

СОГЛАСОВАНО
Управление Роспотребнадзора
по Чеченской Республике
в Тарском районе
М.С.Колтунов
« _____ » _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Николаевская СОШ»
Юсупова М.
« _____ » _____ 2020г.



Примерное десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Николаевская СОШ»

на 2020-2021 учебный год

День: День 1

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|-------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|---------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 69 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200 | 11,32 | 8,36 | 37,98 | 287,84 | 0,242 | 1,182 | 0, | 0, | 137,976 | 0, | 0, | 1,772 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 145 | Апельсины | 75 | 0,67 | 0,15 | 6,08 | 32,25 | 0,03 | 45, | 0, | 0, | 0,225 | 0, | 0, | 25,5 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 23,14 | 14,26 | 80,1 | 583,99 | 0,335 | 46,252 | 0,022 | 0, | 156,421 | 0, | 0, | 27,692 |

День: День 2

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220 | 9,66 | 6,23 | 42,75 | 283,69 | 0,084 | 1,3 | 0, | 0, | 132,945 | 0, | 0, | 0,489 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 20,81 | 12,06 | 74,07 | 530,71 | 0,151 | 4,971 | 0,022 | 0, | 153,993 | 0, | 0, | 0,94 |

День: День 3

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|-------|----|--------------------------|----|----|-------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 66 | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 9,16 | 6,94 | 24,56 | 209,5 | 0,147 | 1,95 | 0, | 0, | 187, | 0, | 0, | 1,526 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 145 | Апельсины | 75 | 0,67 | 0,15 | 6,08 | 32,25 | 0,03 | 45, | 0, | 0, | 0,225 | 0, | 0, | 25,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-----------|----------------|-----------|-----------|---------------|
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 20,98 | 12,84 | 66,68 | 505,65 | 0,24 | 47,02 | 0,022 | 0, | 205,445 | 0, | 0, | 27,446 |
|--|-----------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-----------|----------------|-----------|-----------|---------------|

День: День 4

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | 200 | 7,68 | 5,92 | 30,92 | 217,36 | 0,16 | 1,238 | 0, | 0, | 129,216 | 0, | 0, | 0,901 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 154 | Груши | 75 | 0,22 | 0,28 | 7,33 | 33,49 | 0,014 | 3,562 | 0, | 0, | 13,537 | 0, | 0, | 1,639 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 19,05 | 11,95 | 74,29 | 514,75 | 0,237 | 4,87 | 0,022 | 0, | 160,973 | 0, | 0, | 2,96 |

День: День 5

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 309 | отварные макароны с маслом | 150 | 4,26 | 5,67 | 34,55 | 199, | 0,085 | 0, | 0, | 0, | 13,403 | 0, | 0, | 1,055 |
| 386 | кефир 3,2% | 125 | 4, | 3,63 | 5, | 73,75 | 0,037 | 0,875 | 0, | 0, | 150, | 0, | 0, | 0,125 |
| 129 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 147,84 | 0,04 | 0,9 | 0, | 0, | 184,92 | 0, | 0, | 0,18 |
| 156 | Бананы | 100 | 0,5 | 1,5 | 21, | 96, | 0,04 | 10, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0, |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 13,56 | 15,6 | 82,51 | 516,59 | 0,202 | 11,775 | 0, | 0, | 356,323 | 0, | 0, | 1,36 |

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|----|----|--------------------------|----|----|-------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 141 | Оладьи с яблоками | 100 | 4,95 | 7,25 | 33,77 | 201,05 | 0,14 | 1,81 | 0, | 0, | 75,7 | 0, | 0, | 1,453 |
| 386 | кефир 3,2% | 125 | 4, | 3,63 | 5, | 73,75 | 0,037 | 0,875 | 0, | 0, | 150, | 0, | 0, | 0,125 |
| 130 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 5,04 | 4,58 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 7,36 | 0, | 0, | 190,62 | 0, | 0, | 0,14 |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|---------------|
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 14,29 | 15,76 | 67,62 | 455,39 | 0,319 | 17,545 | 0, | 0, | 417,97 | 0, | 0, | 13,718 |
|--|-----------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|---------------|

