

Согласовано начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
в Котельниковском и Октябрьском районах  
\_\_\_\_\_ И.А. Кривошея

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 1-4 класс**

| 1 день                                |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |        |                      |       |        |      |             |                  |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | 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                               |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |        |                      |       |        |      |             |                  |
| Чай с лимоном 180г №377               | 180          | 0.1              | 0.0     | 11.8        | 47.6                     | 0.0      | 0.0   | 0.2   | 0.0   | 9.9    | 3.6                  | 0.0   | 0.4    | 377  | 2011        |                  |
| Хлеб пшеничный                        | 25           | 1.8              | 0.2     | 12.1        | 57.4                     | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.5   | 5.2    | 7.5                  | 18.9  | 0.5    |      |             |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |        |                      |       |        |      |             |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая 150г №341К | 150          | 6.1              | 4.8     | 27.8        | 178.2                    | 0.2      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 15.4   | 91.0                 | 135.5 | 3.1    | 341  | 2016        |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338           | 200          | 0.8              | 0.8     | 19.0        | 91.2                     | 0.1      | 12.8  | 0.0   | 0.4   | 28.8   | 16.2                 | 19.8  | 4.0    | 338  | 2011        |                  |
| Помидор свежий 25г №71                | 25           | 0.3              | 0.1     | 1.0         | 5.8                      | 0.0      | 2.5   | 0.0   | 0.2   | 3.2    | 4.5                  | 5.9   | 0.2    | 71   | 2011        |                  |
| Азу из говядины 50/50г №274К          | 50/50        | 15.2             | 15.5    | 4.0         | 218.0                    | 0.0      | 1.0   | 0.0   | 1.7   | 16.1   | 18.5                 | 133.7 | 2.0    | 274К | 2016        |                  |
| Хлеб пеклеванный                      | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3        | 59.4                     | 0.1      | 0.0   | 0.0   | 0.7   | 4.9    | 5.1                  | 23.5  | 1.1    |      |             |                  |
| Масло (порциями) 10г №14              | 10           | 0.1              | 7.3     | 0.1         | 66.1                     | 0.0      | 0.0   | 0.1   | 0.1   | 2.4    | 0.0                  | 3.0   | 0.0    | 14   | 2011        |                  |
| Итого за прием пищи                   | 720          | 26.3             | 29.0    | 88.1        | 723.7                    | 0.4      | 16.3  | 0.3   | 4.0   | 85.9   | 146.4                | 340.3 | 11.3   |      |             |                  |

| 2 день                                              |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | 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                                             |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Чай с сахаром 200г №376                             | 200          | 0.1              | 0.0     | 9.9         | 39.9                     | 0.0      | 0.0   | 0.2   | 0.0   | 10.9                 | 3.9    | 0.0   | 0.4    | 376         | 2011             |  |
| Плюшка (сдоба обыкновенная) №766                    | 40           | 3.2              | 1.9     | 22.2        | 121.0                    | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 7.9                  | 4.9    | 27.2  | 0.3    | 766         | 2004             |  |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Запеканка из творога с яблочным соусом 100/40г №223 | 100/40       | 17.8             | 12.1    | 23.8        | 277.2                    | 0.0      | 0.6   | 0.1   | 0.3   | 140.4                | 23.5   | 190.7 | 1.0    | 223         | 2011             |  |
| Кефир 100г №401                                     | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                     | 0.0      | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 120.0                | 14.0   | 90.0  | 0.1    | 401         | 2011             |  |
| Хлеб пеклеванный                                    | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.2         | 39.6                     | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 3.2                  | 3.4    | 15.7  | 0.7    |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                | 500          | 25.3             | 16.7    | 68.1        | 530.7                    | 0.0      | 1.3   | 0.3   | 1.1   | 282.4                | 49.7   | 323.6 | 2.5    |             |                  |  |

