

УТВЕРЖДАЮ

Разработано отделом общественного питания
Кировского облпотребсоюза
Ведущий специалист отдела



С.Н.Эрюткина

« 30 » августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор КОГОБУ СШ
пгт .Опарино Кировской области



О.А.Жилина

« 30 » августа 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ ДВУКРАТНОГО ПРИЁМА (ЗАВТРАК,ОБЕД) С 7-10 ЛЕТ .
СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,8	11,4	40,2	306,6	0,1	0	0,1	1,4	160,3	14,1	126,9	1,3	210	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,2	24,4	142,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008
Итого за прием пищи:	510	18,9	15,2	89,3	569,3	0,1	6,5	0,1	1,9	296,1	64,0	291,8	4,2		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	5,4	15,1	125,9	0,1	3,7	0,2	3,7	28,3	26,0	61,7	1,6	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	90/50	19	19,4	14,5	281,9	0	0	0	0	0	0	0	0	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0	0	28	109	0	0	0	0	0	0	0	0	638	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	790	32,4	30,0	108,9	804,4	0,16	9,7	0,23	5,4	61,3	51,8	157,1	4,2		
Всего за день:		51,3	45,2	198,2	1373,7	0,26	16,2	0,33	7,3	357,4	115,8	448,9	8,4		

