

Приложение № 1 к приказу № 200  
от 27.07.2023 года

Утверждено

Директор

 / Жантглисова Я.В.  
" 27 " июля 2023 год

Запрещённых блюд нет.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 (дней)

7-11 лет

Название бигло	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витаминный состав														
						В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Сыр	30	7	8,9	0	107,3	0,01	0,09	78	0,29	0,21	24,3	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
Творог в нарезке																				
Каши	200	5,3	5,4	28,7	184,3	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,324	169,702	148,776	27,962	134,265	0,411	51,051	6,205	39,112	
Жидкая молочная продукция	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	39,547	183,978	148,315	30,668	106,793	1,062	9	1,76	20	
Корейский напиток с молоком	200	4,6	1,4	32	159,6	0,07	0,2	0	0	25,2	58,2	12	7,8	40,8	0,72	0	0	9		
Булочка с кунжутом	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	1,22	0	0,7	1,35	1,29	1,08	1,6	9,4	0,1	0	0		
Итого за завтрак	1590	24,2	21,1	77,4	595,7	0,4	0,59	139,67	0,34	2,04	921,071	567,28	631,092	92,929	525,877	2,589	60,051	13,315	59,112	
Рекомендуемая величина	15,4	15,8	67	470-675,6																
Процент от общей массы пищевых веществ	100%	100%	100%	100%	100%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витаминный состав															
					В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
594	24,2	21,1	77,4	595,7	0,4	0,59	139,67	0,34	2,04	921,071	567,28	631,092	92,929	525,877	2,589	60,051	13,315	59,112		
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	87,3%	320,9%																	

Название бигло	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витаминный состав														
						В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Отушен в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
Каши	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,446	219,357	46,015	120,156	180,99	4,046	2,273	5,21	16,06	
Расходный котлет из говядины	75	13,7	1,3	12,3	221,4	0,06	0,11	16,59	0,07	0,09	185,796	220,95	29,925	19,626	137,597	1,92	14,659	2,947	46,317	
Сыр	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,813	70,3	42,585	2,769	3,672	7,158	0,153	0,539	0,132	2,707	
Корейский напиток из молока	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	098,04	0	80	1,725	8,474	91,523	2,958	2,958	0,54	0	0		
Хлеб	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35		
Итого за завтрак	545	26,3	20,5	82,3	620,5	0,34	0,31	178,57	0,17	0,86	949,517	603,886	180,632	158,012	373,401	7,349	40,231	8,58	79,635	
Рекомендуемая величина	15,4	15,8	67	470-675,6																
Процент от общей массы пищевых веществ	100%	100%	100%	100%	100%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витаминный состав															
					В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
545	26,3	20,5	82,3	620,5	0,34	0,31	178,57	0,17	0,86	949,517	603,886	180,632	158,012	373,401	7,349	40,231	8,58	79,635		
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	78,5%	313,2%																	

Название гидро	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. плотность	Минеральные вещества													
						В1, мг	В2, мг	А, мг	Витамин D, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Элюканна на Топова	150	29.7	10.7	21.6	301.3	0.060	0.335	1.12	0.15	0.29	181.294	159.422	223.926	82.437	290.677	0.856	28.816	99.113	49.631
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.040	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	84.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25
молоко студеное	20	1.4	1.7	11.1	65.5	0.010	0.08	9.4	0	0.2	26	73	61.4	6.8	43.8	0.04	1.4	0.6	7
с сахаром	185	6.7	0.7	18.1	82.1	0.060	0.04	9.25	0	18.5	48.1	514.3	29.6	16.65	20.35	4.07	3.7	0.555	14.8
Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.030	0.10	0	0	128.1	127.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0	0	0
Итого за Завтрак	585	38.6	17.5	78.7	627.8	0.2	0.61	87.02	0.15	19.66	433.441	984.653	688.301	94.109	504.61	6.414	65.616	42.556	109.681
Реконструируемая величина	15.4	15.8	67	470.675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		28.7%	13%	58.3%															
Процент от суточного вклада	100%	100%	100%	100%	100%														

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. плотность	Минеральные вещества														
					В1, мг	В2, мг	А, мг	Витамин D, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
585	38.6	17.5	78.7	627.8	0.2	0.61	87.02	0.15	19.66	433.441	984.653	688.301	94.109	504.61	6.414	65.616	42.556	109.681	
Итого за день	100%	100%	100%	100%	100%														

