

Утверждено

Директор МКОУ Трясиновская СШ



Марчукова Г.А.

ИП Евлантьева Е.В.

Согласовано

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
по Волгоградской области в г.Михайловка,  
Кумылженском, Серафимовичском, Даниловском,  
Новоаннинском, Алексеевском, Киквидзенском,  
Еланском районах



Фимин В.П.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ с7 до 11 лет  
Осень

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень-зима

Меню десятидневное 1 день

Категория: Дети 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	<b>Завтрак</b>													
183	Каша овсяная молочная с маслом	200\5	7,92	10,24	32,96	256,00	0,2	0,54	0	3,4	64	523	116	4
пром	Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>21,94</b>	<b>16,32</b>	<b>125,16</b>	<b>717,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,54</b>	<b>0,02</b>	<b>3,52</b>	<b>347,6</b>	<b>897,2</b>	<b>214,2</b>	<b>4,885</b>
	<b>Обед</b>													
124	Суп гороховый	200	7,0	70,9	14	147	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353
436	Рагу овощное	150			34,2	413		200	5,1	9,15	16,4	44,1	18,8	0,94
496	Биточки из мяса цыплят	80	11,9	10,8	12	195,8	0,09	-	0,00	7,44	33,3	184,7	30,9	3,168
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	<b>Всего в обед</b>		<b>33,87</b>	<b>87,78</b>	<b>155,6</b>	<b>1233,5</b>	<b>0,35</b>	<b>217,07</b>	<b>6,68</b>	<b>17,59</b>	<b>391,2</b>	<b>736,2</b>	<b>189,1</b>	<b>11,096</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>55,81</b>	<b>104,1</b>	<b>280,76</b>	<b>1950,7</b>	<b>0,53</b>	<b>217,61</b>	<b>6,7</b>	<b>21,11</b>	<b>738,8</b>	<b>1633,4</b>	<b>403,3</b>	<b>15,981</b>



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень-зима

Меню десятидневное 2 день

Категория: Дети 1-4 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	<b><i>Завтрак</i></b>													
302	Каша рисовая молочная с масл.	200/5	5,2	3,4	30,8	184,0	0,09	1,0	0,08	0,85	227,9	247	212	1,609
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
пром	Хлеб пшеничный	15	6,08	0,72	39,8	180,8	0,08	-	-	-	18,4	104	40,8	2,696
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>16,18</b>	<b>9,12</b>	<b>103,1</b>	<b>554,8</b>	<b>0,21</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,97</b>	<b>502,3</b>	<b>568</b>	<b>289,8</b>	<b>5,146</b>
	<b><i>Обед</i></b>													
66	Борщ со свежей капустой	200	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595
пром	Сосиски отварные	50	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222
648	Кисель	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	<b>Всего в обед</b>		<b>29,32</b>	<b>25,6</b>	<b>161</b>	<b>994,9</b>	<b>1,25</b>	<b>75,4</b>	<b>1,66</b>	<b>2,09</b>	<b>200,75</b>	<b>442,9</b>	<b>156,48</b>	<b>8,951</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,5</b>	<b>34,72</b>	<b>264,1</b>	<b>1549,7</b>	<b>1,46</b>	<b>76,4</b>	<b>1,76</b>	<b>3,06</b>	<b>703,05</b>	<b>1010,9</b>	<b>446,28</b>	<b>14,097</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень-зима  
 Меню десятидневное 3 день  
 Категория: Дети 1-4 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
183	Каша манная молочная с маслом	200\5												
пром	Хлеб белый	15	6,98	7,65	24,66	295,10	0,5	0,45	0,02	0,39				
268	Чай с сахаром	200	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12				179,4	138,15	23,98	0,46
	<b>Всего в завтрак</b>		5,0	-	37,2	218	0,003	2,7	0,005	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	<b>Обед</b>		<b>21,1</b>	<b>8,73</b>	<b>121,56</b>	<b>905,86</b>	<b>0,623</b>	<b>3,77</b>	<b>0,025</b>	<b>0,39</b>	4,7	2,97	2,43	0,23
	Суп рисовый с картофелем	200	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29
437	Гуляш из курицы	80	15,2	13	36,2	330	0,29	6,0	1,66	6,07	44,8	316,6	100,7	2,73
443	Макароны отварные	150	3,75	6,2	38,6	228	0,18	-	0,01	0,65	28,7	178	63,5	0,009
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
пром	Хлеб пшеничный	30	4,4	0,8	25,6	152	0,14	-	-	-	16,8	139,2	45,6	2,88
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
	<b>Всего в обед</b>		<b>38,94</b>	<b>27</b>	<b>157,3</b>	<b>1063,5</b>	<b>0,91</b>	<b>34,55</b>	<b>3,22</b>	<b>9,07</b>	<b>186</b>	<b>833,8</b>	<b>271,2</b>	<b>10,059</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>60,04</b>	<b>35,73</b>	<b>278,86</b>	<b>1969,36</b>	<b>1,533</b>	<b>38,32</b>	<b>3,245</b>	<b>9,46</b>	<b>397,7</b>	<b>1132,12</b>	<b>358,81</b>	<b>14,793</b>



