

СОГЛАСОВАНО

Председатель родительского комитета

\_\_\_\_\_ Кузаева С.В.

«1 » сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ пос.Самарский

\_\_\_\_\_ Е.А.Сайгушева

«\_1\_»сентября 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 лет  
на 2023-2024 учебный год**

**1 день**

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	3.6	4.7	57.7	0.05	2.23	0.00	2.18	0.00	0.03	10.06	10.55	31.20	0.35	55.28	0.00	0.00	0.00		2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	10.6	14.7	5.5	197.6	0.06	0.58	0.18	3.14	1.33	0.35	148.05	19.34	186.17	1.48	249.02	22.21	0.03	0.02	214	2008
БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ	40/20	3.3	16.9	19.8	244.8	0.06	0.00	0.15	0.44	0.30	0.04	11.60	13.60	39.40	0.84	57.40	1.44	0.00	0.00		2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180	0.0	0.0	9.8	39.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.33	1.58	0.00	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.8	0.1	11.7	55.2	0.04	0.00	0.00	0.46	0.00	0.01	5.36	7.69	19.57	0.47	30.06	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>20.8</b>	<b>36.2</b>	<b>94.2</b>	<b>788.6</b>	0.31	16.81	0.34	7.51	1.63	0.49	217.80	74.46	327.44	9.34	951.39	29.33	0.04	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>20.8</b>	<b>36.2</b>	<b>94.2</b>	<b>788.6</b>	0.31	16.81	0.34	7.51	1.63	0.49	217.80	74.46	327.44	9.34	951.39	29.33	0.04	0.02		

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	6.6	4.5	42.2	236.4	0.08	0.00	0.02	1.40	0.07	0.02	22.98	9.98	50.98	1.19	77.03	0.93	0.01	0.02	205	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	10.9	12.3	8.6	190.4	0.08	5.43	0.73	2.65	0.00	0.12	37.07	33.72	124.18	2.14	456.22	8.09	0.05	0.00	272	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ /СЫР	40/20/20	7.5	22.3	19.8	311.0	0.07	0.13	0.21	0.49	0.30	0.09	171.58	19.96	130.30	1.02	73.40	1.44	0.01	0.00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.3	2.3	9.9	69.4	0.03	0.38	0.01	0.00	0.00	0.08	80.90	11.79	58.74	0.18	115.99	6.59	0.00	0.00	395	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.8	0.1	11.7	55.2	0.04	0.00	0.00	0.46	0.00	0.01	5.36	7.69	19.57	0.47	30.06	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>34.1</b>	<b>47.5</b>	<b>137.8</b>	<b>1 123.9</b>	0.42	74.14	1.09	5.88	0.37	0.42	395.89	118.84	469.07	9.72	1 419.50	22.73	0.09	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.1</b>	<b>47.5</b>	<b>137.8</b>	<b>1 123.9</b>	0.42	74.14	1.09	5.88	0.37	0.42	395.89	118.84	469.07	9.72	1 419.50	22.73	0.09	0.02		

### 3 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	180	6.1	8.6	25.0	202.8	0.08	0.76	0.04	0.43	0.07	0.15	157.65	29.61	143.68	0.55	247.83	13.80	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ	40/20	3.3	16.9	19.8	244.8	0.06	0.00	0.15	0.44	0.30	0.04	11.60	13.60	39.40	0.84	57.40	1.44	0.00	0.00		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	8.3	35.7	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.01	14.72	6.16	8.48	0.75	37.93	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	110	3.1	2.8	5.0	62.2	0.03	0.77	0.03	0.00	0.00	0.19	132.00	15.40	104.50	0.00	160.60	0.00	0.02	0.00		2008
ФРУКТ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>14.2</b>	<b>28.8</b>	<b>79.0</b>	<b>641.5</b>	<b>0.21</b>	<b>13.03</b>	<b>0.25</b>	<b>0.87</b>	<b>0.37</b>	<b>0.44</b>	<b>323.97</b>	<b>106.77</b>	<b>324.06</b>	<b>2.74</b>	<b>851.76</b>	<b>15.24</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>14.2</b>	<b>28.8</b>	<b>79.0</b>	<b>641.5</b>	<b>0.21</b>	<b>13.03</b>	<b>0.25</b>	<b>0.87</b>	<b>0.37</b>	<b>0.44</b>	<b>323.97</b>	<b>106.77</b>	<b>324.06</b>	<b>2.74</b>	<b>851.76</b>	<b>15.24</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.6	201.8	0.01	0.00	0.06	0.30	0.00	0.00	2.99	18.89	60.65	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9.2	5.0	2.3	91.7	0.07	1.37	0.34	2.23	0.00	0.07	34.54	36.54	137.44	0.71	315.20	86.55	0.37	0.01	231	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ /СЫР	40/20/20	7.5	22.3	19.8	311.0	0.07	0.13	0.21	0.49	0.30	0.09	171.58	19.96	130.30	1.02	73.40	1.44	0.01	0.00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.2	2.2	12.6	79.2	0.01	0.31	0.01	0.00	0.00	0.06	68.54	15.45	54.99	0.45	118.44	5.40	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.8	0.1	11.7	55.2	0.04	0.00	0.00	0.46	0.00	0.01	5.36	7.69	19.57	0.47	30.06	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	2.8	3.3	77.3	354.0	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	16.00	10.00	36.00	1.50	140.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>30.2</b>	<b>39.6</b>	<b>189.2</b>	<b>1 240.1</b>	<b>0.30</b>	<b>5.81</b>	<b>0.62</b>	<b>4.14</b>	<b>0.30</b>	<b>0.31</b>	<b>318.41</b>	<b>122.23</b>	<b>479.05</b>	<b>8.75</b>	<b>957.90</b>	<b>97.07</b>	<b>0.38</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30.2</b>	<b>39.6</b>	<b>189.2</b>	<b>1 240.1</b>	<b>0.30</b>	<b>5.81</b>	<b>0.62</b>	<b>4.14</b>	<b>0.30</b>	<b>0.31</b>	<b>318.41</b>	<b>122.23</b>	<b>479.05</b>	<b>8.75</b>	<b>957.90</b>	<b>97.07</b>	<b>0.38</b>	<b>0.01</b>		

