



Утверждаю:

Директор

школы

Л.Д. Дмитриева

Л.Д. Дмитриева

**Примерное десятидневное меню
питания обучающихся **возраста 7-11 лет**
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Обоянская средняя общеобразовательная школа №3»
Курской области**

осенне-зимний период

Возрастная категория: 7-11 лет**1 день**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|--------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | каша молочная "Дружба" | 205 | 5.1 | 5.1 | 31.8 | 185.6 | 0.1 | 0.1 | 1.2 | 0.2 | 125.2 | 36.3 | 152.7 | 0.8 |
| 15 | сыр твердый | 10 | 2.3 | 3.0 | 0.0 | 36.4 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 120.0 | 5.4 | 76.8 | 0.1 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 61.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 9.7 | 3.3 | 0.0 | 0.0 |
| 480 | хлеб пшеничный | 80 | 6.1 | 0.5 | 40.3 | 189.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 16.0 | 22.4 | 55.0 | 1.0 |
| | всего | | 13.7 | 8.7 | 87.2 | 472.3 | 0.1 | 0.2 | 1.4 | 0.2 | 270.9 | 67.4 | 284.5 | 1.9 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | салат из белокочанной капусты | 100 | 1.4 | 5.1 | 9.0 | 87.4 | 0.0 | 0.0 | 19.7 | 2.4 | 59.4 | 27.5 | 40.9 | 0.8 |
| 102 | суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.5 | 5.3 | 16.3 | 134.8 | 0.1 | 0.1 | 3.4 | 0.5 | 1.1 | 0.6 | 7.7 | 6.0 |
| 347 | котлета из мяса кур | 100 | 13.1 | 7.5 | 10.2 | 161.3 | 0.1 | 0.1 | 1.0 | 0.2 | 139.1 | 20.5 | 351.1 | 1.0 |
| 694 | пюре картофельное | 200 | 4.1 | 6.4 | 27.3 | 183.0 | 0.1 | 0.6 | 32.3 | 0.5 | 82.6 | 42.3 | 197.8 | 0.0 |
| 407 | сок | 200 | 1.0 | 0.0 | 23.4 | 94.0 | 0.0 | 0.1 | 80.0 | 0.0 | 36.0 | 0.0 | 26.0 | 0.6 |
| Пр-во | булочка | 100 | 7.6 | 13.2 | 69.0 | 394.0 | 0.0 | 0.6 | 10.6 | 3.4 | 43.8 | 36.4 | 191.4 | 2.2 |
| 481 | хлеб ржаной | 40 | 2.7 | 0.3 | 16.9 | 81.6 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 14.7 | 13.3 | 60.9 | 1.4 |
| | всего | | 35.4 | 37.8 | 172.1 | 1136.1 | 0.3 | 1.6 | 147.0 | 7.0 | 376.7 | 140.7 | 875.8 | 12.0 |
| | ИТОГО | | 49.1 | 46.4 | 259.2 | 1608.4 | 0.4 | 1.8 | 148.3 | 7.2 | 647.6 | 208.1 | 1160.3 | 13.9 |

2 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|----------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | Вареники ленивые (отварн.) | 130 | 20.0 | 10.9 | 31.2 | 314.6 | 0.0 | 0.1 | 0.4 | 0.3 | 289.9 | 30.1 | 301.6 | 1.3 |
| | фрукт | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 88.0 | 0.1 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 12.0 | 0.6 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 3.8 | 4.0 | 25.8 | 154.0 | 0.1 | 0.1 | 2.2 | 0.1 | 49.9 | 0.7 | 0.0 | 0.0 |
| | всего | | 24.6 | 15.7 | 76.6 | 556.6 | 0.2 | 0.2 | 42.6 | 0.4 | 359.8 | 30.8 | 313.6 | 1.9 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | икра кабачковая | 100 | 2.0 | 9.0 | 8.5 | 122.0 | 0.0 | 0.8 | 29.4 | 4.8 | 25.6 | 25.3 | 33.6 | 1.2 |
| 82 | борщ с капустой и карт. со смет. | 250/10 | 1.8 | 4.9 | 125.3 | 102.5 | 0.3 | 0.1 | 7.8 | 0.4 | 70.4 | 31.1 | 250.7 | 1.3 |
| 265 | плов | 250 | 17.3 | 9.3 | 30.1 | 275.0 | 0.0 | 0.3 | 26.4 | 0.0 | 109.0 | 0.0 | 0.0 | 7.3 |
| 377 | чай с лимоном | 200/15/7 | 0.3 | 0.1 | 15.2 | 63.0 | 0.0 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 17.0 | 10.0 | 7.0 | 0.9 |
| 42 | сыр твердый | 20 | 4.6 | 5.9 | 0.0 | 72.8 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 240.0 | 10.8 | 153.6 | 0.2 |
| 480 | хлеб пшеничный | 40 | 3.0 | 0.3 | 18.7 | 85.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 8.0 | 11.2 | 27.5 | 0.5 |
| 481 | хлеб ржаной | 40 | 2.8 | 0.5 | 14.6 | 71.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 14.7 | 13.3 | 60.9 | 1.4 |
| | всего | | 31.9 | 30.0 | 212.4 | 791.3 | 0.3 | 3.7 | 63.8 | 5.1 | 484.7 | 101.7 | 533.3 | 12.8 |
| | ИТОГО | | 56.5 | 45.7 | 289.0 | 1347.9 | 0.5 | 3.9 | 106.4 | 5.5 | 844.5 | 132.5 | 846.9 | 14.6 |

