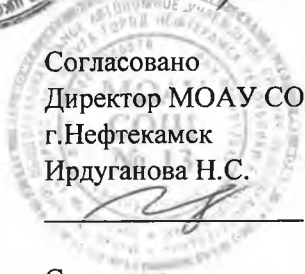




Согласовано
 Директор МОАУ СОШ №4
 г.Нефтекамск
 Супова Д.Ю.



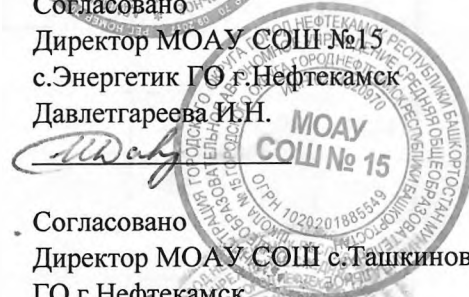
Согласовано
 Директор МОАУ СОШ №13
 г.Нефтекамск
 Ирдуганова Н.С.



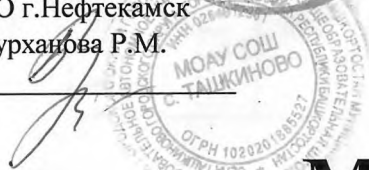
Согласовано
 Директор МОАУ СОШ с.Амзя
 ГО г.Нефтекамск
 Ялашева А.М.



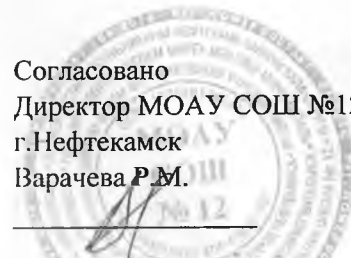
Согласовано
 Директор МОАУ СОШ №7
 г.Нефтекамск
 Байрузова Н.Л.



Согласовано
 Директор МОАУ СОШ №15
 с.Энергетик ГО г.Нефтекамск
 Давлетгареева И.Н.



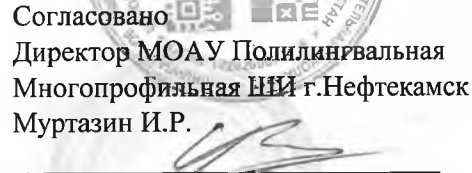
Согласовано
 Директор МОАУ СОШ с.Ташкиново
 ГО г.Нефтекамск
 Бурханова Р.М.



Согласовано
 Директор МОАУ СОШ №12
 г.Нефтекамск
 Варачева Р.М.



Согласовано
 Директор МОАУ СОШ №17
 г.Нефтекамск
 Ганиев Р.Т.



Согласовано
 Директор МОАУ Полилингвальная
 Многопрофильная ШИ г.Нефтекамск
 Муртазин И.Р.



УТВЕРЖДАЮ
 ИИ Умурбаева З.Ф.
 01" сентября 2024г.

МЕНЮ

4-х недельное для организации питания детей с 11 лет и старше

для обучающихся с оздоровительной направленностью(для детей с фенилкетонурией)

на осенне - зимний период

г.Нефтекамск
 01 сентября 2024г.

Рацион: ФКУ

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
203	ФКУ Макароны изделия (крупа) отварные с зажаркой	180	4,16	4,75	27,94	171,45	0,06	0,75	24	13,1	42,4	12,5	0,5
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			5,36	4,95	58,13	303,36	0,08	4,75	24	27,4	56,5	20,5	3,34

Обед													
128,03	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	250	1,78	5,1	12,98	104,04	0,03	15,78		40,1	38,9	19,9	0,98
260	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	240/5											
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			8,68	5,75	68,86	360,4	0,12	15,78		53,4	94,3	31,6	1,67

Итого за день			14,04	10,7	126,99	663,76	0,2	20,53	24	80,8	150,8	52,1	5,01
----------------------	--	--	-------	------	--------	--------	-----	-------	----	------	-------	------	------

Рацион: ФКУ

День: вторник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
173	ФКУ Каша из саго с тыквой	180	5,6	4,86	44,11	242,67	0,08	6,8	24	35,6	68,4	22,9	1,43
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
2 608,01	ФКУ Пюре фруктовое	125			11,25	45							
Итого за Завтрак			5,8	4,86	65,35	327,58	0,08	6,8	24	35,9	68,5	22,9	1,5

