

УТВЕРЖДАЮ

Разработано отделом общественного питания
Кировского облпотребсоюза

Директор ООО «Мурашинское кооп»


Мурашинское
кооперативное
предприятие
« 27 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МЭКУ СОШ

п. Безюжчик Мурашинского р-на

Кировской области


И. В. Михеева
« 27 » августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ ДВУХРАТНОГО ПРИЁМА (ЗАВТРАК, ОБЕД)С 11-17 ЛЕТ .
СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сос. рецеп-
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. Са, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг					
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧЯЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	10,6	8,7	52,7	324,9	0,23	1,61	0,06	0,16	161	66,01	246,33	3,22	184	20						
БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	0	0	0	4,6	6,8	17,8	0,4	20							
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	20							
МОУРТ	126	6,3	4	10,6	108,8	0	0,8	0	0	148,8	17,5	120	0,1	20							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433							
Итого за прием пищи:	620	22,7	15,6	106,4	656,1	0,27	3,41	0,07	0,56	439,0	108,11	491,53	5,52	20							
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1	20							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	36,2	32,5	77,1	2,0	98							
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	100/50	24,6	21,3	14,7	296	0	0	0	0	0	0	0	0	259							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,1	0	0	1,4	10,9	8,8	49,7	1,1	331							
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0	0	28	109	0	0	0	0	0	0	0	0	638							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	20							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	20							
Итого за прием пищи:	940	42,2	31,9	135,9	944,5	0,5	14,6	0,2	6,8	82,9	75,1	218,2	5,3	20							
Всего за день:		64,9	47,5	242,3	1600,6	0,77	18,01	0,27	7,36	521,9	183,21	709,73	10,82								

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Средства
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСОЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250/6	9,8	10,3	39,6	291,0	0,2	0,6	0	1,8	194,7	76,1	244,8	2,0	184		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,6	1,6			
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,8			
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,6	0	93,8	0	0,2	0,1	0,1	245	12,5	145	0,2	14		
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		
Итого за прием пищи:	560	23,0	20,0	97,2	661,8	0,3	1,1	0,1	2,8	478,8	124,3	612,7	5,0			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ НАРЕЗКА	100	1,1	0,2	3,6	24,1	0,1	26,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1			
ШИИ ИЛ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	6,8	8,9	105,6	0	12,0	0,2	2,2	47,5	20,6	44,9	1,0	84		
Т-ФЭИИ С СОУСОМ	100/30	11,9	20,0	12,9	271,4	0,1	1,2	0	4,7	15,2	21,2	126,0	1,6	284		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	45,9	283,7	0,3	0	0	5,6	26,9	150,7	224,1	5,3	323		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,6	1,6			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,3	4,8	6,6	16,8	0,4			
Итого за прием пищи:	930	29,4	34,3	126,4	928,8	0,61	40,3	0,4	14,3	122,5	230,8	476,7	11,9			
Всего за день:		52,4	54,3	223,6	1590,6	0,91	41,4	0,5	17,1	601,3	355,1	989,4	16,9			

3 День

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сбор рецептур		
			Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fa, мг						
			Завтрак																	
	КАША ВЯЖКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	250	10,5	14,1	59,4	405,9	0,2	1	0,2	1,1	210,7	55,7	236,9	1,4	328	200				
	ЯИЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	200				
	БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,9		200				
	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		200				
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	200				
	Итого за прием пищи:	550	20,2	19,3	103,3	665,8	0,33	1	0,3	2,0	258,4	82,8	374,9	5,0						
			Обед																	
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,6	7,9	18,7	149,4	0,1	6,7	0,2	2,9	32,7	25,8	69,5	1,1	91	200				
	КОТЛЕТА РЫБЧАЯ	100	12,9	8,6	14,5	188,3	0,1	0,1	0	3,6	32,9	47,7	189,2	1,6	239	200				
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,8	34,9	100,8	1,4	335	200				
	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	200				
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	61,6	0,1	0	0,9	7,2	7,8	34,8	1,6		200					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0,9	9,2	13,2	33,6	0,8		200					
	НАПИТОК АЛЕРСИНОВИЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	200				
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		200				
	Итого за прием пищи:	970	26,5	28,6	131,8	892,3	0,62	42,1	0,35	9,3	150,7	144,0	452,6	6,6						
	Всего за день:		46,7	47,9	235,1	1559,1	0,95	43,1	0,65	11,3	409,1	228,8	827,5	13,6						

