

№репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			б	ж	у		кал	В1	С	А	Ca	P	Mg

Завтрак / обед

1 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Слойка с сыром	100	6	16	60	310							
68	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,26	0,02	189	141,75	21,75	1,5
	<b>итог</b>		<b>10,78</b>	<b>19,98</b>	<b>81,58</b>	<b>422,75</b>				<b>195</b>			<b>1,9</b>

134	Сок в ассортименте	200	1	0,2	10,2	92,0	0,02	4		14			2,8
206	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81		38,08	87,18	35,3	2,03
688	Макароны отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07		25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
342	Рагу из филе птицы	150	15,4	12,2	12,0	268,8	0,13	4,4	0,9	33,8	323,8	6,0	1,0
	Кукуруза консервированная	30	0,67		3,36	17,4							
	Фрукт яблоко или мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	153,92	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	<b>итог</b>		<b>31,82</b>	<b>43,92</b>	<b>103,18</b>	<b>916,01</b>	<b>0,49</b>	<b>14,21</b>	<b>26,1</b>	<b>100,91</b>	<b>497,98</b>	<b>76,64</b>	<b>8,4</b>
	<b>ИТОГ</b>		<b>42,6</b>	<b>39,94</b>	<b>184,76</b>	<b>1338,76</b>	<b>0,55</b>	<b>16,47</b>	<b>26,12</b>	<b>295,91</b>	<b>639,73</b>	<b>98,39</b>	<b>10,3</b>

Завтрак / обед

2 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Сдоба с конфитюром	80	8	26	70	340							
	<b>итог</b>		<b>8,2</b>	<b>26</b>	<b>84</b>	<b>368,0</b>				<b>6,00</b>			<b>0,40</b>

859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02			12,0	2,4		0,8
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29		44,38	53,23	26,25	1,19
679	Каша гречневая	150	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22		0,02	15,57	250,2	81,0	4,73
498	Котлеты свиные духовые	80	12,96	4,77	11,96	285	0,10	2,55					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2,0	8,1	8,4	114,4	0,05	46,5	163	54,0	40	20	0,8
	Фрукт яблоко или мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	153,92	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	<b>итог</b>		<b>28,56</b>	<b>25,55</b>	<b>240,47</b>	<b>1089,35</b>	<b>0,48</b>	<b>59,34</b>	<b>163,02</b>	<b>135,15</b>	<b>388,23</b>	<b>137,25</b>	<b>8,76</b>
	<b>ИТОГ</b>		<b>36,76</b>	<b>51,55</b>	<b>324,47</b>	<b>1457,35</b>	<b>0,48</b>	<b>59,34</b>	<b>163,02</b>	<b>141,15</b>	<b>388,23</b>	<b>137,25</b>	<b>9,16</b>

№рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			б	ж	у		кал	В1	С	А	Ca	P	Mg

Завтрак / обед

3 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Булочка	80	7,78	8,82	55,74	315,85							
	<b>итог</b>		<b>7,98</b>	<b>8,82</b>	<b>69,74</b>	<b>343,85</b>				<b>6,00</b>			<b>0,40</b>

274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,02	0,52		108,56		51,1	0,6
88	Суп куриный с вермишелью	200	25,08	13,36	31,83	347,91		11,6		34,8			2,0
390	Каша манная молочная	150	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	1,18
	Круассан с джемом	70	3,83	13,97	37,61	289,03							
42	Сыр порциями	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	52,0	176,0	100,0	7,00	0,2
	Фрукт яблоко или мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	<b>итог</b>		<b>45,73</b>	<b>42,67</b>	<b>132,4</b>	<b>1095,34</b>	<b>0,15</b>	<b>13,35</b>	<b>88,72</b>	<b>520,73</b>	<b>298,45</b>	<b>91,62</b>	<b>5,22</b>
	<b>ИТОГ</b>		<b>53,71</b>	<b>51,49</b>	<b>202,14</b>	<b>1439,19</b>	<b>0,15</b>	<b>31,35</b>	<b>88,72</b>	<b>526,73</b>	<b>298,45</b>	<b>91,62</b>	<b>5,62</b>

Завтрак / обед

4 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Пирожок с повидлом	60	3,44	8,28	33,53	241,98							
70	Биокефир с сахаром		5,1	3,8	13,3	111,5	0,4	1,1		162	142,5	24	0,2
	<b>итог</b>		<b>8,74</b>	<b>12,08</b>	<b>60,83</b>	<b>381,48</b>				<b>6,00</b>			<b>0,40</b>