Обед													
111,02	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	2,54	6,44	16,76	135,68	0,05	2,37		23,4	39,3	15,2	0,54
194	Плов бухарский	200	4,93	19,69	56,2	423,19	0,11	4,2		45,1	140,4	53,1	1,63
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			14,17	26,78	151,39	906,42	0,25	6,57		81,8	235	80	2,85

Итого за день			19,97	31,64	216,74	1234,00	0,33	13,37	24,00	117,70	303,50	102,90	4,32
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	--------	--------	------

Рацион: ФКУ

День: среда

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
321,02	ФКУ Картофельное пюре запеченное	200	3,89	8,84	37,74	231,41			35,6	2,1	2,7		0,02
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	19,45	81,65	0,01	130		6,1	1,6	1,6	0,31
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			4,61	9,38	66,99	360,06	0,04	140	35,6	24,2	15,3	10,6	2,53

Обед													
99,02	Суп из овощей	250	1,86	5,11	12,79	101,15	0,03	11,25		26,1	24,1	10,5	0,4
135	ФКУ Пюре из тыквы с яблоком	200/5	1,36	4,1	15,54	107,13	0,04	16,4	20	40	38,7	22,6	3,14
396	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			10,08	9,87	84,42	467,02	0,16	30,45	20	82,2	119,7	45,7	4,27

Итого за день			14,69	19,25	151,41	827,08	0,2	170,45	55,6	106,4	135	56,3	6,8
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------	-----	--------	------	-------	-----	------	-----

Рацион: ФКУ

День: четверг

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
158	Рагу из овощей в томатном соусе	190	3,77	10,65	22,08	201,06	0,15	45,05	14,4	49,6	95,7	44,8	1,56
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			4,97	10,85	52,27	332,97	0,17	49,05	14,4	63,9	109,8	52,8	4,4

Обед													
95,06	Рассольник домашний	250	2,25	5,14	17,48	120,1	0,02	11,25		28,1	23,1	11,1	0,43
246	ФКУ Каша вязкая кукурузная	180/5	2,14	3,93	27,26	152,9	0,02		20	5,2	46,8	15,1	0,34
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			11,25	9,88	109,52	568,1	0,14	15,25	20	53,2	129,6	41,5	2,35

Итого за день			16,22	20,73	161,79	901,07	0,31	64,3	34,4	117,1	239,4	94,3	6,75
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------	------	------	------	-------	-------	------	------

Рацион: ФКУ

День: пятница

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
260,09	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	7,92	3,67	54,13	281,52	0,11		16	20	67,1	14	0,8
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
Итого за Завтрак			8,12	3,67	64,12	321,43	0,11		16	20,3	67,2	14	0,84

Обед													
97	ФКУ Суп картофельный с саго вегетарианский	250	2,15	3,78	17,44	108,69	0,02	0,44	20	16	15,8	4,2	0,24
156	ФКУ Морковь припущенная	200/5	2,76	7,46	14,34	138,2	0,12	10,3	40	58	116,3	78,3	1,46
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			11,81	11,89	87,66	503,25	0,23	10,74	60	87,3	187,5	94,2	2,39

Итого за день			19,93	15,56	151,78	824,68	0,34	10,74	76	107,6	254,7	108,2	3,23
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-----------	--------------	--------------	--------------	-------------

Рацион: ФКУ

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
227,01	ФКУ Макароны отварные с м/сл	200	4,38	3,83	29,85	171,59	0,06		18,8	9,6	37,3	7,6	0,43
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
Итого за Завтрак			4,58	3,83	39,84	211,5	0,06		18,8	9,9	37,4	7,6	0,47

Обед													
54	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,74	4,37	8,2	80,03	0,06	29,87		40,6	42,8	20,3	0,78
198	ФКУ Плов из риса с морковью	200	9,36	8,13	62,13	360,5	0,16	4	40	40	115	44,8	1,38
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			18	13,15	126,21	696,89	0,31	33,87	40	93,9	213,2	76,8	2,85

Итого за день			22,58	16,98	166,05	908,39	0,37	33,87	58,8	103,8	250,6	84,4	3,32
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	-------	-------	------	------

Рацион: ФКУ

День: вторник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
173	ФКУ Каша из саго рассыпчатая с м/сл (вода)	180/8,2	7,79	6,7	61,04	335,87	0,11		32,8	17,2	66,2	13,5	0,79
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
2 608,01	ФКУ Пюре фруктовое	125			11,25	45							
Итого за Завтрак			7,99	6,7	82,28	420,78	0,11		32,8	17,5	66,3	13,5	0,83

