

**УТВЕРЖДАЮ**

Разработано отделом общественного питания

Кировского областного общества

Директор ООО «Мурашинское кооп»

*И.В. Михеева*  
О.С.Теплых

«27» августа 2024г.



**СОГЛАСОВАНО**

Директор МОКУ СОП

п.Безбоженик Мурашинского р-на

Кировской области

*И.В. Михеева*  
И.В. Михеева

«27» августа 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ ДВУКРАТНОГО ПРИЁМА (ЗАВТРАК, ОБЕД) С 7-10 ЛЕТ.**

**СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА**





2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										№ рецеп-туры	Сб-рщ
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг				
<b>Завтрак</b>																	
ТЕФЕЛИ С СОУСОМ	90/30	10,6	17,9	11,6	244,3	0,1	1,1	0	4,3	13,5	19,1	113,8	1,6	284	2		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,8	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2		
Итого за прием пищи:	510	17,2	23,0	95,7	653,6	0,14	3,1	0,03	6,5	39,7	59,5	229,8	4,4				
<b>Обед</b>																	
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		2		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОМ	200/10	1,7	5,7	7,2	86,0	0	8,6	0,2	1,8	39,3	16,5	36,7	0,8	84	2		
ТЕФЕЛИ 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	2		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,8	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2		
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		2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2		
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

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сб. рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,6	9,4	13,1	163,5	0,1	0,1	0,7	4	29,6	42,9	170,3	1,4	239	2	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	90	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2	
НАПИТОК АЛЕРГИЧЕСКИЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2	
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		2	
Итого за прием пищи:	540	18,6	20,0	81,2	597,7	0,26	19,1	0,89	5,2	96,8	90,3	304,5	3,9			
<b>Обед</b>																
РАССОЛНИК 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	81	2	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,6	9,4	13,1	163,5	0,1	0,1	0,07	4	29,6	42,9	170,3	1,4	239	2	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	150	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2	
НАПИТОК АЛЕРГИЧЕСКИЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	61,6	0,1	0	0	0,8	7,2	7,6	34,8	1,6		2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2	
Итого за прием пищи:	780	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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	284			
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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,8	6,6	16,8	0,4				
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				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430			
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				
<b>Обед</b>																	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4				
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			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	284			
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			
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	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,8	3,8	17,4	0,8				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,8	6,6	16,8	0,4				
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	175,5	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
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг			
<b>Завтрак</b>																		
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,4	7,9	40,9	268,4	0,2	0,5	0	1,4	116,9	49,3	176,9	1,5	184				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,9	7,3	9,8	121,4	0	0,1	0	0,1	93,2	10,3	88,8	0,5	3				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,4	25,9	124,0	0	0,3	0	0	65,0	17,9	81,4	0,6	432				
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					
МАНДАРИН	80	0,6	0,2	6	30,4	0	30,4	0	0,2	28	8,8	13,6	0,1	н/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					
<b>Обед</b>																		
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					
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				
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	289				
НАПИТОК РЫБНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438				
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	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,5	6,6	16,8	0,4					
Итого за прием пищи:	720	25,2	28,1	101,9	757,9	0,51	32,2	0,2	8,2	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

Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сбор-рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
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	200			
	200	20,3	24,7	33,8	438,5	0,1	2,0	0,3	3,7	28,2	43,2	214,9	2,1	201	200		
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	20	1,5	0,1	9,7	48	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	200			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,8	3,8	17,4	0,8	200	431		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	200			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	500	23,9	25,1	69,9	601,5	0,1	9,2	0,3	4,6	83,8	68,3	282,3	4,8				
<b>Обед</b>																	
Итого за прием пищи:																	
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	200			
	200/10	1,8	6,8	8,1	104,8	0	6,8	0,2	2,3	31,1	17,5	42,0	0,8	95	200		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОМ	200	20,3	24,7	33,6	438,5	0,1	2	0,3	3,7	28,2	43,2	214,9	2,1	291	20		
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0	437	200		
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	200			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	200			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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				
Итого за прием пищи:		49,4	57,1	157,5	1344,4	0,21	28,0	0,8	11,6	147,1	151,8	601,6	9,5				
Всего за день:																	

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сб-реп
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
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	2		
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	2		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,8	6,6	16,8	0,4		2		
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		2		
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				
<b>Обед</b>																	
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	2		
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	2		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	25	78	0,6	323	2		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2		
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		2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,8	6,6	16,8	0,4		2		
РЕЛЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	8,7	1,8		2		
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					№ порции
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	29,4		
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	29,4		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	6,7	21,5	198,7	0,2	10,3	0,1	0,3	36,7	29,1	84,4	1,2	33,3		
НАПИТОК АЛЕСЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	43,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,8	6,6	16,8	0,4	1,6		
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	1,6		
Итого за прием пищи:	545	22,4	23,2	81,1	602,3	0,21	26,3	0,1	1,2	66,7	50,9	139,0	2,8	116,9		
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	29,4		
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		
КОТЛЕТЫ РЯБУШКА	90	15,7	16,1	14,4	242,6	0	0	0	0	0	0	0	0	29,4		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,2	6,7	21,5	198,7	0,2	10,3	0,1	0,3	35,7	29,1	84,4	1,2	33,3		
НАПИТОК АЛЕСЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	6	3	5	0	43,6		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,8	0,1	0	0	0,8	7,2	7,8	34,8	1,6	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	1,6		
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	116,9		
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	233,8		

9 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сос. рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	22,2	2,6	289,0	0,1	0,2	0,3	4,4	101,3	16,8	221,0	2,4	214	2		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,7	8,5	9,9	122,4	0	0	0,1	0,2	5,8	6,8	18,7	0,4	1	2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,6	0	0	0	0,4	3,6	3,6	17,4	0,8		2		
КОФЕ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		2		
КОРЕННЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,4	25,9	124,0	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2		
Итого за прием пищи:	525	22,5	34,2	63,7	616,2	0,1	1,4	0,4	5,0	329,7	62,8	438,3	4,2				
<b>Обед</b>																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	5,4	16,1	126,9	0,1	3,7	0,2	3,7	28,3	26,0	91,7	1,6	99	2		
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	2		
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	2		
ГОРОШЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1,6	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	402	2		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7		2		
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		2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2		
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	461,5	195,8	857,6	10,2				



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										№ рецеп-туры	Сбор-рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКА	200/5	7,6	8,6	39,9	286,7	0,1	0,8	0	0,3	172,1	37,5	174,1	0,7	324	200		
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	200		
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	433	200		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1		200		
РЫЛОКО	100	0,4	0,4	8,8	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		200		
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				
<b>Обед</b>																	
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	200		
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	200		
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	90	14,4	15,6	12,9	246,6	0	0,3	0	2,8	15,5	24,8	140,8	2,0	282	200		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	6,85	11,7	21,45	214,5	0,12	10,5	0,29	5,55	28,5	36	90	1,5	133	200		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	200		
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		200		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,8	6,6	16,8	0,4		200		
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				
Итого 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Итого за весь период	449,3	501,7	1906,0	13825,6	4,1	346,5	5,4	104,2	2354,7	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	235,5	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