

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа-детский сад №1»  
(МОУ «НШДС №1»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «НШДС №1»  
С. А. Белякова  
22 марта 2021 года



Приказ МОУ «НШДС №1»  
№ 01-08/104 от 22.03.2021г.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**двухнедельное цикличное меню**  
**для организации горячего питания**  
**учащихся начальной школы МОУ «НШДС №1»**  
**(1 СМЕНА)**

г.Ухта

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школь.1 МОУ"НШДС № 1"

1 день

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б.г.	Ж.г.	У.г.	Вит.С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>1093</b>	<b>1050,67</b>	<b>39,05</b>	<b>35,63</b>	<b>143,50</b>	<b>164,76</b>
<b>Макаронные изделия отварные</b>					<b>150</b>	<b>210,00</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>36,00</b>	
	Макаронные изделия	51,00	51,000		172,23	5,61	0,66	35,96		
	Масло сливочное	5,00	5,000		37,73	0,07	4,13	0,09		
<b>Фрикадельки из говядины</b>					<b>100</b>	<b>276,00</b>	<b>16,00</b>	<b>20,00</b>	<b>9,00</b>	<b>1,00</b>
	Говядина	105,00	74,000		165,76	14,80	11,84			
	Хлеб пшеничный	15,00	15,000		39,02	1,14	0,44	7,64		
	Масло сливочное	3,00	3,000		22,64	0,04	2,48	0,05		
	Лук репчатый	10,00	10,000		4,02	0,14	0,02	0,82	1,000	
	Масло растительное	5,00	5,000		44,96		5,00			
<b>Чай с лимоном (2-й вариант)</b>					<b>200</b>	<b>61,00</b>			<b>15,00</b>	
	Чай	1,00	1,000		0,12			0,03		
	Сахар-песок	15,00	15,000		59,88			14,97		
	Лимоны	8,00	8,000		1,25	0,07		0,24		
<b>бутерброд с сыром</b>					<b>60</b>	<b>176,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,00</b>	<b>21,00</b>	<b>1,00</b>
	Батон нарезной	40,00	40,000		104,68	3,00	1,16	20,56		
	Сыр	23,00	20,000		71,30	5,20	5,30	0,70	0,560	
<b>Яйцо вареное</b>					<b>1</b>	<b>63,00</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>		
	Яйцо куриное	1 шт.	40,000		62,84	5,08	4,60	0,28		
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>					<b>330</b>	<b>174,00</b>	<b>2,00</b>		<b>42,00</b>	<b>13,00</b>
	Сок	330,00	330,000		174,24	1,65		41,91	13,200	
<b>Апельсины</b>					<b>250</b>	<b>90,00</b>	<b>2,00</b>		<b>20,00</b>	<b>150,00</b>
	Апельсины				90,00	2,25		20,25	150,000	
<b>Соль йодированная</b>					<b>2</b>					
	Соль йодированная									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1093</b>	<b>1051,00</b>	<b>39,00</b>	<b>36,00</b>	<b>144,00</b>	<b>165,00</b>