| 3 день                                 |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |     |              |                   |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-----|--------------|-------------------|
| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        |     | № рецеп-туры | Сборник рецен-тур |
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |     |              |                   |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |     |              |                   |
| Чай с молоком 200г №421К               | 200          | 1.3              | 1.0     | 11.8        | 61.3                     | 0.0      | 0.1   | 0.3   | 0.0   | 50.8                 | 8.7    | 28.8  | 0.5    | 421 | 2016         |                   |
| Сыр (порциями) 15г №15                 | 15           | 3.4              | 4.3     | 0.0         | 53.0                     | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.1   | 112.2                | 4.2    | 60.0  | 0.2    | 15  | 2011         |                   |
| Обед                                   |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |     |              |                   |
| Каша вязкая молочная рисовая 200г №174 | 200          | 5.6              | 9.8     | 40.6        | 272.8                    | 0.0      | 0.2   | 0.1   | 0.3   | 104.7                | 30.0   | 127.5 | 0.5    | 174 | 2011         |                   |
| Кефир 100г №401                        | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                     | 0.0      | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 120.0                | 14.0   | 90.0  | 0.1    | 401 | 2011         |                   |
| Батон                                  | 25           | 1.9              | 0.8     | 12.5        | 64.8                     | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 5.5                  | 8.3    | 21.3  | 0.5    |     |              |                   |
| Итого за прием пищи:                   | 540          | 15.1             | 18.4    | 68.9        | 504.9                    | 0.0      | 1.0   | 0.4   | 0.8   | 393.2                | 65.2   | 327.6 | 1.8    |     |              |                   |

| 4 день                                         |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | 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                                        |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| Чай с лимоном 180г №377                        | 180          | 0.1              | 0.0     | 11.8        | 47.6                     | 0.0      | 0.0   | 0.2   | 0.0   | 9.9                  | 3.6    | 0.0   | 0.4    | 377          | 2011             |  |
| Булочка Ванильная №767                         | 40           | 3.2              | 2.7     | 22.9        | 131.1                    | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 8.7                  | 4.8    | 28.9  | 0.4    | 767          | 2004             |  |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| Капуста тушенная 150г №321                     | 150          | 3.7              | 3.7     | 16.1        | 115.3                    | 0.1      | 32.9  | 0.1   | 0.4   | 79.8                 | 30.9   | 60.9  | 1.1    | 321          | 2011             |  |
| Помидор свежий 25г №71                         | 25           | 0.3              | 0.1     | 1.0         | 5.8                      | 0.0      | 2.5   | 0.0   | 0.2   | 3.2                  | 4.5    | 5.9   | 0.2    | 71           | 2011             |  |
| Птица, тушенная в сметанном соусе 80г №290/330 | 80           | 11.0             | 12.3    | 2.4         | 164.5                    | 0.1      | 0.4   | 0.0   | 1.1   | 19.4                 | 11.3   | 90.0  | 0.6    | 290          | 2011             |  |
| Хлеб пеклеванный                               | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3        | 59.4                     | 0.1      | 0.0   | 0.0   | 0.7   | 4.9                  | 5.1    | 23.5  | 1.1    |              |                  |  |
| Итого за прием пищи:                           | 505          | 20.2             | 19.1    | 66.5        | 523.7                    | 0.3      | 35.8  | 0.3   | 2.8   | 125.9                | 60.2   | 209.2 | 3.8    |              |                  |  |

| 5 день                                                    |              |                  |            |             |                          |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|--------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, | 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     |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                            |              |                  |            |             |                          |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| Кофейный напиток с молоком 180г №379                      | 180          | 2.8              | 2.2        | 15.5        | 93.3                     | 0.0        | 0.2        | 0.0        | 0.0        | 99.0                 | 15.2        | 74.3         | 0.3        | 379         | 2011             |
| Батон                                                     | 25           | 1.9              | 0.8        | 12.5        | 64.8                     | 0.0        | 0.0        | 0.0        | 0.4        | 5.5                  | 8.3         | 21.3         | 0.5        |             |                  |
| <b>Обед</b>                                               |              |                  |            |             |                          |            |            |            |            |                      |             |              |            |             |                  |
| Пастила 15г                                               | 15           | 0.1              | 0.0        | 11.6        | 47.1                     | 0.0        | 0.0        | 0.0        | 0.0        | 2.9                  | 1.0         | 1.5          | 0.2        |             |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175 | 200          | 5.4              | 6.4        | 34.7        | 219.7                    | 0.1        | 0.2        | 0.0        | 0.3        | 104.9                | 30.0        | 122.7        | 0.7        | 175         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                               | 100          | 0.4              | 0.4        | 9.5         | 45.6                     | 0.0        | 6.4        | 0.0        | 0.2        | 14.4                 | 8.1         | 9.9          | 2.0        | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>520</b>   | <b>10.6</b>      | <b>9.8</b> | <b>83.8</b> | <b>470.5</b>             | <b>0.1</b> | <b>6.8</b> | <b>0.0</b> | <b>0.9</b> | <b>226.7</b>         | <b>62.6</b> | <b>229.7</b> | <b>3.7</b> |             |                  |

