

Примерное 10-ти дневное меню для питания обучающихся общеобразовательных учреждений Труновского муниципального округа для учащихся от 7 до 11 лет (завтраки)

**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 |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг       | Fe, мг      | К, мг         | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |             |                               |              |             |             |             |             |                      |               |              |             |               |              |             |             |             |                  |  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ | 180/5/5      | 5.1              | 6.8         | 36.6        | 228.3                         | 0.45         | 0.05        | 0.11        | 0.04        | 0.08        | 95.88                | 115.03        | 27.42        | 0.43        | 166.05        | 8.35         | 0.01        | 0.02        | 117         | 2022             |  |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ  | 40/5/10      | 5.4              | 7.3         | 20.1        | 168.5                         | 0.07         | 0.07        | 0.06        | 0.07        | 0.08        | 97.80                | 84.55         | 16.70        | 0.91        | 61.15         | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 3           | 2022             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ   | 200/10       | 0.2              | 0.0         | 10.1        | 41.1                          | 0.04         | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 12.74                | 7.42          | 5.76         | 0.74        | 25.70         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 261         | 2022             |  |
| ЯБЛОКО  | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.8         | 47.0                          | 10.00        | 0.03        | 0.02        | 0.01        | 0.00        | 16.00                | 11.00         | 8.00         | 2.20        | 278.00        | 2.00         | 0.00        | 0.01        | 231         | 2022             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>555</b>   | <b>11.1</b>      | <b>14.5</b> | <b>76.6</b> | <b>484.9</b>                  | <b>10.56</b> | <b>0.15</b> | <b>0.20</b> | <b>0.12</b> | <b>0.16</b> | <b>222.42</b>        | <b>218.00</b> | <b>57.88</b> | <b>4.28</b> | <b>530.90</b> | <b>10.35</b> | <b>0.01</b> | <b>0.04</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>11.1</b>      | <b>14.5</b> | <b>76.6</b> | <b>484.9</b>                  | <b>10.56</b> | <b>0.15</b> | <b>0.20</b> | <b>0.12</b> | <b>0.16</b> | <b>222.42</b>        | <b>218.00</b> | <b>57.88</b> | <b>4.28</b> | <b>530.90</b> | <b>10.35</b> | <b>0.01</b> | <b>0.04</b> |             |                  |  |

**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  |                               | С, мг       | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | К, мг         | I, мкг      | Se, мг      | F, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |             |             |             |             |                      |               |               |             |               |             |             |             |             |                  |  |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ       | 100/30       | 16.1             | 20.0        | 16.6         | 309.5                         | 0.62        | 0.08        | 0.09        | 0.09        | 0.00        | 16.80                | 159.28        | 30.19         | 2.70        | 290.03        | 5.19        | 0.00        | 0.04        | 182         | 2022             |  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5        | 8.5              | 6.2         | 38.6         | 244.5                         | 0.00        | 0.22        | 0.12        | 0.02        | 0.08        | 18.65                | 187.97        | 126.49        | 4.41        | 265.96        | 2.30        | 0.00        | 0.01        | 114         | 2022             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3.1              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.00        | 0.06        | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 9.20                 | 33.60         | 13.20         | 0.80        | 51.60         | 0.00        | 0.00        | 0.01        |             | 2022             |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                     | 200          | 0.2              | 0.2         | 27.9         | 115.0                         | 2.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 7.00                 | 4.00          | 4.00          | 1.00        | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 236         | 2022             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>525</b>   | <b>27.9</b>      | <b>26.6</b> | <b>103.2</b> | <b>763.7</b>                  | <b>2.62</b> | <b>0.37</b> | <b>0.23</b> | <b>0.11</b> | <b>0.08</b> | <b>51.65</b>         | <b>384.85</b> | <b>173.88</b> | <b>8.91</b> | <b>607.59</b> | <b>7.49</b> | <b>0.00</b> | <b>0.06</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>27.9</b>      | <b>26.6</b> | <b>103.2</b> | <b>763.7</b>                  | <b>2.62</b> | <b>0.37</b> | <b>0.23</b> | <b>0.11</b> | <b>0.08</b> | <b>51.65</b>         | <b>384.85</b> | <b>173.88</b> | <b>8.91</b> | <b>607.59</b> | <b>7.49</b> | <b>0.00</b> | <b>0.06</b> |             |                  |  |