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школь.1 МОУ"НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>1092</b>	<b>935,75</b>	<b>32,37</b>	<b>33,20</b>	<b>126,87</b>	<b>112,75</b>
<i>Капуста тушеная</i>					<b>150</b>	<b>101,00</b>	<b>3,00</b>	<b>5,00</b>	<b>12,00</b>	<b>64,00</b>
	Капуста белокочанная	192,90	128,600		34,59	2,31	0,13	6,04	57,870	
	Масло растительное	6,75	4,500		40,46		4,50			
	Морковь, красная	5,00	4,000		1,35	0,05		0,28	0,200	
	Петрушка	2,70	2,000		0,90	0,07		0,15	3,000	
	Лук репчатый	7,10	7,000		2,81	0,10	0,01	0,57	0,700	
	Томат-паста	8,00	8,000		4,93	0,29		0,94	2,080	
	Мука	1,20	1,200		4,17	0,11	0,01	0,90		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
<i>Котлеты, биточки, шницели(говядина)</i>					<b>120</b>	<b>397,00</b>	<b>23,00</b>	<b>28,00</b>	<b>13,00</b>	<b>3,00</b>
	Говядина	139,00	103,000		230,72	20,60	16,48			
	Хлеб пшеничный	19,00	19,000		49,42	1,44	0,55	9,67		
	Молоко	23,00	23,000		13,62	0,67	0,74	1,08	0,299	
	Масло сливочное	7,00	7,000		52,82	0,09	5,78	0,12		
	Масло растительное	4,30	4,300		38,66		4,30			
	Соль йодированная	2,90	2,900							
	Лук репчатый	29,00	29,000		11,66	0,41	0,06	2,38	2,900	
<i>Овощи натуральные</i>					<b>50</b>	<b>11,00</b>			<b>2,00</b>	<b>13,00</b>
	Помидор	50,00	50,000		10,50	0,30	0,10	2,10	12,500	
<i>Компот из плодов или ягод сушеных</i>					<b>200</b>	<b>93,00</b>	<b>1,00</b>		<b>22,00</b>	
	Курага	20,00	20,000		45,50	1,04	0,06	10,20		
	Сахар-песок	12,00	12,000		47,90			11,98		
<i>Хлеб ржаной</i>					<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной				77,92	2,44	0,48	15,96		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					<b>330</b>	<b>174,00</b>	<b>2,00</b>		<b>42,00</b>	<b>13,00</b>
	Сок	330,00	330,000		174,24	1,65		41,91	13,200	
<i>яблоки свежие</i>					<b>200</b>	<b>82,00</b>	<b>1,00</b>		<b>20,00</b>	<b>20,00</b>
	Яблоки	200,00	200,000		81,60	0,80		19,60	20,000	
<i>Соль йодированная</i>					<b>2</b>					
	Соль йодированная									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1092</b>	<b>936,00</b>	<b>32,00</b>	<b>33,00</b>	<b>127,00</b>	<b>113,00</b>



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школа.1 МОУ"НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

3 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г	Ж,г	У,г	Вит.С (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>1002</b>	<b>1126,93</b>	<b>47,81</b>	<b>38,11</b>	<b>148,20</b>	<b>36,28</b>
<b>Запеканка из творога</b>					<b>150</b>	<b>351,00</b>	<b>30,00</b>	<b>16,00</b>	<b>22,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	141,00	140,000		217,00	28,00	9,80	4,20	0,700	
	Крупа манная	10,00	10,000		33,26	1,03	0,10	7,06		
	Яйцо куриное	1/5 шт.	8,000		12,57	1,02	0,92	0,06		
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98		
	Ванилин	0,02	0,020		0,01					
	Сметана 20%	5,00	5,000		10,20	0,14	1,00	0,16	0,020	
	Масло сливочное	5,00	5,000		37,73	0,07	4,13	0,09		
<b>Молоко сгущенное</b>					<b>50</b>	<b>164,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>28,00</b>	<b>1,00</b>
	Молоко сгущенное	50,00	50,000		163,65	3,60	4,25	27,75	0,500	
<b>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</b>					<b>200</b>	<b>105,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>16,00</b>	<b>1,00</b>
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28		
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98		
<b>Бутерброды с сыром и маслом</b>					<b>70</b>	<b>251,00</b>	<b>8,00</b>	<b>15,00</b>	<b>21,00</b>	<b>1,00</b>
	Батон нарезной	40,00	40,000		104,68	3,00	1,16	20,56		
	Масло сливочное	10,00	10,000		75,45	0,13	8,25	0,17		
	Сыр	20,00	20,000		71,30	5,20	5,30	0,70	0,560	
<b>яблоки свежие</b>					<b>200</b>	<b>82,00</b>	<b>1,00</b>		<b>20,00</b>	<b>20,00</b>
	Яблоки	200,00	200,000		81,60	0,80		19,60	20,000	
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>					<b>330</b>	<b>174,00</b>	<b>2,00</b>		<b>42,00</b>	<b>13,00</b>
	Сок	330,00	330,000		174,24	1,65		41,91	13,200	
<b>Соль йодированная</b>					<b>2</b>					
	Соль йодированная									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1002</b>	<b>1127,00</b>	<b>48,00</b>	<b>38,00</b>	<b>148,00</b>	<b>36,00</b>



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школь.1 МОУ"НШДС № 1"

