

СОГЛАСОВАНО:

Территориальным отделом
управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Свердловской области
в городе Красноуфимск, Красноуфимском,
Ачитском, Артинском районах
от 19.08.2020 г

УТВЕРЖДЕНО:



И. о. Директора МАОУ «Манчажская СОШ»

Н. В. Лыткина

от 28.08.2023 г. №262-ОД

**Примерное рекомендуемое 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд и кулинарных изделий на 2023-2024 учебный год
возрастная категория с 11 до 18 лет. Сезон: весна-лето
(Завтрак, обед)**

2023 г.

Меню составлено на основании: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.

День: 1

Неделя: Первая

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша манная молочная жидкая	205	6,22	6,6	31,24	209	0,078	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,462
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
82	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,315
	Итого за прием:	595	10,55	16,52	72,89	482,4	0,1761	12,18	53,7	1,34	221,19	197	44,1	4,209
Обед														
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,75	0,0675	3,8	2,125	1,95	16	46,75	17	0,815
375	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	200,7	0,036	0	13,5	0,54	18	78,3	25,2	0,639
507	Напиток с витаминами "Витошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за прием:	800	22,95	12,82	104,23	628,45	0,6125	25,9	15,745	6,7	73,18	299,23	92,06	4,62
	Итого за день:	1395	33,5	29,34	177,12	1110,9	0,7886	38,08	69,445	8,04	294,37	496,23	136,16	8,829

День: 2

Неделя: Первая

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше																				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			(г)			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,088	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44						
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2						
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36						
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65						
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8						
Итого за прием:		650	16,39	16,47	77,02	520,5	0,179	6,16	110,4	0,96	437,2	265,6	71,8	4,45						
Обед																				
157	Овощи консервированные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384						
100	Отварные	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	5,68	0	2,35	16,75	61	25,5	0,8575						
376	Рассольник Ленинградский	180	18,9	17,1	14,31	287,1	0,144	7,47	61,2	0,648	32,4	206,1	42,3	2,34						
376	Рагу из птицы	180	18,9	17,1	14,31	287,1	0,144	7,47	61,2	0,648	32,4	206,1	42,3	2,34						
	Кисель с витаминами "Виташка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	2,35	0	0	0	0						
504	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2						
574	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66						
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66						
	Итого за прием:	805	31,942	25,71	104,31	775,2	0,773	34,45	72,73	7,308	89,05	457,3	120,6	6,4415						
	Итого за день:	1455	48,332	42,18	181,33	1295,7	0,952	40,61	183,13	8,268	526,25	722,9	192,4	10,8915						

День: 3

Неделя: Первая

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	г	Б		Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5					
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002					
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36					
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82					
82	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,315					
	Итого за прием:	590	34,93	24,22	69,55	636,4	0,2381	10,5	108	2,02	341,19	468	65,6	5,997					
Обед																			
157	Овощи консервированные отварные	63	1,8	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384					
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1025					
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,05					
372	Котлеты,биточки или шницели из птицы припущ.	100	20	18	10,71	284,29	0,06	0,85	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81					
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69					
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2					
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66					
	Итого за прием:	903	39,47	31,975	125,97	948,29	0,4235	10,25	122,06	6,9	159,72	495,26	123,74	7,8965					
	Итого за день:	1493	74,4	56,195	195,52	1584,69	0,6616	20,75	230,06	8,92	500,91	963,26	189,34	13,8935					

День: 4

Неделя: Первая

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		Энергиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
268	Омлет натуральный	205	17,66	26,81	4,415	328	0,095	0,63	391,08	1,577	157,69	305,92	25,23	3,311				
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65				
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2				
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36				
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21				
	Итого за прием:	555	28,25	36,88	43,435	615,9	0,196	8,47	462,08	2,397	466,99	428,52	67,43	6,731				
Обед																		
148	Овощи свежие порциями	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306				
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,043	8,5	0	2,325	49,5	35,75	16	0,638				
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99				
308	Котлета нежная	100	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55				
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	8	5,9	1,16				
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2				
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66				
	Итого за прием:	900	34,24	25,59	85,45	709,75	0,556	18,92	121	5,375	362,18	536,13	137,56	7,504				
	Итого за день:	1455	62,49	62,47	128,885	1325,65	0,752	27,39	583,08	7,772	829,17	964,65	204,99	14,235				

