

Согласовано:

Директор  
 MAOY "Кичменгско-Городецкая средняя школа"

Шабакова И.В.



Утверждаю:  
 Директор ООО Радуга"

Квашнина Н.В.



Перспективное меню на 10 дней 7-11 лет для детей с ОВЗ  
 по MAOY "Кичменгско-Городецкая средняя школа" на 2024/2025 учебный год

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)										ЦЕНА
			Б	Ж	У	6		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
<b>День 1</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
54-2м	Гуляш мясной	90	15,19	14,74	3,6	208,8	0,03	0,1	22,95	0,07	1,27	109,13	290,25	13,5	21,38	149,63	2,23	15,75	0,28	56,25			
54-1г	Изделия макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12,0	7,2	41,0	0,7	21,0	0,06	12			
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7			
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0			
<b>Итого:</b>		<b>465</b>	<b>22,8</b>	<b>19,84</b>	<b>55,39</b>	<b>492,08</b>	<b>0,19</b>	<b>0,2</b>	<b>41,73</b>	<b>0,16</b>	<b>2,48</b>	<b>377,68</b>	<b>409,5</b>	<b>63,65</b>	<b>40,87</b>	<b>231,38</b>	<b>4,63</b>	<b>36,75</b>	<b>7,56</b>	<b>68,95</b>			
<b>Завтрак 2</b>																							
пром.	Булка школьная	50	0,83	1,58	28,3	144,83	0,05	0,03	5	0,53	0	172,5	47,5	8,83	6,33	35,5	0,5	24	2,17	0			
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,03	19,9	146	0,18	0,07	121,5	0	5,95	119,75	47,8	33,75	36,25	100,5	18,5	20	2,5	36			
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0			
пром.	Сок	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0			
пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,3	0,2	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	6	9,6			
<b>Итого:</b>		<b>645</b>	<b>8,64</b>	<b>7,41</b>	<b>80,19</b>	<b>435,41</b>	<b>0,63</b>	<b>0,36</b>	<b>133,46</b>	<b>0,53</b>	<b>19,2</b>	<b>442,8</b>	<b>909,45</b>	<b>97,53</b>	<b>62,27</b>	<b>184,25</b>	<b>22,63</b>	<b>46,4</b>	<b>17,87</b>	<b>45,6</b>			
<b>День 2</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
54-8м	Тертели мясные	100	13,7	11,83	8,33	195,16	0,07	0,03	8,1	0,03	1,32	173,33	248,33	18,33	18,33	140	2	18,33	0,87	56,67			
4-3со	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3,0	35,5	2,3	4,0	6,0	0,13	0,45	0,11	2,25			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,1	19,2	0,1	0	149,0	219	15,0	120,0	181,0	4,0	22,0	3,5	16			
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0			
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7			
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>25,01</b>	<b>18,93</b>	<b>65,55</b>	<b>533,04</b>	<b>0,39</b>	<b>0,22</b>	<b>59,68</b>	<b>0,37</b>	<b>3,2</b>	<b>444,88</b>	<b>568,28</b>	<b>73,78</b>	<b>154,62</b>	<b>367,75</b>	<b>7,84</b>	<b>40,78</b>	<b>11,72</b>	<b>75,62</b>			
<b>Завтрак 2</b>																							
пром.	Пирожок со сгущенкой	75	2,4	9,9	28,0	210,5	0,02	0,04	16	0,43	0	141	27,6	11,8	3,3	30,6	0,4	8,3	3,5	0			
54-2с	Суп борщ с кап. и карт. со сметаной	250	2,13	55,3	12,1	112,8	0,04	0,05	168,25	0	8,45	133,75	330,75	42	24	53,25	1,09	21,5	0,5	28,25			
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0			
пром.	Напиток "Витошка"	200	0	0,0	24,0	95	0,3	0,34	0,13	1,68	20,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,1	1,5	1,5			
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>8,74</b>	<b>66,23</b>	<b>107,89</b>	<b>618,68</b>	<b>0,52</b>	<b>0,57</b>	<b>214,38</b>	<b>2,11</b>	<b>43,6</b>	<b>439,5</b>	<b>915,6</b>	<b>97,05</b>	<b>97,99</b>	<b>158,1</b>	<b>3,29</b>	<b>29,9</b>	<b>12,7</b>	<b>29,75</b>			
<b>День 3</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
54-4м	Котлета мясная	90	16,44	15,72	14,88	265,56	0,06	0,14	19,92	0,08	0,11	223	265,2	36	24	165,6	1,94	18	3,54	55,2			
54-3г	Макаронные отварные с сыром	180	9,5	8,15	34,33	249,25	0,05	0,05	40,45	0,24	0,05	289,2	69	151,2	13,19	120,0	0,92	25,2	2,32	12			
639	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,0	1,2	0	1,6	8,0	92,5	58,0	3,1	3,8	0,8	0,8	0,1	3,2			
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0			
<b>Итого:</b>		<b>495</b>	<b>28</b>	<b>24,21</b>	<b>71,43</b>	<b>614,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0,26</b>	<b>61,57</b>	<b>0,32</b>	<b>1,81</b>	<b>638,6</b>	<b>461,95</b>	<b>276,45</b>	<b>47,98</b>	<b>321,65</b>	<b>4,55</b>	<b>44</b>	<b>13,16</b>	<b>70,4</b>			
<b>Завтрак 2</b>																							
пром.	Пирожок с повидлом	75	2,4	9,9	28	210,5	0,02	0,04	16	0,43	0	141	27,6	11,8	3,3	30,6	0,4	8,3	3,5	0			
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33	0,08	0,07	130	0	6,93	246	418,75	26,25	24,75	64,25	0,89	20,75	0,94	35,25			
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0			

