

УТВЕРЖДАЮ

Разработано отделом общественного питания
Кировского облпотребсоюза

Директор ООО «Мурашинское кооп»

 О.С. Теплых

« 27 » августа 2024г.

«27» августа 2024г

СОГЛАСОВАНО

Директор МОКУ СОШ

им.С.С.Ракитиной г.Мураши

Кировской области

 С.Н.Каева

«27» августа 2024г

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 рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		0,5	0,1														
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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	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	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	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	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				№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал				Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг					В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
Завтрак																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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 СОЛЕННЫЙ	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				№ рецептур	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															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,4	7,9	40,9	288,4	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 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 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				№ рецептур	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															
ФРИКАДЕЛКИ 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
ФРИКАДЕЛКИ 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	568,0	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				
						60							90	150/5	200	20
Завтрак																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008	
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА		15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	294	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		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		0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		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:		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 СОЛЕННЫЙ		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		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		15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	294	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ		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		0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,4	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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:		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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	22,2	2,6	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	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	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,4	25,9	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	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	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	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	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	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	к/к	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	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	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	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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 ТУШЕННЫЙ	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	Углеводы, 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