134	Сок в ассортименте	200	1	0,2	10,2	92,0	0,02	4		14			2,8
204	Суп гречневый	200	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25		24,00	66,70	26,65	0,96
694	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
498	Котлеты куриные	100	15,48	19,5	17,74	244,51	0,04		0,05	21,51	109,03	13,75	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Фрукт яблоко или мандарин	200	0,8	0,8	19,6	94							
33	Салат из свёклы вареной	80	0,87	4,37	6,02	67,60	0,01	5,7		21,09	24,58	12,54	0,80
	<b>итог</b>		<b>26,24</b>	<b>33,91</b>	<b>112,14</b>	<b>846,27</b>	<b>0,38</b>	<b>39,75</b>	<b>30,65</b>	<b>134,17</b>	<b>346,62</b>	<b>102,24</b>	<b>8,24</b>
	<b>ИТОГ</b>		<b>34,98</b>	<b>45,99</b>	<b>172,97</b>	<b>1227,75</b>	<b>0,78</b>	<b>40,85</b>	<b>30,65</b>	<b>302,17</b>	<b>489,12</b>	<b>126,24</b>	<b>8,84</b>

№репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность кал	Витамины			Минеральные вещества			
			б	ж	у		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак / обед

5 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Слойка с конфитюром	100	6	16	60	310							
965	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	248	184	28	0,2
	<b>итог</b>		<b>12</b>	<b>21</b>	<b>82,4</b>	<b>446</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>	<b>254</b>	<b>184</b>	<b>28</b>	<b>0,6</b>

869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83		13,98		4,16	0,14
42	Сыр порциями	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	52,0	176,0	100,0	7,00	0,2
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
511	Рис отварной	150	3,70	4,25	40,98	208	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
105	Фрикадельки мясные	100	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	58,49	156,36	10,89	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Свежий огурец порциями	40	0,32	0,04	1,12	6,0							
	Фрукт яблоко или мандарин	200	0,8	0,8	19,6	94							
	<b>итог</b>		<b>28,83</b>	<b>27,23</b>	<b>121,78</b>	<b>844,22</b>	<b>0,35</b>	<b>32,04</b>	<b>94,83</b>	<b>338,28</b>	<b>543,89</b>	<b>103,23</b>	<b>5,93</b>
	<b>ИТОГ</b>		<b>40,83</b>	<b>48,23</b>	<b>204,18</b>	<b>1290,22</b>	<b>0,39</b>	<b>32,64</b>	<b>94,91</b>	<b>592,28</b>	<b>727,89</b>	<b>131,23</b>	<b>6,53</b>

Завтрак / обед

6 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Пирожок с капустой	60	3,22	8,08	32,51	311,88							
	<b>итог</b>		<b>3,42</b>	<b>8,08</b>	<b>46,51</b>	<b>339,88</b>				<b>6,00</b>			<b>0,40</b>

134	Сок в ассортименте	200	1	0,2	10,2	92,0	0,02	4		14			2,8
204	Суп гречневый	200	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25		24,00	66,70	26,65	0,96
688	Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07		25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
54-4м	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	29,00	137,0	20,00	1,90
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Кукуруза консервированная	30	0,67		3,36	17,4							
588	Вафли	60	2,9	3,3	77,3	250	0,03			16	36	10	1,5
	Фрукт яблоко или мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47							
	<b>итог</b>		<b>29,71</b>	<b>39</b>	<b>178,64</b>	<b>1039</b>	<b>0,32</b>	<b>12,34</b>	<b>48,3</b>	<b>98,03</b>	<b>326,7</b>	<b>91,99</b>	<b>9,73</b>
	<b>ИТОГ</b>		<b>33,13</b>	<b>47,08</b>	<b>225,15</b>	<b>1378,88</b>	<b>0,32</b>	<b>12,34</b>	<b>48,3</b>	<b>104,03</b>	<b>326,7</b>	<b>91,99</b>	<b>10,13</b>

№репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			б	ж	у		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак / обед

7 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Булочка	80	5,68	10,82	47,97	299,12							
	<b>итог</b>		<b>5,88</b>	<b>10,82</b>	<b>61,97</b>	<b>327,12</b>				<b>6,00</b>			<b>0,40</b>

869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	1,83		13,98		4,16	0,14
197	Рассольник Петербургский	200	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54		26,45	71,95	25,90	0,98
679	Каша гречневая	150	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22		0,02	15,57	250,2	81,0	4,73
342	Рагу из филе птицы	150	15,4	12,2	12,0	268,8	0,13	4,4	0,9	33,8	323,8	6,0	1,0
33	Салат из свёклы вареной	80	0,87	4,37	6,02	67,60	0,01	5,7		21,09	24,58	12,54	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Фрукт яблоко или мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47							
	<b>итог</b>		<b>30,10</b>	<b>29,29</b>	<b>134,67</b>	<b>983,44</b>	<b>0,51</b>	<b>19,47</b>	<b>0,92</b>	<b>120,09</b>	<b>712,93</b>	<b>139,6</b>	<b>8,89</b>
	<b>ИТОГ</b>		<b>35,98</b>	<b>40,11</b>	<b>196,64</b>	<b>1310,56</b>	<b>0,51</b>	<b>19,47</b>	<b>0,92</b>	<b>126,09</b>	<b>712,93</b>	<b>139,6</b>	<b>9,29</b>