Название гидро	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. плотность	Минеральные вещества													
						В1, мг	В2, мг	А, мг	Витамин D, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6	0.020	0.02	53.2	0	10	1.2	1.16	5.6	8	10.4	0.36	0.8	0.16	8
Пару из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8	0.1	0.11	412.46	0.02	16.21	325.491	571.73	84.388	38.324	93.651	1.354	36.516	7.751	54.174
Корочка из крупы	80	15.3	3.4	10.7	134.9	0.080	0.06	5.04	0	0.5	168.78	183.079	26.38	51.228	114.978	1.094	13.673	14.714	81.844
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Хлеб интербричный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.030	0.10	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Зеленый чай	100	3.4	2.5	5.5	58.1	0.240	2.22	0	0.7	35	129	108	16	94	0.1	0	0	0	
Итого за Завтрак	650	35.4	16.2	57.1	476.5	0.460	4	493.01	0.02	27.45	580.848	1048.467	296.447	121.59	339.706	5.97	51.948	17.425	48.387
Реконструируемая величина	15.4	15.8	67	470.675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		25.7%	16.5%	57.8%															
Процент от суточного вклада	100%	100%	100%	100%	100%														

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. плотность	Минеральные вещества														
					В1, мг	В2, мг	А, мг	Витамин D, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
650	35.4	16.2	57.1	476.5	0.460	4	493.01	0.02	27.45	580.848	1048.467	296.447	121.59	339.706	5.97	51.948	17.425	48.387	
Итого за день	100%	100%	100%	100%	100%														



Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины										Минеральные вещества									
						В1	В2	А	мкг	Д	С	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg	P, мг	Fe	I, мг	Se	F, мг					
Сыр	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0						
Твердый сыр в вакууме	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0						
Омлет с зеленым горошком	165	10,6	11,7	5,3	188,9	0,08	0,33	136,09	1,52	1,62	309,646	184,285	109,841	20,842	180,854	1,708	86,74	19,405	49,654						
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,282	30,229	67,003	4,559	18,517	0,768	0,007	0,025	0,7						
Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	140	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4						
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>23,1</b>	<b>21,9</b>	<b>68,7</b>	<b>563,6</b>	<b>0,21</b>	<b>0,54</b>	<b>254,48</b>	<b>1,81</b>	<b>22,99</b>	<b>765,608</b>	<b>964,814</b>	<b>462,444</b>	<b>124,1</b>	<b>41,4871</b>	<b>4,306</b>	<b>0,7807</b>	<b>27,58</b>	<b>59,104</b>						
Реконструируя вещица	15,4		1,53	67	470,675,6																				
Процент от общей массы пищевых веществ	20,4%		19,2%	60,4%																					
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%																				

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины										Минеральные вещества									
					В1	В2	А	мкг	Д	С	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg	P, мг	Fe	I, мг	Se	F, мг					
23,1	21,9	68,7	563,6	0,21	0,54	254,48	1,81	22,99	765,608	964,814	462,444	124,1	41,4871	4,306	0,7807	27,58	59,104							
94,4%	94,4%	296,6%																						

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины										Минеральные вещества									
						В1	В2	А	мкг	Д	С	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg	P, мг	Fe	I, мг	Se	F, мг					
Салат из капусты с огурцами	60	1,7	4	1,7	50	0,03	0,05	24,41	0,17	0,15	69,624	9,714	13,996	8,218	31,236	0,625	10,916	2,309	9,618						
Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,868	253,75	416	108,327	233,51	2,012	39,772	27,539	169,322						
Напиток из пшеники	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,725	8,474	81,523	2,958	2,958	0,54	0	0	0						
Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0	0						
Блюдо	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	17,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>32,4</b>	<b>13,8</b>	<b>86,1</b>	<b>575,1</b>	<b>0,21</b>	<b>0,22</b>	<b>276,95</b>	<b>0,17</b>	<b>185,51</b>	<b>629,317</b>	<b>933,468</b>	<b>200,639</b>	<b>136,903</b>	<b>303,704</b>	<b>6,837</b>	<b>53,698</b>	<b>80,292</b>	<b>190,94</b>						
Реконструируя вещица	15,4		1,58	67	470,675,6																				
Процент от общей массы пищевых веществ	25,6%		11%	63,4%																					
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%																				

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины										Минеральные вещества									
					В1	В2	А	мкг	Д	С	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg	P, мг	Fe	I, мг	Se	F, мг					
32,4	13,8	89,1	575,1	0,21	0,22	276,95	0,17	185,51	629,317	933,468	200,639	136,903	303,704	6,837	53,698	80,292	190,94							
42,7%	42,7%	247,3%																						

