Утверждаю: Директор МБОУ Кепская ООШ

_____ Ю.И. Егорова (приказ от «28» августа 2025 г. № 23)

Примерное десятидневное меню на 2025 – 2026 учебный год

1 день															
			Пищевые вещества			Энерге-тическая цен-ность ккал	витамины					Минеральные вещества			
№ рецептуры	приём пищи/ наименование блюд	масса порции 7 -11 лет 12 лет и старше	белки г	жиры г	углеводы г		B1 мг	C мг	A мг	E	B2	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
		завтрак													
№ 54-13к-2020	Каша пшеничная молочная	200-250	8.2 - 10.1	10.8-13..5	38.5-48.1	283.5-354.2	0.18-0.22	1,62-2.02	0	0	0	184,68 - 230,85	0	0	3.24-4.05
№54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	40/40	7	9	0	109.1	0	0	59.0	0	0	1.00	0	2.00	0
№ 54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.0	6,7	27,6	0	1	0	0	0	6,00	5	8	1
	Батон с маслом	40/40	6.61	9,75	27,51	205,3	0	0	39,0	0	0	1,00	0	2.00	0
	Яблоко	100	0.4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	0	0	0	20,0	0	151,6	4.40
Итого за приём пищи		**580**	**22.51**	**29.95**	**82.51**	**672.50**	**0.21**	**12.62**	**98.0**	**0**	**0**	**212.68**	**5**	**163.60**	**8.64**
		630	**24.41**	**32.65**	**92.11**	**743.20**	**0.25**	**13.02**	**98.0**	**0**	**0**	**257.85**	**5**	**163.60**	**9.45**
		обед													
№54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	22	0,04	15	80	0	0.02	14	18	40.97	1
№54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.15	6.10	12.97	115.42	0,05	8.50	47.25	0	0.05	44.50	28.75	0.5	1.50
№54-1г-2020	Макароны отварные	150/200	5.0-6.7	5.3/7.1	35.0/46.6	208.0/277.3	0,06/0.08	0	20/27	0	0.03/0.04	59/79	7/10	40\52	1.0/1.0
№ 54-21м-2020	Курица отварная	80/100	19.3/26	1.4\1.9	0.7/0.9	92.9/123.9	0	2/3	18/24	0	0	13/18	67/88	132/176	1.0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	0,05	0	0	0		0	0	0	0,62
№54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0.48	0	23.8	110.2	0	0.4	0	0		23	12	0	1
Итого за приём пищи		**760**	**29.78**	**38.65**	**128.52**	**1020.3**	**0.35**	**51.40**	**307**	**0**	**0.25**	**281**	**213**	**190**	**8.62**
		830	**38.18**	**40.95**	**140.32**	**1120.6**	**0.37**	**52.40**	**320**	**0**	**0.26**	**306**	**237**	**246**	**8.62**
Всего за день		**1340**	**52.29**	**68.60**	**211.03**	**1692.80**	**0.56**	**64.02**	**405**	**0**	**0.25**	**493.68**	**218**	**353.60**	**17.26**
		1460	**62.59**	**73.60**	**232.43**	**1863.80**	**0.62**	**65.42**	**418**	**0**	**0.26**	**563.85**	**242**	**409.60**	**26.71**