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень-зима

Меню десятидневное 4 день

Категория: Дети 1-4 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	<b>Завтрак</b>													
173	Каша дружба молочная с маслом	200\5	3,88	5	21,76	148,00	0,04	0,43	0,008	3,5	97,58	78	50	1
268	Чай с сахаром	200\10	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
пром	хлеб пшеничный	15	2,70	0,7	16,30	87,00	0,06	0	0	0,6	10	32,9	7,1	2,70
<b>Всего в завтрак</b>			<b>8,58</b>	<b>5,9</b>	<b>43,86</b>	<b>271,00</b>	<b>0,14</b>	<b>8,43</b>	<b>0,018</b>	<b>4,3</b>	<b>147,58</b>	<b>146,9</b>	<b>77,1</b>	<b>4,1</b>
	<b>Обед</b>													
124	Щи со свежей капустой	200	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595
122	Плов	230	10,80	5,9	18,90	175,00	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
	Нарезка из свежих огурцов	60												
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
<b>Всего в обед</b>			<b>35,22</b>	<b>21,68</b>	<b>121,7</b>	<b>811,4</b>	<b>0,35</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>1,35</b>	<b>383,94</b>	<b>747,7</b>	<b>170,32</b>	<b>9,24</b>
<b>Всего за день</b>			<b>43,8</b>	<b>27,58</b>	<b>165,56</b>	<b>1082,4</b>	<b>0,49</b>	<b>44,43</b>	<b>1,018</b>	<b>5,65</b>	<b>531,52</b>	<b>894,6</b>	<b>247,42</b>	<b>13,34</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень -зима

Меню десятидневное 5 день

Категория: Дети 1-4 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
516	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и сахаром	150\5\5	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,007	-	0,01	0,11	1,5	1,05	0,2	0,009
пром	Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
<b>Всего в завтрак</b>			<b>19,12</b>	<b>15,23</b>	<b>126,4</b>	<b>705,7</b>	<b>0,997</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>27,6</b>	<b>157,2</b>	<b>61,2</b>	<b>4,044</b>
	<b>Обед</b>													
208	Суп картофельный с макар.изделиями	200	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29
496	Котлета из мяса цыплят	80	11,9	10,8	12	195,8	0,09	-	0,00	7,44	33,3	184,7	30,9	3,168
774	Гречка отварная	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
<b>Всего в обед</b>			<b>39,72</b>	<b>25,63</b>	<b>150,5</b>	<b>984</b>	<b>0,68</b>	<b>44,25</b>	<b>1,59</b>	<b>10,01</b>	<b>205,4</b>	<b>638,7</b>	<b>186,7</b>	<b>12,874</b>
<b>Всего за день</b>			<b>58,84</b>	<b>40,86</b>	<b>276,9</b>	<b>1689,7</b>	<b>1,677</b>	<b>44,25</b>	<b>1,63</b>	<b>11,39</b>	<b>506,9</b>	<b>1058,05</b>	<b>303,9</b>	<b>18,708</b>



