
111	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,0	4,00 P
111	суп пюре картофельный	250/10	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	11,00	1,0	23,10 P
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		26,61	20,85	70,46	688,80	0,54	43,53	0,09	6,97	272,20	677,60	143,41	5,30	28,80 P

зав. учрежд ст. логопед *[Подпись]*