**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 |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг       | Fe, мг      | К, мг           | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |             |                               |              |             |             |             |             |                      |               |              |             |                 |              |             |             |             |                  |  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                              | 60           | 0.5              | 0.1         | 1.0         | 7.8                           | 3.00         | 0.01        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 13.80                | 14.40         | 8.40         | 0.36        | 84.60           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 53          | 2022             |  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100/30       | 13.3             | 9.8         | 17.0        | 209.2                         | 1.17         | 0.10        | 0.07        | 0.07        | 0.03        | 28.55                | 176.19        | 35.88        | 1.48        | 327.89          | 89.64        | 0.00        | 0.00        | 239         | 2008             |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ         | 150/5        | 3.2              | 5.1         | 21.5        | 145.0                         | 10.44        | 0.12        | 0.11        | 0.03        | 0.08        | 45.01                | 86.19         | 30.46        | 1.23        | 768.06          | 8.59         | 0.00        | 0.03        | 210         | 2022             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3.1              | 0.2         | 20.1        | 94.7                          | 0.00         | 0.06        | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 9.20                 | 33.60         | 13.20        | 0.80        | 51.60           | 0.00         | 0.00        | 0.01        |             | 2022             |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                | 200/15/7     | 0.2              | 0.0         | 14.9        | 61.6                          | 1.14         | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 13.29                | 5.10          | 4.58         | 0.43        | 24.87           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 262         | 2022             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>607</b>   | <b>20.3</b>      | <b>15.2</b> | <b>74.5</b> | <b>518.3</b>                  | <b>15.75</b> | <b>0.29</b> | <b>0.22</b> | <b>0.10</b> | <b>0.11</b> | <b>109.85</b>        | <b>315.48</b> | <b>92.52</b> | <b>4.30</b> | <b>1,257.02</b> | <b>98.23</b> | <b>0.00</b> | <b>0.04</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>20.3</b>      | <b>15.2</b> | <b>74.5</b> | <b>518.3</b>                  | <b>15.75</b> | <b>0.29</b> | <b>0.22</b> | <b>0.10</b> | <b>0.11</b> | <b>109.85</b>        | <b>315.48</b> | <b>92.52</b> | <b>4.30</b> | <b>1,257.02</b> | <b>98.23</b> | <b>0.00</b> | <b>0.04</b> |             |                  |  |

**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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |       |        |        |       |        |        |       |             |                  |  |