| 6 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 | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Чай с сахаром 180г №376                        | 180          | 0.1              | 0.0     | 8.9         | 36.0                          | 0.0      | 0.0   | 0.2   | 0.0   | 10.1                 | 3.8    | 0.0   | 0.4    | 376         | 2011             |  |
| Хлеб пшеничный                                 | 25           | 1.8              | 0.2     | 12.1        | 57.4                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.5   | 5.2                  | 7.5    | 18.9  | 0.5    |             |                  |  |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Макаронные изделия отварные с маслом 150г №203 | 150          | 5.5              | 5.7     | 33.3        | 206.4                         | 0.1      | 0.0   | 0.1   | 1.0   | 16.0                 | 20.5   | 54.6  | 1.2    | 203         | 2011             |  |
| Морковь отварная                               | 25           | 0.3              | 0.0     | 1.7         | 8.8                           | 0.0      | 0.5   | 0.6   | 0.1   | 6.3                  | 8.9    | 13.0  | 0.2    |             |                  |  |
| Котлеты рубленные из птицы №294                | 80/5         | 13.0             | 17.4    | 12.2        | 256.5                         | 0.1      | 0.5   | 0.0   | 2.6   | 17.2                 | 22.3   | 124.0 | 1.5    | 294         | 2011             |  |
| Хлеб пеклеванный                               | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3        | 59.4                          | 0.1      | 0.0   | 0.0   | 0.7   | 4.9                  | 5.1    | 23.5  | 1.1    |             |                  |  |
| Фрукты свежие (мандарин) №341                  | 100          | 0.8              | 0.2     | 7.3         | 36.9                          | 0.1      | 15.2  | 0.0   | 0.2   | 31.5                 | 9.9    | 15.3  | 0.1    | 341         | 2011             |  |
| Соус томатный 30г №363К                        | 30           | 0.2              | 0.7     | 1.5         | 13.2                          | 0.0      | 0.4   | 0.0   | 0.0   | 2.8                  | 1.7    | 3.3   | 0.0    | 363         | 2016             |  |
| Итого за прием пищи:                           | 625          | 23.6             | 24.5    | 89.3        | 674.6                         | 0.4      | 16.6  | 0.9   | 5.1   | 94.0                 | 79.7   | 252.6 | 5.0    |             |                  |  |

| 7 день |       |                  |           |          |                      |   |         |
|--------|-------|------------------|-----------|----------|----------------------|---|---------|
|        | Масса | Пищевые вещества | Энергети- | Витамины | Минеральные вещества | № | Сборник |

| прием пищи, наименование блюда              | порции     | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г | энергетическая ценность, | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг      | Са, мг       | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     | рецеп-туры | рецептур |
|---------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|----------|
| Завтрак                                     |            |             |             |             |                          |            |            |            |            |              |              |              |            |            |          |
| Чай с молоком 180г №421К                    | 180        | 1.1         | 0.9         | 10.6        | 55.1                     | 0.0        | 0.1        | 0.2        | 0.0        | 45.6         | 7.6          | 25.9         | 0.5        | 421        | 2016     |
| Плошка (сдоба обыкновенная) №766            | 40         | 3.2         | 1.9         | 22.2        | 121.0                    | 0.0        | 0.0        | 0.0        | 0.4        | 7.9          | 4.9          | 27.2         | 0.3        | 766        | 2004     |
| Обед                                        |            |             |             |             |                          |            |            |            |            |              |              |              |            |            |          |
| Каша гречневая рассыпчатая 150г №341К       | 150        | 6.1         | 4.8         | 27.8        | 178.2                    | 0.2        | 0.0        | 0.0        | 0.4        | 15.4         | 91.0         | 135.5        | 3.1        | 341        | 2016     |
| Огурец свежий 50г №71                       | 25         | 0.2         | 0.0         | 0.6         | 3.4                      | 0.0        | 1.0        | 0.0        | 0.0        | 5.2          | 3.2          | 9.5          | 0.2        | 71         | 2011     |
| Фрикадельки мясные с соусом 80/30г №280/330 | 80/30      | 12.5        | 17.0        | 13.5        | 256.5                    | 0.0        | 0.2        | 0.0        | 3.6        | 32.9         | 17.9         | 117.2        | 1.5        | 280/330    | 2011     |
| Хлеб пеклеваемый                            | 30         | 1.9         | 0.3         | 12.3        | 59.4                     | 0.1        | 0.0        | 0.0        | 0.7        | 4.9          | 5.1          | 23.5         | 1.1        |            |          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>535</b> | <b>25.0</b> | <b>24.9</b> | <b>87.0</b> | <b>673.6</b>             | <b>0.3</b> | <b>1.3</b> | <b>0.2</b> | <b>5.1</b> | <b>111.9</b> | <b>129.7</b> | <b>338.8</b> | <b>6.7</b> |            |          |