3 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | омлет натуральный | 150 | 10.6 | 17.0 | 2.1 | 203.0 | 0.2 | 0.1 | 1.9 | 0.0 | 151.2 | 6.7 | 60.5 | 0.5 |
| 487 | курица отварная | 100 | 19.2 | 7.4 | 0.6 | 150.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 29.0 | 20.0 | 161.0 | 1.7 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 61.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 9.7 | 3.3 | 0.0 | 0.0 |
| 480 | хлеб пшеничный | 80 | 6.1 | 0.7 | 37.4 | 170.9 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 16.0 | 22.4 | 55.0 | 1.0 |
| | всего | | 36.1 | 25.2 | 55.1 | 585.2 | 0.2 | 0.2 | 1.9 | 0.0 | 205.9 | 52.4 | 276.6 | 3.2 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | винегрет овощной | 100 | 1.4 | 6.2 | 8.4 | 94.8 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 0.0 | 37.0 | 43.0 | 43.0 | 1.4 |
| 96 | рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2.7 | 7.2 | 13.4 | 123.9 | 0.0 | 0.1 | 7.8 | 29.0 | 30.7 | 35.5 | 155.6 | 4.7 |
| 401 | гуляш | 125 | 13.9 | 6.7 | 4.5 | 135.0 | 0.0 | 0.1 | 1.1 | 0.2 | 22.0 | 26.9 | 173.9 | 4.0 |
| 302 | каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5.8 | 4.1 | 25.8 | 162.5 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 15.6 | 36.0 | 127.8 | 2.9 |
| 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.6 | 0.0 | 25.2 | 103.2 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 12.0 | 0.4 |
| Пр-во | булочка | 100 | 7.6 | 13.2 | 69.0 | 394.0 | 0.0 | 0.6 | 10.6 | 3.4 | 43.8 | 36.4 | 191.4 | 2.2 |
| 481 | хлеб ржаной | 40 | 2.8 | 0.5 | 14.6 | 71.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 14.7 | 13.3 | 60.9 | 1.4 |
| | всего | | 34.7 | 37.8 | 160.9 | 1084.4 | 0.1 | 1.1 | 33.1 | 32.6 | 183.7 | 191.1 | 764.6 | 17.0 |
| | ИТОГО | | 70.8 | 63.0 | 216.0 | 1669.6 | 0.3 | 1.2 | 35.0 | 32.6 | 389.6 | 243.5 | 1041.2 | 20.2 |