2 день																
				Пищевые вещества			Энерге-тическая цен-ность ккал	витамины					Минеральные вещества			
сбор ник реце птур	№ Тех кар	приём пищи/ наименование блюд	масса порции 7 -11 лет 12 лет и старше	белки г	жиры г	угле воды г		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	B_2 мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
завтрак																
54-1о-2020		Омлет натуральный	150 200	12.61 16.8	19.33 25.8	3.15 4.2	237.1 316.1	0.06 0.08	0	180 240	0	0.38 0.51	110 148	17 23	0.2 0.3	2 3
№ 54-3гн-2020		Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6.7	27.6	0	1	0	0	0	6	5	8	1
№117-2013		Батон с маслом	50	6.61	9.75	27.51	205.3	0	0	59.0	0	0	1.00	0	2	0
		Апельсин	100	0.9	0.1	11.8	47	2.7	67	0.9	1.3	1.7	3.4	3.3	2.9	1.7
Итого за приём пищи			500	**20.42**	**29.18**	**49.16**	**517.0**	**2.84**	**68**	**239.90**	**1.3**	**2.08**	**120.40**	**25.30**	**13.10**	**4.7**
			550	**24.61**	**35.65**	**50.21**	**596.0**	**2.84**	**68**	**299.90**	**1.3**	**2.21**	**158.40**	**31.30**	**13.20**	**5.7**
обед																
№54-17к-2020		Суп молочный с гречневой крупой	250	7.0	7.2	21.70	179.57	0.11	0.75	28.50	0	0.21	200	38.50	190.75	1.75
№ 54-2з -2020		Огурец в нарезке	100	0.5	0	1.8	9.1	0.02	6	6	0	0.02	14	8	25	1
№ 374-2013		Жаркое по-домашнему	220	26	23.2	16.6	379	0,31	42	42	0	0	29.28	58.65	159.45	2.31
№ 399-2011		Сок яблочный	200	0,99	0	20,0	83,60	0,02	3,96	0	0	0	13,86	0	0	2,77
Пром.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0,62
Итого за приём пищи			**8 10**	**36.94**	**52.35**	**74.72**	**787.27**	**0.51**	**54.96**	**52.71.**	**0**	**0.23**	**257.14**	**105.2**	**375.20**	**8.45**
			810	**36.94**	**52.35**	**74.72**	**787.27**	**0.51**	**54.96**	**52.71**	**0**	**0.23**	**257.14**	**105.2**	**375.20**	**8.45**
Всего за день			**1310**	**57.36**	**81. 53**	**123.9**	**1304.27**	**3.35**	**123**	**292.61**	**1.3**	**2.31**	**377.57**	**130.5**	**388.3**	**13.2**
			1360	**61.55**	**88.00**	**124.9**	**1383.227**	**3.35**	**123**	**292.61**	**1.3**	**2.44**	**415.54**	**136.5**	**388.4**	**14.2**

3 день																
				Пищевые вещества			Энерге-тическая цен-ность ккал	витамины					Минеральные вещества			
сбор ник реце птур	№ Тех кар	приём пищи наименование блюд	масса порции 7 -11лет 12 лет и старше	белки г	жиры г	угле воды г		B_1 мг	С мг	А мг	Е мг	В2	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
завтрак																
№54-1т-2020		Запеканка из творога	200	32.3	21.6	30.0	443.3	0.11	0	88.9	0	0.46	2922	45	389	1.0
№54-2гн -2020		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4	0	0	0			4.0	4.0	7.0	1.0
№117-2013		Батон с маслом	50	6,61	9,75	27,51	205,3	0	0	59.0	0	0	1.00	0	2.00	0
		Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.00	0.03	0.02	10	0	0	16.0	11	9	2.2
		Сыр твёрдых сортов в нарезке	40	7	9	0	109.1	0.02	0.19	69.34	0.1	0	234.67	9.34	133.34	0.27
Итого за приём пищи			**590**	**46.51**	**40.75**	**73.71**	**831.10**	**0.16**	**0.21**	**227.24**	**0.1**	**0.46**	**547.67**	**69.34**	**534.04**	**4.47**
			590	**46.51**	**40.75**	**73.71**	**831.10**	**0.16**	**0.21**	**227.24**	**0.1**	**0.46**	**547.67**	**69.34**	**534.04**	**4.47**
Обед																
№ 54-5с-2020		Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	11	4	21	164	0.1	9	125	0	0.1	25	32	117	2
№54-6з-2020		Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.3	6.5	2.5	74	0	18	57	0	0	23	10	26	0
54-11г-2020		Пюре картофельное	150 200	3.0 4.1	5.7 7.6	23.7 31.6	158.3 181.1	0.12 0.16	10 13	23 31	0	0.07 0.10	40 54	28 39	84 111	1.0 1.0
54-3р -2020		Котлета рыбная	100	14.1	2.8	7.3	110.6	0.08	0.14	19.8	0	0.14	11	52	46.0	1.0
Пром.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136		0	0	0	0	0	0	0	0.62
№54-13хн-2020		Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.2	65.3	0.01	80.0	98.04	0	0	11	3.0	3	0.5
Итого за приём пищи			800	32.4	27	84	708	0.3	117.1	322.8.	0	0.6	110	125	276	6.12
			850	33.5	29	92	731	0.4	120	330.8	0	0.9	124	136	303	
Всего за день			**1390**	**78.9**	**67.7**	**157.7**	**1539.1**	**0.5**	**117.3**	**550**	**0.1**	**1**	**684.7**	**194**	**810**	**10.6**
			1440	**80**	**69.7**	**165.7**	**1562.1**	**0.6**	**120.2**	**558**	**0.1**	**1**	**672**	**205**	**837**	**10.6**