Обед													
111,02	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	2,54	6,44	16,76	135,68	0,05	2,37		23,4	39,3	15,2	0,54
423	ФКУ Капуста тушеная	200	5,84	8,33	23,05	194,15	0,11	132,55		150,5	104,1	52,9	2,06
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			15,28	15,42	95,69	586,19	0,25	134,92		187,2	198,8	79,8	3,29

Итого за день.			23,27	22,12	177,97	1006,97	0,36	134,92	32,8	204,7	265,1	93,3	4,12
-----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	--------	------	-------	-------	------	------

Рацион: ФКУ

День: среда

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
321,02	ФКУ Картофельное пюре запеченное	200	3,89	8,84	37,74	231,41			35,6	2,1	2,7		0,02
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	19,45	81,65	0,01	130		6,1	1,6	1,6	0,31
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			11,91	9,83	123,28	621,51	0,12	134	35,6	35,2	73,6	21,3	3,78

Обед													
131	Свекольник без смет	250	2,14	5,13	18,79	126,8	0,03	8,35		40,7	42,2	20,3	1,15
260,09	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	7,92	3,67	54,13	281,52	0,11		16	20	67,1	14	0,8
396	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			16,92	9,46	129,01	667,06	0,23	11,15	16	76,8	166,2	46,9	2,68

Итого за день			28,83	19,29	252,29	1288,57	0,35	145,15	51,6	112	239,8	68,2	6,46
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	--------	------	-----	-------	------	------

Рацион: ФКУ

День: четверг

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
136	ФКУ Тыква припущенная	180/5	3,3	3,84	19,16	124,19	0,04	21,7	20	81,5	94,8	47,7	3,05
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
338,01	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			5	4,34	50,15	260,1	0,08	31,7	20	89,8	122,9	89,7	3,69

Обед													
95,06	Рассольник домашний	250	2,25	5,14	17,48	120,1	0,02	11,25		28,1	23,1	11,1	0,43
414,03	ФКУ Рис отварной с овощами	200											
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			8,95	5,79	95,91	467,65	0,11	11,25		41,4	78,4	22,8	1,11

Итого за день			13,95	10,13	146,06	727,75	0,19	42,95	20	131,2	201,3	112,5	4,8
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	----	-------	-------	-------	-----

Рацион: ФКУ

День: пятница

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
246	ФКУ Каша вязкая кукурузная	180/5	2,14	3,93	27,26	152,9	0,02		20	5,2	46,8	15,1	0,34
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
2 608,01	ФКУ Пюре фруктовое	125			11,25	45							
Итого за Завтрак			2,34	3,93	48,5	237,81	0,02		20	5,5	46,9	15,1	0,38

Обед													
128,03	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	250	1,78	5,1	12,98	104,04	0,03	15,78		40,1	38,9	19,9	0,98
147	Картофель тушеный	200	4,3	7,25	38,25	223,13	0,03	6		16,1	32,4	14,1	0,49
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			12,94	13,16	116,01	622,27	0,16	25,78		76,1	131	49,3	3,05

Итого за день			15,28	17,09	164,51	860,08	0,18	25,78	20	81,6	177,9	64,4	3,43
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	----	------	-------	------	------

Рацион: ФКУ

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
2 588	ФКУ Макароны изделия (крупка) отварные с зажаркой	200	4,63	5,22	31,1	190,37	0,07	0,89	26,4	14,8	47,6	14,3	0,56
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
2 608,01	ФКУ Пюре фруктовое	125			11,25	45							
Итого за Завтрак			4,83	5,22	52,34	275,28	0,07	0,89	26,4	15,1	47,7	14,3	0,6

Обед													
95,06	Рассольник домашний	250	2,25	5,14	17,48	120,1	0,02	11,25		28,1	23,1	11,1	0,43
260,09	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	7,92	3,67	54,13	281,52	0,11		16	20	67,1	14	0,8
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			16,87	9,46	150,04	749,17	0,22	11,25	16	61,4	145,5	36,8	1,91

Итого за день			21,7	14,68	202,38	1024,45	0,29	12,14	42,4	76,5	193,2	51,1	2,51
----------------------	--	--	------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	-------	------	------

Рацион: ФКУ

День: вторник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
173,03	ФКУ Каша из саго с тыквой	200	6,21	3,83	48,91	255,02	0,08	7,55	18	39	75,4	25,4	1,58
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
338,01	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			7,91	4,33	79,9	390,93	0,12	17,55	18	47,3	103,5	67,4	2,22