4 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|--------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | яйцо вареное | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 22.0 | 21.6 | 74.0 | 1.1 |
| 390 | каша манная молочная | 205 | 4.8 | 5.1 | 24.5 | 157.0 | 0.0 | 0.2 | 7.0 | 0.1 | 12.1 | 21.1 | 67.0 | 0.6 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 61.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 9.7 | 3.3 | 0.0 | 0.0 |
| 480 | хлеб пшеничный | 80 | 6.1 | 0.7 | 37.4 | 170.9 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 16.0 | 22.4 | 55.0 | 1.0 |
| | всего | | 16.2 | 10.5 | 77.2 | 452.2 | 0.2 | 0.3 | 7.1 | 0.1 | 59.8 | 68.4 | 196.1 | 2.7 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | салат из белокочанной капусты | 100 | 1.1 | 3.4 | 3.2 | 49.3 | 0.0 | 0.0 | 34.4 | 2.4 | 59.4 | 27.5 | 40.9 | 0.8 |
| 103 | суп картофельный с мак.изд. | 250 | 2.7 | 2.8 | 17.1 | 104.8 | 0.6 | 0.0 | 12.4 | 0.0 | 13.4 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| 143 | котлета рыбная | 100 | 9.4 | 6.3 | 10.9 | 141.0 | 0.0 | 0.1 | 0.7 | 0.3 | 55.8 | 23.8 | 255.0 | 0.6 |
| 694 | пюре картофельное | 200 | 4.1 | 6.4 | 27.3 | 183.0 | 0.1 | 0.6 | 32.3 | 0.5 | 82.6 | 42.3 | 197.8 | 0.0 |
| 10011 | Кисель витаминизированный | 200 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 72.0 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 12.0 | 0.4 |
| Пр-во | кондитерское изделие | 50 | 9.6 | 13.8 | 26.9 | 271.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 269.0 | 104.0 | 24.0 | 1.5 |
| 481 | хлеб ржаной | 40 | 2.8 | 0.5 | 14.6 | 71.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 14.7 | 13.3 | 60.9 | 1.4 |
| | всего | | 29.6 | 33.3 | 114.0 | 892.1 | 0.8 | 0.8 | 83.4 | 3.3 | 514.9 | 211.0 | 590.6 | 5.2 |
| | ИТОГО | | 45.8 | 43.8 | 191.3 | 1344.3 | 1.0 | 1.2 | 90.5 | 3.3 | 574.7 | 279.4 | 786.7 | 7.9 |

5 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|--------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | каша геркулесовая молочная | 205 | 3.9 | 8.2 | 17.5 | 160.7 | 0.0 | 0.3 | 14.9 | 0.0 | 22.3 | 53.9 | 137.8 | 1.5 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 61.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 9.7 | 3.3 | 0.0 | 0.0 |
| 15 | сыр твердый | 10 | 2.3 | 3.0 | 0.0 | 37.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 120.0 | 5.4 | 76.8 | 0.1 |
| 480 | хлеб пшеничный | 80 | 6.1 | 0.7 | 37.4 | 170.9 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 16.0 | 22.4 | 55.0 | 1.0 |
| | всего | | 12.5 | 12.0 | 69.9 | 429.9 | 0.1 | 0.4 | 15.0 | 0.0 | 168.0 | 85.0 | 269.7 | 2.7 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | икра свекольная | 100 | 2.3 | 5.8 | 12.3 | 113.7 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 23.4 | 35.4 | 10.8 | 4.0 |
| 102 | суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.5 | 5.3 | 16.3 | 134.8 | 0.1 | 0.1 | 3.4 | 0.5 | 1.1 | 0.6 | 7.7 | 6.0 |
| 599 | поджарка | 100 | 16.2 | 8.8 | 2.8 | 155.0 | 0.1 | 1.4 | 0.0 | 4.1 | 20.0 | 170.0 | 21.0 | 2.0 |
| 309 | макаронные изделия отварные | 200 | 8.8 | 9.4 | 57.9 | 336.5 | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0.0 | 32.0 | 28.4 | 154.7 | 2.1 |
| 338 | фрукт | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 88.0 | 0.4 | 0.3 | 59.0 | 0.0 | 2.7 | 0.0 | 0.0 | 3.4 |
| 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.6 | 0.0 | 25.2 | 103.2 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 12.0 | 0.4 |
| 481 | хлеб ржаной | 40 | 2.8 | 0.5 | 14.6 | 71.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 14.7 | 13.3 | 60.9 | 1.4 |
| | всего | | 36.9 | 30.6 | 148.8 | 1002.2 | 0.5 | 6.7 | 66.0 | 4.6 | 113.9 | 247.8 | 267.1 | 19.3 |
| | ИТОГО | | 49.4 | 42.5 | 218.7 | 1432.1 | 0.6 | 7.1 | 81.0 | 4.6 | 281.9 | 332.8 | 536.7 | 22.0 |