4 день

Приложение №12  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит.С (мг)
<b>ЗАВТРАК</b>				<b>1002</b>	<b>1126,93</b>	<b>47,81</b>	<b>38,11</b>	<b>148,20</b>	<b>36,28</b>
<b>Запеканка из творога</b>				<b>150</b>	<b>351,00</b>	<b>30,00</b>	<b>16,00</b>	<b>22,00</b>	<b>1,00</b>
	Творог	141,00	140,000		217,00	28,00	9,80	4,20	0,700
	Крупа манная	10,00	10,000		33,26	1,03	0,10	7,06	
	Яйцо куриное	1/5 шт.	8,000		12,57	1,02	0,92	0,06	
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
	Ванилин	0,02	0,020		0,01				
	Сметана 20%	5,00	5,000		10,20	0,14	1,00	0,16	0,020
	Масло сливочное	5,00	5,000		37,73	0,07	4,13	0,09	
<b>Молоко сгущенное</b>				<b>50</b>	<b>164,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>28,00</b>	<b>1,00</b>
	Молоко сгущенное	50,00	50,000		163,65	3,60	4,25	27,75	0,500
<b>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</b>				<b>200</b>	<b>105,00</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>16,00</b>	<b>1,00</b>
	Кофейный напиток	2,00	2,000		6,20	0,27		1,28	
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300
	Сахар-песок	10,00	10,000		39,92			9,98	
<b>Бутерброды с сыром и маслом</b>				<b>70</b>	<b>251,00</b>	<b>8,00</b>	<b>15,00</b>	<b>21,00</b>	<b>1,00</b>
	Батон нарезной	40,00	40,000		104,68	3,00	1,16	20,56	
	Масло сливочное	10,00	10,000		75,45	0,13	8,25	0,17	
	Сыр	20,00	20,000		71,30	5,20	5,30	0,70	0,560
<b>яблоки свежие</b>				<b>200</b>	<b>82,00</b>	<b>1,00</b>		<b>20,00</b>	<b>20,00</b>
	Яблоки	200,00	200,000		81,60	0,80		19,60	20,000
<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>				<b>330</b>	<b>174,00</b>	<b>2,00</b>		<b>42,00</b>	<b>13,00</b>
	Сок	330,00	330,000		174,24	1,65		41,91	13,200
<b>Соль йодированная</b>				<b>2</b>					
	Соль йодированная								
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1002</b>	<b>1127,00</b>	<b>48,00</b>	<b>38,00</b>	<b>148,00</b>	<b>36,00</b>

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школь.1 МОУ"НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

5 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорий- ность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит.С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>942</b>	<b>945,41</b>	<b>41,86</b>	<b>35,60</b>	<b>114,43</b>	<b>43,41</b>
<i>Макаронные изделия отварные</i>					<b>150</b>	<b>210,00</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>36,00</b>	
	Макаронные изделия	51,00	51,000		172,23	5,61	0,66	35,96		
	Масло сливочное	5,00	5,000		37,73	0,07	4,13	0,09		
<i>Суфле из отварной говядины паровое</i>					<b>100</b>	<b>315,00</b>	<b>25,00</b>	<b>23,00</b>	<b>1,00</b>	
	Говядина	150,00	110,000		246,40	22,00	17,60			
	Яйцо куриное	1/2 шт.	20,000		31,42	2,54	2,30	0,14		
	Молоко	24,00	24,000		14,21	0,70	0,77	1,13	0,312	
	Масло сливочное	3,00	3,000		22,64	0,04	2,48	0,05		
<i>Овощи натуральные</i>					<b>50</b>	<b>11,00</b>			<b>2,00</b>	<b>13,00</b>
	Помидор	50,00	50,000		10,50	0,30	0,10	2,10	12,500	
<i>Молоко кипяченое</i>					<b>200</b>	<b>118,00</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>9,00</b>	<b>3,00</b>
	Молоко	210,00	200,000		118,40	5,80	6,40	9,40	2,600	
<i>Батон нарезной</i>					<b>40</b>	<b>105,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>21,00</b>	
	Батон нарезной				104,68	3,00	1,16	20,56		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					<b>200</b>	<b>106,00</b>	<b>1,00</b>		<b>25,00</b>	<b>8,00</b>
	Сок	200,00	200,000		105,60	1,00		25,40	8,000	
<i>яблоки свежие</i>					<b>200</b>	<b>82,00</b>	<b>1,00</b>		<b>20,00</b>	<b>20,00</b>
	Яблоки	200,00	200,000		81,60	0,80		19,60	20,000	
<i>Соль йодированная</i>					<b>2</b>					
	Соль йодированная									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>942</b>	<b>945,00</b>	<b>42,00</b>	<b>36,00</b>	<b>114,00</b>	<b>43,00</b>

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школь.1 МОУ"НШДС № 1"