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 10,42 | 6,76 | 25,86 | 224,94 | 0,1 | 0,9 | 0, | 0, | 185,86 | 0, | 0, | 0,72 |
| 29 | Сыр порционный | 15 | 4,02 | 3,9 | 0, | 52,8 | 0,004 | 0,42 | 0, | 0, | 156, | 0, | 0, | 0,18 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 382 | какао с молоком | 200 | 3,2 | 2,9 | 24,66 | 139,8 | 0,04 | 1,3 | 0, | 0, | 125,56 | 0, | 0, | 0,16 |
| 154 | Груши | 75 | 0,22 | 0,28 | 7,33 | 33,49 | 0,014 | 3,562 | 0, | 0, | 13,537 | 0, | 0, | 1,639 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26,11 | 13,92 | 57,93 | 525,83 | 0,158 | 6,182 | 0, | 0, | 482,157 | 0, | 0, | 2,699 |

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|---------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 29 | Сыр порционный | 15 | 4,02 | 3,9 | 0, | 52,8 | 0,004 | 0,42 | 0, | 0, | 156, | 0, | 0, | 0,18 |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 18,78 | 16,09 | 82,9 | 563,43 | 0,383 | 7,92 | 0, | 0, | 196,135 | 0, | 0, | 17,242 |

День: День 9

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-----|----|----|--------------------------|----|----|-------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220 | 9,66 | 6,23 | 42,75 | 283,69 | 0,084 | 1,3 | 0, | 0, | 132,945 | 0, | 0, | 0,489 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-----------|----------------|-----------|-----------|---------------|
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 21,11 | 12,28 | 86,14 | 582,84 | 0,169 | 8,87 | 0,022 | 0, | 152,815 | 0, | 0, | 12,909 |

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Пудинг творожный с изюмом запеченный | 200 | 17,78 | 25,52 | 27,64 | 383,5 | 0,1 | 0,78 | 0, | 0, | 289, | 0, | 0, | 1,28 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26,27 | 28,72 | 58,96 | 595,52 | 0,164 | 4,381 | 0, | 0, | 310,048 | 0, | 0, | 1,731 |

| Химический состав за плановый период | Жиры, г | Белки, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------------------------------------|---------|--------------|---------------|--------------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-----------|----------------|-----------|-----------|
| | | 204,1 | 153,48 | 731,2 | 5374,7 | 2,358 | 159,786 | 0,11 | 0, | 2592,28 | 0, | 0, |

День: День 1

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|-------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|---------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 69 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200 | 11,32 | 8,36 | 37,98 | 287,84 | 0,242 | 1,182 | 0, | 0, | 137,976 | 0, | 0, | 1,772 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 145 | Апельсины | 75 | 0,67 | 0,15 | 6,08 | 32,25 | 0,03 | 45, | 0, | 0, | 0,225 | 0, | 0, | 25,5 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 23,14 | 14,26 | 80,1 | 583,99 | 0,335 | 46,252 | 0,022 | 0, | 156,421 | 0, | 0, | 27,692 |

День: День 2

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220 | 9,66 | 6,23 | 42,75 | 283,69 | 0,084 | 1,3 | 0, | 0, | 132,945 | 0, | 0, | 0,489 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 20,81 | 12,06 | 74,07 | 530,71 | 0,151 | 4,971 | 0,022 | 0, | 153,993 | 0, | 0, | 0,94 |

День: День 3

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|-------|----|--------------------------|----|----|-------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 66 | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 9,16 | 6,94 | 24,56 | 209,5 | 0,147 | 1,95 | 0, | 0, | 187, | 0, | 0, | 1,526 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 145 | Апельсины | 75 | 0,67 | 0,15 | 6,08 | 32,25 | 0,03 | 45, | 0, | 0, | 0,225 | 0, | 0, | 25,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-----------|----------------|-----------|-----------|---------------|
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 20,98 | 12,84 | 66,68 | 505,65 | 0,24 | 47,02 | 0,022 | 0, | 205,445 | 0, | 0, | 27,446 |
|--|-----------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-----------|----------------|-----------|-----------|---------------|

День: День 4

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | 200 | 7,68 | 5,92 | 30,92 | 217,36 | 0,16 | 1,238 | 0, | 0, | 129,216 | 0, | 0, | 0,901 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 154 | Груши | 75 | 0,22 | 0,28 | 7,33 | 33,49 | 0,014 | 3,562 | 0, | 0, | 13,537 | 0, | 0, | 1,639 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 19,05 | 11,95 | 74,29 | 514,75 | 0,237 | 4,87 | 0,022 | 0, | 160,973 | 0, | 0, | 2,96 |