|  |        |      |      |      |       |       |      |      |      |      |        |        |       |      |        |      |      |      |     |      |
|--|--------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|--------|------|------|------|-----|------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180/30 | 32.7 | 23.8 | 39.1 | 507.3 | 0.44  | 0.09 | 0.44 | 0.14 | 0.27 | 321.36 | 385.07 | 47.81 | 1.37 | 341.96 | 4.13 | 0.04 | 0.06 | 154 | 2022 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                      | 40/10  | 3.1  | 8.5  | 20.2 | 169.5 | 0.00  | 0.06 | 0.03 | 0.07 | 0.15 | 10.40  | 35.50  | 13.20 | 0.82 | 53.10  | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 1   | 2022 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200    | 0.0  | 0.0  | 19.4 | 77.4  | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.46   | 0.00   | 1.80  | 0.00 | 1.20   | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 241 | 2022 |
| ЯБЛОКО                                   | 100    | 0.4  | 0.4  | 9.8  | 47.0  | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 16.00  | 11.00  | 8.00  | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 | 231 | 2022 |
| Итого за прием пищи:                     | 560    | 36.2 | 32.7 | 88.5 | 801.2 | 10.44 | 0.18 | 0.49 | 0.22 | 0.42 | 356.22 | 431.57 | 70.81 | 4.39 | 674.26 | 6.13 | 0.04 | 0.08 |     |      |
| Всего за день:                           |        | 36.2 | 32.7 | 88.5 | 801.2 | 10.44 | 0.18 | 0.49 | 0.22 | 0.42 | 356.22 | 431.57 | 70.81 | 4.39 | 674.26 | 6.13 | 0.04 | 0.08 |     |      |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | l, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100/30       | 16.2             | 19.0    | 17.1        | 304.8                         | 1.55     | 0.11   | 0.14   | 0.09  | 0.03   | 45.38                | 167.78 | 31.83  | 1.99   | 300.04 | 5.50   | 0.00   | 0.09  | 295         | 2011             |  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ           | 150/5        | 6.5              | 4.3     | 38.2        | 217.8                         | 0.00     | 0.13   | 0.05   | 0.02  | 0.07   | 26.89                | 137.20 | 32.35  | 2.32   | 134.43 | 0.00   | 0.04   | 0.00  | 114         | 2022             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           | 3.1              | 0.2     | 20.1        | 94.7                          | 0.00     | 0.06   | 0.02   | 0.00  | 0.00   | 9.20                 | 33.60  | 13.20  | 0.80   | 51.60  | 0.00   | 0.00   | 0.01  |             |                  |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ   | 200          | 4.2              | 3.3     | 14.9        | 107.9                         | 0.52     | 0.03   | 0.12   | 0.02  | 0.00   | 113.14               | 107.37 | 35.05  | 1.27   | 237.14 | 9.00   | 0.00   | 0.00  | 266         | 2022             |  |
| Итого за прием пищи:                                    | 525          | 30.0             | 26.8    | 90.3        | 725.2                         | 2.07     | 0.33   | 0.33   | 0.13  | 0.10   | 194.61               | 445.95 | 112.43 | 6.38   | 723.21 | 14.50  | 0.04   | 0.10  |             |                  |  |
| Всего за день:  |              | 30.0             | 26.8    | 90.3        | 725.2                         | 2.07     | 0.33   | 0.33   | 0.13  | 0.10   | 194.61               | 445.95 | 112.43 | 6.38   | 723.21 | 14.50  | 0.04   | 0.10  |             |                  |  |

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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | l, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180/5/10     | 4.6              | 6.8     | 24.2        | 177.1                         | 0.47     | 0.04   | 0.13   | 0.05  | 0.17   | 105.06               | 85.16  | 13.69  | 0.35   | 156.85 | 9.12   | 0.00   | 0.00  | 86          | 2022             |  |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                   | 40/5/10      | 5.4              | 7.3     | 20.1        | 168.5                         | 0.07     | 0.07   | 0.06   | 0.07  | 0.08   | 97.80                | 84.55  | 16.70  | 0.91   | 61.15  | 0.00   | 0.00   | 0.01  | 3           | 2022             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200/10       | 0.2              | 0.0     | 10.1        | 41.1                          | 0.04     | 0.00   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 12.74                | 7.42   | 5.76   | 0.74   | 25.70  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 261         | 2022             |  |
| ЯБЛОКО                               | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8         | 47.0                          | 10.00    | 0.03   | 0.02   | 0.01  | 0.00   | 16.00                | 11.00  | 8.00   | 2.20   | 278.00 | 2.00   | 0.00   | 0.01  | 231         | 2022             |  |
| Итого за прием пищи:                 | 560          | 10.6             | 14.5    | 64.2        | 433.7                         | 10.58    | 0.14   | 0.22   | 0.13  | 0.25   | 231.60               | 188.13 | 44.15  | 4.20   | 521.70 | 11.12  | 0.00   | 0.02  |             |                  |  |
| Всего за день:                       |              | 10.6             | 14.5    | 64.2        | 433.7                         | 10.58    | 0.14   | 0.22   | 0.13  | 0.25   | 231.60               | 188.13 | 44.15  | 4.20   | 521.70 | 11.12  | 0.00   | 0.02  |             |                  |  |

