Приложение 2
к контракту № 10П-2/21
от___.08.2021г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА

для детей, обучающихся по программам начального общего образования,
(детей с ограниченными возможностями здоровья и детей из многодетных семей) "2021/2022 учебный год"

1 день

Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	6,00	8,40	13,80	25,20	0,60	0,00	71/70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,20	9,60	0,30	35,60	48,80	83,70	2,10	0,00	102	2015
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100/100	26,6	32,1	4,2	429,8	0,20	0,00	0,10	41,20	40,30	211,20	3,00	0,00	290	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	6,6	4,3	47,3	245,4	0,10	80,00	0,10	32,20	92,50	64,70	1,90	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,10	0,00	0,00	23,70	16,80	55,80	1,20	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	0,00		
Итого за прием пищи:	**940**	**42,9**	**42,4**	**121,7**	**1 047,1**	0,70	95,60	0,50	157,60	223,20	493,70	10,80	0,00		
Всего за день:		**42,9**	**42,4**	**121,7**	**1 047,1**	0,70	95,60	0,50	157,60	223,20	493,70	10,80	#ССЫЛКА!		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,00	15,00	0,10	12,00	8,40	15,60	0,60	0,00	70/71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	0,00	22,20	0,20	27,40	54,50	51,80	1,30	0,00	81	2015
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/9	23,1	14,6	0,6	225,6	0,10	2,60	0,00	71,90	30,90	203,10	1,10	0,00	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180/7	3,7	5,1	32,7	183,7	0,20	36,00	0,00	42,60	26,70	105,50	1,70	0,00	310	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,00	3,00	0,00	5,00	15,20	9,10	0,10	0,00	350	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	0,00		
Итого за прием пищи:	**859**	**33,0**	**25,3**	**106,5**	**781,2**	0,40	78,80	0,30	175,40	146,70	438,20	6,80	0,00		
Всего за день:		**33,0**	**25,3**	**106,5**	**781,2**	0,40	78,80	0,30	175,40	146,70	438,20	6,80	#ССЫЛКА!		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (КАПУСТА)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	0,00	70/71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	1,7	2,7	13,3	85,2	0,10	16,50	0,20	24,30	23,60	55,10	1,00	0,00	101	2015
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	16,8	13,0	15,6	244,7	0,10	0,00	0,00	29,30	18,20	145,40	1,50	0,00	295	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,3	6,7	48,5	290,2	0,20	0,00	0,00	43,60	33,80	189,10	4,70	0,00	302	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,00	200,00	0,20	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	0,00		
Итого за прием пищи:	**840**	**31,6**	**23,3**	**135,1**	**876,9**	0,50	222,50	0,40	125,10	113,40	470,90	10,80	0,00		
Всего за день:		**31,6**	**23,3**	**135,1**	**876,9**	0,50	222,50	0,40	125,10	113,40	470,90	10,80	#ССЫЛКА!		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг		

Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,00	15,00	0,10	12,00	8,40	15,60	0,60	0,00	70/71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,9	80,6	0,00	33,40	0,20	19,30	51,50	36,20	0,90	0,00	87	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОВ	100/100	12,3	12,3	12,7	222,4	0,10	30,10	0,00	39,90	57,80	157,50	2,10	0,00	131	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,6	6,5	47,7	267,4	0,10	0,00	0,00	17,60	24,70	64,60	0,70	0,00	305	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ яблок	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	4,00	0,00	4,90	14,50	4,40	0,90	0,10	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	0,00		
Итого за прием пищи:	**940**	**23,2**	**24,6**	**128,4**	**841,2**	0,30	82,50	0,30	110,20	167,90	331,40	7,20	0,10		
Всего за день:		**23,2**	**24,6**	**128,4**	**841,2**	0,30	82,50	0,30	110,20	167,90	331,40	7,20	#ССЫЛКА!		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,8	3,8	6,8	58,0	0,00	5,60	0,00	18,20	142,80	22,70	0,70	0,00	717	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	19,0	117,0	0,10	6,00	0,20	21,00	22,00	54,00	0,90	0,00	111	2015
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	28,1	22,4	7,6	375,4	0,50	50,90	12,20	51,90	44,70	498,40	10,60	0,00	255	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,1	5,7	29,4	179,9	0,20	31,30	0,00	39,70	54,30	115,90	1,50	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,00	3,00	0,00	5,00	15,20	9,10	0,10	0,00	350	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	0,00		
Итого за прием пищи:	**940**	**40,6**	**35,2**	**121,5**	**986,2**	0,90	96,80	12,40	152,30	290,00	753,20	15,80	0,00		
Всего за день:		**40,6**	**35,2**	**121,5**	**986,2**	0,90	96,80	12,40	152,30	290,00	753,20	15,80	#ССЫЛКА!		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	0,20	71/70	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,0	4,2	10,2	91,0	0,10	11,00	0,20	22,00	30,00	53,00	0,80	0,00	99	2015
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/280	30,0	38,3	51,5	667,9	0,20	6,00	0,10	533,00	57,40	272,90	3,80	0,00	278	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ яблок	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	4,00	0,00	4,90	14,50	4,40	0,90	0,10	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	0,00		
Итого за прием пищи:	**850**	**37,3**	**43,3**	**122,1**	**1 023,8**	0,40	27,00	0,30	584,80	126,70	408,60	8,10	0,30		
Всего за день:		**37,3**	**43,3**	**122,1**	**1 023,8**	0,40	27,00	0,30	584,80	126,70	408,60	8,10	#ССЫЛКА!		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,8	3,8	6,8	58,0	0,00	5,60	0,00	18,20	142,80	22,70	0,70	0,00	70/71	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,10	16,80	0,20	27,80	28,00	71,80	1,20	0,00	96	2012
РЫБА МИНТАЙ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100/100	23,2	10,5	5,7	206,4	0,20	6,00	0,00	80,60	44,50	214,70	1,40	0,00	229	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,1	5,7	29,4	179,9	0,20	31,30	0,00	39,70	54,30	115,90	1,50	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,00	3,00	0,00	5,00	15,20	9,10	0,10	0,00	350	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	0,00		
Итого за прием пищи:	**940**	**34,1**	**25,8**	**117,0**	**822,6**	0,60	62,70	0,20	187,80	295,80	487,30	6,90	0,00		
Всего за день:		**34,1**	**25,8**	**117,0**	**822,6**	0,60	62,70	0,20	187,80	295,80	487,30	6,90	#ССЫЛКА!		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	6,00	8,40	13,80	25,20	0,60	0,00	71/70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,10	16,50	0,20	29,90	33,60	71,80	1,20	0,00	101	2015
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	16,8	13,0	15,6	244,7	0,10	0,00	0,00	29,30	18,20	145,40	1,50	0,00	295	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,3	47,3	245,4	0,10	80,00	0,10	32,20	92,50	64,70	1,90	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,10	0,00	0,00	23,70	16,80	55,80	1,20	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	0,00		
Итого за прием пищи:	**840**	**29,9**	**20,7**	**136,1**	**838,9**	0,50	102,50	6,30	140,00	185,90	416,00	8,40	0,00		
Всего за день:		**29,9**	**20,7**	**136,1**	**838,9**	0,50	102,50	6,30	140,00	185,90	416,00	8,40	#ССЫЛКА!		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	81,0	0,00	6,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	0,20	70/71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,3	102,0	0,00	22,20	0,20	27,40	54,50	51,80	1,30	0,00	82	2015
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/100	14,9	24,1	20,5	391,5	0,20	4,90	0,00	52,10	54,50	192,30	2,40	0,00	291	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,3	6,7	48,5	290,2	0,20	0,00	0,00	43,60	33,80	189,10	4,70		302	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,00	3,00	0,00	5,00	15,20	9,10	0,10	0,00	350	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	0,00		
Итого за прием пищи:	**1050**	**29,2**	**36,4**	**141,5**	**1 120,6**	0,50	36,10	0,20	153,00	182,80	520,60	11,10	0,20		
Всего за день:		**29,2**	**36,4**	**141,5**	**1 120,6**	0,50	36,10	0,20	153,00	182,80	520,60	11,10	#ССЫЛКА!		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,00	15,00	0,10	12,00	8,40	15,60	0,60	0,00	70/71	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	19,0	117,0	0,10	6,00	0,20	21,00	22,00	54,00	0,90	0,00	111	2015
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/280	28,3	36,1	30,5	350,9	0,30	30,40	0,10	71,80	63,80	293,80	4,40	0,00	289	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,00	200,00	0,20	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	0,00		
Итого за прием пищи:	**840**	**37,2**	**39,8**	**107,9**	**730,6**	0,50	251,40	0,60	124,30	118,20	419,50	8,90	0,00		
Всего за день:		**37,2**	**39,8**	**107,9**	**730,6**	0,50	251,40	0,60	124,30	118,20	419,50	8,90	#ССЫЛКА!		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	339,0	316,8	1 237,8	9 069,1	5,3	659,00	20,30	1 910,50	1 850,60	4 739,40	94,80
Среднее значение за период	33,9	31,7	123,8	906,9	0,53	65,90	2,03	191,05	185,06	473,94	9,48