День: День 5

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 309 | отварные макароны с маслом | 150 | 4,26 | 5,67 | 34,55 | 199, | 0,085 | 0, | 0, | 0, | 13,403 | 0, | 0, | 1,055 |
| 386 | кефир 3,2% | 125 | 4, | 3,63 | 5, | 73,75 | 0,037 | 0,875 | 0, | 0, | 150, | 0, | 0, | 0,125 |
| 129 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 147,84 | 0,04 | 0,9 | 0, | 0, | 184,92 | 0, | 0, | 0,18 |
| 156 | Бананы | 100 | 0,5 | 1,5 | 21, | 96, | 0,04 | 10, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0, |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 13,56 | 15,6 | 82,51 | 516,59 | 0,202 | 11,775 | 0, | 0, | 356,323 | 0, | 0, | 1,36 |

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|----|----|--------------------------|----|----|-------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 141 | Оладьи с яблоками | 100 | 4,95 | 7,25 | 33,77 | 201,05 | 0,14 | 1,81 | 0, | 0, | 75,7 | 0, | 0, | 1,453 |
| 386 | кефир 3,2% | 125 | 4, | 3,63 | 5, | 73,75 | 0,037 | 0,875 | 0, | 0, | 150, | 0, | 0, | 0,125 |
| 130 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 5,04 | 4,58 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 7,36 | 0, | 0, | 190,62 | 0, | 0, | 0,14 |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|---------------|
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 14,29 | 15,76 | 67,62 | 455,39 | 0,319 | 17,545 | 0, | 0, | 417,97 | 0, | 0, | 13,718 |
|--|-----------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|---------------|

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 10,42 | 6,76 | 25,86 | 224,94 | 0,1 | 0,9 | 0, | 0, | 185,86 | 0, | 0, | 0,72 |
| 29 | Сыр порционный | 15 | 4,02 | 3,9 | 0, | 52,8 | 0,004 | 0,42 | 0, | 0, | 156, | 0, | 0, | 0,18 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 382 | какао с молоком | 200 | 3,2 | 2,9 | 24,66 | 139,8 | 0,04 | 1,3 | 0, | 0, | 125,56 | 0, | 0, | 0,16 |
| 154 | Груши | 75 | 0,22 | 0,28 | 7,33 | 33,49 | 0,014 | 3,562 | 0, | 0, | 13,537 | 0, | 0, | 1,639 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26,11 | 13,92 | 57,93 | 525,83 | 0,158 | 6,182 | 0, | 0, | 482,157 | 0, | 0, | 2,699 |

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|---------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 29 | Сыр порционный | 15 | 4,02 | 3,9 | 0, | 52,8 | 0,004 | 0,42 | 0, | 0, | 156, | 0, | 0, | 0,18 |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 18,78 | 16,09 | 82,9 | 563,43 | 0,383 | 7,92 | 0, | 0, | 196,135 | 0, | 0, | 17,242 |

День: День 9

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-----|----|----|--------------------------|----|----|-------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220 | 9,66 | 6,23 | 42,75 | 283,69 | 0,084 | 1,3 | 0, | 0, | 132,945 | 0, | 0, | 0,489 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-----------|----------------|-----------|-----------|---------------|
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 21,11 | 12,28 | 86,14 | 582,84 | 0,169 | 8,87 | 0,022 | 0, | 152,815 | 0, | 0, | 12,909 |

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Пудинг творожный с изюмом запеченный | 200 | 17,78 | 25,52 | 27,64 | 383,5 | 0,1 | 0,78 | 0, | 0, | 289, | 0, | 0, | 1,28 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26,27 | 28,72 | 58,96 | 595,52 | 0,164 | 4,381 | 0, | 0, | 310,048 | 0, | 0, | 1,731 |

| Химический состав за плановый период | Жиры, г | Белки, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------------------------------------|---------|--------------|---------------|--------------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-----------|----------------|-----------|-----------|
| | | 204,1 | 153,48 | 731,2 | 5374,7 | 2,358 | 159,786 | 0,11 | 0, | 2592,28 | 0, | 0, |