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.9	3.0	6.0	54.7	0.02	6.31	0.48	1.43	0.00	0.03	27.06	12.99	21.38	0.53	108.08	2.17	0.01	0.00	41	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	180	15.3	16.8	20.3	293.3	0.16	10.76	0.07	0.37	0.06	0.17	24.79	38.40	177.16	2.26	856.21	10.78	0.12	0.02	276	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/30	3.3	0.4	39.4	174.9	0.06	0.15	0.00	0.00	0.00	0.03	13.40	15.70	38.30	1.10	93.10	1.44	0.00	0.00	2	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.2	0.1	16.7	69.4	0.01	1.62	0.01	0.09	0.00	0.01	15.56	7.72	7.29	0.13	70.02	0.54	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.8	0.1	11.7	55.2	0.04	0.00	0.00	0.46	0.00	0.01	5.36	7.69	19.57	0.47	30.06	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>24.4</b>	<b>20.8</b>	<b>127.0</b>	<b>794.7</b>	0.36	22.84	0.56	3.01	0.06	0.29	105.57	96.20	303.80	8.49	1 438.27	18.61	0.13	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>24.4</b>	<b>20.8</b>	<b>127.0</b>	<b>794.7</b>	0.36	22.84	0.56	3.01	0.06	0.29	105.57	96.20	303.80	8.49	1 438.27	18.61	0.13	0.02		

**6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	3.0	4.6	48.7	0.03	1.67	0.63	1.62	0.00	0.03	18.32	12.72	18.35	0.80	135.32	2.11	0.02	0.00	40	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.7	8.4	25.4	205.3	0.09	0.76	0.04	0.10	0.07	0.17	164.22	29.72	161.51	1.09	268.25	13.17	0.00	0.02	189	2008
БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ	40/20	3.3	16.9	19.8	244.8	0.06	0.00	0.15	0.44	0.30	0.04	11.60	13.60	39.40	0.84	57.40	1.44	0.00	0.00		2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180	0.0	0.0	9.8	39.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.33	1.58	0.00	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ФРУКТ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>12.4</b>	<b>28.8</b>	<b>87.8</b>	<b>666.9</b>	0.24	66.43	0.83	2.38	0.37	0.29	249.47	78.62	256.26	5.83	898.80	20.72	0.04	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>12.4</b>	<b>28.8</b>	<b>87.8</b>	<b>666.9</b>	0.24	66.43	0.83	2.38	0.37	0.29	249.47	78.62	256.26	5.83	898.80	20.72	0.04	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	6.6	4.5	42.2	236.4	0.08	0.00	0.02	1.40	0.07	0.02	22.98	9.98	50.98	1.19	77.03	0.93	0.01	0.02	205	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14.8	21.2	14.6	307.8	0.09	0.60	0.08	2.48	0.05	0.13	40.49	23.57	154.63	1.78	208.50	6.11	0.08	0.01	314	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	7.4	5.8	19.6	161.4	0.07	0.13	0.06	0.05	0.00	0.07	169.18	19.96	126.50	0.98	70.40	1.44	0.01	0.00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.9	47.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	10.18	4.00	4.45	0.44	15.78	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.8	0.1	11.7	55.2	0.04	0.00	0.00	0.46	0.00	0.01	5.36	7.69	19.57	0.47	30.06	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	110	3.1	2.8	5.0	62.2	0.03	0.77	0.03	0.00	0.00	0.19	132.00	15.40	104.50	0.00	160.60	0.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>37.3</b>	<b>35.1</b>	<b>138.7</b>	<b>1 028.0</b>	<b>0.40</b>	<b>11.52</b>	<b>0.22</b>	<b>5.05</b>	<b>0.12</b>	<b>0.50</b>	<b>393.59</b>	<b>128.30</b>	<b>514.73</b>	<b>6.66</b>	<b>951.17</b>	<b>10.16</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.3</b>	<b>35.1</b>	<b>138.7</b>	<b>1 028.0</b>	<b>0.40</b>	<b>11.52</b>	<b>0.22</b>	<b>5.05</b>	<b>0.12</b>	<b>0.50</b>	<b>393.59</b>	<b>128.30</b>	<b>514.73</b>	<b>6.66</b>	<b>951.17</b>	<b>10.16</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>		

