

Согласовано:

Председатель Совета
Яранского РайПО
г. Яранск, Кирова, 1



О.Ю. Романова
2022г

Согласовано:

ДИРЕКТОР
КОРПУСА СШ с УИОП
г. Яранск ул. Ленина 2



В.А. Логинов
2022г

Примерное

**10-дневное меню (завтрак) для
обучающихся с 7 до 11 лет**

**в образовательных учреждениях
на 2022-2023 учебный год**

сезон: осенне-зимний

РАЗРАБОТАНО:
Яранское РайПО

Главный технолог – Дудина Л.А.

г. Яранск,
2022 г

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ	200/10	4,7	8,4	33,9	231,1	0	0,4	0,1	0,4	74,4	27,6	106,4	0,5	415	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	2008	2008
Итого за прием пищи:	455	10,7	13,7	65,5	429,6	0	0,5	0,1	0,4	225,5	43,0	209,1	1,8		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	5,1	9,1	89,6	0	12,3	0,2	2,2	41,5	21,9	42,8	1,1	88	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФАРША КУРИНОГО	75	1,6	4,5	7,6	77,1	0	0,1	0	0,1	22,7	3,8	22,7	0,1	315	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93	0,04	27	0,11	0,3	90	29	59	1,2	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,84	61,82	0	0	0	0	0	0	0	0	2008	2008
Итого за прием пищи:	745	11,93	14,6	83,74	513,72	0,16	39,4	0,32	3,8	180,6	76,4	173,6	4,3		
Всего за день:		22,63	28,3	149,24	943,32	0,16	39,9	0,42	4,2	406,1	119,4	382,7	6,1		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ СО СВИНИНОЙ	100	2,4	2,0	0,5	28,9	0	0	0	0,2	4,1	5,0	26,0	0,2	241	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,48	4,78	31,17	190,24	0,06	0	0,03	0,8	10,96	6,97	35,86	0,8	331	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	1/200	0	0	0,1	0,8	0	0	0	0	0,5	0,1	0,5	0	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,84	61,82	0	0	0	0	0	0	0	0	2008	2008
Итого за прием пищи:	486	9,91	7,08	44,61	281,76	0,06	0	0,03	1,0	15,56	12,07	62,36	1,0		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,6	11,4	16,6	209,6	0,1	6,7	0,2	0,7	32,7	32,3	128,0	2,0	91	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (филе куриное)	50/150	1,6	2,2	2,6	36,2	0	1,3	0	0,3	3,8	5,3	20,6	0,2	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,84	61,82	0	0	0	0	0	0	0	0	2008	2008
Итого за прием пищи:	720	15,43	14,2	60,94	434,12	0,2	8,0	0,2	1,7	55,3	49,5	182,9	4,2		
Всего за день:		25,34	21,28	105,55	715,88	0,26	8,0	0,23	2,7	70,86	61,57	245,26	5,2		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200/10	8,26	9,16	39,35	273,48	0,18	1,29	0,05	0,13	129	52,89	197,37	2,58	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3	3	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
Итого за прием пищи:	465	17,26	25,16	71,05	580,98	0,18	1,99	0,15	0,33	387,7	82,29	378,37	4,48		
Обед															
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	1,1	6,41	5,61	83,96	0	1,0	0,02	1,8	4,81	4,21	13,62	0,3	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,59	4,58	37,55	205,18	0,03	0	0,03	0,3	10,96	25,9	77,69	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,84	61,82	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	515	8,92	11,79	96,60	527,16	0,14	3,0	0,05	2,9	28,17	39,81	121,41	3,1		
Всего за день:		26,18	36,95	167,65	1108,14	0,32	4,99	0,20	3,23	415,87	122,10	499,78	7,58		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	3,8	4,6	2,7	67,4	0	0	0	0,4	3,0	5,6	35,8	0,6	474	1997
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,84	61,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008
Итого за прием пищи:	475	9,03	10,0	51,54	331,22	0,2	10,3	0	0,6	44,7	36,1	120,0	1,8		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,9	10,7	19,1	225,1	0,3	5,0	0,2	2,3	40,3	40,1	140,0	2,9	99	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,58	18,03	36,47	402,91	0,12	14,48	0,28	5,79	48,72	48,72	247,54	15,8	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,84	61,82	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	710	40,71	29,33	97,31	816,33	0,52	19,48	0,48	8,79	107,82	100,72	421,84	20,7		
Всего за день:		49,74	39,33	148,85	1147,55	0,72	29,78	0,48	9,39	152,52	136,82	541,84	22,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,9	9,3	33,5	244,8	0,1	0,5	0,1	0,2	134,8	30,6	202,2	0,9	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	455	13,3	14,7	80,6	509,0	0,12	0,6	0,11	0,7	293,5	55,8	319,7	2,1		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,6	133,0	0,1	7,2	0,3	0,3	28,8	26,5	57,4	1,0	87	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ СО СВИНИНОЙ	100	2,4	2,0	0,5	28,9	0	0	0	0,2	4,1	5,0	26,0	0,2	241	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	6,0	15,9	134,1	0	31,2	0,2	2,7	81,1	31,1	63,5	1,8	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,84	61,82	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	760	19,53	12,0	74,74	484,32	0,2	38,4	0,5	3,9	132,8	74,5	181,2	5,0		
