

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №10

Боева М. М.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 7-11
ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

ЗИМА – ВЕСНА

2024 ГОД

Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Утверждено

" " 2023



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.00 | 14(2017) |
| | Сыр Российский(порциями) | 10 | 2.32 | 2.95 | 0.00 | 36.00 | 15 (2017) |
| | Горошек консервир. со сливочным маслом | 60.0 | 1.70 | 0.10 | 3.50 | 22.10 | 131(2017) |
| | Омлет натуральный со сливочным маслом | 150 5 | 12.70 | 18.00 | 3.30 | 225.50 | 210 (2017) |
| | Какао с молоком | 200 | 1.32 | 1.35 | 15.90 | 81.00 | ПК |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК |
| | Йогурт 2,5%фас. 0,2. | 200 | 8.60 | 4.00 | 12.40 | 120.00 | ПК |
| Зефир | 40 | 0.20 | 0.00 | 32.00 | 129.02 | ПК | |
| Итого за завтрак | | 715.00 | 29.02 | 34.06 | 88.24 | 765.64 | |
| Обед | Нарезка из соленого огурца | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 6.00 | 70 (2017) |
| | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1.19 | 3.93 | 4.87 | 61.00 | 98 (2017) |
| | Мясо духовое (с картофелем и овощами) | 50 150 | 18.84 | 21.01 | 17.72 | 270.52 | 258(2017) |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.60 | 342(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1.95 | 0.27 | 18.00 | 72.03 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.10 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК |
| | Печенье топленное молочко | 25 | 0.83 | 5.22 | 19.44 | 135.60 | ПК |
| Итого за обед | | 735 | 24.55 | 30.87 | 97.93 | 697.75 | |
| Итого за день | | 1450.00 | 53.57 | 64.93 | 186.17 | 1463.39 | |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

" ____ "



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Рецептуры |
|-----------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Нарезка из соленых помидор | 60 | 0.67 | 0.06 | 2.10 | 12.00 | 70 (2017) | |
| | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным | 90 | 16.22 | 5.34 | 13.88 | 173.91 | 294(2017) | |
| | | 20 | | | | | 330(2017) | |
| | Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом | 150 | 4.00 | 4.24 | 24.56 | 152.41 | 303,174(2017) | |
| | | 5.0 | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.32 | 1.35 | 15.90 | 81.00 | ПК | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК | |
| Печенье тошненное молочко | 25 | 0.83 | 5.22 | 19.44 | 135.60 | ПК | | |
| Итого за завтрак | | 590 | 25.14 | 16.61 | 96.88 | 640.94 | | |
| Обед | Нарезка из соленого огурца | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 6.00 | 70 (2017) | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1.41 | 3.96 | 6.31 | 71.80 | 88(2017) | |
| | | 10 | 0.13 | 1.00 | 0.17 | 11.25 | ПК | |
| | Гуляш из говядины | 50 | 14.55 | 16.79 | 2.89 | 221.00 | 260(2017) | |
| | | 50 | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом | 150 | 8.59 | 6.09 | 38.64 | 243.77 | 302(2017) | |
| | | 5.4 | | | | | | |
| | Сок яблочный промышленный | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 84.80 | 389(2017) | |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК | | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК | | |
| Итого за обед | | 765.4 | 28.26 | 28.30 | 90.23 | 724.64 | | |
| Итого за день | | 1355.40 | 53.40 | 44.91 | 187.11 | 1365.58 | | |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | N рецептуры |
|-----------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | Энергетическая ценность | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Капуста квашеная | 60 | 1.02 | 3.00 | 5.08 | 51.42 | 47(2017) |
| | Плов из курицы | 100 | 22.52 | 11.18 | 45.57 | 229.96 | 291(2017) |
| | | 150 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.10 | 0.00 | 13.76 | 55.13 | 375,376 (2017) |
| | | 15 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК | |
| Зефир | 40 | 0.20 | 0.00 | 32.00 | 129.02 | ПК | |
| Итого за завтрак | | 605 | 25.94 | 14.58 | 117.41 | 551.55 | |
| Обед | Нарезка из соленых помидор | 60 | 0.67 | 0.06 | 2.10 | 12.00 | 70 (2017) |
| | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200 | 4.39 | 4.22 | 13.23 | 118.60 | 102(2017) |
| | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом | 150 | 3.35 | 3.63 | 22.00 | 132.39 | 303(2017) |
| | | 5.0 | | | | | |
| | Печень по-строгановски со сметанным соусом | 100 | 19.89 | 16.85 | 5.28 | 277.50 | 255 (2017) |
| | | 50 | | | | | 332 (2017) |
| | Кисель из яблок свежих | 200 | 0.11 | 0.12 | 25.09 | 119.20 | 352(2017) |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2.20 | 0.36 | 24.00 | 96.04 | ПК | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК | |
| Итого за обед | | 825 | 31.61 | 25.46 | 100.70 | 793.73 | |
| Итого за день | | 1430.00 | 57.55 | 40.04 | 218.11 | 1345.28 | |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