пром. Сок	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0
пром. Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,3	0,2	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	6	9,6
<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>7,31</b>	<b>17,13</b>	<b>76,52</b>	<b>488,41</b>	<b>0,5</b>	<b>0,37</b>	<b>152,96</b>	<b>0,43</b>	<b>20,18</b>	<b>537,55</b>	<b>830,3</b>	<b>93</b>	<b>47,74</b>	<b>143,1</b>	<b>4,92</b>	<b>31,45</b>	<b>17,64</b>	<b>44,85</b>

№ реп.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

<b>День 4</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-9м	Жаркое по-домашнему	100	20,1	18,7	17,2	318	0,13	0,19	27,3	0,08	9,53	291	821	26	45	231	3,43	45	0,4	99
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3,0	35,5	2,3	4,0	6,0	0,13	0,45	0,11	2,25
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
пром.	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>22,94</b>	<b>19,6</b>	<b>39,62</b>	<b>426,98</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>60,26</b>	<b>0,33</b>	<b>11,45</b>	<b>413,35</b>	<b>906,85</b>	<b>64,05</b>	<b>57,89</b>	<b>272,05</b>	<b>4,55</b>	<b>45,45</b>	<b>7,71</b>	<b>101,25</b>

<b>Завтрак 2</b>																				
пром.	Булка с яйцом	80	8,3	14,1	17,9	215,3	0	0,1	65	0,3	0,1	101	48	55,8	8,8	79,1	0,4	15,6	10	0
54-13	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	71,35	0,05	3,75	140,25	0	13,45	118,5	303	33,25	19	37,5	0,68	18,75	0,27	25,75
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
пром.	Мандарин	130	1,11	0,2	9,8	45,5	0,07	0,37	13	0	49,4	15,6	201,5	45,5	14,3	22,2	0,13	0,37	0,13	195,37
<b>Итого:</b>		<b>685</b>	<b>13,3</b>	<b>18,43</b>	<b>54,02</b>	<b>418,63</b>	<b>0,22</b>	<b>4,29</b>	<b>78,38</b>	<b>0,3</b>	<b>64,16</b>	<b>354,65</b>	<b>617,95</b>	<b>172,7</b>	<b>54,39</b>	<b>179,55</b>	<b>2,88</b>	<b>34,72</b>	<b>17,62</b>	<b>221,82</b>

<b>День 5</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,1	19,2	0,1	0	149,0	219	15,0	120,0	181,0	4,0	22,0	3,5	16
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
пром.	Ватрушка с творогом	75	8	67,0	25,0	186	0	0,1	65	0,3	0,1	101	48	55,8	8,8	79,1	0,4	15,6	10	0
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>32,61</b>	<b>79,2</b>	<b>84,39</b>	<b>632,58</b>	<b>0,35</b>	<b>0,34</b>	<b>370,58</b>	<b>0,41</b>	<b>2,61</b>	<b>618,55</b>	<b>541,45</b>	<b>131,95</b>	<b>196,09</b>	<b>412,85</b>	<b>7,11</b>	<b>72,6</b>	<b>32,94</b>	<b>111,7</b>