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень-зима

Меню десятидневное 6 день

Категория: Дети 1-4 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	<b>Завтрак</b>													
183	Каша овсяная молочная с маслом	200\5	7,92	10,24	32,96	256,00	0,2	0,54	0	3,4	64	523	116	4
пром	Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>21,94</b>	<b>16,32</b>	<b>125,16</b>	<b>717,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,54</b>	<b>0,02</b>	<b>3,52</b>	<b>347,6</b>	<b>897,2</b>	<b>214,2</b>	<b>4,885</b>
	<b>Обед</b>													
124	Суп гороховый	200	7,0	70,9	14	147	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353
436	Рагу овощное	150			34,2	413		200	5,1	9,15	16,4	44,1	18,8	0,94
496	Биточки из мяса цыплят	80	11,9	10,8	12	195,8	0,09	-	0,00	7,44	33,3	184,7	30,9	3,168
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
268	Чай с сахаром	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	<b>Всего в обед</b>		<b>33,87</b>	<b>87,78</b>	<b>155,6</b>	<b>1233,5</b>	<b>0,35</b>	<b>217,07</b>	<b>6,68</b>	<b>17,59</b>	<b>391,2</b>	<b>736,2</b>	<b>189,1</b>	<b>11,096</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>55,81</b>	<b>104,1</b>	<b>280,76</b>	<b>1950,7</b>	<b>0,53</b>	<b>217,61</b>	<b>6,7</b>	<b>21,11</b>	<b>738,8</b>	<b>1633,4</b>	<b>403,3</b>	<b>15,981</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень - зима

Меню десятидневное 7 день

Категория: Дети 1-4 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	<b>Завтрак</b>													
302	Каша рисовая молочная с масл.	200/5	5,2	3,4	30,8	184,0	0,0 9	1,0	0,08	0,85	227,9	247	212	1,609
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,0 4	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
пром	Хлеб пшеничный	15	6,08	0,72	39,8	180,8	0,0 8	-	-	-	18,4	104	40,8	2,696
<b>Всего в завтрак</b>			<b>16,18</b>	<b>9,12</b>	<b>103,1</b>	<b>554,8</b>	<b>0,2 1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,97</b>	<b>502,3</b>	<b>568</b>	<b>289,8</b>	<b>5,146</b>
	<b>Обед</b>													
66	Борщ со свежей капустой	200	10,4	9,7	10,6	175,2	0,0 8	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595
пром	Сосиски отварные	50	5,1	9,15	34,2	244,5	0,8 3	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,1 7	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222
648	Кисель	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,95	-	3,2	16,5	0,0 5	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,1 2	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
<b>Всего в обед</b>			<b>29,32</b>	<b>25,6</b>	<b>161</b>	<b>994,9</b>	<b>1,2 5</b>	<b>75,4</b>	<b>1,66</b>	<b>2,09</b>	<b>200,75</b>	<b>442,9</b>	<b>156,48</b>	<b>8,951</b>
<b>Всего за день</b>			<b>45,5</b>	<b>34,72</b>	<b>264,1</b>	<b>1549, 7</b>	<b>1,4 6</b>	<b>76,4</b>	<b>1,76</b>	<b>3,06</b>	<b>703,05</b>	<b>1010,9</b>	<b>446,28</b>	<b>14,097</b>