## 8 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	165/15	29.1	20.8	23.5	403.1	0.07	0.60	0.11	0.35	0.18	0.42	304.06	38.69	336.82	0.67	308.07	5.97	0.05	0.03	237	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40/30	3.4	0.4	41.5	180.4	0.06	12.00	0.00	0.00	0.00	0.02	15.80	17.80	40.40	0.95	96.40	1.44	0.00	0.00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.2	2.2	12.6	79.2	0.01	0.31	0.01	0.00	0.00	0.06	68.54	15.45	54.99	0.45	118.44	5.40	0.00	0.00	397	2012
ФРУКТ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>36.0</b>	<b>23.9</b>	<b>108.1</b>	<b>795.8</b>	<b>0.18</b>	<b>21.91</b>	<b>0.12</b>	<b>0.71</b>	<b>0.18</b>	<b>0.55</b>	<b>421.40</b>	<b>91.94</b>	<b>462.21</b>	<b>6.87</b>	<b>917.91</b>	<b>15.81</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.0</b>	<b>23.9</b>	<b>108.1</b>	<b>795.8</b>	<b>0.18</b>	<b>21.91</b>	<b>0.12</b>	<b>0.71</b>	<b>0.18</b>	<b>0.55</b>	<b>421.40</b>	<b>91.94</b>	<b>462.21</b>	<b>6.87</b>	<b>917.91</b>	<b>15.81</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>		

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.1	43.8	0.03	4.01	0.04	1.65	0.00	0.02	9.99	8.74	18.50	0.51	125.73	1.43	0.00	0.00		2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.5	4.9	19.8	137.4	0.11	9.20	0.03	0.19	0.06	0.12	56.70	28.24	91.51	1.06	702.44	9.65	0.03	0.00	335	2008
КУРИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ В СОУСЕ	90	18.6	23.8	3.2	306.5	0.06	0.74	0.08	1.88	0.00	0.14	27.54	18.16	159.38	1.52	214.77	7.28	0.12	0.02	312	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ /СЫР	40/20/20	7.5	22.3	19.8	311.0	0.07	0.13	0.21	0.49	0.30	0.09	171.58	19.96	130.30	1.02	73.40	1.44	0.01	0.00		2012
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	180	0.1	0.0	14.2	58.6	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	10.51	2.51	1.70	0.08	14.98	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.8	0.1	11.7	55.2	0.04	0.00	0.00	0.46	0.00	0.01	5.36	7.69	19.57	0.47	30.06	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>35.0</b>	<b>55.2</b>	<b>103.7</b>	<b>1 059.7</b>	0.38	19.46	0.36	5.33	0.36	0.42	301.08	99.00	461.06	8.66	1 442.18	23.48	0.16	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.0</b>	<b>55.2</b>	<b>103.7</b>	<b>1 059.7</b>	0.38	19.46	0.36	5.33	0.36	0.42	301.08	99.00	461.06	8.66	1 442.18	23.48	0.16	0.02		

**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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	10.9	12.3	8.6	190.4	0.08	5.43	0.73	2.65	0.00	0.12	37.07	33.72	124.18	2.14	456.22	8.09	0.05	0.00	272	2008
БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ	40/20	3.3	16.9	19.8	244.8	0.06	0.00	0.15	0.44	0.30	0.04	11.60	13.60	39.40	0.84	57.40	1.44	0.00	0.00		2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	13.6	56.1	0.01	0.84	0.00	0.13	0.00	0.00	9.53	2.92	2.09	0.41	59.48	0.42	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.8	0.1	11.7	55.2	0.04	0.00	0.00	0.46	0.00	0.01	5.36	7.69	19.57	0.47	30.06	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>24.1</b>	<b>35.0</b>	<b>145.3</b>	<b>995.6</b>	0.33	20.27	0.94	4.64	0.30	0.26	101.96	139.63	331.34	9.06	1 231.96	13.63	0.05	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>24.1</b>	<b>35.0</b>	<b>145.3</b>	<b>995.6</b>	0.33	20.27	0.94	4.64	0.30	0.26	101.96	139.63	331.34	9.06	1 231.96	13.63	0.05	0.00		

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	268,4	350,8	1210,9	9134,7	3.13	272.22	5.33	39.52	4.06	3.97	2 829.14	1 055.99	3 929.02	76.12	11 060.84	266.78	1.10	0.17
Среднее значение за период	26.8	35.1	121.1	913.5	0.31	27.22	0.53	3.95	0.41	0.40	282.91	105.60	392.90	7.61	1 106.08	26.68	0.11	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.8	34.6	53.6															

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

Возраст детей	Завтрак
Школа начал.7 - 11 лет	785