6 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | запеканка из творога | 150 | 15.0 | 10.5 | 13.0 | 209.0 | 0.3 | 0.6 | 0.0 | 12.0 | 348.0 | 8.0 | 6.0 | 0.0 |
| 338 | фрукт | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 88.0 | 0.1 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 12.0 | 0.6 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 61.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 9.7 | 3.3 | 0.0 | 0.0 |
| | всего | | 16.0 | 11.4 | 47.6 | 358.3 | 0.4 | 0.6 | 40.1 | 12.0 | 377.7 | 11.3 | 18.0 | 0.6 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | винегрет овощной | 100 | 1.3 | 2.3 | 6.5 | 52.2 | 0.0 | 0.1 | 12.7 | 2.7 | 31.6 | 20.7 | 65.0 | 1.1 |
| 88 | щи из свежей капусты с карт. и смет. | 250/10 | 1.8 | 4.9 | 8.5 | 84.8 | 0.0 | 0.1 | 11.5 | 0.3 | 45.0 | 31.4 | 70.0 | 1.1 |
| 416 | котлета | 100 | 10.3 | 8.1 | 9.4 | 153.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 31.2 | 22.6 | 123.0 | 1.9 |
| 302 | каша рисовая рассыпчатая | 200 | 2.4 | 2.9 | 25.0 | 135.7 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 1.4 | 12.0 | 70.3 | 0.6 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.1 | 3.1 | 17.1 | 103.2 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 12.0 | 0.4 |
| Пр-во | булочка | 50 | 3.8 | 6.6 | 34.5 | 197.0 | 0.0 | 0.3 | 5.3 | 1.7 | 21.9 | 18.2 | 95.7 | 1.1 |
| 481 | хлеб ржаной | 40 | 2.8 | 0.5 | 14.6 | 71.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 14.7 | 13.3 | 60.9 | 1.4 |
| | всего | | 25.4 | 28.4 | 115.6 | 796.9 | 0.4 | 1.1 | 33.1 | 4.7 | 165.8 | 118.2 | 496.9 | 7.5 |
| | ИТОГО | | 41.4 | 39.8 | 163.2 | 1155.2 | 0.8 | 1.7 | 73.2 | 16.7 | 543.4 | 129.5 | 515.0 | 8.2 |

7 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|-----------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | каша молочная "Дружба" | 205 | 5.1 | 5.1 | 31.8 | 185.6 | 0.1 | 0.1 | 1.2 | 0.2 | 125.2 | 36.3 | 152.7 | 0.8 |
| 338 | фрукт | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 88.0 | 0.1 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 12.0 | 0.6 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 3.8 | 4.0 | 25.8 | 154.0 | 0.1 | 0.1 | 2.2 | 0.1 | 49.9 | 0.7 | 0.0 | 0.0 |
| 480 | хлеб пшеничный | 80 | 6.1 | 0.7 | 37.4 | 170.9 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 16.0 | 22.4 | 55.0 | 1.0 |
| | всего | | 15.8 | 10.6 | 114.6 | 598.5 | 0.2 | 0.3 | 43.4 | 0.3 | 211.1 | 59.4 | 219.7 | 2.4 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | икра морковная | 100 | 1.4 | 4.1 | 7.0 | 71.4 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 23.4 | 35.4 | 10.8 | 4.0 |
| 101 | суп картофельный с крупой и мясом | 250/25 | 2.2 | 2.8 | 14.3 | 91.5 | 0.3 | 0.1 | 5.1 | 0.0 | 62.8 | 5.4 | 29.8 | 1.6 |
| 487 | куры отварные | 100 | 15.3 | 11.7 | 0.2 | 164.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 4.6 | 1.3 | 68.2 | 1.0 |
| 302 | каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5.8 | 4.1 | 25.8 | 162.5 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 15.6 | 36.0 | 127.8 | 2.9 |
| 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.6 | 0.0 | 25.2 | 103.2 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 12.0 | 0.4 |
| Пр-во | булочка | 50 | 3.8 | 6.6 | 34.5 | 197.0 | 0.0 | 0.3 | 5.3 | 1.7 | 21.9 | 18.2 | 95.7 | 1.1 |
| 481 | хлеб ржаной | 40 | 2.8 | 0.5 | 14.6 | 71.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 14.7 | 13.3 | 60.9 | 1.4 |
| | всего | | 31.7 | 29.8 | 121.6 | 861.3 | 0.4 | 4.6 | 14.0 | 1.8 | 163.0 | 109.6 | 405.2 | 12.3 |
| | ИТОГО | | 47.5 | 40.4 | 236.2 | 1459.8 | 0.6 | 4.9 | 57.5 | 2.0 | 374.1 | 169.1 | 624.9 | 14.7 |