Всего за день:		32,83	26,7	155,34	993,32	0,32	39,0	0,61	4,6	426,3	130,3	500,9	7,1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
		Жиры, г												Углеводы, г	
Завтрак															
КАША МАННАЯ	200/10	5,6	5,4	31,5	196,0	0,1	0,2	0	1,2	58,8	13,0	65,9	0,4	416	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	450	8,2	14,6	63,2	414,9	0,1	0,2	0,07	1,3	78,9	23,1	95,6	1,5		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,0	11,1	13,0	191,0	0	8,4	0,2	0,5	48,6	30,7	108,9	2,1	76	2008
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	75	13,3	14,7	12,0	232,9	0,1	0	0	0,3	11,3	21,1	129,9	2,0	474	1997
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,84	61,82	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	750	30,13	31,2	116,14	867,92	0,24	10,4	0,23	1,9	83,3	87,5	346,9	6,9		
Всего за день:		38,33	45,8	179,34	1282,82	0,34	10,6	0,30	3,2	162,2	110,6	442,5	8,4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг		
		Белки, г												Жиры, г	Углевод. сахара, г
Завтрак															
КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ИЗ ФАРИША КУРИНОГО	1/100	0	0,1	0,2	2,2	0	0	0	0	0,3	0,1	0,7	0	314	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	9,5	7,6	41,9	1	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,84	61,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008
Итого за прием пищи:	486	7,83	5,1	65,14	337,82	0,1	0	0	1,2	23,2	13,9	50,8	1,8		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	5,1	9,1	89,6	0	12,3	0,2	2,2	41,5	21,9	42,8	1,1	88	2011
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ	70/30	11,12	12,17	7,96	186,03	0,05	2,34	0	3,51	10,53	14,04	95,94	1,17	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,2	5,3	21,4	145,2	0,2	10,3	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,84	61,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008
Итого за прием пищи:	775	21,75	24,47	86,40	650,85	0,37	25,94	0,21	6,61	153,43	77,84	293,84	5,67		
Всего за день:		29,58	29,57	151,54	988,67	0,47	25,94	0,21	7,81	176,63	91,74	344,64	7,47		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200/10	7,98	10,18	33,1	256,31	0,17	1,29	0,05	0,26	140,39	68,26	224,11	2,58	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	455	16,88	17,88	64,7	489,01	0,17	1,99	0,05	0,26	397,89	97,66	403,21	4,48		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,0	11,1	13,0	191,0	0	8,4	0,2	0,5	48,6	30,7	108,9	2,1	76	2008
КОТЛЕТЫ СТОЛИЧНЫЕ	90	1,8	4,8	9,9	89,5	0	0,2	0	1,9	6,8	8,4	31,1	0,6	314	2008
РИС ОТВАРНОЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	150/5	3,7	4,5	38,8	210,7	0	0	0	0,3	9,4	24,6	74,7	0,5	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,84	61,82	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	765	18,73	21,0	103,44	679,52	0,1	8,6	0,2	3,4	83,6	75,6	249,0	5,2		
Всего за день:		35,61	38,88	168,14	1168,53	0,27	10,59	0,25	3,66	481,49	173,26	652,21	9,68		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	1,1	6,41	5,61	83,96	0	1,0	0,02	1,8	4,81	4,21	13,62	0,3	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,48	4,78	31,17	190,24	0,06	0	0,03	0,8	10,96	6,97	35,86	0,8	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,84	61,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008
Итого за прием пищи:	485	8,81	11,49	65,82	401,32	0,06	1,0	0,05	2,6	29,17	17,38	57,68	1,9		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	1/250	0	0	0	1,0	0	0	0	0	0,1	0,1	0,6	0	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ СО СВИНИНОЙ	100	2,4	2,0	0,5	28,9	0	0	0	0,2	4,1	5,0	26,0	0,2	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,84	61,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008
Итого за прием пищи:	766	9,83	7,9	75,34	411,82	0,31	12,3	0	1,2	52,1	43,9	140,9	3,6		
Всего за день:		18,64	19,39	141,16	813,14	0,37	13,3	0,05	3,8	81,27	61,28	198,58	5,5		

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	420	34,5	31,8	73,5	724,9	0,1	0,9	0,17	2,3	410,5	64,0	447,6	1,9		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,6	133,0	0,1	7,2	0,3	0,3	28,8	26,5	57,4	1,0	87	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	1,1	6,41	5,61	83,96	0	1,0	0,02	1,8	4,81	4,21	13,62	0,3	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,03	0,3	12,84	61,82	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	765	18,13	15,01	101,65	611,28	0,23	8,2	0,35	3,1	63,41	68,61	183,32	3,9		
Всего за день:		52,63	46,81	175,15	1336,18	0,33	9,1	0,52	5,4	473,91	132,61	630,92	5,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	331,5	333,0	1542,0	10497,6	3,6	191,2	3,3	48,0	2847,2	1139,7	4439,3	85,3
Среднее значение за период	27,63	27,75	128,50	874,80	0,30	15,93	0,27	4,00	237,26	94,97	369,94	7,11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,63	28,55	58,82									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	463	727