Обед													
111,02	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	2,54	6,44	16,76	135,68	0,05	2,37		23,4	39,3	15,2	0,54
135	ФКУ Пюре из тыквы с яблоком	200/5	1,36	4,1	15,54	107,13	0,04	16,4	20	40	38,7	22,6	3,14
396	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			10,76	11,2	88,39	501,55	0,18	21,57	20	79,5	134,9	50,4	4,41

Итого за день			18,67	15,53	168,29	892,48	0,3	39,12	38	126,8	238,4	117,8	6,63
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------	-----	-------	----	-------	-------	-------	------

Рацион: ФКУ

День: среда

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
321,02	ФКУ Картофельное пюре запеченное	200	3,89	8,84	37,74	231,41			35,6	2,1	2,7		0,02
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	19,45	81,65	0,01	130		6,1	1,6	1,6	0,31
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
338,01	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			5,71	9,48	78,19	409,06	0,05	140	35,6	16,2	32,3	43,6	0,93

Обед													
99,02	Суп из овощей	250	1,86	5,11	12,79	101,15	0,03	11,25		26,1	24,1	10,5	0,4
194	Плов бухарский	200	4,93	19,69	56,2	423,19	0,11	4,2		45,1	140,4	53,1	1,63
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			13,65	25,61	133,77	819,44	0,24	19,45		91,1	224,2	78,9	3,61

Итого за день			19,36	35,09	211,96	1228,5	0,29	159,45	35,6	107,3	256,5	122,5	4,54
----------------------	--	--	-------	-------	--------	--------	------	--------	------	-------	-------	-------	------

Рацион: ФКУ

День: четверг

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
158,01	Рагу из овощей в томатном соусе	200	3,97	11,22	23,19	211,5	0,16	47,44	15,2	52,2	100,6	47,1	1,65
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
2 608,01	ФКУ Пюре фруктовое	125			11,25	45							
Итого за Завтрак			4,17	11,22	44,43	296,41	0,16	47,44	15,2	52,5	100,7	47,1	1,69

Обед													
128,03	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	250	1,78	5,1	12,98	104,04	0,03	15,78		40,1	38,9	19,9	0,98
246	ФКУ Каша вязкая кукурузная	180/5	2,14	3,93	27,26	152,9	0,02		20	5,2	46,8	15,1	0,34
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			10,82	9,68	96,12	513,3	0,14	15,78	20	58,6	141,1	46,7	2,01

Итого за день			14,99	20,9	140,55	809,71	0,3	63,22	35,2	111,1	241,8	93,8	3,7
----------------------	--	--	-------	------	--------	--------	-----	-------	------	-------	-------	------	-----

Рацион: ФКУ

День: пятница

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 3

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
260,09	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	7,92	3,67	54,13	281,52	0,11		16	20	67,1	14	0,8
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
Итого за Завтрак			8,12	3,67	64,12	321,43	0,11		16	20,3	67,2	14	0,84
Обед													
97	ФКУ Суп картофельный с саго вегетерианский	250	2,15	3,78	17,44	108,69	0,02	0,44	20	16	15,8	4,2	0,24
156	ФКУ Морковь припущенная	200/5	2,76	7,46	14,34	138,2	0,12	10,3	40	58	116,3	78,3	1,46
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			11,77	12,05	96,56	541,99	0,24	14,74	60	93,9	191,8	97,8	3,28
Итого за день			19,89	15,72	160,68	863,42	0,35	14,74	76	114,2	259	111,8	4,12

Рацион: ФКУ

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
227,01	ФКУ Макароны изделия отварные с м/сл	200	4,38	3,83	29,85	171,59	0,06		18,8	9,6	37,3	7,6	0,43
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
338,01	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			12,78	4,98	106,73	523,95	0,19	10	18,8	30,9	120,7	61,3	1,72

Обед													
54	Ши из свежей капусты вегетарианские	250	1,74	4,37	8,2	80,03	0,06	29,87		40,6	42,8	20,3	0,78
198	ФКУ Плов из риса с морковью	200	9,36	8,13	62,13	360,5	0,16	4	40	40	115	44,8	1,38
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			17,8	13,15	148,76	788,08	0,31	33,87	40	93,9	213,1	76,8	2,84

Итого за день			30,58	18,13	255,49	1312,03	0,5	43,87	58,8	124,8	333,8	138,1	4,56
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	-----	-------	------	-------	-------	-------	------