<b>Завтрак 2</b>																				
54-2с	Суп борщ с кап. и карт. со сметаной	250	2,13	55,3	12,1	112,8	0,04	0,05	168,25	0	8,45	133,75	330,75	42	24	53,25	1,09	21,5	0,5	28,25
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
пром.	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0
пром.	Мандарин	130	1,11	0,2	9,8	45,5	0,07	0,37	13	0	49,4	15,6	201,5	45,5	14,3	22,2	0,13	0,37	0,13	195,37
<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>5,25</b>	<b>55,83</b>	<b>42,09</b>	<b>249,58</b>	<b>0,21</b>	<b>0,48</b>	<b>182,21</b>	<b>0</b>	<b>59,1</b>	<b>268,7</b>	<b>582,6</b>	<b>123,25</b>	<b>47,19</b>	<b>110,5</b>	<b>2,21</b>	<b>21,87</b>	<b>7,83</b>	<b>223,62</b>

<b>День 6</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-8м	Тефтели мясные	100	13,7	11,83	8,33	195,16	0,07	0,03	8,1	0,03	1,32	173,33	248,33	18,33	18,33	140	2	18,33	0,87	56,67
54-1г	Изделия макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12,0	7,2	41,0	0,7	21,0	0,06	12
639	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,0	1,2	0	1,6	8,0	92,5	58,0	3,1	3,8	0,8	0,8	0,1	3,2
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
пром.	Булка с яйцом	80	8,3	14,1	17,9	215,3	0	0,1	65	0,3	0,1	101	48	55,8	8,8	79,1	0,4	15,6	10	0
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>29,43</b>	<b>31,17</b>	<b>81,25</b>	<b>707,34</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>92,7</b>	<b>0,42</b>	<b>3,07</b>	<b>549,53</b>	<b>477,88</b>	<b>175,38</b>	<b>45,12</b>	<b>296,15</b>	<b>4,82</b>	<b>55,73</b>	<b>18,23</b>	<b>71,87</b>

<b>Завтрак 2</b>																				
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33	0,08	0,07	130	0	6,93	246	418,75	26,25	24,75	64,25	0,89	20,75	0,94	35,25
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,3	0,2	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	6	9,6
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>5,11</b>	<b>7,13</b>	<b>47,32</b>	<b>273,11</b>	<b>0,48</b>	<b>0,34</b>	<b>136,38</b>	<b>0</b>	<b>20,14</b>	<b>396,75</b>	<b>817,8</b>	<b>83,6</b>	<b>47,84</b>	<b>118,2</b>	<b>5,2</b>	<b>23,15</b>	<b>14,16</b>	<b>45,55</b>

№ реп.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

<b>День 7</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-7к	Каша пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35

пром.	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0
пром.	Пирожок с котлетой	75	10	11	37	292	0	0,1	65	0,3	0,1	101	48	55,8	8,8	79,1	0,4	15,6	10	0
<b>Итого:</b>		<b>475</b>	<b>18,4</b>	<b>21,3</b>	<b>82,5</b>	<b>599,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>107,56</b>	<b>0,43</b>	<b>1,84</b>	<b>441,1</b>	<b>279,1</b>	<b>187,3</b>	<b>59</b>	<b>267,9</b>	<b>1,81</b>	<b>67,6</b>	<b>13,11</b>	<b>35</b>

**Завтрак 2**

54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,03	19,9	146	0,18	0,07	121,5	0	5,95	119,75	478	33,75	36,25	100,5	18,5	20	2,5	36
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,1	1,5	1,5
<b>Итого:</b>		<b>625</b>	<b>9,81</b>	<b>6,03</b>	<b>70,39</b>	<b>374,28</b>	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>151,88</b>	<b>0</b>	<b>22,16</b>	<b>285,8</b>	<b>1065,45</b>	<b>83,9</b>	<b>111,54</b>	<b>183,25</b>	<b>21,07</b>	<b>20,1</b>	<b>11,22</b>	<b>38,2</b>

**День 8**

**Завтрак**

54-4м	Котлета мясная	90	16,44	15,72	14,88	265,56	0,06	0,14	19,92	0,08	0,11	223	265,2	36	24	165,6	1,94	18	3,54	55,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,1	19,2	0,1	0	149,0	219	15,0	120,0	181,0	4,0	22,0	3,5	16
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3,0	35,5	2,3	4,0	6,0	0,13	0,45	0,11	2,25
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
19	Кисель "Витощка"	200	0	0	24	95	0,3	0,3	0,13	1,68	20,1	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
пром.	Булка с сыром и яйцом	80	8	14,0	18,0	215	0	0,1	65	0,3	0,1	101	48	55,8	8,8	79,1	0,4	15,6	10	0
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>35,48</b>	<b>36,82</b>	<b>107,4</b>	<b>885,54</b>	<b>0,68</b>	<b>0,76</b>	<b>136,25</b>	<b>2,4</b>	<b>21,03</b>	<b>594,45</b>	<b>602,95</b>	<b>140,35</b>	<b>164,49</b>	<b>463,95</b>	<b>7,41</b>	<b>56,05</b>	<b>24,37</b>	<b>73,45</b>