4 день

сборник рецептур	№ Тех кар	приём пищи наименование блюд	масса порции 7 -11 лет 12 лет и старше	Пищевые вещества: белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал	витамины: B_1 мг	C мг	A мг	E мг	B2	Минеральные вещества: Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
		Завтрак														
№ 182-2007		Каша ячневая молочная	210 250	7.31 9.14	10.98 13.73	39.2 49.00	286 357.50	0.16	1.17 1.46	0.04	0.72	157.2	162.26 202.83	36.51 45.64	0	0.94 1.18
№4-7гн-2020		Какао с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	0	1.0	15.6	0	0.2	144	34.0	131.0	1.0
№117-2013		Батон с маслом	50	6,61	9,75	27,51	205,3	0	0	59,0	0	0	1,00	0	2,00	0
		Банан	100	1.5	0.5	21	96	2.7	11	2.2	2.7	2.8	0.8	11	3.5	3.3
Итого за приём пищи			**560**	**20.02**	**25.53**	**100.1**	**694.00**	**2.86**	**13.17**	**76.84**	**3.42**	**160.2**	**308.06**	**81.51**	**136.5**	**5.24**
			600	**23.35**	**28.28**	**109.9**	**765.5**	**2.86**	**13.46**	**76.84**	**3.42**	**160.2**	**348.63**	**90.64**	**136.5**	**5.48**
		обед														
54-7с-2020		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.15	2.37	26.27	139.05	0.10	8.75	22	0	0.05	28.50	26.25	67.75	0.75
№54-4г-2020		Каша гречневая рассыпчатая	150 200	8.2 11	6.9 9.3	35.9 47.9	262.5 349.9	0.28	0	36.6	0	0.1	19	240	160	5.4
№54-25м-2020		Курица тушеная с морковью	100	14.1	6.3	4.4	131.3	0,04	1.3	291	0	0	22	54	112	1
№ 54-13з-2020		Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.6	0.01	2.0	0.02	0	0.02	20	21	21	1.0
54-32хн-2020		Компот из свежих яблок	200	0.20	0.20	22.3	110.0	0.02	1.6	1.2	0	0.01	58	3.1	3.8	0.8
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0	0	0.54		0	0	0	0.62
Итого за приём пищи			**810**	**28.90**	**26.02**	**108.09**	**824.45**	**0.5**	**13.65**	**350.82**	**0.54**	**0.18**	**147.5**	**344.4**	**361.8**	**9.57**
			860	**31.70**	**28.42**	**120.09**	**911.85**	**0.5**	**13.65**	**350.82**	**0,54**	**0.18**	**147.5**	**344.4**	**361.8**	**9.57**
Всего за день			**1370**	**48.92**	**51.55**	**208.19**	**1518.45**	**3.36**	**26.82**	**427.66**	**3.96**	**160.4**	**455.56**	**425.9**	**498.3**	**14.81**
			1460	**55.05**	**56.70**	**229.99**	**1677.35**	**3.36**	**27.11**	**427.66**	**3.96**	**160.4**	**496.13**	**435.0**	**498.3**	**15.05**