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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | l, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |  |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100/30       | 16.4             | 19.0    | 17.0        | 304.1                         | 0.91     | 0.08   | 0.11   | 0.06  | 0.03   | 19.28                | 162.71 | 31.07  | 2.78   | 344.72   | 5.87   | 0.00   | 0.04  | 182         | 2022             |  |
| ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 150/5        | 3.2              | 5.1     | 21.5        | 145.0                         | 10.44    | 0.12   | 0.11   | 0.03  | 0.08   | 45.01                | 86.19  | 30.46  | 1.23   | 768.06   | 8.59   | 0.00   | 0.03  | 210         | 2022             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 3.1              | 0.2     | 20.1        | 94.7                          | 0.00     | 0.06   | 0.02   | 0.00  | 0.00   | 9.20                 | 33.60  | 13.20  | 0.80   | 51.60    | 0.00   | 0.00   | 0.01  |             |                  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 200/15/7     | 0.2              | 0.0     | 14.9        | 61.6                          | 1.14     | 0.00   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 13.29                | 5.10   | 4.58   | 0.43   | 24.87    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 262         | 2022             |  |
| Итого за прием пищи:                  | 547          | 22.9             | 24.3    | 73.5        | 605.4                         | 12.49    | 0.26   | 0.25   | 0.09  | 0.11   | 86.78                | 287.60 | 79.31  | 5.24   | 1,189.25 | 14.46  | 0.00   | 0.08  |             |                  |  |
| Всего за день:                        |              | 22.9             | 24.3    | 73.5        | 605.4                         | 12.49    | 0.26   | 0.25   | 0.09  | 0.11   | 86.78                | 287.60 | 79.31  | 5.24   | 1,189.25 | 14.46  | 0.00   | 0.08  |             |                  |  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | l, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/5/5      | 5.2              | 6.5     | 27.1        | 187.0                         | 0.47     | 0.05   | 0.11   | 0.04  | 0.08   | 102.16               | 86.52  | 15.06  | 0.33   | 167.60 | 8.15   | 0.00   | 0.00  | 125         | 2022             |  |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                    | 40/5/10      | 5.4              | 7.3     | 20.1        | 168.5                         | 0.07     | 0.07   | 0.06   | 0.07  | 0.08   | 97.80                | 84.55  | 16.70  | 0.91   | 61.15  | 0.00   | 0.00   | 0.01  | 3           | 2022             |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                       | 200          | 4.2              | 3.3     | 14.9        | 107.9                         | 0.52     | 0.03   | 0.12   | 0.02  | 0.00   | 113.14               | 107.37 | 35.05  | 1.27   | 237.14 | 9.00   | 0.00   | 0.00  | 266         | 2022             |  |
| ЯБЛОКО                                | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8         | 47.0                          | 10.00    | 0.03   | 0.02   | 0.01  | 0.00   | 16.00                | 11.00  | 8.00   | 2.20   | 278.00 | 2.00   | 0.00   | 0.01  | 231         | 2022             |  |
| Итого за прием пищи:                  | 545          | 15.2             | 17.5    | 71.9        | 510.4                         | 11.06    | 0.18   | 0.31   | 0.14  | 0.16   | 329.10               | 289.44 | 74.81  | 4.71   | 743.89 | 19.15  | 0.00   | 0.02  |             |                  |  |
| Всего за день:                        |              | 15.2             | 17.5    | 71.9        | 510.4                         | 11.06    | 0.18   | 0.31   | 0.14  | 0.16   | 329.10               | 289.44 | 74.81  | 4.71   | 743.89 | 19.15  | 0.00   | 0.02  |             |                  |  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | l, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ             | 60           | 1.8              | 0.1     | 3.8         | 23.3                          | 2.40     | 0.05   | 0.03   | 0.00  | 0.00   | 10.80                | 33.48  | 11.34  | 0.38   | 59.40  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | к/к         | к/к              |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/5        | 18.0             | 20.2    | 3.3         | 267.7                         | 0.26     | 0.08   | 0.56   | 0.38  | 3.03   | 123.44               | 270.63 | 20.48  | 3.11   | 263.20 | 31.46  | 0.04   | 0.07  | 144         | 2022             |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                  | 40/10        | 2.9              | 10.5    | 18.9        | 182.3                         | 0.00     | 0.06   | 0.03   | 0.09  | 0.19   | 10.13                | 33.88  | 12.38  | 0.78   | 50.25  | 0.00   | 0.00   | 0.01  | 1           | 2022             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 200          | 3.3              | 2.4     | 26.6        | 142.2                         | 0.52     | 0.04   | 0.11   | 0.02  | 0.00   | 111.41               | 87.89  | 19.03  | 0.40   | 169.61 | 9.00   | 0.00   | 0.00  | 264         | 2022             |  |
| ЯБЛОКО                               | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8         | 47.0                          | 10.00    | 0.03   | 0.02   | 0.01  | 0.00   | 16.00                | 11.00  | 8.00   | 2.20   | 278.00 | 2.00   | 0.00   | 0.01  | 231         | 2022             |  |
| Итого за прием пищи:                 | 595          | 26.4             | 33.6    | 62.4        | 662.5                         | 13.18    | 0.26   | 0.75   | 0.50  | 3.22   | 271.78               | 436.88 | 71.23  | 6.87   | 820.46 | 42.46  | 0.04   | 0.09  |             |                  |  |
| Всего за день:                       |              | 26.4             | 33.6    | 62.4        | 662.5                         | 13.18    | 0.26   | 0.75   | 0.50  | 3.22   | 271.78               | 436.88 | 71.23  | 6.87   | 820.46 | 42.46  | 0.04   | 0.09  |             |                  |  |

