


 Утверждаю  
 Директор школы: \_\_\_\_\_ Левенкова Л.В.  
 «01» сентября 2022 г.

## Меню группы продленного дня в начальной школе (1-4 классы)

### ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
<b>ГПД</b>													
№38	Сосиска отварная	70	8,32	16	16,9	178,2	0,03	0,0	0	19,2	16	1,44	127,20
№6	Салат из эгорошка	50	2,49	2,60	3,13	42,80	0,05	5,60	0,34	10,70	10,40	0,34	29,90
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
№91	Булочка	50	10,00	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	70,61	15,24	0,95	121,64
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,39</b>	<b>23,85</b>	<b>84,90</b>	<b>535,06</b>	<b>0,45</b>	<b>5,87</b>	<b>0,39</b>	<b>106,51</b>	<b>44,39</b>	<b>6,98</b>	<b>279,06</b>

### ДЕНЬ 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
<b>ГПД</b>													
№31	Пудинг из творога	200	27,80	19,20	10,20	224,00	0,09	0,48	134,55	130,00	45,53	1,24	371,96
№85	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	0,0	20	4,7	16,4	0,36	50,60
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,08</b>	<b>22,26</b>	<b>41,32</b>	<b>420,30</b>	<b>0,19</b>	<b>0,48</b>	<b>154,55</b>	<b>134,70</b>	<b>72,28</b>	<b>15,35</b>	<b>423,40</b>

### ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
<b>ГПД</b>													
№25	Каша молочная рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0,0	20	4,7	16,4	0,36	50,60
№74	Бутерброд с сыром	50	16,00	1,00	70,00	335,49	0,2	0,00	0,01	250,00	50,00	2,00	250,00
№72	Чай с лимоном	200	0,10	0,02	5,11	21,14	0,00	1,43	0,00	7,87	2,98	0,32	3,65
	Банан	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	0,00	2,20	75,80
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,40</b>	<b>5,58</b>	<b>124,26</b>	<b>612,23</b>	<b>0,29</b>	<b>11,43</b>	<b>20,01</b>	<b>272,57</b>	<b>72,13</b>	<b>8,73</b>	<b>380,37</b>

### ДЕНЬ 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
<b>ГПД</b>													
№04002	Каша молочная геркулесовая	100	4,9	5,87	16,39	138,37	0,17	7,8	0,01	11,16	26,95	0,76	68,99
№38	Сосиска отварная	70	8,32	16	16,9	178,2	0,03	0,0	0	19,2	16	1,44	127,20
№72	Чай с лимоном	200	0,10	0,02	5,11	21,14	0,00	1,43	0,00	7,87	2,98	0,32	3,65
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
№91	Булочка	50	10,00	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	70,61	15,24	0,95	121,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,30</b>	<b>11,14</b>	<b>62,19</b>	<b>435,97</b>	<b>0,54</b>	<b>9,50</b>	<b>0,06</b>	<b>89,64</b>	<b>52,77</b>	<b>11,93</b>	<b>194,80</b>

### ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
<b>ГПД</b>													
№38	Оладьи со сгущ.молоком	150/30	9,05	8,11	55,17	330	0,18	0,5	21	101,4	39,1	1,68	141,60
	Йогурт	100	2,4	1,2	18,3	94							
№61	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	14,00	0,56	90,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,97</b>	<b>13,03</b>	<b>98,96</b>	<b>569,20</b>	<b>0,22</b>	<b>1,77</b>	<b>21,01</b>	<b>223,40</b>	<b>53,10</b>	<b>2,24</b>	<b>231,60</b>

### ДЕНЬ 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
<b>ГПД</b>													
№78	Макароны с сыром	125	12,41	8,50	53,04	326,69	0,15	0,47	0,10	193,64	20,85	1,45	159,03
	Котлета в тесте	60	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,9	39	43,9	21,6	0,96	106,70
№74	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	0,0	20	4,7	16,4	0,36	50,60
						38,00							
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,68</b>	<b>20,99</b>	<b>85,29</b>	<b>646,39</b>	<b>0,23</b>	<b>1,32</b>	<b>59,10</b>	<b>242,24</b>	<b>58,85</b>	<b>2,77</b>	<b>316,33</b>

### ДЕНЬ 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
<b>ГПД</b>													
№95	Запеканка творожная	100	16,71	11,55	20,10	254,86	0,07	0,42	0,06	142,97	25,32	0,72	199,59
№61	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	0,60	0,52
	Яблоко	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	8,00	0,00	2,30	96,10
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,19</b>	<b>12,25</b>	<b>73,58</b>	<b>519,46</b>	<b>0,17</b>	<b>5,42</b>	<b>0,06</b>	<b>168,97</b>	<b>35,67</b>	<b>17,37</b>	<b>297,05</b>

### ДЕНЬ 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
<b>ГПД</b>													
№71	Каша молочная пшеничная	100	3,52	5,94	21,8	149,6	0,04	0,5	0	102	14,6	0,36	83,60
№61	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	14,00	0,56	90,00
	Банан	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,92</b>	<b>10,06</b>	<b>71,87</b>	<b>408,40</b>	<b>0,16</b>	<b>1,78</b>	<b>0,01</b>	<b>230,00</b>	<b>38,95</b>	<b>15,07</b>	<b>174,44</b>

**ДЕНЬ 9**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
<b>ГПД</b>													
№24	Каша молочная манная	100	3,12	3,05	9,85	79,32	0,04	0,6	18,36	96,1	11,76	0,15	78,03
	<i>Яблоко</i>	200	7,78	5,78	7,85	114,38							
№62	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,40	0,00
№91	Булочка	50	10,00	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	70,61	15,24	0,95	121,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,48</b>	<b>14,08</b>	<b>82,57</b>	<b>507,76</b>	<b>0,41</b>	<b>0,82</b>	<b>18,41</b>	<b>172,71</b>	<b>29,75</b>	<b>5,35</b>	<b>199,99</b>

**ДЕНЬ 10**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р
<b>ГПД</b>													
№5	<i>Винегрет овощной</i>	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,3	0	23,2	20,75	0,85	44,97
№26	<i>Яйцо</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,1	22	4,8	1	76,80
№84	Компот из с\ф	200	0,48	0,00	25,68	98,36	0,00	0,82	0,16	19,48	15,32	0,54	31,94
№91	Булочка	50	10,00	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	70,61	15,24	0,95	121,64
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	0,20	38,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	9,90	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	10,38	47,60	0,04	0,00	0,00	0,00	2,75	3,85	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,82</b>	<b>11,18</b>	<b>45,00</b>	<b>341,76</b>	<b>0,17</b>	<b>11,07</b>	<b>0,26</b>	<b>64,68</b>	<b>51,22</b>	<b>16,14</b>	<b>154,55</b>