8 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|-----------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 236 | оладьи со сгущ.молоком | 120 | 7.2 | 11.9 | 39.2 | 297.6 | 0.0 | 0.2 | 3.2 | 1.0 | 12.2 | 10.1 | 54.2 | 1.3 |
| 14 | масло сливочное | 15 | 0.1 | 12.3 | 0.1 | 112.5 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 1.2 | 3.3 | 0.5 | 2.9 | 0.0 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 61.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 9.7 | 3.3 | 0.0 | 0.0 |
| 480 | хлеб пшеничный | 80 | 6.1 | 0.7 | 37.4 | 170.9 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 16.0 | 22.4 | 55.0 | 1.0 |
| | всего | | 13.6 | 25.0 | 91.7 | 642.3 | 0.1 | 0.3 | 3.2 | 2.2 | 41.2 | 36.3 | 112.1 | 2.4 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | икра кабачковая | 100 | 1.1 | 4.7 | 4.6 | 66.0 | 0.0 | 0.8 | 29.1 | 4.8 | 25.6 | 25.3 | 63.2 | 1.1 |
| 96 | рассольник ленинградский со смет. | 250/10 | 2.2 | 3.5 | 15.0 | 101.0 | 0.0 | 0.1 | 7.8 | 29.0 | 30.7 | 35.5 | 155.6 | 4.7 |
| 394 | Жаркое по-домашнему | 243 | 19.4 | 19.0 | 32.0 | 384.8 | 0.0 | 0.2 | 3.8 | 153.0 | 6.9 | 151.9 | 272.7 | 3.1 |
| 407 | сок | 200 | 1.0 | 0.0 | 23.4 | 94.0 | 0.0 | 0.1 | 80.0 | 0.0 | 36.0 | 0.0 | 26.0 | 0.6 |
| Пр-во | булочка | 100 | 7.6 | 13.2 | 69.0 | 394.0 | 0.0 | 0.6 | 10.6 | 3.4 | 43.8 | 36.4 | 191.4 | 2.2 |
| 481 | хлеб ржаной | 40 | 2.8 | 0.5 | 14.6 | 71.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 14.7 | 13.3 | 60.9 | 1.4 |
| | всего | | 34.0 | 40.9 | 158.6 | 1110.8 | 0.1 | 1.8 | 131.3 | 190.2 | 157.7 | 262.4 | 769.8 | 13.1 |
| | ИТОГО | | 47.6 | 65.9 | 250.3 | 1753.1 | 0.2 | 2.1 | 134.5 | 192.4 | 198.8 | 298.7 | 881.9 | 15.5 |

9 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|-----------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | омлет натуральный | 150 | 10.6 | 17.0 | 2.1 | 203.0 | 0.2 | 0.1 | 1.9 | 0.0 | 151.2 | 6.7 | 60.5 | 0.5 |
| 487 | курица отварная | 100 | 19.2 | 7.4 | 0.6 | 150.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 29.0 | 20.0 | 161.0 | 1.7 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 3.8 | 4.0 | 25.8 | 154.0 | 0.1 | 0.1 | 2.2 | 0.1 | 49.9 | 0.7 | 0.0 | 0.0 |
| 480 | хлеб пшеничный | 80 | 6.1 | 0.7 | 37.4 | 170.9 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 16.0 | 22.4 | 55.0 | 1.0 |
| | всего | | 39.7 | 29.1 | 65.9 | 677.9 | 0.2 | 0.2 | 4.1 | 0.1 | 246.1 | 49.8 | 276.5 | 3.2 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | салат витаминный | 100 | 1.4 | 4.0 | 7.0 | 71.4 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 23.4 | 35.4 | 10.8 | 4.0 |
| 110 | суп из овощей с фасолью со сметан | 250/10 | 2.7 | 4.3 | 23.1 | 96.0 | 0.1 | 11.0 | 0.0 | 1.1 | 41.5 | 100.5 | 24.0 | 0.9 |
| 143 | котлета рыбная | 100 | 9.4 | 6.3 | 10.9 | 141.0 | 0.0 | 0.1 | 0.7 | 0.3 | 55.8 | 23.8 | 255.0 | 0.6 |
| 694 | пюре картофельное | 200 | 4.1 | 6.4 | 27.3 | 183.0 | 0.1 | 0.6 | 32.3 | 0.5 | 82.6 | 42.3 | 197.8 | 0.0 |
| 338 | фрукт | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 88.0 | 0.2 | 0.3 | 60.0 | 0.0 | 3.6 | 0.1 | 0.0 | 0.0 |
| 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.6 | 0.0 | 25.2 | 103.2 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 12.0 | 0.4 |
| 481 | хлеб ржаной | 40 | 2.8 | 0.5 | 14.6 | 71.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 14.7 | 13.3 | 60.9 | 1.4 |
| | всего | | 21.6 | 22.3 | 127.7 | 753.6 | 0.4 | 16.1 | 96.7 | 1.9 | 241.6 | 215.5 | 560.5 | 7.3 |
| | ИТОГО | | 61.3 | 51.4 | 193.6 | 1431.5 | 0.7 | 16.3 | 100.8 | 2.0 | 487.7 | 265.3 | 837.0 | 10.5 |

Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет)

| Наименование группы продуктов | норма в г. | Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------|--|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------------------|---------|
| | брутто | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | итого за 10 дн. | откл.,% |
| хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40.0 | 0 |
| хлеб пшеничный | 75 | 94 | 80 | 80 | 94.4 | 80 | 14 | 80 | 80 | 94.4 | 80 | 77.7 | |
| мука пшеничная | 7.5 | 33.78 | 0 | 4 | 0 | 1.6 | 0 | 0 | 33.78 | 0 | 39.86 | 11.3 | |
| крупы, бобовые,мак. | 30 | 64.2 | 44 | 68.6 | 43.5 | 209.2 | 61 | 111.6 | 5 | 0 | 65.2 | 67.2 | |
| картофель, свежие овощи | 300 | 326.2 | 259.87 | 223.5 | 322.9 | 153.5 | 199.5 | 196.3 | 570.2 | 390.5 | 299.2 | 294.2 | |
| фрукты свежие | 100 | 0 | 200 | 0 | 0 | 221.4 | 200 | 200 | 0 | 221.4 | 0 | 104.3 | |
| сухофрукты | 7.5 | 0 | 20 | 20 | 20 | 0 | 20 | 0 | 0 | 20 | 20 | 12.0 | |
| сахар | 17 | 14.5 | 42.5 | 20 | 29 | 7.8 | 29 | 29 | 7.2 | 41.8 | 20.5 | 24.1 | |
| какао-порошок | 0.6 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0.6 | |
| чай | 0.2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0.7 | |
| мясо говядины 1 кат | 38.5 | 0 | 107 | 107 | 0 | 90.4 | 0 | 39 | 107 | 0 | 39 | 48.9 | |
| птица | 17 | 92 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 166 | 0 | 0 | 81.6 | 34.0 | |
| рыба | 30 | 0 | 0 | 0 | 112 | 0 | 112 | 0 | 0 | 112 | 0 | 33.6 | |
| колбасные изделия | 7.5 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 10.0 | |
| молоко, кисло-молочн., творог | 250 | 142.6 | 203 | 41.5 | 143.8 | 100 | 146 | 195 | 48.1 | 185.3 | 100 | 130.5 | |
| сметана | 5 | 0 | 28.4 | 10 | 0 | 0 | 29.5 | 0 | 10 | 10 | 20 | 10.8 | |
| сыр | 5 | 10 | 15 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 4.5 | |
| масло сливочн. | 15 | 22.43 | 3.4 | 22 | 15 | 10 | 16.5 | 10 | 3.43 | 27 | 30.43 | 16.0 | |
| масло растител. | 7.5 | 13.13 | 10 | 16 | 13.5 | 12.6 | 16 | 5.5 | 12.13 | 6.1 | 8.63 | 11.4 | |
| яйца | 1/2 (20) | 1/40. | 3/16. | 14,5. | 0 | 0 | 0 | 0 | 1/40. | 14/5. | 13/20. | 13/2. | |
| соль | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | |
| дрожжи | 0.5 | 0.85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.25 | 0 | 0.85 | 0.4 | |