6 день

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г	Ж,г	У,г	Вит.С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>742</b>	<b>514,47</b>	<b>8,89</b>	<b>8,08</b>	<b>101,57</b>	<b>27,45</b>
<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>					<b>150</b>	<b>233,00</b>	<b>4,00</b>	<b>6,00</b>	<b>40,00</b>	
	Крупа рисовая	54,00	54,000		179,82	3,78	0,54	39,96		
	Масло сливочное	7,00	7,000		52,82	0,09	5,78	0,12		
<i>Птица отварная</i>					<b>100</b>	<b>2,00</b>				
	Голень кур.	112,00	100,000							
	Морковь, красная	5,00	5,000		1,69	0,07	0,01	0,35	0,250	
<i>Соус красный основной</i>					<b>50</b>	<b>30,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>	<b>2,00</b>
	Мука	2,50	2,500		8,68	0,23	0,03	1,87		
	Масло сливочное	1,50	1,500		11,32	0,02	1,24	0,03		
	Томат-паста	5,00	5,000		3,08	0,18		0,59	1,300	
	Морковь, красная	5,00	4,000		1,35	0,05		0,28	0,200	
	Лук репчатый	2,40	2,000		0,80	0,03		0,16	0,200	
	Сахар-песок	1,30	1,300		5,19			1,30		
	Соль йодированная	0,13	0,130							
<i>Огурцы консервированные</i>					<b>50</b>	<b>5,00</b>			<b>1,00</b>	<b>3,00</b>
	Огурцы консервированные				5,00	0,40		0,85	2,500	
<i>Хлеб ржаной</i>					<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной	40,00	40,000		77,92	2,44	0,48	15,96		
<i>Сок</i>					<b>200</b>	<b>106,00</b>	<b>1,00</b>		<b>25,00</b>	<b>8,00</b>
	Сок				105,60	1,00		25,40	8,000	
<i>Яблоки</i>					<b>150</b>	<b>61,00</b>	<b>1,00</b>		<b>15,00</b>	<b>15,00</b>
	Яблоки				61,20	0,60		14,70	15,000	
<i>Соль йодированная</i>					<b>2</b>					
	Соль йодированная									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>742</b>	<b>514,00</b>	<b>9,00</b>	<b>8,00</b>	<b>102,00</b>	<b>27,00</b>



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школа №1 МОУ "НШДС №1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б, г.	Ж, г.	У, г.	Вит. С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>1142</b>	<b>954,54</b>	<b>33,96</b>	<b>18,15</b>	<b>163,85</b>	<b>150,01</b>
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>					<b>150</b>	<b>251,00</b>	<b>9,00</b>	<b>6,00</b>	<b>39,00</b>	
	Крупа гречневая	69,00	69,000		212,87	8,69	2,28	39,40		
	Масло сливочное	5,00	5,000		37,73	0,07	4,13	0,09		
	Масло растительное	0,00								
	Соль йодированная	1,00	1,000							
<i>Котлеты "Школьные"</i>					<b>120</b>	<b>209,00</b>	<b>18,00</b>	<b>10,00</b>	<b>12,00</b>	<b>2,00</b>
	Говядина	50,40	32,320		72,40	6,46	5,17			
	Филе грудки кур.	37,20	23,580		41,24	9,20	0,50			
	Молоко	20,00	20,000		11,84	0,58	0,64	0,94	0,260	
	Хлеб пшеничный	19,00	19,000		49,42	1,44	0,55	9,67		
	Масло растительное	3,00	3,000		26,97		3,00			
	Соль йодированная	2,00	2,000							
	Лук репчатый	24,00	17,000		6,83	0,24	0,03	1,39	1,700	
<i>Соус красный основной</i>					<b>50</b>	<b>30,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>	<b>2,00</b>
	Мука	2,50	2,500		8,68	0,23	0,03	1,87		
	Масло сливочное	1,50	1,500		11,32	0,02	1,24	0,03		
	Трмат-паста	5,00	5,000		3,08	0,18		0,59	1,300	
	Морковь, красная	5,00	4,000		1,35	0,05		0,28	0,200	
	Лук репчатый	2,40	2,000		0,80	0,03		0,16	0,200	
	Сахар-песок	1,30	1,300		5,19			1,30		
	Соль йодированная	0,13	0,130							
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>					<b>200</b>	<b>130,00</b>	<b>1,00</b>		<b>32,00</b>	<b>1,00</b>
	Сухофрукты	20,00	20,000		50,32	0,58		12,00	0,650	
	Сахар-песок	20,00	20,000		79,84			19,96		
	Кислота лимонная	1,00	1,000							
<i>Помидор</i>					<b>50</b>	<b>11,00</b>			<b>2,00</b>	<b>13,00</b>
	Помидор				10,50	0,30	0,10	2,10	12,500	
<i>Хлеб ржаной</i>					<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной				77,92	2,44	0,48	15,96		
<i>Апельсины</i>					<b>200</b>	<b>72,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	<b>120,00</b>
	Апельсины				72,00	1,80		16,20	120,000	
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					<b>330</b>	<b>174,00</b>	<b>2,00</b>		<b>42,00</b>	<b>13,00</b>
	Сок	330,00	330,000		174,24	1,65		41,91	13,200	
<i>Соль йодированная</i>					<b>2</b>					
	Соль йодированная									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1142</b>	<b>955,00</b>	<b>34,00</b>	<b>18,00</b>	<b>164,00</b>	<b>150,00</b>