" " "

Утверждено



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | рецептуры |
|-----------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Кукуруза отварная | 60.0 | 1.20 | 0.20 | 6.10 | 31.30 | 133(2017) |
| | Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия) | 70 | 7.03 | 10.44 | 8.70 | 156.60 | 233(2017) |
| | | 20 | | | | | 328(2017) |
| | Картофельное пюре со слив. маслом | 150 | 3.08 | 2.33 | 19.13 | 109.73 | 128(2017) |
| | | 7.5 | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.11 | 0.00 | 13.96 | 56.23 | 377(2017) |
| | | 7 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК | |
| Яблоко свежее | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 338(2017) | |
| Итого за завтрак | | 704.50 | 14.12 | 13.97 | 83.59 | 510.38 | |
| Обед | Икра кабачковая промышленная | 60 | 0.00 | 4.20 | 4.20 | 54.00 | ПК |
| | Борщ с картофелем со сметаной | 200 | 1.62 | 4.01 | 10.75 | 93.60 | 83(2017) |
| | | 10 | | | | | 11.25 |
| | Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом | 100 | 13.62 | 16.28 | 14.89 | 263.25 | 268(2017) |
| | | 30 | | | | | 331(2017) |
| | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150 | 5.40 | 4.90 | 32.80 | 196.80 | 203(2017) |
| | | 7.5 | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 349(2017) |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК | |
| Итого за обед | | 798 | 23.53 | 30.88 | 115.82 | 837.72 | |
| Итого за день | | 1502.00 | 37.65 | 44.85 | 199.41 | 1348.10 | |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено

Директор

" " 2023г



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Икра свекольная | 60 | 1.32 | 4.20 | 9.04 | 71.40 | 75(2017) |
| | Бефстроганов | 50 | 13.68 | 20.79 | 4.61 | 261.00 | 250(2017) |
| | | 40 | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150 | 5.40 | 4.90 | 32.80 | 196.80 | 203(2017) |
| | | 7.5 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.10 | 0.00 | 13.76 | 55.13 | 375,376 (2017) |
| | | 15 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК |
| ряженка, 200 гр. | 200 | 8.60 | 4.00 | 12.40 | 120.00 | ПК | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК | |
| Итого за завтрак | | 762.50 | 31.20 | 34.29 | 93.61 | 790.35 | |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 200 | 1.61 | 4.07 | 9.58 | 85.80 | 96(2017) |
| | Птица отварная | 90 | 28.91 | 2.14 | 1.01 | 139.28 | 288(2017) |
| | Рагу из овощей | 150 | 2.75 | 6.70 | 13.62 | 102.45 | 143(2017) |
| | Груши свежие | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 338(2017) |
| | Сок яблочный промышленный | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 84.80 | 389(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК |
| | Зефир | 40 | 0.20 | 0.00 | 32.00 | 129.02 | ПК |
| Итого за обед | | 870.00 | 37.17 | 13.91 | 112.11 | 697.87 | |
| Итого за день | | 1632.50 | 68.37 | 48.20 | 205.72 | 1488.22 | |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор
Григорьев М.И.