| 8 день                                                 |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | 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                                                |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Чай с лимоном 180г №377                                | 180          | 0.1              | 0.0     | 11.8        | 47.6                     | 0.0      | 0.0   | 0.2   | 0.0   | 9.9                  | 3.6    | 0.0   | 0.4    | 377          | 2011             |
| Сыр (порциями) 15г №15                                 | 15           | 3.4              | 4.3     | 0.0         | 53.0                     | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.1   | 112.2                | 4.2    | 60.0  | 0.2    | 15           | 2011             |
| Обед                                                   |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Запеканка из творога с морковью с яблочным соусом №224 | 100/40       | 12.2             | 10.5    | 30.5        | 266.3                    | 0.0      | 0.9   | 0.3   | 2.1   | 112.2                | 24.9   | 148.4 | 1.0    | 224          | 2011             |
| Йогурт №461К                                           | 100          | 4.0              | 1.5     | 5.7         | 55.3                     | 0.0      | 0.2   | 0.0   | 0.0   | 105.4                | 12.0   | 76.0  | 0.1    | 461К         | 2016             |
| Батон                                                  | 25           | 1.9              | 0.8     | 12.5        | 64.8                     | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 5.5                  | 8.3    | 21.3  | 0.5    |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 460          | 21.6             | 17.1    | 60.5        | 487.0                    | 0.0      | 1.1   | 0.5   | 2.6   | 345.2                | 53.0   | 305.7 | 2.2    |              |                  |

| 9 день                                                   |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | 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                                                  |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Чай с сахаром №376                                       | 200          | 0.1              | 0.0     | 9.9         | 39.9                     | 0.0      | 0.0   | 0.2   | 0.0   | 10.9                 | 3.9    | 0.0   | 0.4    | 376          | 2011             |
| Булочка Ванильная №767                                   | 40           | 3.2              | 2.7     | 22.9        | 131.1                    | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 8.7                  | 4.8    | 28.9  | 0.4    | 767          | 2004             |
| Обед                                                     |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Яйцо вареное вкрутую 1шт №234К                           | 1шт          | 5.5              | 5.0     | 0.3         | 68.6                     | 0.0      | 0.0   | 0.1   | 0.3   | 29.0                 | 5.3    | 79.2  | 1.1    | 234К         | 2016             |
| Морковь отварная                                         | 25           | 0.3              | 0.0     | 1.7         | 8.8                      | 0.0      | 0.5   | 0.6   | 0.1   | 6.3                  | 8.9    | 13.0  | 0.2    |              |                  |
| Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом №345К | 150          | 3.2              | 5.8     | 25.1        | 166.1                    | 0.2      | 12.6  | 0.1   | 0.3   | 19.0                 | 32.9   | 84.9  | 1.3    | 345К         | 2016             |
| Хлеб пеклеваемый                                         | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3        | 59.4                     | 0.1      | 0.0   | 0.0   | 0.7   | 4.9                  | 5.1    | 23.5  | 1.1    |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                     | 446          | 14.2             | 13.8    | 72.2        | 473.9                    | 0.3      | 13.1  | 1.0   | 1.8   | 78.8                 | 60.9   | 229.5 | 4.5    |              |                  |

| 10 день                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | 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                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Какао с молоком 180г №382              | 180          | 3.5              | 2.8     | 14.3        | 97.1                          | 0.0      | 0.2   | 0.0   | 0.0   | 100.8                | 26.3   | 88.4  | 0.9    | 382          | 2011             |
| Батон                                  | 25           | 1.9              | 0.8     | 12.5        | 64.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 5.5                  | 8.3    | 21.3  | 0.5    |              |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая 200г №174 | 200          | 5.6              | 9.8     | 40.6        | 272.8                         | 0.0      | 0.2   | 0.1   | 0.3   | 104.7                | 30.0   | 127.5 | 0.5    | 174          | 2011             |
| Фрукты свежие (апельсин) №341          | 100          | 0.9              | 0.2     | 7.9         | 41.7                          | 0.0      | 24.0  | 0.0   | 0.2   | 30.6                 | 11.7   | 20.7  | 0.3    | 341          | 2011             |
| Пастила 15г                            | 15           | 0.1              | 0.0     | 11.6        | 47.1                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 2.9                  | 1.0    | 1.5   | 0.2    |              |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 520          | 12.0             | 13.6    | 86.9        | 523.5                         | 0.0      | 24.4  | 0.1   | 0.9   | 244.5                | 77.3   | 259.4 | 2.4    |              |                  |

| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ   |                  |         |             |          |       |       |       |                      |        |         |        |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|---------|--------|
| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |         |        |
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг |
| Итого за весь период       | 193.9            | 186.9   | 771.3       | 1.8      | 117.7 | 4.0   | 25.1  | 1,988.5              | 784.7  | 2,816.4 | 43.9   |
| Среднее значение за период | 19.4             | 18.7    | 77.1        | 0.2      | 11.8  | 0.4   | 2.5   | 198.9                | 78.5   | 281.6   | 4.4    |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

# 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 1-4 класс

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | 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                               |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Помидор свежий 25г №71                | 25           | 0.3              | 0.1     | 1.0         | 5.8                      | 0.0      | 2.5   | 0.0   | 0.2   | 3.2                  | 4.5    | 5.9   | 0.2    | 71           | 2011             |
| Азу из говядины 50/50г №274К          | 50/50        | 15.2             | 15.5    | 4.0         | 218.0                    | 0.0      | 1.0   | 0.0   | 1.7   | 16.1                 | 18.5   | 133.7 | 2.0    | 274К         | 2016             |
| Каша гречневая рассыпчатая 150г №341К | 150          | 6.1              | 4.8     | 27.8        | 178.2                    | 0.2      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 15.4                 | 91.0   | 135.5 | 3.1    | 341          | 2016             |
| Чай с лимоном 180г №377               | 180          | 0.1              | 0.0     | 11.8        | 47.6                     | 0.0      | 0.0   | 0.2   | 0.0   | 9.9                  | 3.6    | 0.0   | 0.4    | 377          | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338           | 200          | 0.8              | 0.8     | 19.0        | 91.2                     | 0.1      | 12.8  | 0.0   | 0.4   | 28.8                 | 16.2   | 19.8  | 4.0    | 338          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                        | 25           | 1.8              | 0.2     | 12.1        | 57.4                     | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.5   | 5.2                  | 7.5    | 18.9  | 0.5    |              |                  |
| Хлеб пеклеванный                      | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3        | 59.4                     | 0.1      | 0.0   | 0.0   | 0.7   | 4.9                  | 5.1    | 23.5  | 1.1    |              |                  |
| Масло (порциями) 10г №14              | 10           | 0.1              | 7.3     | 0.1         | 66.1                     | 0.0      | 0.0   | 0.1   | 0.1   | 2.4                  | 0.0    | 3.0   | 0.0    | 14           | 2011             |
| Итого за прием пищи:                  | 720          | 26.3             | 29.0    | 88.1        | 723.7                    | 0.4      | 16.3  | 0.3   | 4.0   | 85.9                 | 146.4  | 340.3 | 11.3   |              |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | 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                                             |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Запеканка из творога с яблочным соусом 100/40г №223 | 100/40       | 17.8             | 12.1    | 23.8        | 277.2                    | 0.0      | 0.6   | 0.1   | 0.3   | 140.4                | 23.5   | 190.7 | 1.0    | 223          | 2011             |
| Кефир 100г №401                                     | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                     | 0.0      | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 120.0                | 14.0   | 90.0  | 0.1    | 401          | 2011             |
| Чай с сахаром 200г №376                             | 200          | 0.1              | 0.0     | 9.9         | 39.9                     | 0.0      | 0.0   | 0.2   | 0.0   | 10.9                 | 3.9    | 0.0   | 0.4    | 376          | 2011             |
| Хлеб пеклеванный                                    | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.2         | 39.6                     | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 3.2                  | 3.4    | 15.7  | 0.7    |              |                  |
| Плюшка (сдоба обыкновенная) №766                    | 40           | 3.2              | 1.9     | 22.2        | 121.0                    | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 7.9                  | 4.9    | 27.2  | 0.3    | 766          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                                | 500          | 25.3             | 16.7    | 68.1        | 530.7                    | 0.0      | 1.3   | 0.3   | 1.1   | 282.4                | 49.7   | 323.6 | 2.5    |              |                  |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | 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 вязкая молочная рисовая 200г №174 | 200          | 5.6              | 9.8     | 40.6        | 272.8                         | 0.0      | 0.2   | 0.1   | 0.3   | 104.7                | 30.0   | 127.5 | 0.5    | 174          | 2011             |
| Кефир 100г №401                        | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                          | 0.0      | 0.7   | 0.0   | 0.0   | 120.0                | 14.0   | 90.0  | 0.1    | 401          | 2011             |
| Чай с молоком 200г №421К               | 200          | 1.3              | 1.0     | 11.8        | 61.3                          | 0.0      | 0.1   | 0.3   | 0.0   | 50.8                 | 8.7    | 28.8  | 0.5    | 421          | 2016             |
| Сыр (порциями) 15г №15                 | 15           | 3.4              | 4.3     | 0.0         | 53.0                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.1   | 112.2                | 4.2    | 60.0  | 0.2    | 15           | 2011             |
| Батон                                  | 25           | 1.9              | 0.8     | 12.5        | 64.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 5.5                  | 8.3    | 21.3  | 0.5    |              |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 540          | 15.1             | 18.4    | 68.9        | 504.9                         | 0.0      | 1.0   | 0.4   | 0.8   | 393.2                | 65.2   | 327.6 | 1.8    |              |                  |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 1-4 класс