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школь.1 МОУ"НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

8 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г	Ж,г	У,г	Вит.С (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>1122</b>	<b>1013,84</b>	<b>42,63</b>	<b>41,60</b>	<b>117,22</b>	<b>346,92</b>
<i>Говядина, тушенная с капустой</i>					<b>300</b>	<b>519,00</b>	<b>36,00</b>	<b>34,00</b>	<b>16,00</b>	<b>94,00</b>
	Говядина	216,00	160,000		358,40	32,00	25,60			
	Лук репчатый	48,00	20,000		8,04	0,28	0,04	1,64	2,000	
	Масло сливочное	10,00	10,000		75,45	0,13	8,25	0,17		
	Капуста белокочанная	250,00	200,000		53,80	3,60	0,20	9,40	90,000	
	Морковь, красная	10,00	8,000		2,70	0,10	0,01	0,55	0,400	
	Томат-паста	7,00	7,000		4,31	0,25		0,83	1,820	
	Кислота лимонная	0,09	0,090							
	Мука	1,20	1,200		4,17	0,11	0,01	0,90		
	Сахар-песок	3,00	3,000		11,98			2,99		
<i>Напиток из шиповника</i>					<b>200</b>	<b>80,00</b>			<b>19,00</b>	<b>200,00</b>
	Шиповник	20,00	20,000		20,46	0,32	0,14	4,48	200,000	
	Сахар-песок	15,00	15,000		59,88			14,97		
<i>салат из свежих помидоров</i>					<b>100</b>	<b>75,00</b>	<b>1,00</b>	<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>25,00</b>
	Помидор	100,00	98,000		20,58	0,59	0,20	4,12	24,500	
	Масло растительное	6,00	6,000		53,95		5,99			
	Соль йодированная	0,00								
<i>Батон нарезной</i>					<b>40</b>	<b>105,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>21,00</b>	
	Батон нарезной	40,00	40,000		104,68	3,00	1,16	20,56		
<i>Яблоки</i>					<b>150</b>	<b>61,00</b>	<b>1,00</b>		<b>15,00</b>	<b>15,00</b>
	Яблоки				61,20	0,60		14,70	15,000	
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					<b>330</b>	<b>174,00</b>	<b>2,00</b>		<b>42,00</b>	<b>13,00</b>
	Сок	330,00	330,000		174,24	1,65		41,91	13,200	
<i>Соль йодированная</i>					<b>2</b>					
	Соль йодированная									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1122</b>	<b>1014,00</b>	<b>43,00</b>	<b>42,00</b>	<b>117,00</b>	<b>347,00</b>

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школь.1 МОУ"НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

