УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ОАО «Общепит»

_____ Черкезова С.А.

СОГЛАСОВАНО

Председатель общешкольного родительского комитета

ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево

_____ Шелкаева Т.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 1

города Похвистнево

_____ Гайнанова В.Р.

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ**

**НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**для обучающихся 1-4 классов**

**2025 год**

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая 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 | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 250 | 5,9 | 11,1 | 33,3 | 257,2 | 0,52 | 0,09 | 0,12 | 0,06 | 0,15 | 118,45 | 133,03 | 32,58 | 0,78 | 201,64 | 10,04 | 0,00 | 0,01 | 175 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ | 50/20/10 | 7,1 | 14,5 | 19,4 | 236,1 | 0,00 | 0,13 | 0,05 | 0,07 | 0,15 | 9,77 | 56,88 | 9,74 | 0,76 | 99,20 | 1,32 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,3 | 0,2 | 24,2 | 103,2 | 23,06 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 14,96 | 3,38 | 4,47 | 0,66 | 77,09 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 388 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **13,3** | **25,7** | **76,9** | **596,4** | 23,58 | 0,23 | 0,19 | 0,18 | 0,30 | 143,18 | 193,28 | 46,78 | 2,19 | 377,93 | 11,89 | 0,00 | 0,01 | | |
| **Всего за день:** | | **13,3** | **25,7** | **76,9** | **596,4** | 23,58 | 0,23 | 0,19 | 0,18 | 0,30 | 143,18 | 193,28 | 46,78 | 2,19 | 377,93 | 11,89 | 0,00 | 0,01 | | |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ | 50 | 0,5 | 0,0 | 2,8 | 14,0 | 2,00 | 0,02 | 0,03 | 1,00 | 0,00 | 20,40 | 22,00 | 15,20 | 0,40 | 80,00 | 2,00 | 0,00 | 0,02 | | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 80 | 20,0 | 20,4 | 10,0 | 303,9 | 0,80 | 0,10 | 0,15 | 0,04 | 0,00 | 23,11 | 180,80 | 26,94 | 2,25 | 280,13 | 4,72 | 0,00 | 0,12 | 295 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,5 | 5,1 | 34,9 | 207,1 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,01 | 0,04 | 31,03 | 42,38 | 10,63 | 1,00 | 64,27 | 0,77 | 0,01 | 0,01 | 202.1 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 59,3 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 10,77 | 3,71 | 3,82 | 0,37 | 13,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2011 |
| Хлеб Пшеничный 40 | 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 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **535** | **29,1** | **25,7** | **82,5** | **679,1** | 2,82 | 0,26 | 0,22 | 1,05 | 0,04 | 94,51 | 282,49 | 69,80 | 4,82 | 489,46 | 7,49 | 0,01 | 0,16 | | |
| **Всего за день:** | | **29,1** | **25,7** | **82,5** | **679,1** | 2,82 | 0,26 | 0,22 | 1,05 | 0,04 | 94,51 | 282,49 | 69,80 | 4,82 | 489,46 | 7,49 | 0,01 | 0,16 | | |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | B1, мг | B2, мг | A, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250 | 250 | 16,2 | 20,8 | 28,9 | 368,6 | 15,51 | 0,21 | 0,20 | 0,04 | 0,00 | 37,50 | 201,03 | 51,31 | 2,63 | ###### | 12,11 | 0,00 | 0,13 | 259 | 2011 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,2 | 0,0 | 25,7 | 105,0 | 13,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 436 | 2008 |
| Хлеб Пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 50,40 | 19,80 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **21,0** | **21,2** | **84,7** | **615,7** | 28,51 | 0,32 | 0,23 | 0,04 | 0,00 | 59,30 | 256,43 | 74,11 | 3,83 | ###### | 12,11 | 0,00 | 0,14 | | |
| **Всего за день:** | | **21,0** | **21,2** | **84,7** | **615,7** | 28,51 | 0,32 | 0,23 | 0,04 | 0,00 | 59,30 | 256,43 | 74,11 | 3,83 | ###### | 12,11 | 0,00 | 0,14 | | |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,5 | 4,5 | 44,2 | 8,60 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 22,29 | 12,36 | 6,62 | 0,41 | 86,02 | 1,18 | 0,00 | 0,01 | 45 | 2011 |
| НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ | 90 | 9,4 | 11,4 | 2,3 | 149,8 | 0,39 | 0,04 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 12,52 | 83,78 | 12,36 | 0,88 | 128,49 | 1,96 | 0,00 | 0,06 | 270 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 5,9 | 38,8 | 223,4 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,10 | 28,43 | 76,11 | 27,86 | 0,58 | 56,28 | 0,76 | 0,01 | 0,02 | 304 | 2011 |
| 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 | 349 | 2011 |
| Хлеб Пшеничный 40 | 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 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **16,9** | **20,1** | **85,0** | **589,5** | 8,99 | 0,15 | 0,13 | 0,07 | 0,10 | 80,90 | 205,85 | 61,84 | 2,67 | 323,59 | 3,90 | 0,01 | 0,10 | | |
| **Всего за день:** | | **16,9** | **20,1** | **85,0** | **589,5** | 8,99 | 0,15 | 0,13 | 0,07 | 0,10 | 80,90 | 205,85 | 61,84 | 2,67 | 323,59 | 3,90 | 0,01 | 0,10 | | |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета домашняя | 80 | 9,4 | 11,4 | 3,0 | 151,7 | 0,22 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 12,45 | 88,07 | 12,85 | 1,26 | 159,28 | 3,20 | 0,00 | 0,04 | 271 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200 | 200 | 4,5 | 7,1 | 30,4 | 203,6 | 14,76 | 0,17 | 0,15 | 0,04 | 0,11 | 60,84 | 120,38 | 42,77 | 1,73 | ###### | 11,96 | 0,00 | 0,05 | 312 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,1 | 0,0 | 14,9 | 60,8 | 0,79 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,49 | 4,66 | 4,34 | 0,41 | 21,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Хлеб Пшеничный 40 | 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 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **542** | **17,0** | **18,7** | **68,3** | **510,9** | 15,77 | 0,27 | 0,24 | 0,05 | 0,13 | 94,98 | 246,71 | 73,16 | 4,20 | ###### | 15,16 | 0,00 | 0,09 | | |
| **Всего за день:** | | **17,0** | **18,7** | **68,3** | **510,9** | 15,77 | 0,27 | 0,24 | 0,05 | 0,13 | 94,98 | 246,71 | 73,16 | 4,20 | ###### | 15,16 | 0,00 | 0,09 | | |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 4,20 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 | 189,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Сосиска отварная | 60 | 6,7 | 14,7 | 0,2 | 160,1 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,66 | 97,49 | 12,04 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 254 | 2008 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,5 | 5,1 | 34,9 | 207,1 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,01 | 0,04 | 31,03 | 42,38 | 10,63 | 1,00 | 64,27 | 0,77 | 0,01 | 0,01 | 202.1 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД | 200 | 0,3 | 0,1 | 27,3 | 113,1 | 2,40 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 20,31 | 10,80 | 10,82 | 0,18 | 103,61 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 342.2 | 2011 |
| Хлеб Пшеничный 40 | 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 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ | 50 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **16,7** | **25,4** | **87,2** | **646,4** | 6,60 | 0,27 | 0,08 | 0,13 | 0,04 | 106,81 | 206,47 | 55,69 | 3,60 | 408,48 | 1,57 | 0,01 | 0,02 | | |
| **Всего за день:** | | **16,7** | **25,4** | **87,2** | **646,4** | 6,60 | 0,27 | 0,08 | 0,13 | 0,04 | 106,81 | 206,47 | 55,69 | 3,60 | 408,48 | 1,57 | 0,01 | 0,02 | | |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 80 | 20,0 | 20,4 | 10,0 | 303,9 | 0,80 | 0,10 | 0,15 | 0,04 | 0,00 | 23,11 | 180,80 | 26,94 | 2,25 | 280,13 | 4,72 | 0,00 | 0,12 | 295 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200 | 200 | 11,5 | 9,8 | 52,1 | 342,0 | 0,00 | 0,30 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 35,57 | 255,07 | 171,28 | 6,03 | 358,15 | 3,10 | 0,01 | 0,02 | 171.1 | 2011 |
| Соус красный основной | 50 | 0,4 | 2,5 | 2,5 | 33,8 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,08 | 0,00 | 6,26 | 6,26 | 2,91 | 0,13 | 29,92 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 348 | 2012 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0,2 | 0,0 | 25,7 | 105,0 | 13,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 436 | 2008 |