День: 5

Неделя: Первая

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,136	
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2	
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	
Итого за прием:		550	12,65	13,79	66,7	439,9	0,131	8,48	91,8	0,97	331,3	179	53,7	3,726	
Обед															
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306	
118	Суп Крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,075	4,35	0	2,475	28,75	64,25	24,5	0,9025	
328	Жаркое по-домашнему	180	16,92	12,87	23,22	276,3	0,162	13,5	21,6	0,54	27,9	188,1	48,6	3,024	
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2	
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
Итого за прием:		800	29,3	19,36	102,63	700,8	0,466	23,95	21,6	5,085	109,83	440,53	130,96	9,8925	
Итого за день:		1350	41,95	33,15	169,33	1140,7	0,597	32,43	113,4	6,055	441,13	619,53	184,66	13,6185	

День: 6

Неделя : Вторая

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ респ.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Б	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Каша пшеничная жидкая	200	7,46	7,44	35,72	239,6	0,188	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2		
235	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002		
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
501	Итого за прием:	640	12,39	17,06	82,97	534	0,2611	5,6	52,5	0,88	210,84	262,5	69,2	5,232		
Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306		
117	Суп из овощей с фасолью	250	4	4,925	9,225	97,25	0,075	6,125	0	1,75	52,25	108,25	28,25	1,29		
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0	31,5	0,9	14,4	54	9	1,26		
367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,214	146,43	0,029	0,357	52,857	0,429	17,857	49,286	12,857	0,829		
	Напиток с витаминами	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0		
507	"Витощка" для детей	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2		
574	Хлеб ржаной	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
573	Хлеб пшеничный															
	Итого за прием:	900	29,14	23,225	116,609	795,08	0,685	28,582	84,477	7,289	123,687	385,716	99,967	6,545		
	Итого за день:	1540	41,53	40,285	199,579	1329,08	0,9461	34,182	136,977	8,169	334,527	648,216	169,167	11,777		

День: 7

Неделя: Вторая

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше															
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,625	200,25	204,25	25,75	58,25	0,095	1,125	0,35	171,5	0,6375	
129		10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002	
79	Масло сливочное (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	
576	Батон	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07	
464	Кофейный напиток с молоком														
	Соки овощные, фруктовые и	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
501	ягодные	200				86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Итого за прием:	690	11,93	17,62	71,775	493,65	204,3231	30,05	71,75	0,815	75,365	72,45	189,7	3,8695	
Обед															
148	овощи свежие порциями	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306	
250		250	9,3	11,4	10,05	180	0,075	5,75	15	0,225	30,5	146,5	32,25	1,0175	
122	Суп с рыбными консервами	100	20	18	10,71	284,29	0,06	0,85	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81	
372	Котлета куриная														
	Сложный гарнир:	100	2,7	4	5,8	70	0,08	2,4	20	0,1	25	49	16	0,55	
377	Картофельное пюре	70	1,4	2,38	5,32	48,3	0,021	8,19	11,9	0,21	38,5	28,7	14	0,553	
380	Капуста тушеная														
	Кисель из концентрата	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	
484	плодового или ягодного	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2	
574	Хлеб ржаной	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
573	Хлеб пшеничный														
	Итого за прием:	890	42,38	37,07	97,59	892,59	0,445	19,29	119,76	3,695	185,15	587,04	136,4	7,1165	
	Итого за день:	1580	54,31	54,69	169,365	1386,24	204,7681	49,34	191,51	4,51	260,515	659,49	326,1	10,986	

