

Утверждаю:

Муниципальное автономное
Образовательное
учреждение «Новосельская средняя
общеобразовательная школа»
Директор

Федоров И.А.



Примерное десятидневное меню на 2025-2026 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 7 до 11 лет..

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования». Документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования».

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенне- летний период

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,14	130	31	140	0,44
63	Бутерброд с сыром	65	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54
82	Пряник	40	2,4	1,9	30	146	2	0,03	0	1,9	4,4	4	20	0,32
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	19	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12
	Итого за завтрак:	540	23,2	24,9	99,6	712	150	0,29	2,14	3,24	551,7	90,6	513,5	2,95
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78	1,7	0,05	3	1,6	13	14	37	0,65
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52,14	334	32	0,28	0	0,8	23	186	279	6,25
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	875	39	31,7	127,44	947	52,93	0,81	26,7	7,62	92	334	592	12,08
	Итого за день:	1615	63,2	56,8	247,24	1745	202,93	1,12	32,84	11,06	657,7	432,6	1119,5	17,83

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенне - летний период

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	205	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
582	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	207	5	0,04	0	2,4	14,5	10	45	1,05
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	29,95	53,5	86,3	943	509,1	0,19	1,3	5,41	303,8	144,3	488,1	6,87
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	0	0,03	6	1,9	29	19	39	0,88
339	Котлета из свинины	100	17	12,3	15	243	4	0,16	0	1,4	53	26	173	2,8
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
377	Пюре картофельное	200	5,3	8	12	140	39,9	1,6	4,8	1,2	51	32	98	1,1
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
433	Сметана	15	0,36	2,25	0,49	23	14,25	0,004	0,03	0,045	11,88	1,22	7,78	0,027
	Итого за обед:	910	33,06	31,35	87,49	767	81,42	2,336	41,03	9,315	434,28	205,32	423,78	7,447
	Итого за день:	1660	64,01	85,05	193,99	1796	590,52	2,546	46,33	14,925	752,08	357,62	925,88	17,117

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон : весенне - летний период

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
281	Запеканка с творогом	200	16,7	8,7	49,9	344	57,9	0,21	0,13	0,4	105,7	62,3	267,7	2,2
86	Повидло или джем	80	0,32	0	53	213	0	0,008	0,41	0	11	5	8	1
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	23,02	9,6	143,6	751	58	0,258	1,54	1,62	143,6	159,3	330,8	6,01
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
127	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	98	14	0,21	0,4	0,2	34	28	73	2,1
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,7	39,4	246	43	0,08	0	1,07	16	10	60	1,4
339	Котлета из свинины	100	17	12,3	15	243	4	0,16	0	1,4	53	26	173	2,8
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	890	38	24,6	120,8	858	72,1	0,543	7,92	4,21	162,8	174,1	402,2	11,58
	Итого за день:	1640	61,82	35	284	1697	130,1	0,861	23,46	6,23	338,6	351,4	755	22,01

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенне - летний период

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
261	Макароны с сыром	200	10,3	12,4	41,2	318	78	0,07	0	1,7	112	17	117	1,53
82	Пряник	40	2,4	1,9	30	146	2	0,03	0	1,9	4,4	4	20	0,32
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	535	20	35,1	113,7	850	192,6	0,15	0,3	5,1	199,5	118,5	236,9	4,69
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	20,3	0,51
126	Суп с крупой и фрикадельками	200	6,8	7,1	7,9	122	6,4	0,03	0,4	1,6	13,4	15,2	72	0,9
171	Картофель, тушенный с луком и томатом	200	6,7	3,2	28	166	0	0,15	9,7	3,5	42	59	146	2,4
372	Котлеты, биточки из птицы припущенные	100	20	18	10,7	285	73	0,1	0,9	1,3	49	24	183	1,8
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	870	40,57	29,47	98	816	79,5	0,36	94,5	8,5	153,1	202,5	470,5	8,16
	Итого за день:	1605	61,37	65,37	231,3	1754	272,1	0,57	108,8	14	384,8	339	729,4	17,27

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенне - летний период

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
225	Каша пшеничная вязкая	200	8,27	7,5	36,23	245	37,24	0,18	1,21	0,22	127	53	197	1,42
63	Бутерброд с сыром	65	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
470	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,8	5	8	101	40,1	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2
582	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	207	5	0,04	0	2,4	14,5	10	45	1,05
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	30,82	30,9	109,43	840	172,44	0,34	2,75	3,82	691,3	193,1	640,6	4,74
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие	100	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59	0	0,06	6	1,9	18	15	36	0,56
307	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,56	10	106	18,56	0,09	0	1,4	52	26	175	0,69
420	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	1,42	27	11,4	0,005	0,51	0,087	3,12	2,76	6,18	0,13
385	Рис отварной	200	5,1	7,2	52	291	36	0,04	0	0,4	23	36	112	0,13
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
433	Сметана	15	0,36	2,25	0,49	23	14,25	0,004	0,03	0,045	11,88	1,22	7,78	0,027
	Итого за обед:	915	26,99	17,77	121,41	751	80,31	0,269	8,84	5,492	157,8	190,88	420,36	4,477
	Итого за день:	1665	58,61	49,47	250,44	1679	252,75	0,669	25,59	9,712	881,3	401,98	1082,96	13,637