5 день

сборник рецептур	№ Тех кар	приём пищи наимен. блюд	масса порции 7 -11лет 12 лет и старше	Пищевые вещества белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал	витамины B_1 мг	C мг	A мг	E мг	B2	Минеральные вещества Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
завтрак																
354-9к-2020		Каша овсяная молочная вязкая	200 250	8.3 10.4	12.6 15.8	36.8 46.1	294.2 312.9	0.2 0.25	0 1	42 52.5	0	0.14 0.19	140 175	63 79	238 297	2.0
№ 117-2013		Батон с маслом	50	6.61	9.75	27.51	205.3	0	0	59.0	0	0	1.00	0	2.00	0
№ 54-3гн-2020		Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0	6.7	27.6	0	1	0	0	0	6.00	5	8.0	1.0
		Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.00	0.03	10.0	0	0	0	20.0	0	151.6	4.40
Итого за приём пищи			**550**	**15.61**	**22.75**	**80.81**	**574.10**	**0.23**	**12.0**	**101.0**	**0**	**0.14**	**167.0**	**68.0**	**399.6**	**7.40**
			600	**17.71**	**25.95**	**90.11**	**592.80**	**0.28**	**12.0**	**111.5**	**0**	**0.19**	**202.0**	**84.0**	**458.6**	**7.40**
обед																
№ 54-8с-2020		Суп картофельный с горохом	250	8.87	5.40	23.07	176.37	0.17	6	22	0	0.05	36.50	36.75	100.3	2.25
54-6г -2020		Рис отварной	150 200	3.6 4.8	5.2 7.0	38.1 50.7	213.5 284.7	0,03 0,04	0	0	0	0	1,37 1,64	0	0	0,53 0,64
Пром.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0,62
54-6хн-2020		Компот из изюма	200	0.5	0	27.0	110.2	0.03	0.4	0	0	0.02	23	12	36	1.0
№54-9з-2020		Салат из капусты с морковью и яблоком	80 100	1.1 1.4	8.1 10.2	4.8 6.0	96.7 120.9	0,013 0,026	16,22 32,44	0	0	0,017 0,34	18,68 37,36	0	0	0.25 0.5
№54-5м-2020		Котлета из курицы	90	17.28	3.96	12.12	152.52	0.1	0.47	4.7	0	0.08	35	52	123	1.0
Итого за приём пищи			**810**	**33.80**	**30.21**	**119.7**	**885.29**	**0.39**	**23.09**	**26.7**	**0**	**0.16**	**114.55**	**100.8**	**259.3**	**5.65**
			880	**35.30**	**34.11**	**133.5**	**980.69**	**0.41**	**39.31**	**26.7**	**0**	**0.49**	**133.5**	**100.8**	**259.3**	**6.01**
Всего за день			**1360**	**49.41**	**52.96**	**200.5**	**1459.39**	**0.62**	**35.09**	**127.7**	**0**	**0.30**	**281.6**	**168.8**	**658.9**	**13.05**
			1480	**53.01**	**60.06**	**223.6**	**1573.49**	**0.69**	**51.31**	**138.2**	**0**	**0.68**	**335.5**	**184.8**	**717.9**	13.41

6 день																
				Пищевые вещества			Энерге-тическая цен-ность ккал	витамины					Минеральные вещества			
сбор ник реце птур	№ Тех кар	приём пищи наименование блюд	масса порции 7 -11лет 12 лет и старше	белки г	жиры г	углево ды г		B_1 мг	C мг	A мг	E мг	B2	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
завтрак																
№ 120701-2004		Блины со сгущённым молоком	250	15.27	18.0	78.73	537.76	0.18	0.74	0	0	0	272.0	40.7	0	1.22
№ 54-3гн-2020		Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.0	6.7	27.6	0,02	1.16	0.38	0	0	6.9	4.6	8.5	0.8
		Банан	100	1.5	0.5	21	96	2.7	11	2.2	2.4	2.8	0.8	11	3.5	3.3
Итого за приём пищи			**550**	**17.07**	**18.5**	**106.43**	**661.36**	**2.9**	**12.90**	**2.58**	**2.4**	**2.8**	**279.7**	**56.30**	**12**	**5.32**
			550	**17.07**	**18.5**	**106.43**	**661.36**	**2.9**	**12.90**	**2.58**	**2.4**	**2.8**	**279.7**	**56.30**	**12**	**5.32**
обед																
№197-2005		Рассольник Ленинградский	250	2.4	5.00	16.59	123.00	0.08	6.71	0	0	0.06	26.45	25.90	71.95	0.98
№54-1г-2020		Макароны отварные	150 200	5.00 6.7	5.3 7.0	35.0 46.6	208.0 277.3	0.06 0.08	0	20 27	0	0.03 0.04	59 79	7 10	40 52	1.0 1.0
№ 312-2011		Кнели куриные с рисом	100	17.1	23.6	6.1	306	0.07	0.63	0.01		0.08	25.66	19.74		1.42
№54-3з-2020		Помидоры в нарезке	60	1.1	0.2	3.8	22	0	17.5	0	0	0	14	20	40.97	1.0
№54-7хн-2020		Компот из сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2	0	18.3	0	0	0	60	3.0	5	0
Пром.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0	0		0	0	0	0	0.62
Итого за приём пищи			**800**	**28.65**	**41.65**	**98.81**	**888.2**	**0.26**	**43.14**	**20.01**	**0**	**0.17**	**185.11**	**75.64**	**157.92**	**5.02**
			850	**30.35**	**43.35**	**110.41**	**957.5**	**0.28**	**43.14**	**27.01**	**0**	**0.18**	**205.11**	**78.64**	**169.92**	**5.02**
Всего за день			**1350**	**45.72**	**60.15**	**205.24**	**1549.56**	**3.16**	**56.04**	**22.59**	**0**	**2.97**	**464.81**	**131.9**	**169.92**	**10.34**
			1400	**47.42**	**61.85**	**216.84**	**1618.86**	**3.18**	**56.04**	**29.59**	**0**	**2.98**	**484.81**	**134.9**	**181.92**	**10.34**