День: 8

Неделя: Вторая

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше															
№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Каша из хлопьев "Геркулес"	200	7,16	8,48	29,14	221,6	0,168	1,52	42,6	0,54	158,2	206,6	55,6	1,246	
234	жидкая	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07	
464	Кофейный напиток с молоком														
79	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004	
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	
	Итого за прием:	550	11,37	25,45	66,02	539,1	0,2512	8,82	60,1	1,27	234,78	276	74,8	3,89	
Обед															
	Овощи консервированные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384	
157	отварные														
	Борщ с капустой и	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1025	
95	картофелем														
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,938	47,052	302,22	0,252	0	28,8	0,756	19,98	252,54	167,94	5,652	
202		30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,007	0,804	3,42	0,084	4,11	9,78	4,41	0,201	
422	Соус красный основной	100	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	136	21	2,07	
347	Котлеты "Школьные"	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	
495	Компот из смеси сухофруктов	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2	
574	Хлеб ржаной	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
573	Хлеб пшеничный														
	Итого за прием:	935	39,387	27,756	142,009	974,71	0,6905	10,204	73,62	6,95	170,84	656,72	283,8	12,9595	
	Итого за день:	1485	50,757	53,206	208,029	1513,81	0,9417	19,024	133,72	8,22	405,62	932,72	358,6	16,8495	

День: 9

Неделя: Вторая

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше																		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые		вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			(г)					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	8										9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	Завтрак								44	1,5		
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424						
	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2				
75	(порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36				
576	Батон	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65				
462	Какао с молоком	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21				
82	Фрукты свежие	550	42,39	25,47	69,02	675,9	0,261	7,84	175	2,02	615,3	546,6	86,2	4,92				
Итого за прием:																		
Обед																		
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306				
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,125	108	0,195	8,675	0,0375	0,225	19	65,75	25,5	0,925				
144	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,13	15,3	270	0,18	9,9	23,4	0,99	27	200,7	39,6	3,096				
334	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46				
486	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2				
574	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66				
573	Итого за прием:	800	31,9	19,77	92,235	674	0,594	21,275	23,4375	3,125	88,58	442,73	116,66	7,647				
	Итого за день:	1350	74,29	45,24	161,255	1349,9	0,855	29,115	198,4375	5,145	703,88	989,33	202,86	12,567				

День: 10

Неделя: Вторая

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше																		
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
	Каша пшеничная молочная	200	7,46	6,64	36,26	234,6	0,144	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,894				
232	жидкая																	
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002				
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36				
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87				
82	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,315				
	Итого за прием:	590	11,99	16,66	78,01	509	0,2421	12,5	52,5	1,58	228,59	276,6	65,7	6,441				
Обед																		
	Овощи консервированные	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306				
148	отварные																	
131	Суп-пюре из картофеля	250	5,8	5,95	17,15	145,25	0,128	8,15	37,5	0,225	119,5	139,5	36,75	108,75				
	Гренки из пшеничного хлеба	60	4,47	0,468	27,456	131,94	0,0564	0	0	0,66	11,64	41,7	7,98	0,64				
143																		
205	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,464	5,85	45,738	253,44	0,036	0	28,8	0,324	8,28	96,84	31,5	0,027				
	Котлеты или биточки	100	12,857	1,571	10	105,71	0,071	0	18,571	1,429	52,857	175,71	25,714	0,6				
307	рыбные																	
	Компот из ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29				
491	замороженных																	
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2				
	Итого за прием:	900	32,211	14,749	132,234	789,94	0,4444	26,75	84,871	3,948	226,957	595,33	149,504	112,813				
	Итого за день:	1490	44,201	31,409	210,244	1298,94	0,6865	39,25	137,371	5,528	455,547	871,93	215,204	119,254				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282781

Владелец Озорнина Наталья Ивановна

Действителен с 23.06.2023 по 22.06.2024