2 день

. Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	90/30	10,6	17,9	11,6	244,3	0,1	1,1	0	4,3	13,5	19,1	113,6	1,6	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	510	17,2	23,0	95,7	653,5	0,14	3,1	0,03	5,5	39,7	59,5	229,8	4,4		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	5,7	7,2	88,0	0	9,6	0,2	1,8	39,3	16,5	36,7	0,8	84	2008
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	90/30	10,6	17,9	11,6	244,2	0,1	1,1	0	4,3	13,5	19,0	113,5	1,6	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	780	19,6	28,8	105,2	755,9	0,14	27,8	0,33	7,5	87,4	88,0	282,1	5,8		
Всего за день:		36,8	51,8	200,9	1409,4	0,28	30,9	0,36	13,0	127,1	147,5	511,9	10,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,6	9,4	13,1	183,5	0,1	0,1	0,7	4	29,6	42,9	170,3	1,4	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	540	18,6	20,0	81,2	587,7	0,26	19,1	0,89	5,2	96,8	90,3	304,5	3,9		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,2	6,8	13,5	125,0	0,1	5,4	0,2	2,4	27,5	20,5	56,5	0,8	91	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,6	9,4	13,1	183,5	0,1	0,1	0,07	4	29,6	42,9	170,3	1,4	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	760	22,1	27,0	103,2	753,5	0,46	24,5	0,46	8,1	127,9	114,6	378,4	5,5		
Всего за день:		40,7	47,0	184,4	1341,2	0,72	43,6	1,35	13,3	224,7	204,9	682,9	9,4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,7	6,3	32,8	197,0	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	540	22,9	22,8	82,9	600,9	0,02	3	0,05	1,1	38,4	44,0	117,8	3,0		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	7,6	10,9	120,5	0	6,7	0,2	2,6	42,4	21,0	43,0	1,2	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	294	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,7	6,3	32,8	197	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	750	25,1	30,5	109,3	787,1	0,04	9,7	0,26	4,2	88,4	74,8	175,6	4,1		
Всего за день:		48,0	53,3	192,2	1388,0	0,06	12,7	0,31	5,3	126,8	118,8	293,4	7,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,4	7,9	40,9	268,4	0,2	0,5	0	1,4	116,9	49,3	176,9	1,5	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,9	7,3	9,8	121,4	0	0,1	0	0,1	93,2	10,3	68,8	0,5	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,4	25,9	124,0	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
МАНДАРИН	80	0,6	0,2	6	30,4	0	30,4	0	0,2	28	8,8	13,6	0,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	540	16,5	17,0	91,1	585,0	0,2	31,3	0	2,1	306,7	90,1	338,1	3,5		
Обед															
ПОМИДОР, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,9	11,3	0	8,7	0	0,1	10,4	9,8	19,1	0,6		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,8	4,1	13,1	112,8	0,1	5,1	0,2	2,8	19,5	20,0	44,4	1,9	87	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,7	23,3	33,5	396,8	0,3	15,4	0	4,6	28,0	57,2	215,3	3,3	299	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	720	25,2	28,1	101,9	757,9	0,51	32,2	0,2	9,2	74,7	103,2	333,4	8,8		
Всего за день:		41,7	45,1	193,0	1342,9	0,71	63,5	0,2	11,3	381,4	193,3	671,5	12,3		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,3	24,7	33,8	438,5	0,1	2,0	0,3	3,7	26,2	43,2	214,9	2,1	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
Итого за прием пищи:	500	23,9	25,1	69,9	601,5	0,1	9,2	0,3	4,6	63,8	68,3	282,3	4,8		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,8	9,1	104,8	0	6,8	0,2	2,3	31,1	17,5	42,0	0,8	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,3	24,7	33,6	438,5	0,1	2	0,3	3,7	26,2	43,2	214,9	2,1	291	2011
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	710	25,5	32,0	87,6	742,9	0,11	18,8	0,5	7,0	83,3	83,5	319,3	4,7		
Всего за день:		49,4	57,1	157,5	1344,4	0,21	28,0	0,8	11,6	147,1	151,8	601,6	9,5		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90	12,6	17,1	8,9	232,7	0,1	0,6	0	3,1	14,4	21,7	120,7	1,8	280	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0,03	0,3	0	11	26	78	0,6	323	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	505	20,5	22,2	99,3	672,7	0,24	13,63	0,3	4,5	45,2	64,9	255,3	4,4			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	0,5	19,2	18,7	46,1	0,9	100	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90/30	12,6	17,1	8,9	232,9	0,1	0,7	0	3,1	14,6	21,9	121,0	1,8	280	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008	
Итого за прием пищи:	825	22,6	24,7	119,8	788,3	0,34	27,8	0,23	5,7	76,9	88,9	302,7	6,8			
Всего за день:		43,1	46,9	219,1	1461,0	0,58	41,43	0,53	10,2	122,1	153,8	558,0	11,2			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	6,7	21,5	158,7	0,2	10,3	0,1	0,3	35,7	29,1	84,4	1,2	335	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	545	22,4	23,2	81,1	602,3	0,21	26,3	0,1	1,2	65,7	50,9	138,0	2,8		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,5	10,9	110,1	0	6,7	0,2	2,1	42,1	20,9	43,0	1,2	76	2008
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,2	6,7	21,5	158,7	0,2	10,3	0,1	0,3	35,7	29,1	84,4	1,2	335	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	775	25,5	29,9	100,5	753,2	0,31	33,0	0,3	3,8	111,4	75,6	198,4	4,8		
Всего за день:		47,9	53,1	181,6	1355,5	0,52	59,3	0,4	5,0	177,1	126,5	336,4	7,6		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	22,2	2,6	269,0	0,1	0,2	0,3	4,4	101,3	16,8	221,0	2,4	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,7	8,5	9,9	122,4	0	0	0,1	0,2	5,8	6,8	19,7	0,4	1	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,4	25,9	124,0	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008
Итого за прием пищи:	525	22,5	34,2	50,7	616,2	0,1	1,4	0,4	5,0	325,7	62,8	438,3	4,2		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	5,4	15,1	125,9	0,1	3,7	0,2	3,7	28,3	26,0	61,7	1,6	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12,4	6,6	8,7	142,6	0,1	0,2	0	2,5	50,5	40,9	174,8	0,8	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	4,5	38,8	210,7	0	0	0	0,3	9,4	24,6	74,7	0,5	325	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	765	27,2	17,2	125,1	762,5	0,42	6,3	0,21	9,0	131,8	133,0	419,3	6,0		
Всего за день:		49,7	51,4	175,8	1378,7	0,52	7,7	0,61	14,0	457,5	195,8	857,6	10,2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,6	8,6	39,9	266,7	0,1	0,8	0	0,3	172,1	37,5	174,1	0,7	324	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,3	28,5	160,7	0	3,2	0	0,1	10,7	11,7	27,7	0,6	2	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008
Итого за прием пищи:	580	14,6	16,0	110,3	643,6	0,14	13,8	0,01	1,4	321,5	74,0	318,9	5,0		
Обед															
ПОМИДОРЫ ,ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	60	0,5	0,1	1,6	9,7	0	3,8	0	0,1	7,9	7,9	14,6	0,5	24	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	6,8	9,1	104,8	0	6,8	0,2	2,3	31,1	17,5	42,0	0,8	95	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	90	14,4	15,6	12,9	246,6	0	0,3	0	2,8	15,5	24,6	140,8	2,0	282	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	11,7	21,45	214,5	0,12	10,5	0,29	5,55	28,5	36	90	1,5	133	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	750	25,55	34,7	91,45	778,8	0,13	23,4	0,49	11,65	98,2	100,4	325,6	7,0		
Всего за день:		40,15	50,7	201,75	1422,4	0,27	37,2	0,50	13,05	419,7	174,4	644,5	12,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	449,3	501,7	1906,0	13825,6	4,1	346,5	5,4	104,2	2554,7	1591,0	5631,9	98,5
Среднее значение за период	44,93	50,2	190,60	1382,6	0,41	34,65	0,54	10,42	255,5	159,1	563,2	9,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,00	32,7	54,30									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет осень-зима 2023-2024	530	763