**Завтрак 2**

54-13	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	71,35	0,05	3,75	140,25	0	13,45	118,5	303	33,25	19	37,5	0,68	18,75	0,27	25,75
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
пром.	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0
пром.	Мандарин	130	1,11	0,2	9,8	45,5	0,07	0,37	13	0	49,4	15,6	201,5	45,5	14,3	22,2	0,13	0,37	0,13	195,37
<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>4,8</b>	<b>4,43</b>	<b>37,32</b>	<b>208,13</b>	<b>0,22</b>	<b>4,18</b>	<b>13,96</b>	<b>0</b>	<b>64,1</b>	<b>253,45</b>	<b>554,85</b>	<b>114,5</b>	<b>42,19</b>	<b>94,75</b>	<b>1,8</b>	<b>19,12</b>	<b>7,6</b>	<b>221,12</b>

**День 9**

**Завтрак**

54-2м	Гуляш мясной	100	16,88	16,38	4	232	0,03	0,11	25,5	0,08	1,13	121,25	322,5	15	23,75	166,25	2,48	17,5	0,31	62,5
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
20	Напиток "Витощка"	200	0	0	24	95	0,3	0,34	0,13	1,68	20,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Булка школьная	50	0,83	1,58	28,3	144,83	0,05	0,03	5	0,53	0	172,5	47,5	8,83	6,33	35,5	0,5	24	2,17	0
<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>23,32</b>	<b>22,96</b>	<b>105,09</b>	<b>733,91</b>	<b>0,51</b>	<b>0,57</b>	<b>49,03</b>	<b>2,38</b>	<b>21,28</b>	<b>565</b>	<b>451,85</b>	<b>61,98</b>	<b>61,77</b>	<b>307</b>	<b>4,37</b>	<b>62,5</b>	<b>16,92</b>	<b>89,5</b>

**Завтрак 2**

54-7с	Суп картоф.с макар изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5	0,11	0,07	59,54	0	8,6	118,4	513	17,25	26	68,25	1,08	21	0,29	41
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
пром.	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0
пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,3	0,2	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	6	9,6
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>5,66</b>	<b>3,5</b>	<b>54,64</b>	<b>272,08</b>	<b>0,51</b>	<b>0,33</b>	<b>66,5</b>	<b>0</b>	<b>21,85</b>	<b>268,95</b>	<b>896,95</b>	<b>72,2</b>	<b>45,69</b>	<b>116,5</b>	<b>4,71</b>	<b>23,4</b>	<b>13,49</b>	<b>50,6</b>

**Итого:**

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

**День 10**

**Завтрак**

54-8м	Тефтели мясные	100	13,6	11,83	8,33	195,16	0,06	0,08	8,1	0,03	1,32	208	248,33	18,33	18,33	140	2	18,33	0,87	56,67
258	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162,0	625	39,0	28,0	84,0	1,0	28,0	0,8	43
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3,0	35,5	2,3	4,0	6,0	0,13	0,45	0,11	2,25
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
пром.	Ватрушка с повидлом	75	1	2	28	145	0	0,1	65	0,3	0,1	101	48	55,8	8,8	79,1	0,4	15,6	10	0
пром.	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>20,64</b>	<b>19,93</b>	<b>78,55</b>	<b>588,54</b>	<b>0,29</b>	<b>0,35</b>	<b>129,86</b>	<b>0,67</b>	<b>13,54</b>	<b>593,35</b>	<b>1007,18</b>	<b>151,18</b>	<b>68,02</b>	<b>344,15</b>	<b>4,55</b>	<b>62,38</b>	<b>18,96</b>	<b>101,92</b>

**Завтрак 2**

54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33	0,08	0,07	130	0	6,93	246	418,75	26,25	24,75	64,25	0,89	20,75	0,94	35,25
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0

19	Кисель "Витoshка"	200	0	0	24	95	0,3	0,3	0,13	1,68	20,1	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	
	пром. Мандарин	130	1,11	0,2	9,8	45,5	0,07	0,37	13	0	49,4	15,6	201,5	45,5	14,3	22,2	0,13	0,37	0,13	195,37
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>5,42</b>	<b>6,83</b>	<b>62,62</b>	<b>332,41</b>	<b>0,55</b>	<b>0,84</b>	<b>143,13</b>	<b>1,68</b>	<b>76,48</b>	<b>379,85</b>	<b>655,5</b>	<b>103</b>	<b>46,74</b>	<b>118,7</b>	<b>1,92</b>	<b>21,12</b>	<b>8,27</b>	<b>230,62</b>

**Примечание:**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организациях:  
Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.