| Хлеб Пшеничный 40 | 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 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **570** | **35,2** | **32,9** | **110,4** | **879,5** | 14,28 | 0,49 | 0,33 | 0,12 | 0,00 | 82,14 | 480,73 | 217,33 | 9,21 | 719,80 | 8,26 | 0,01 | 0,15 | | |
| **Всего за день:** | | **35,2** | **32,9** | **110,4** | **879,5** | 14,28 | 0,49 | 0,33 | 0,12 | 0,00 | 82,14 | 480,73 | 217,33 | 9,21 | 719,80 | 8,26 | 0,01 | 0,15 | | |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" | 215 | 7,2 | 10,5 | 40,3 | 285,5 | 1,72 | 0,17 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 110,08 | 173,72 | 48,16 | 3,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 187 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 60/20/10 | 7,5 | 14,8 | 23,2 | 256,9 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,11 | 0,15 | 145,74 | 103,87 | 10,94 | 0,62 | 58,90 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2011 |
| 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 | 349 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **505** | **14,7** | **25,2** | **82,8** | **619,8** | 1,77 | 0,22 | 0,06 | 0,18 | 0,15 | 264,28 | 277,59 | 60,90 | 4,06 | 60,10 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| **Всего за день:** | | **14,7** | **25,2** | **82,8** | **619,8** | 1,77 | 0,22 | 0,06 | 0,18 | 0,15 | 264,28 | 277,59 | 60,90 | 4,06 | 60,10 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | C, мг | B1, мг | B2, мг | A, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ | 80 | 12,4 | 14,2 | 9,8 | 205,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 0,15 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 285 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 10,3 | 12,3 | 22,8 | 172,7 | 11,10 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 45,60 | 90,28 | 32,08 | 1,30 | 812,82 | 8,97 | 0,00 | 0,04 | 312 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,1 | 0,0 | 14,9 | 60,8 | 0,79 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,49 | 4,66 | 4,34 | 0,41 | 21,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Хлеб Пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 50,40 | 19,80 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **512** | **8,1** | **6,9** | **67,8** | **366,5** | 11,86 | 0,23 | 0,15 | 0,04 | 0,10 | 72,07 | 145,57 | 56,22 | 2,91 | 911,73 | 8,97 | 0,00 | 0,05 | | |
| **Всего за день:** | | **8,1** | **6,9** | **67,8** | **366,5** | 11,86 | 0,23 | 0,15 | 0,04 | 0,10 | 72,07 | 145,57 | 56,22 | 2,91 | 911,73 | 8,97 | 0,00 | 0,05 | | |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250 | 250 | 25,3 | 29,9 | 43,8 | 546,2 | 2,22 | 0,13 | 0,18 | 0,31 | 0,00 | 39,16 | 260,39 | 53,54 | 2,24 | 403,67 | 6,68 | 0,01 | 0,17 | 291 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,9 | 100,9 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,93 | 1,74 | 2,82 | 0,35 | 50,16 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 342.1 | 2011 |
| Хлеб Пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 50,40 | 19,80 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **29,9** | **30,3** | **98,8** | **789,2** | 2,92 | 0,23 | 0,21 | 0,31 | 0,00 | 62,90 | 312,54 | 76,15 | 3,79 | 531,23 | 7,03 | 0,01 | 0,18 | | |
| **Всего за день:** | | **29,9** | **30,3** | **98,8** | **789,2** | 2,92 | 0,23 | 0,21 | 0,31 | 0,00 | 62,90 | 312,54 | 76,15 | 3,79 | 531,23 | 7,03 | 0,01 | 0,18 | | |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | C, мг | B1, мг | B2, мг | A, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 201,9 | 232,2 | 844,4 | 6 293,0 | 117,09 | 2,66 | 1,85 | 2,17 | 0,85 | 1 061,06 | 2 607,65 | 791,98 | 41,28 | 6 407,80 | 76,36 | 0,07 | 0,90 |
| Среднее значение за период | 20,2 | 23,2 | 84,4 | 629,3 | 11,71 | 0,27 | 0,18 | 0,22 | 0,09 | 106,11 | 260,77 | 79,20 | 4,13 | 640,78 | 7,64 | 0,01 | 0,09 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,8 | 33,2 | 54,0 | | | | | | | | | | | | | | |

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

| Возраст детей | Завтрак |
|---|---|
| 7-11 лет | 530 |