9 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит. С. (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>972</b>	<b>863,93</b>	<b>27,52</b>	<b>24,22</b>	<b>133,94</b>	<b>86,18</b>
<i>Картофельное пюре</i>					<b>150</b>	<b>193,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>29,00</b>	<b>34,00</b>
	Картофель	169,00	168,000		129,02	3,36	0,67	27,38	33,600	
	Молоко	24,00	22,000		13,02	0,64	0,70	1,03	0,286	
	Масло сливочное	6,75	6,750		50,93	0,09	5,57	0,11		
<i>Печень говяжья по-строгановски</i>					<b>100</b>	<b>237,00</b>	<b>17,00</b>	<b>16,00</b>	<b>6,00</b>	<b>31,00</b>
	Печень говяжья	113,00	94,000		118,53	16,83	3,48	4,98	31,020	
	Масло растительное	8,00	8,000		71,93		7,99			
	Мука	0,91	0,910		3,16	0,08	0,01	0,68		
	Масло сливочное	0,91	0,910		6,87	0,01	0,75	0,02		
	Сметана 20%	18,00	18,000		36,72	0,50	3,60	0,58	0,072	
<i>Огурцы свежие</i>					<b>50</b>	<b>7,00</b>			<b>1,00</b>	<b>5,00</b>
	Огурцы свежие				7,05	0,40	0,05	1,25	5,000	
<i>Кисель из свежих ягод</i>					<b>200</b>	<b>113,00</b>			<b>28,00</b>	<b>3,00</b>
	Клюква	21,00	20,000		3,72	0,10	0,04	0,74	3,000	
	Крахмал	9,00	9,000		29,22	0,06		7,24		
	Сахар-песок	20,00	20,000		79,84			19,96		
<i>Батон нарезной</i>					<b>40</b>	<b>105,00</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>21,00</b>	
	Батон нарезной	40,00	40,000		104,68	3,00	1,16	20,56		
<i>Мандарины</i>					<b>100</b>	<b>35,00</b>	<b>1,00</b>		<b>8,00</b>	
	Мандарины				35,00	0,80	0,20	7,50		
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					<b>330</b>	<b>174,00</b>	<b>2,00</b>		<b>42,00</b>	<b>13,00</b>
	Сок	330,00	330,000		174,24	1,65		41,91	13,200	
<i>Соль йодированная</i>					<b>2</b>					
	Соль йодированная									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>972</b>	<b>864,00</b>	<b>28,00</b>	<b>24,00</b>	<b>134,00</b>	<b>86,00</b>



# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школь.1 МОУ"НШДС № 1"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

10 день

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г.			Калорийность, ккал.	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б,г.	Ж,г.	У,г.	Вит.С, (мг)	
<b>ЗАВТРАК</b>					<b>962</b>	<b>910,58</b>	<b>34,99</b>	<b>29,23</b>	<b>126,95</b>	<b>28,03</b>
<i>Плов из отварной говядины</i>					<b>200</b>	<b>439,00</b>	<b>26,00</b>	<b>23,00</b>	<b>33,00</b>	<b>2,00</b>
	Говядина	151,00	113,000		253,12	22,60	18,08			
	Морковь, красная	19,00	15,000		5,06	0,20	0,02	1,04	0,750	
	Масло сливочное	5,00	5,000		37,73	0,07	4,13	0,09		
	Лук репчатый	18,00	8,000		3,22	0,11	0,02	0,66	0,800	
	Крупа рисовая	42,00	42,000		139,86	2,94	0,42	31,08		
<i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>					<b>40</b>	<b>40,00</b>	<b>1,00</b>	<b>2,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>
	Свекла	30,40	25,600		10,78	0,38	0,03	2,25	2,560	
	Горошек консервированный	15,40	10,000		3,84	0,31		0,65	1,000	
	Яблоки	10,30	7,200		2,94	0,03		0,71	0,720	
	Лук репчатый	2,40	2,000		0,80	0,03		0,16	0,200	
	Масло растительное	2,40	2,400		21,58		2,40			
<i>Какао с молоком (1-й вариант)</i>					<b>200</b>	<b>115,00</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>17,00</b>	<b>1,00</b>
	Какао-порошок	3,00	3,000		8,19	0,73	0,45	0,31		
	Молоко	100,00	100,000		59,20	2,90	3,20	4,70	1,300	
	Сахар-песок	12,00	12,000		47,90			11,98		
<i>Хлеб ржаной</i>					<b>40</b>	<b>78,00</b>	<b>2,00</b>		<b>16,00</b>	
	Хлеб ржаной				77,92	2,44	0,48	15,96		
<i>Груша</i>					<b>150</b>	<b>64,00</b>	<b>1,00</b>		<b>15,00</b>	<b>8,00</b>
	Груша				64,20	0,60		15,45	7,500	
<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>					<b>330</b>	<b>174,00</b>	<b>2,00</b>		<b>42,00</b>	<b>13,00</b>
	Сок	330,00	330,000		174,24	1,65		41,91	13,200	
<i>Соль йодированная</i>					<b>2</b>					
	Соль йодированная									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>962</b>	<b>911,00</b>	<b>35,00</b>	<b>29,00</b>	<b>127,00</b>	<b>28,00</b>