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Помидор свежий 25г №71                         | 25           | 0.3              | 0.1     | 1.0         | 5.8                           | 0.0      | 2.5   | 0.0   | 0.2   | 3.2                  | 4.5    | 5.9   | 0.2    | 71           | 2011             |
| Птица, тушенная в сметанном соусе 80г №290/330 | 80           | 11.0             | 12.3    | 2.4         | 164.5                         | 0.1      | 0.4   | 0.0   | 1.1   | 19.4                 | 11.3   | 90.0  | 0.6    | 290          | 2011             |
| Капуста тушенная 150г №321                     | 150          | 3.7              | 3.7     | 16.1        | 115.3                         | 0.1      | 32.9  | 0.1   | 0.4   | 79.8                 | 30.9   | 60.9  | 1.1    | 321          | 2011             |
| Чай с лимоном 180г №377                        | 180          | 0.1              | 0.0     | 11.8        | 47.6                          | 0.0      | 0.0   | 0.2   | 0.0   | 9.9                  | 3.6    | 0.0   | 0.4    | 377          | 2011             |
| Хлеб пеклеванный                               | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3        | 59.4                          | 0.1      | 0.0   | 0.0   | 0.7   | 4.9                  | 5.1    | 23.5  | 1.1    |              |                  |
| Булочка Ванильная №767                         | 40           | 3.2              | 2.7     | 22.9        | 131.1                         | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 8.7                  | 4.8    | 28.9  | 0.4    | 767          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                           | 505          | 20.2             | 19.1    | 66.5        | 523.7                         | 0.3      | 35.8  | 0.3   | 2.8   | 125.9                | 60.2   | 209.2 | 3.8    |              |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| каша вязкая молочная из риса и пшена дружба с маслом №175 | 200          | 5.4              | 6.4     | 34.7        | 219.7                         | 0.1      | 0.2   | 0.0   | 0.3   | 104.9                | 30.0   | 122.7 | 0.7    | 175          | 2011             |
| Кофейный напиток с молоком 180г №379                      | 180          | 2.8              | 2.2     | 15.5        | 93.3                          | 0.0      | 0.2   | 0.0   | 0.0   | 99.0                 | 15.2   | 74.3  | 0.3    | 379          | 2011             |
| Пастила 15г                                               | 15           | 0.1              | 0.0     | 11.6        | 47.1                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 2.9                  | 1.0    | 1.5   | 0.2    |              |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                               | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.5         | 45.6                          | 0.0      | 6.4   | 0.0   | 0.2   | 14.4                 | 8.1    | 9.9   | 2.0    | 338          | 2011             |
| Батон                                                     | 25           | 1.9              | 0.8     | 12.5        | 64.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 5.5                  | 8.3    | 21.3  | 0.5    |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 520          | 10.6             | 9.8     | 83.8        | 470.5                         | 0.1      | 6.8   | 0.0   | 0.9   | 226.7                | 62.6   | 229.7 | 3.7    |              |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Морковь отварная                               | 25           | 0.3              | 0.0     | 1.7         | 8.8                           | 0.0      | 0.5   | 0.6   | 0.1   | 6.3                  | 8.9    | 13.0  | 0.2    |              |                  |
| Котлеты рубленные из птицы №294                | 80/5         | 13.0             | 17.4    | 12.2        | 256.5                         | 0.1      | 0.5   | 0.0   | 2.6   | 17.2                 | 22.3   | 124.0 | 1.5    | 294          | 2011             |
| Макаронные изделия отварные с маслом 150г №203 | 150          | 5.5              | 5.7     | 33.3        | 206.4                         | 0.1      | 0.0   | 0.1   | 1.0   | 16.0                 | 20.5   | 54.6  | 1.2    | 203          | 2011             |
| Чай с сахаром 180г №376                        | 180          | 0.1              | 0.0     | 8.9         | 36.0                          | 0.0      | 0.0   | 0.2   | 0.0   | 10.1                 | 3.8    | 0.0   | 0.4    | 376          | 2011             |
| Хлеб пеклеванный                               | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3        | 59.4                          | 0.1      | 0.0   | 0.0   | 0.7   | 4.9                  | 5.1    | 23.5  | 1.1    |              |                  |
| Фрукты свежие (мандарин) №341                  | 100          | 0.8              | 0.2     | 7.3         | 36.9                          | 0.1      | 15.2  | 0.0   | 0.2   | 31.5                 | 9.9    | 15.3  | 0.1    | 341          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                 | 25           | 1.8              | 0.2     | 12.1        | 57.4                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.5   | 5.2                  | 7.5    | 18.9  | 0.5    |              |                  |
| Соус томатный 30г №363К                        | 30           | 0.2              | 0.7     | 1.5         | 13.2                          | 0.0      | 0.4   | 0.0   | 0.0   | 2.8                  | 1.7    | 3.3   | 0.0    | 363          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                           | 625          | 23.6             | 24.5    | 89.3        | 674.6                         | 0.4      | 16.6  | 0.9   | 5.1   | 94.0                 | 79.7   | 252.6 | 5.0    |              |                  |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 1-4 класс