4 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
КАША РИЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,7	11,9	44,3	317,5	0,1	0,6	0,1	0,2	168,7	38,4	252,9	1,1	184				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,0	13,4	11,9	176,8	0	0	0,1	0,4	7,4	8,2	24,4	0,5	1				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,8	3,8	17,4	0,8					
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	116,8	0					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	18,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431				
Итого за прием пищи:	635	14,8	27,4	84,9	662,9	0,1	2,7	0,2	1,0	345,8	74,9	423,2	3,3					
Обед																		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	7,6	13,4	131,6	0	8,4	0,2	2,7	48,9	24,5	50,1	1,2	76				
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,3	19,7	18,1	314,1	0,1	0,7	0,1	1,9	47,2	31,5	190,1	2,3	294				
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	4,6	46,6	245,6	0,1	0	0,4	0,4	11,1	29,6	89,6	0,6	325				
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				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,8	34,8	1,6					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4					
Итого за прием пищи:	905	30,2	32,6	136,5	964,3	0,32	14,1	0,31	6,8	163,0	129,8	428,4	7,4					
Всего за день:		45,0	60,0	221,4	1627,2	0,42	16,8	0,51	7,8	508,8	204,7	851,6	10,7					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сбор рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	10,6	8,7	52,7	324,9	0,23	1,61	0,06	0,16	161	66,01	246,33	3,22	184	2		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	56	6,4	9,1	17,2	165,1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	1,7	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2	2		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	17,2	99,5	0	0	0	0	0	0	0	0	378	2		
Итого за прием пищи:	550	22,8	20,8	104,1	671,1	0,33	1,61	0,06	1,06	168,2	73,61	281,13	4,82				
Обед																	
ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,0	0,2	3,2	18,8	0	14,5	0,1	0,3	17,4	16,3	31,9	1,0	87	2		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	260	7,1	4,0	16,5	130,2	0,1	6,4	0,3	2,9	24,5	25,1	55,4	2,4	2	2		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	260	18,5	28,5	41,8	490,7	0,3	19,3	0	5,8	34,7	71,6	269,1	4,2	299	2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	1,7	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2	2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,6	2	2		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2		
Итого за прием пищи:	890	32,4	33,4	126,0	924,0	0,61	43,2	0,4	11,1	99,0	135,8	427,8	11,0				
Всего за день:		55,2	54,2	229,1	1595,1	0,94	44,81	0,46	12,16	266,2	209,41	709,93	15,82				

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сбор рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАЛЫНКА МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,6	11,9	41,8	301,1	0,2	0,8	0,1	1,2	144,1	21,3	122,8	0,5	189	20
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		20
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		20
МОУРТ	125	6,3	4	10,6	108,6	0	0,6	0	0	148,8	17,5	120	0,1		20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	17,1	104,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	20
Итого за прием пищи:	635	20,8	18,9	92,7	626,6	0,2	1,9	0,1	1,6	413,3	69,6	389,3	2,3		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	2,8	20,2	118,0	0,1	6,6	0,2	0,5	23,9	23,4	57,7	1,1	100	20
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	14,0	18,5	9,6	252,8	0,1	0,7	0	2,5	16,2	23,9	134,2	1,9	280	20
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	83,6	0,72	323	20
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	20
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		20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		20
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		20
Итого за прием пищи:	940	27,42	27,62	146,44	940,7	0,45	29,1	0,24	5,76	91,8	109,3	368,6	8,02		
Всего за день:		48,22	46,72	239,14	1567,3	0,65	31,0	0,34	7,36	505,1	178,9	737,9	10,32		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сб
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na	К				
Завтрак																			
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5	8,7	13,8	41,7	325,5	0,1	0,8	0,1	0,3	188,9	38,4	253,3	1,1	184					
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	35	8,07	10,41	0	127,53	0,01	0	0,11	0,23	308,88	12,87	175,5	0,35	14					
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3						
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						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	87,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431					
Итого за прием пищи:	550	21,27	25,41	86,2	680,63	0,21	1,8	0,21	1,23	504,98	67,87	484,1	3,85						
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,8						
БОРЩИВЪ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	2,0	7,6	13,4	131,6	0	8,4	0,2	2,7	48,5	24,4	50,1	1,2	76					
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	100	17,6	18,8	16,1	302,4	0,1	0,7	0,1	1,8	48,5	30,9	183,8	2,3	294					
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,38	178	0,17	6	0,05	0,24	58,4	34,8	102	1,32	335					
НАПИТОК АЛЕСЬСИНОВЦА	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	435					
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						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,9	9,2	13,2	33,6	0,8						
Итого за прием пищи:	920	30,02	33,58	118,36	906,3	0,48	33,1	0,35	6,54	198,8	127,9	433,1	7,82						
Всего за день:		51,39	58,99	204,56	1586,93	0,69	34,9	0,58	7,77	703,78	195,77	917,2	11,67						