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 |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг       | Fe, мг      | К, мг         | I, мкг      | Se, мг      |             |                  | F, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |             |                               |              |             |             |             |             |                      |               |              |             |               |             |             |             |                  |       |  |
| КАПУСТА СОЛЕНАЯ                   | 60           | 1.1              | 0.1         | 1.8         | 13.8                          | 18.00        | 0.01        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 28.80                | 18.60         | 9.60         | 0.36        | 180.00        | 1.80        | 0.00        | 0.01        | 53               | 2022  |  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100/30       | 22.5             | 24.1        | 1.9         | 315.6                         | 0.98         | 0.09        | 0.16        | 0.06        | 0.00        | 22.56                | 182.34        | 22.06        | 1.47        | 287.92        | 4.88        | 0.00        | 0.14        | 198              | 2022  |  |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ   | 150/5        | 3.7              | 4.5         | 39.0        | 211.7                         | 0.00         | 0.03        | 0.02        | 0.02        | 0.08        | 28.54                | 76.29         | 28.02        | 0.58        | 56.32         | 0.76        | 0.01        | 0.02        | 203              | 2022  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40           | 3.1              | 0.2         | 20.1        | 94.7                          | 0.00         | 0.06        | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 9.20                 | 33.60         | 13.20        | 0.80        | 51.60         | 0.00        | 0.00        | 0.01        |                  | 2022  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                     | 200/15/7     | 0.2              | 0.0         | 14.9        | 61.6                          | 1.14         | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 13.29                | 5.10          | 4.58         | 0.43        | 24.87         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 262              | 2022  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>607</b>   | <b>30.6</b>      | <b>28.9</b> | <b>77.7</b> | <b>697.4</b>                  | <b>20.12</b> | <b>0.19</b> | <b>0.22</b> | <b>0.08</b> | <b>0.08</b> | <b>102.39</b>        | <b>315.93</b> | <b>77.46</b> | <b>3.64</b> | <b>600.71</b> | <b>7.44</b> | <b>0.01</b> | <b>0.18</b> |                  |       |  |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>30.6</b>      | <b>28.9</b> | <b>77.7</b> | <b>697.4</b>                  | <b>20.12</b> | <b>0.19</b> | <b>0.22</b> | <b>0.08</b> | <b>0.08</b> | <b>102.39</b>        | <b>315.93</b> | <b>77.46</b> | <b>3.64</b> | <b>600.71</b> | <b>7.44</b> | <b>0.01</b> | <b>0.18</b> |                  |       |  |

#### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |        |        |          |        |        |       |  |  |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--|--|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |  |  |
| Итого за весь период       | 231.2            | 234.6   | 837.5       | 6,202.7                       | 151.17   | 2.95   | 3.58   | 1.62  | 4.69   | 1,956.40             | 3,313.83 | 854.48 | 52.92  | 7,668.99 | 231.33 | 0.14   | 0.71  |  |  |
| Среднее значение за период | 23.1             | 23.5    | 83.8        | 620.3                         | 15.1     | 0.30   | 0.36   | 0.16  | 0.50   | 195.64               | 331.40   | 85.45  | 5.29   | 766.90   | 23.13  | 0.01   | 0.07  |  |  |

#### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак |
|---------------|---------|
| 7-11 лет      | 563     |