7 день																
				Пищевые вещества			Энерге-тическая цен-ность ккал	витамины					Минеральные вещества			
сбор ник реце птур	№ Тех кар	приём пищи наименование блюд	масса порции 7 -11лет 12 лет и старше	белки г	жиры г	угле воды г		B_1 мг	C мг	A мг	E мг	B2	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
завтрак																
№54-6к-2020		Каша вязкая молочная пшённая	200 250	8.4 10.5	11.5 14.3	38.8 48.5	292.1 365.1	0.24 0.31	0 1	42.5 53.1	0	0.13 0.16	129 160	58 72	185 232	3.0 4.0
№117-2013		Батон с маслом	50	6.61	9.75	27.51	205.3	0	0	59.0	0	0	4.0	7.0	2.00	1.0
№54-2гн -2020		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	28.00	0	0	0	0	0	4.0	4.0	7.0	1.0
		Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	0	16.0	11	0	0	2.2
Итого за приём пищи			**550**	**15.61**	**21.65**	**82.51**	**572.4**	**0.27**	**1.02**	**111.5**	**0**	**16.1**	**148.0**	**69.0**	**194.0**	**7.2**
			600	**17.71**	**24.45**	**92.21**	**645.4**	**0.34**	**1.02**	**122.10**	**0**	**16.2**	**179.0**	**83.00**	**241.0**	**8.2**
обед																
№ 58-2011		Свекольник со сметаной	250	2.04	5.0	14.1	109.75	0.07	8.78	0	0	0.1	3.66	0	0	1.33
№ 54-12-2020		Плов из курицы	200 250	27.3 34.1	7.9 9.9	34.7 43.3.	318.8 398.8	0.08 0.11	2.0	29.0 36.7	0	0.08 0.10	29.0 33.0	93.0 115.0	212.0 264.0	2.0 3.0
№ 54-7з-2020		Салат из белокачанной капусты	80 100	2.0 2.5	8.1 10.1	8.4 10.4	114.4 143	0.06	58.1	203.8	0	0	67.4	25.3	50.5	0.92
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7..55	14.62	136	0.05	0	0			0	0	0	0,62
№54-13хн-2020		Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.2	65.3	0.01	80	98.04	0	0	11.0	3	3	0.5
Итого за приём пищи			**770**	**34.44**	**28.75**	**87.02**	**744.3**	**0.27**	**148.9**	**330.84**	**0**	**0.18**	**111.06**	**121.3**	**265.5**	**5.37**
			840	**41.69**	**32.75**	**97.62**	**852.85**	**0.30**	**148.9**	**338.54**	**0**	**0.2**	**115.06**	**143.3**	**317.5**	**6.37**
Всего за день			**1320**	**50.05**	**50.4**	**169.5**	**1316.7**	**0.54**	**149.9**	**442.34**	**0**	**16.3**	**259.06**	**190.3**	**459.5**	**12.57**
			1440	**59.40**	**57.2**	**189.8**	**1498.25**	**0.64**	**149.9**	**460.64**	**0**	**16.4**	**294.06**	**226.3**	**558.5**	**14.57**