7 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |  |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|--|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| Огурец свежий 50г №71                       | 25           | 0.2              | 0.0     | 0.6         | 3.4                      | 0.0      | 1.0   | 0.0   | 0.0   | 5.2                  | 3.2    | 9.5   | 0.2    | 71           | 2011             |  |
| Фрикадельки мясные с соусом 80/30г №280/330 | 80/30        | 12.5             | 17.0    | 13.5        | 256.5                    | 0.0      | 0.2   | 0.0   | 3.6   | 32.9                 | 17.9   | 117.2 | 1.5    | 280/330      | 2011             |  |
| Каша гречневая рассыпчатая 150г №341К       | 150          | 6.1              | 4.8     | 27.8        | 178.2                    | 0.2      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 15.4                 | 91.0   | 135.5 | 3.1    | 341          | 2016             |  |
| Чай с молоком 180г №421К                    | 180          | 1.1              | 0.9     | 10.6        | 55.1                     | 0.0      | 0.1   | 0.2   | 0.0   | 45.6                 | 7.6    | 25.9  | 0.5    | 421          | 2016             |  |
| Хлеб пеклеванный                            | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3        | 59.4                     | 0.1      | 0.0   | 0.0   | 0.7   | 4.9                  | 5.1    | 23.5  | 1.1    |              |                  |  |
| Плюшка (сдоба обыкновенная) №766            | 40           | 3.2              | 1.9     | 22.2        | 121.0                    | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 7.9                  | 4.9    | 27.2  | 0.3    | 766          | 2004             |  |
| Итого за прием пищи:                        | 535          | 25.0             | 24.9    | 87.0        | 673.6                    | 0.3      | 1.3   | 0.2   | 5.1   | 111.9                | 129.7  | 338.8 | 6.7    |              |                  |  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Запеканка из творога с морковью с ялочным соусом №224 | 100/40       | 12.2             | 10.5    | 30.5        | 266.3                         | 0.0      | 0.9   | 0.3   | 2.1   | 112.2                | 24.9   | 148.4 | 1.0    | 224          | 2011             |
| Йогурт №461К                                          | 100          | 4.0              | 1.5     | 5.7         | 55.3                          | 0.0      | 0.2   | 0.0   | 0.0   | 105.4                | 12.0   | 76.0  | 0.1    | 461К         | 2016             |
| Чай с лимоном 180г №377                               | 180          | 0.1              | 0.0     | 11.8        | 47.6                          | 0.0      | 0.0   | 0.2   | 0.0   | 9.9                  | 3.6    | 0.0   | 0.4    | 377          | 2011             |
| Батон                                                 | 25           | 1.9              | 0.8     | 12.5        | 64.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 5.5                  | 8.3    | 21.3  | 0.5    |              |                  |
| Сыр (порциями) 15г №15                                | 15           | 3.4              | 4.3     | 0.0         | 53.0                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.1   | 112.2                | 4.2    | 60.0  | 0.2    | 15           | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                  | 460          | 21.6             | 17.1    | 60.5        | 487.0                         | 0.0      | 1.1   | 0.5   | 2.6   | 345.2                | 53.0   | 305.7 | 2.2    |              |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                  |              |                  |         |             |                          |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Морковь отварная                                         | 25           | 0.3              | 0.0     | 1.7         | 8.8                      | 0.0      | 0.5   | 0.6   | 0.1   | 6.3                  | 8.9    | 13.0  | 0.2    |              |                  |
| Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом №345K | 150          | 3.2              | 5.8     | 25.1        | 166.1                    | 0.2      | 12.6  | 0.1   | 0.3   | 19.0                 | 32.9   | 84.9  | 1.3    | 345K         | 2016             |
| Яйцо вареное вкрутую 1шт №234K                           | 1шт          | 5.5              | 5.0     | 0.3         | 68.6                     | 0.0      | 0.0   | 0.1   | 0.3   | 29.0                 | 5.3    | 79.2  | 1.1    | 234K         | 2016             |
| Чай с сахаром 200г №376                                  | 200          | 0.1              | 0.0     | 9.9         | 39.9                     | 0.0      | 0.0   | 0.2   | 0.0   | 10.9                 | 3.9    | 0.0   | 0.4    | 376          | 2011             |
| Хлеб пеклеванный                                         | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3        | 59.4                     | 0.1      | 0.0   | 0.0   | 0.7   | 4.9                  | 5.1    | 23.5  | 1.1    |              |                  |
| Булочка Ванильная №767                                   | 40           | 3.2              | 2.7     | 22.9        | 131.1                    | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 8.7                  | 4.8    | 28.9  | 0.4    | 767          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                                     | 446          | 14.2             | 13.8    | 72.2        | 473.9                    | 0.3      | 13.1  | 1.0   | 1.8   | 78.8                 | 60.9   | 229.5 | 4.5    |              |                  |