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенне- летний период

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3	163	21	137	0,51
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	19	0,03	0,7	0	108,3	12,6	76,5	0,12
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
82	Пряник	40	2,4	1,9	30	146	2	0,03	0	1,9	4,4	4	20	0,32
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	575	21,8	35	94,6	779	271,1	0,2	1,6	3,9	321,7	129,6	364,5	3,93
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4	7	71	0	0,06	3,5	2	23	20	51	0,72
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,7	39,4	246	43	0,08	0	1,07	16	10	60	1,4
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
339	Котлета из свинины	100	17	12,3	15	243	4	0,16	0	1,4	53	26	173	2,8
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
433	Сметана	15	0,36	2,25	0,49	23	14,25	0,004	0,03	0,045	11,88	1,22	7,78	0,027
	Итого за обед:	910	35,56	30,55	116,29	884	84,52	0,846	33,73	9,285	393,28	184,32	397,78	7,587
	Итого за день:	1685	58,36	65,75	231,09	1749	355,62	1,066	39,33	13,385	728,98	321,92	776,28	14,317

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенне - летний период

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
86	Повидло или джем	80	0,32	0	53	213	0	0,008	0,41	0	11	5	8	1
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	39,42	17,5	125,7	819	113,6	0,228	0,71	2,4	395,1	146,5	523,9	5,31
	Второй завтрак													
501	Сок фрктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
134	Суп -пюре из разных овощей	200	2,32	0,9	5,8	66	21,2	0,04	2,6	0,22	59,8	19,6	58,6	0,54
339	Котлета из свинины	100	17	12,3	15	243	4	0,16	0	1,4	53	26	173	2,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52,14	334	32	0,28	0	0,8	23	186	279	6,25
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	875	40,69	26,87	127,74	942	76,3	0,61	84,6	4,67	185,7	340,8	616,8	12,78
	Итого за день:	1625	81,11	44,57	273,64	1847	189,9	0,858	89,31	7,27	594,8	495,3	1154,7	20,89

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенне - летний период

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	200	7,5	6,6	36,3	235	39	0,14	1,7	0,8	139	38	194	1,89
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
582	Печенье сахарное	100	7,5	9,8	74,4	415	10	0,08	0	4,7	29	20	90	2,1
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	575	26,4	24,4	138,8	879	168,1	0,28	2,4	6,51	313,3	167,3	475,1	7,19
	Второй завтрак													
501	Сок фрктвовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
126	Суп с крупой и фрикадельками	200	6,8	7,1	7,9	122	6,4	0,03	0,4	1,6	13,4	15,2	72	0,9
328	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	24	0,18	15	0,6	31	54	209	3,36
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
433	Сметана	15	0,36	2,25	0,49	23	14,25	0,004	0,03	0,045	11,88	1,22	7,78	0,027
	Итого за обед:	790	34,66	28,25	94,69	768	63,88	0,634	37,53	6,045	94,28	176,42	391,78	6,867
	Итого за день:	1565	62,06	52,85	253,69	1733	231,98	0,934	43,93	12,755	421,58	351,72	880,88	16,857

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенне - летний период

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
270	Омлет натуральный	205	16	22,1	17	333	325	0,11	0,3	1,3	115	29	275	2,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
582	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	207	5	0,04	0	2,4	14,5	10	45	1,05
	Итого за завтрак:	550	25,75	46,6	94,7	902	433,1	0,18	1,3	5,22	161,4	131	383,1	6,69
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	88	0	0,07	5,7	1,9	13	20	49	0,69
145	Фрикадельки мясные для супа	20	4	3,2	0,14	45	4	0,01	0,06	0,1	3,3	4,8	42	0,63
377	Пюре картофельное	200	5,3	8	12	140	39,9	1,6	4,8	1,2	51	32	98	1,1
307	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,56	10	106	18,56	0,09	0	1,4	52	26	175	0,69
420	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	1,42	27	11,4	0,005	0,51	0,087	3,12	2,76	6,18	0,13
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
433	Сметана	15	0,36	2,25	0,49	23	14,25	0,004	0,03	0,045	11,88	1,22	7,78	0,027
	Итого за обед:	935	32,39	22,41	88,35	680	88,21	1,869	18,6	6,232	185,1	195,88	468,26	8,517
	Итого за день:	1685	58,94	69,81	202,65	1670	521,31	2,109	33,9	11,852	378,7	344,88	873,36	19,627

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенне - летний период

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
233	Каша ячневая молочная	200	7,5	6,6	36,3	235	39	0,14	1,7	0,8	139	38	194	1,89
63	Бутерброд с сыром	65	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
82	Пряник	40	2,4	1,9	30	146	2	0,03	0	1,9	4,4	4	20	0,32
	Итого за завтрак:	540	26,2	24,9	108,1	762	150,1	0,24	2,54	3,91	563,7	166,3	523,1	4,93
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
98	Свекольник	250	2,4	4,8	10,4	94	0	0,06	7,9	2,4	36	29	61	1,45
385	Рис отварной	200	5,1	7,2	52	291	36	0,04	0	0,4	23	36	112	0,13
372	Котлеты, биточки из птицы припущенные	100	20	18	10,7	285	73	0,1	0,9	1,3	49	24	183	1,8
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03
487	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
433	Сметана	15	0,36	2,25	0,49	24	14,25	0,004	0,03	0,045	11,88	1,22	7,78	0,027
	Итого за обед:	955	34,86	35,25	121,39	939	134,35	0,297	15,65	5,585	179,18	198,22	453,98	7,047
	Итого за день:	1695	61,86	60,95	249,09	1789	284,45	0,597	32,19	9,895	775,08	382,52	999,08	16,397