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|-----------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.00 | 14(2017) |
| | Сыр Российский(порциями) | 10 | 2.32 | 2.95 | 0.00 | 36.00 | 15 (2017) |
| | Яйцо вареное | 40 | 4.80 | 4.00 | 0.30 | 56.60 | 209(2017) |
| | Каша жид. молоч. манная со слив.маслом | 150 | 3.98 | 4.28 | 18.98 | 130.73 | 181(2017) |
| | | 15 | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.32 | 1.35 | 15.90 | 81.00 | ПК |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1.65 | 2.10 | 18.00 | 72.00 | ПК |
| Яблоко свежее | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 338(2017) | |
| Итого за завтрак | | 605.00 | 14.75 | 22.54 | 68.02 | 512.83 | |
| Обед | Икра кабачковая промышленная | 60 | 0.00 | 4.20 | 4.20 | 54.00 | ПК |
| | Суп из овощей со сметаной | 200 | 1.27 | 3.99 | 7.32 | 76.20 | 99(2017) |
| | | 10 | 0.13 | 1.00 | 0.17 | 11.25 | ПК |
| | Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным | 90 | 14.06 | 21.15 | 2.59 | 257.40 | 299(2017) |
| | | 9 | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150 | 5.40 | 4.90 | 32.80 | 196.80 | 203(2017) |
| | | 7.5 | | | | | |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.60 | 342(2017) |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК | |
| Яблоко свежее | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | | |
| Итого за обед | | 916.5 | 23.72 | 36.40 | 110.66 | 866.77 | |
| Итого за день | | 1521.50 | 38.47 | 58.94 | 178.68 | 1379.60 | |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|-------------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево- ды | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Капуста квашеная | 60 | 1.02 | 3.00 | 5.08 | 51.42 | 47(2017) | |
| | Тефтеля из говядины с соусом сметанным с томатом | 90 | 8.13 | 9.01 | 10.72 | 157.00 | 278(2017) | |
| | | 20 | | | | | 331(2017) | |
| | Картофельное пюре со слив. маслом | 150 | 3.08 | 2.33 | 19.13 | 109.73 | 128(2017) | |
| | | 7.5 | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.11 | 0.00 | 13.96 | 56.23 | 377(2017) | |
| | | 7 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК | | |
| Зефир | 40 | 0.20 | 0.00 | 32.00 | 129.02 | ПК | | |
| Итого за завтрак | | 615 | 14.64 | 14.74 | 101.89 | 589.42 | | |
| Обед | Нарезка из соленого огурца | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 6.00 | 70 (2017) | |
| | Борщ с капустой картофелем со сметаной | 200 | 1.44 | 3.94 | 8.75 | 83.00 | 82 (2017) | |
| | | 10 | | | | | ПК | |
| | Плов из курицы | 100 | 22.52 | 11.18 | 45.57 | 229.96 | 291(2017) | |
| | | 150 | | | | | | |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0.68 | 0.28 | 20.76 | 88.20 | 388(2017) | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК | |
| Пирожок с джемом промышленный | 60 | 1.70 | 1.70 | 38.90 | 185.40 | ПК | | |
| Яблоко свежее | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 338(2017) | | |
| Итого за обед | | 970 | 29.65 | 19.16 | 150.87 | 760.33 | | |
| Итого за день | | 1584.50 | 44.29 | 33.90 | 252.76 | 1349.75 | | |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Утверждено
 Директор
 " 2017 г.
 МИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ И ОБЩЕСТВЕННОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
 № 18
 Энергетическая ценность
 22305003280

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | N рецептуры |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | Энергетическая ценность | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Нарезка из соленых помидор | 60 | 0.67 | 0.06 | 2.10 | 12.00 | 70 (2017) |
| | Мясо тушеное(говядина) | 50 | 13.68 | 15.64 | 2.30 | 202.50 | 256(2017) |
| | | 40 | | | | | |
| | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом | 150 | 3.35 | 3.63 | 22.00 | 132.39 | 303(2017) |
| | | 5.0 | | | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 1.32 | 1.35 | 15.90 | 81.00 | ПК |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК | |
| Зефир | 40 | 0.20 | 0.00 | 32.00 | 129.02 | ПК | |
| Итого за завтрак | | 585 | 21.32 | 21.08 | 95.30 | 642.93 | |
| Обед | Нарезка из соленого огурца | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 6.00 | 70 (2017) |
| | Суп картофельный макаронными изделиями | 200 | 2.15 | 2.27 | 13.96 | 94.60 | 103(2017) |
| | Шницель рыбный натуральный | 105 | 13.21 | 14.64 | 8.72 | 219.54 | 235(2017) |
| | Картофельное пюре со слив. маслом | 150 | 3.00 | 0.60 | 23.70 | 112.20 | 128(2017) |
| | | 7.5 | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 | 349(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК |
| Яблоко свежее | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 338(2017) | |
| Итого за обед | | 912.5 | 22.20 | 18.66 | 115.11 | 721.66 | |
| Итого за день | | 1497.50 | 43.52 | 39.74 | 210.41 | 1364.59 | |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор

Handwritten signature



утверждено

2023

| Прием пищи | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | | N |
|-------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| | | | блюда | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Птица отварная | 90 | 28.91 | 2.14 | 1.01 | 139.28 | 288(2017) |
| | Рагу из овощей | 150 | 2.75 | 6.70 | 13.62 | 102.45 | 143(2017) |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.11 | 0.00 | 13.96 | 56.23 | 377(2017) |
| | | 7 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1.95 | 0.27 | 18.00 | 72.03 | ПК |
| | Пирожок с джемом промышленный | 60 | 1.70 | 1.70 | 38.90 | 185.40 | ПК |
| Итого за завтрак | | 537.00 | 35.42 | 10.81 | 85.49 | 555.39 | |
| Обед | Икра свекольная | 60 | 1.32 | 4.20 | 9.04 | 71.40 | 75(2017) |
| | Суп картофельный с бобовыми(фасолью) | 200 | 4.39 | 4.22 | 13.23 | 118.60 | 102(2017) |
| | Котлеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом | 90 | 12.41 | 16.08 | 12.93 | 247.50 | 269(2017) |
| | | 30 | | | | | 331(2017) |
| | Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом | 150 | 3.48 | 3.53 | 20.64 | 128.11 | 303(2017) |
| | | 5.0 | | | | | |
| | Сок яблочный промышленный | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 84.80 | 389 (2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК |
| Яблоко свежее | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 338(2017) | |
| Итого за обед | | 925 | 25.30 | 29.03 | 111.74 | 806.93 | |
| Итого за день | | 1462.00 | 60.72 | 39.84 | 197.23 | 1362.32 | |

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|------------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 14(2017) | |
| | Сыр Российский(порциями) | 10 | 2.32 | 2.95 | 0.00 | 36.00 | 15 (2017) | |
| | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком | 150 | 22.27 | 15.40 | 0.66 | 392.44 | 222(2017) | |
| | | 20 | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.10 | 0.00 | 13.76 | 55.13 | 375,376 (2017) | |
| | | 15 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК | |
| Яблоко свежее | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 338(2017) | | |
| Итого за завтрак | | 570 | 26.43 | 22.76 | 41.19 | 635.09 | | |
| Обед | Нарезка из соленых помидор | 60 | 0.67 | 0.06 | 2.10 | 12.00 | 70 (2017) | |
| | Борщ с фасолью картофелем со сметаной | 200 | 2.85 | 4.09 | 11.33 | 102.20 | 84(2017) | |
| | | 10 | 0.13 | 1.00 | 0.17 | 11.25 | ПК | |
| | Гуляш из говядины | 50 | 14.55 | 16.79 | 2.89 | 221.00 | 260(2017) | |
| | | 50 | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом | 150 | 8.59 | 6.09 | 38.64 | 243.77 | 302(2017) | |
| | | 5.4 | | | | | | |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.60 | 342(2017) | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.10 | 0.18 | 12.00 | 48.02 | ПК | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.00 | 0.22 | 9.00 | 38.00 | ПК | | |
| Зефир | 40 | 0.20 | 0.00 | 32.00 | 129.02 | ПК | | |
| Итого за обед | | 805.4 | 29.25 | 28.59 | 136.01 | 919.86 | | |
| Итого за день | | 1375.40 | 55.68 | 51.35 | 177.20 | 1554.95 | | |
| Среднее значение за период: | | 1481.08 | 51.32 | 46.67 | 201.28 | 1402.18 | | |

| | Норма по СанПиН | | | | | |
|--|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Пищевые вещества | | | Энергетическая |
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Итого за день по СанПиН | 500 | 77.00 | 79.00 | 335.00 | 2350.00 |
| | завтрак 25 % | | 19.25 | 19.75 | 83.75 | 587.50 |
| | Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ) | 628.85 | 23.80 | 20.54 | 87.16 | 619.45 |
| | Обед: | | | | | |
| | Итого за день по СанПиН | 700 | 77.00 | 79.00 | 335.00 | 2350 |
| | обед 35 % | | 26.95 | 27.65 | 117.25 | 822.50 |
| | Фактически обед (СРЕДНЕЕ) | 852.23 | 27.52 | 26.13 | 114.12 | 782.73 |
| | | | | | | |
| | Всего за 10 дней | 1200 | 46.20 | 47.40 | 201.00 | 1410.00 |
| | Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ) | 1481.08 | 51.32 | 46.67 | 201.28 | 1402.18 |