# 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 1-4 класс

## 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               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая 200г №174 | 200          | 5.6              | 9.8     | 40.6        | 272.8                         | 0.0      | 0.2   | 0.1   | 0.3   | 104.7                | 30.0   | 127.5 | 0.5    | 174         | 2011             |
| Какао с молоком 180г №382              | 180          | 3.5              | 2.8     | 14.3        | 97.1                          | 0.0      | 0.2   | 0.0   | 0.0   | 100.8                | 26.3   | 88.4  | 0.9    | 382         | 2011             |
| Фрукты свежие (апельсин) №341          | 100          | 0.9              | 0.2     | 7.9         | 41.7                          | 0.0      | 24.0  | 0.0   | 0.2   | 30.6                 | 11.7   | 20.7  | 0.3    | 341         | 2011             |
| Батон                                  | 25           | 1.9              | 0.8     | 12.5        | 64.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.4   | 5.5                  | 8.3    | 21.3  | 0.5    |             |                  |
| Пастила 15г                            | 15           | 0.1              | 0.0     | 11.6        | 47.1                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 2.9                  | 1.0    | 1.5   | 0.2    |             |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 520          | 12.0             | 13.6    | 86.9        | 523.5                         | 0.0      | 24.4  | 0.1   | 0.9   | 244.5                | 77.3   | 259.4 | 2.4    |             |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |              | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |         |        |
|----------------------------|------------------|---------|--------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|---------|--------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углев оды, г | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг |
| Итого за весь период       | 193.9            | 186.9   | 771.3        | 1.8      | 117.7 | 4.0   | 25.1  | 1,988.5              | 784.7  | 2,816.4 | 43.9   |
| Среднее значение за период | 19.4             | 18.7    | 77.1         | 0.2      | 11.8  | 0.4   | 2.5   | 198.9                | 78.5   | 281.6   | 4.4    |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.