8 день

сборник рецептур	№ Тех кар	приём пищи наименование блюд	масса порции 7 -11лет 12 лет и старше	Пищевые вещества: белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал	витамины: B_1 мг	C мг	A мг	E мг	B2	Минеральные вещества: Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
		завтрак														
№ 54-3г-2020		Макароны отварные с сыром	150-200	7.7 10.2	7.1 9.4	30.6 40.7	216.5 288.8	0.05 0.08	0	0	0	0	184 245	12 17	106 141	1
№117-2013		Батон с маслом	50	6.61	9.75	27.51	205.3	0	0	59.0	0	0	1.00	0	2.00	0
№ 54-7гн 2020		Какао с молоком	200	4.6	4.3	12.4	106.7	0	1.00	15.6		0.2	144	34	131	1.0
		Апельсин	100	0.9	0.1	11.8	47	2.7	67	0.9	1.3	1.7	3.4	3.3	2.9	1.7
Итого за приём пищи			**500**	**19.81**	**21.25**	**82.31**	**575.5**	**2.75**	**68.0**	**75.5**	**1.3**	**1.9**	**332.4**	**49.3**	**241.9**	**3.7**
			550	**22.31**	**23.55**	**92.41**	**647.8**	**2.78**	**68.0**	**75.5**	**1.3**	**1.9**	**393.4**	**54.3**	**276.9**	**3.7**
		обед														
№87- 2010		Суп с рыбными консервами	250	8.61	8.40	14.34	167.25	0.1	9.11	15.0	0	0	45.3	47.35	176.5	1.26
№54 -11г-2020		Пюре картофельное	150 200	3.0 4.1	5.7 7.6	23.7 31.6	158.3 181.1	0.12 0.16	10 13	23 31	0	0.07 0.10	40 54	28 39	84 111	1
№54- 5м-2020		Котлета из курицы	90	17.28	4.41	13.46	169.34	0.1	0.08	626	0	5.3	0.62	52	123	1
№54-32хн-2020		Компот из свежих яблок	200	0.20	0.20	22.3	110.0	0.02	1.6	1.2	0	0.01	58	3.1	3.8	0.8
№1 -2011		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0	0	0		0	0	0	0.62
		Солёный огурец	100	1.1	0.2	3.8	22	0	1.3	0	0	0	14	20		0.9
Итого за приём пищи			**830**	**32.64**	**26.46**	**92.22**	**762.89**	**0.39**	**22.09**	**0**	**0**	**5.38**	**157.9**	**150.5**	**387.3**	**5.58**
			880	**33.74**	**28.36**	**100.1**	**785.69**	**0.43**	**25.09**	**0**	**0**	**5.41**	**171.9**	**161.5**	**414.3**	**5.58**
Всего за день			**1330**	**52.45**	**48.01**	**174.5**	**1338.39**	**3.14**	**90.09**	**665.2**	**1.3**	**7.28**	**490.3**	**199.8**	**629.2**	**9.28**
			1430	**56.05**	**51.91**	**192.5**	**1433.49**	**3.21**	**93.09**	**673.2**	**1.3**	**7.31**	**565.3**	**215.8**	**691.2**	**9.28**

9 день																
				Пищевые вещества			Энерге-тическая цен-ность ккал	витамины					Минеральные вещества			
сбор ник реце птур	№ Тех кар	приём пищи/ наименование блюд	масса порции 7 -11 лет 12 лет и старше	белки г	жиры г	угле воды г		B_1 мг	C мг	A мг	E мг	B2	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
			завтрак													
№168-2011		Каша манная молочная	200 250	6.20 7.75	8.05 10.06	31.09 38.86	222.02 277.53	0.09	1.38	0.05	0.5	0	134.75	20.45	38.6	0.44
№117-2013		Батон с маслом	50	6.61	9.75	27.51	205.3	0	0	59.0	0	0	1.00	0	2.00	0
№54-2гн-2020		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4	0	0	0	0	0	4.00	0	7.0	1.0
		Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.00	0.03	10.0	0	0	0	20.0	0	151.6	4.40
Итого за приём пищи			**550**	**13.41**	**18.2**	**74.8**	**500.72**	**0.12**	**11.38**	**59.05**	**0.5**	**0**	**159.75**	**20.45**	**199.2**	**5.84**
			600	**14.96**	**20.21**	**82.57**	**556.23**	**0.12**	**11.38**	**59.05**	**0.5**	**0**	**159.75**	**20.45**	**199.2**	**5.84**
			обед													
№54-2с-2020		Борщ с капустой и картофелем	250	5.88	7.63	12.63	142.78	0.04	8.45	172.25	0	0	42.0	24.0	53.25	2.7
№54-1г-2020		Макароны отварные	150 200	5.0 6.7	5.3 7.1	35.0 46.6	208.0 277.3	0.06 0.08	0	20 27	0	0	59 79	7 10	40 52	1.0 1.0
№54-25м2020		Курица тушёная с морковью	100	14.1	6.3	4.4	131.3	0.04	1.3	291	0	0	22	54	112	1
№ 54-3з-2020		Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	22	0.04	15	80	0	0	14	18	40.97	1.0
Пром.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	0			0	0	0	0,62
		Компот из сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2	0	0	18.3	0	0	60	3.0	5	0
Итого за приём пищи			**840**	**29.13**	**26.98**	**93.15**	**733.28**	**0.23**	**24.75**	**581.55**	**0**	**0**	**197.0**	**106.0**	**251.2**	**7.32**
			890	**30.83**	**28.78**	**104.75**	**802.58**	**0.25**	**24.75**	**588.5**	**0**	**0**	**217.0**	**109.0**	**263.2**	**7.32**
Всего за день			**1390**	**42.54**	**45.18**	**167.95**	**1234.0**	**0.35**	**36.13**	**640.6**	**0.5**	**0**	**356.75**	**126.45**	**450.4**	**13.16**
			1490	**45.79**	**48.99**	**187.32**	**1358.8**	**0.37**	**36.13**	**647.6**	**0.5**	**0**	**376.75**	**129.45**	**462.4**	**13.16**