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень -зима

Меню десятидневное 8 день

Категория: Дети 1-4 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
183	Каша дружба молочная с маслом	200\5	6,98	7,65	24,66	295,10	0,5	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
пром	Хлеб белый	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12				27,6	157,2	61,2	4,044
268	Чай с сахаром	200	5,0	-	37,2	218	0,003	2,7	0,005	-	4,7	2,97	2,43	0,23
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>21,1</b>	<b>8,73</b>	<b>121,56</b>	<b>905,86</b>	<b>0,623</b>	<b>3,77</b>	<b>0,025</b>	<b>0,39</b>	<b>211,7</b>	<b>298,32</b>	<b>87,61</b>	<b>4,734</b>
	<b>Обед</b>													
	Суп рисовый с картофелем	200	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29
437	Гуляш из курицы	80	15,2	13	36,2	330	0,29	6,0	1,66	6,07	44,8	316,6	100,7	2,73
443	Макароны отварные	150	3,75	6,2	38,6	228	0,18	-	0,01	0,65	28,7	178	63,5	0,009
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
пром	Хлеб пшеничный	30	4,4	0,8	25,6	152	0,14	-	-	-	16,8	139,2	45,6	2,88
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
	<b>Всего в обед</b>		<b>38,94</b>	<b>27</b>	<b>157,3</b>	<b>1063,5</b>	<b>0,91</b>	<b>34,55</b>	<b>3,22</b>	<b>9,07</b>	<b>186</b>	<b>833,8</b>	<b>271,2</b>	<b>10,059</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>60,04</b>	<b>35,73</b>	<b>278,86</b>	<b>1969,36</b>	<b>1,533</b>	<b>38,32</b>	<b>3,245</b>	<b>9,46</b>	<b>397,7</b>	<b>1132,12</b>	<b>358,81</b>	<b>14,793</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень-зима

Меню десятидневное 9 день

Категория: Дети 1-4 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
	<b>Завтрак</b>													
173	Каша манная молочная с маслом	200\5	3,88	5	21,76	148,00	0,04	0,43	0,008	3,5	97,58	78	50	1
268	Чай с сахаром	200\10	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
пром	хлеб пшеничный	15	2,70	0,7	16,30	87,00	0,06	0	0	0,6	10	32,9	7,1	2,70
<b>Всего в завтрак</b>			<b>8,58</b>	<b>5,9</b>	<b>43,86</b>	<b>271,00</b>	<b>0,14</b>	<b>8,43</b>	<b>0,018</b>	<b>4,3</b>	<b>147,58</b>	<b>146,9</b>	<b>77,1</b>	<b>4,1</b>
	<b>Обед</b>													
124	Щи со свежей капустой	200	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595
122	Плов	230	10,80	5,9	18,90	175,00	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
	Нарезка из свежих огурцов	60												
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
<b>Всего в обед</b>			<b>35,22</b>	<b>21,68</b>	<b>121,7</b>	<b>811,4</b>	<b>0,35</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>1,35</b>	<b>383,94</b>	<b>747,7</b>	<b>170,32</b>	<b>9,24</b>
<b>Всего за день</b>			<b>43,8</b>	<b>27,58</b>	<b>165,56</b>	<b>1082,4</b>	<b>0,49</b>	<b>44,43</b>	<b>1,018</b>	<b>5,65</b>	<b>531,52</b>	<b>894,6</b>	<b>247,42</b>	<b>13,34</b>



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень-зима

Меню десятидневное 10 день

Категория: Дети 1-4 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
516	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и сахаром	150\5\5	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94
268	Чай с сахаром	200\10	4,9	5,0	32,5	190	0,007	-	0,01	0,11	1,5	1,05	0,2	0,009
пром	Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,7	271,2	0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>19,12</b>	<b>15,23</b>	<b>126,4</b>	<b>705,7</b>	<b>0,997</b>	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	<b>Обед</b>													
208	Суп картофельный с макар.изделиями	200	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29
496	Котлета из мяса цыплят	80	11,9	10,8	12	195,8	0,09	-	0,00	7,44	33,3	184,7	30,9	3,168
774	Гречка отварная	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222
	Нарезка из свежих помидор	60	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
пром	Хлеб пшеничный	30	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	<b>Всего в обед</b>		<b>39,72</b>	<b>25,63</b>	<b>150,5</b>	<b>984</b>	<b>0,68</b>	<b>44,25</b>	<b>1,59</b>	<b>10,01</b>	<b>205,4</b>	<b>638,7</b>	<b>186,7</b>	<b>12,874</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>58,84</b>	<b>40,86</b>	<b>276,9</b>	<b>1689,7</b>	<b>1,677</b>	<b>44,25</b>	<b>1,63</b>	<b>11,39</b>	<b>506,9</b>	<b>1058,05</b>	<b>303,9</b>	<b>18,708</b>