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сбо-реци
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,29	31,94	3,64	378,35	0,11	0	0,36	6,55	152,8	25,48	331,08	3,64	214	21			
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	21			
МОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	80	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0	21	21			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,6	17,4	0,8	21	21			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	85,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	21			
Итого за прием пищи:	575	24,99	42,44	42,04	666,85	0,11	0,9	0,46	7,15	325,6	59,76	495,16	5,64		21			
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	18,8	136,0	0,3	4,6	0,2	2,1	36,7	32,5	77,8	2,0	99	21			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13,7	7,4	9,5	156,5	0,1	0,3	0	2,7	56,1	45,4	194,1	0,9	234	21			
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180,5	4,4	4,8	48,8	245,6	0,1	0	0	0,4	11,1	29,6	89,6	0,6	325	21			
ГОРЮШЕК ЗЕЛЕННЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	36,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	vk	21			
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	21			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		21			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,6	9,2	13,2	33,8	0,8		21			
Итого за прием пищи:	915	33,1	17,4	150,0	889,2	0,82	8,9	0,21	8,6	168,3	163,2	508,7	7,2		21			
Всего за день:		58,09	59,84	192,04	1556,05	0,93	9,8	0,67	15,75	483,9	222,96	1003,8	12,84		6			

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сбор рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг		
Завтрак																			
КАША ПИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250/5	7,1	7,6	45,9	281,5	0	0,6	0	0,3	133,7	38,4	156,7	0,6	184	20				
БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ И МАСЛОМ	55	1,8	5,9	30,2	178,7	0	0,1	0,1	0,2	9,4	9,9	22,1	0,7	2	20				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,6	1,6	433	20				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1		20				
Итого за прием пищи:	550	14,4	16,4	117,9	675,8	0,14	1,7	0,11	1,4	271,3	68,9	306,6	3,9						
Обед																			
ПОМИДОРЫ И ОГУРЕЦЫ СВЕЖИЕ НАРЕЗКА	100	1,2	0,2	4,0	23,9	0	22,6	0,1	0,4	21,3	21,1	39,3	1,2		20				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	9,7	11,2	132,6	0,1	6,5	0,2	3,2	36,9	21,8	51,3	1,0	95	20				
БИТОЧКА РУБЛЕННЫЕ	100	18,0	17,7	14,3	277,1	0	0,3	0	3,2	17,4	27,2	156,4	2,3	282	20				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	7,02	14,04	25,74	257,4	0,14	12,6	0,34	6,66	34,2	43,2	108	1,8	133	20				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,5	0,3	27,3	115,8	0	4,0	0	0,4	33,2	15,3	14,8	1,0	342	20				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		20				
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		20				
Итого за прием пищи:	900	30,92	41,44	109,54	935,8	0,34	48,0	0,64	16,46	154,8	142,8	421,4	9,3						
Всего за день:		45,32	57,84	227,44	1611,6	0,48	49,7	0,75	16,56	426,1	211,7	728,0	13,2						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	526,4	555,0	2286,6	16202,8	7,6	315,5	5,6	114,3	5041,9	2234,6	8467,3	130,0		
Среднее значение за период	52,64	55,50	228,66	1620,28	0,76	31,55	0,56	11,43	504,19	223,46	846,73	13,00		
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	13,00	30,83	56,17											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет осень-зима 2023-2024	577	918