10 день																
				Пищевые вещества			Энерге-тическая цен-ность ккал	витамины					Минеральные вещества			
сбор ник реце птур	№ Тех кар	приём пищи/ наименование блюд	масса порции 7 -11 лет 12 лет и старше	белки г	жиры г	угле воды г		B_1 мг	C мг	A мг	E мг	B_2 мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
завтрак																
№54-21к-2020		Каша рисовая молочная	200 250	5.2 6.6	6.5- 8.1	28.4 35.7	193.7 242.1	0.04 0.05	0.77	26.67 33.34	0	0.2	149 163	28 35	134 167	0.42 0.5
№54-3гн-2020		Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0	6.7	27.6	0	1	0	0	0	6	5	8	1
		Бутерброд с сыром	60	9.3	12	13.30	202.67									
		Банан	100	1.5	0.5	21	96	2.7	11	2.2	2.7	2.8	0.8	11	3.5	3.3
Итого за приём пищи			**560**	**16.3**	**19.0**	**69.4**	**519.97**	**2.74**	**12.77**	**28.87**	**2.7**	**3.0**	**155.8**	**44.0**	**145.5**	**4.72**
			610	**17.7**	**20.6**	**76.7**	**568.4**	**2.75**	**12.77**	**35.54**	**2.7**	**3.0**	**169.8**	**51.00**	**178.5**	**4.8**
обед																
№ 54-16з-2020		Винегрет овощной	80	1	7.1	6.0	91.8	0.02	0.01	17.6	0	0.01	19.0	12.0	27.0	0
№54-7с-2020		Суп картофельный с вермишелью	250	6.45	3.48	23.12	149.5	0.12	8.6	122	0	17.3	26	58.65	159.45	2.31
№54-22м-2020		Жаркое по-домашнему	230	26	23.2	16.6	379	0.31	42	42	0	0.06	17.25	26	68.25	1.08
		Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.5	0.01	1.6	1.2	0	0.01	58	3.1	3.8	0.8
Пром.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0	0	0		0	0	0	0.62
Итого за приём пищи			**800**	**36.05**	**41.47**	**70.27**	**797.8**	**0.51**	**52.21**	**182.8**	**0**	**17.4**	**120.3**	**99.75**	**258.5**	**4.81**
			800	**36.05**	**41.47**	**70.27**	**797.8**	**0.51**	**52.21**	**182.8**	**0**	**17.4**	**120.3**	**99.75**	**258.5**	**4.81**
Всего за день			**1360**	**52.35**	**60.47**	**139.7**	**1317.7**	**3.25**	**65.0**	**211.7**	**2.7**	**20.4**	**276.1**	**143.8**	**404.0**	**9.53**
			1410	**53.75**	**62.3**	**147.0**	**1366.2**	**3.26**	**65.0**	**218.3**	**2.7**	**20.4**	**290.1**	**150.8**	**437.0**	**9.61**