Завтрак / обед

8 день

430	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Круассан с джемом	70	3,83	13,97	37,61	289,03							
	<b>итог</b>		<b>4,03</b>	<b>13,97</b>	<b>51,61</b>	<b>317,03</b>				<b>6,00</b>			<b>0,40</b>

274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,02	0,52		108,56		51,1	0,6
88	Суп куриный с вермишелью	200	25,08	13,36	31,83	347,91		11,6		34,8			2,0
185	Каша жидкая пшеничная	150	5,58	6,7	26,4	187,2	0,25	0,41		96,9		33,7	0,89
42	Сыр порциями	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	52,0	176,0	100,0	7,00	0,2
	Булочка	80	5,68	10,82	47,97	299,12							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,97	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Фрукт яблоко или мандарин	200	0,8	0,8	19,6	94							
	<b>итог</b>		<b>47,32</b>	<b>40,52</b>	<b>159,26</b>	<b>1181</b>	<b>0,32</b>	<b>12,67</b>	<b>52</b>	<b>425,46</b>	<b>142,4</b>	<b>101,8</b>	<b>4,93</b>
	<b>ИТОГ</b>		<b>51,35</b>	<b>54,49</b>	<b>210,87</b>	<b>1498,03</b>	<b>0,32</b>	<b>12,67</b>	<b>52</b>	<b>431,46</b>	<b>142,4</b>	<b>101,8</b>	<b>5,33</b>

№репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			б	ж	у		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак / обед

9 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Слойка с сыром	100	6	16	60	310							
	<b>итог</b>		<b>6,2</b>	<b>16,0</b>	<b>74,0</b>	<b>338,0</b>				<b>6,00</b>			<b>0,40</b>

134	Сок в ассортименте	200	1	0,2	10,2	92,0	0,02	4		14			2,8
204	Суп с крупой	200	1,98	2,74	14,58	136,12	0,10	8,25		23,05	62,55	25,0	0,89
694	Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
498	Котлеты куриные	70	11,91	15,0	13,65	237,4	0,04		0,05	21,51	109,03	13,75	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2,0	8,1	8,4	114,4	0,05	46,5	163	55,0	40	20	0,7
	Фрукт яблоко или мандарин	200	0,8	0,8	19,6	94							
	<b>итог</b>		<b>19,93</b>	<b>33,04</b>	<b>110,72</b>	<b>930,58</b>	<b>0,41</b>	<b>80,55</b>	<b>193,65</b>	<b>167,13</b>	<b>357,89</b>	<b>102,05</b>	<b>8,07</b>
	<b>ИТОГ</b>		<b>26,13</b>	<b>49,04</b>	<b>184,72</b>	<b>1268,58</b>	<b>0,41</b>	<b>80,55</b>	<b>193,65</b>	<b>173,13</b>	<b>357,89</b>	<b>102,05</b>	<b>8,47</b>

Завтрак / обед

10 день

943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28,0				6,00			0,40
	Круассан с джемом	80	3,83	13,96	37,61	289,03							
	<b>итог</b>		<b>4,03</b>	<b>13,96</b>	<b>51,61</b>	<b>317,03</b>				<b>6,00</b>			<b>0,40</b>

859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02			12,0	2,4		0,8
	Булочка	80	7,78	8,82	55,74	315,85							
206	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81		38,08	87,18	35,3	2,03
511	Рис отварной	150	3,70	4,25	40,98	208	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
255	Котлеты рыбные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	183,5	30	0,74
1	Салат из зелен. конс.горошка	40	1,19	2,08	2,5	33,44	0,04	4,4		8,58			0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Фрукт яблоко или мандарин	200	0,8	0,8	19,6	94							
	<b>итог</b>		<b>34,7</b>	<b>26,57</b>	<b>186,8</b>	<b>1121,75</b>	<b>0,58</b>	<b>32,44</b>	<b>56,85</b>	<b>165,61</b>	<b>419,39</b>	<b>108,6</b>	<b>6,29</b>
	<b>ИТОГ</b>		<b>38,73</b>	<b>40,53</b>	<b>238,41</b>	<b>1438,78</b>	<b>0,58</b>	<b>32,44</b>	<b>56,85</b>	<b>171,61</b>	<b>419,39</b>	<b>108,6</b>	<b>6,69</b>

Основное 10-ти дневное меню для обучающихся  
Успенской средней общеобразовательной школы  
возрастная категория 7-11 лет  
2022-2023гг