Рацион: ФКУ

День: вторник

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: 7-10 лет

№ рецид.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
173,04	ФКУ Каша из саго рассыпчатая с м/сл (вода)	200	9,5	6,86	74,56	398,33	0,13		32,8	20,6	80,3	16,5	0,96
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
2 608,01	ФКУ Пюре фруктовое	125			11,25	45							
Итого за Завтрак			9,7	6,86	95,8	483,24	0,13		32,8	20,9	80,4	16,5	1

Обед													
111,02	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	2,54	6,44	16,76	135,68	0,05	2,37		23,4	39,3	15,2	0,54
423	ФКУ Капуста тушеная	200	5,84	8,33	23,05	194,15	0,11	132,55		150,5	104,1	52,9	2,06
396	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			15,24	15,43	95,9	588,57	0,25	137,72		190	200,3	80,7	3,33

Итого за день			24,94	22,29	191,7	1071,81	0,38	137,72	32,8	210,9	280,7	97,2	4,33
----------------------	--	--	-------	-------	-------	---------	------	--------	------	-------	-------	------	------

Рацион: ФКУ

День: среда

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: 7-10 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
121,02	ФКУ Картофельное пюре запеченное	200	3,89	8,84	37,74	231,41			35,6	2,1	2,7		0,02
54,01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			5,09	9,04	67,93	363,32	0,02	4	35,6	16,4	16,8	8	2,86

Обед													
128,03	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	250	1,78	5,1	12,98	104,04	0,03	15,78		40,1	38,9	19,9	0,98
260,09	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	7,92	3,67	54,13	281,52	0,11		16	20	67,1	14	0,8
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			16,56	9,58	131,89	680,66	0,24	19,78	16	80	165,7	49,2	3,36

Итого за день			21,65	18,62	199,82	1043,98	0,26	23,78	51,6	96,4	182,5	57,2	6,22
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------

Рацион: ФКУ

День: четверг

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: 7-10 лет

№ порц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
136,02	ФКУ Тыква припущенная	200	3,73	3	21,74	128,65	0,05	24,65	15,2	92,1	107,1	54,2	3,46
510	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	19,45	81,65	0,01	130		6,1	1,6	1,6	0,31
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	50											
330,01	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			5,55	3,64	62,19	306,3	0,1	164,65	15,2	106,2	136,7	97,8	4,37

Обед													
95,06	Рассольник домашний	250	2,25	5,14	17,48	120,1	0,02	11,25		28,1	23,1	11,1	0,43
414,03	ФКУ Рис отварной с овощами	200											
396	Лимонный чайный напиток	200	0,16	0,01	10,2	42,29		2,8		3,1	1,6	0,9	0,08
108	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			9,11	5,8	73,57	378,84	0,11	14,05		44,2	80	23,7	1,16

Итого за день			14,66	9,44	135,76	685,14	0,21	178,7	15,2	150,4	216,7	121,5	5,53
----------------------	--	--	--------------	-------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

Рацион: ФКУ

День: пятница

Сезон: 01.09-31.12 (2024)

Неделя: 4

Возраст: 7-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
246	ФКУ Каша пшеница кукурузная	180/5	2,14	3,93	27,26	152,9	0,02		20	5,2	46,8	15,1	0,34
24.01	Чай с сахаром	200	0,2		9,99	39,91				0,3	0,1		0,04
100	ФКУ Хлеб пшенично-ржаной	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
2.000.01	ФКУ Перец фруктовый	125			11,25	45							
Итого за Завтрак			9,04	4,58	94,39	454,26	0,11		20	18,5	102,2	26,8	1,03

Обед													
131	Салатник без смет	250	2,14	5,13	18,79	126,8	0,03	8,35		40,7	42,2	20,3	1,15
147	Картофель тушеный	200	4,3	7,25	38,25	223,13	0,03	6		16,1	32,4	14,1	0,49
207	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
100	ФКУ Хлеб пшенично-ржаной	65	6,7	0,65	45,89	216,45	0,09			13	55,3	11,7	0,65
Итого за Обед			13,3	13,19	121,82	645,03	0,16	18,35		76,7	134,3	49,7	3,22

Итого за день			22,34	17,77	216,21	1099,29	0,27	18,35	20	95,2	236,5	76,5	4,25
Итого за период			397,54	371,66	3587,18	19228,16	5,98	1353,15	802,8	2376,5	4657,2	1824,1	94,63
Итого за период			19,88	18,58	179,36	961,41	0,3	67,66	40,1	118,8	232,9	91,2	4,73

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

21 (двадцать один) листов (стр.)
цифрами

Умурбаева З.Ф. _____
подпись

