

Утверждаю:

Директор МБОУ «Махневская СОШ»

 Н.Г. Горбунова

«30» августа 2024 г.



**Примерное  
10-дневное меню  
для организации питания учащихся  
МБОУ «Махневская средняя общеобразовательная школа»  
возрастная категория: с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	<b>Завтрак</b>													
311	Каша манная молочная с/м	200/5	222,40	6,16	8,24	30,32	0,07	0,54	0,00	0,00	129,71	0,00	19,31	0,42
1	Бутерброд со сливочным маслом	65	268,67	3,47	18,34	21,09	0,08	0,00	0,00	0,00	12,57	0,00	14,30	0,91
376	Чай с сахаром	200	48,00	0,06	0,02	12,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,88	0,00	1,12	0,22
1.5	Хлеб пшеничный	30	59,04	1,90	0,24	11,59	0,04	0,00	0,00	0,00	5,52	0,00	5,52	0,48
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>598,11</b>	<b>11,58</b>	<b>26,84</b>	<b>75,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>156,68</b>	<b>0,00</b>	<b>40,25</b>	<b>2,04</b>
	<b>Обед</b>													
246	Порционные овощи: помидор свежий	60	15,6	0,072	0,12	2,28	0,036	15	0	0	8,4	0	12	0,54
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200/12	67,8	1,4	3,912	6,792	0,048	14,768	0	0	34,664	38,104	17,8	0,64
679	Греча отварная	150	230,44	7,46	5,61	35,83	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	208,50	67,50	3,94
608	Котлета мясная	90	205,88	14,00	10,40	14,13	0,09	0,14	25,88	0,00	39,38	149,74	28,92	1,35
72	Витаминный напиток «Витошка»	200	75	0	0	19,4	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,6	4,74	0,6	28,98	29,2	0	0,12	0	13,8	12	13,8	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,9	1,98	0,36	10,02	0,05	0	0	0	10,5	20,1	14,1	11,7
	<b>Итого:</b>	<b>802</b>	<b>800,22</b>	<b>29,65</b>	<b>21,00</b>	<b>117,44</b>	<b>29,91</b>	<b>49,90</b>	<b>26,13</b>	<b>2,30</b>	<b>119,71</b>	<b>428,45</b>	<b>154,12</b>	<b>18,29</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1302</b>	<b>1398,32</b>	<b>41,22</b>	<b>47,83</b>	<b>192,44</b>	<b>30,10</b>	<b>50,47</b>	<b>26,13</b>	<b>2,30</b>	<b>276,39</b>	<b>428,45</b>	<b>194,37</b>	<b>20,33</b>

2 день	Завтрак													
272	Каша молочная ячневая со с/м	200/5	209,04	7,24	10,87	38,82	0,02	1,16	0,00	0,00	160,71	0,00	36,16	9,31
2	Бутерброд с джемом	65	197,30	1,83	8,57	28,30	0,03	0,07	0,00	0,00	9,59	0,00	8,45	0,76
376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>540,14</b>	<b>11,51</b>	<b>19,76</b>	<b>96,61</b>	<b>0,10</b>	<b>1,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>188,30</b>	<b>0,00</b>	<b>52,91</b>	<b>10,95</b>
	<b>Обед</b>													
51	Салат из свеклы с яблоком	60	51,00	0,60	3,00	4,98	0,01	2,51	0,00	0,00	16,21	0,00	9,09	0,87
103	Суп куриный с макаронными изделиями	200/12	143,20	5,28	4,32	19,36	0,10	6,34	0,00	0,00	14,42	0,00	21,94	0,92
436	Жаркое по-домашнему	150	313,80	17,07	15,38	32,78	19,44	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	4,03
379	Кофейный напиток	200	100,60	3,17	2,68	15,90	0,02	0,00	0,00	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	<b>Итого:</b>	<b>712</b>	<b>814,10</b>	<b>32,84</b>	<b>26,34</b>	<b>112,02</b>	<b>48,82</b>	<b>14,46</b>	<b>15,12</b>	<b>0,00</b>	<b>200,15</b>	<b>242,73</b>	<b>113,99</b>	<b>17,77</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1212</b>	<b>1354,24</b>	<b>44,35</b>	<b>46,10</b>	<b>208,63</b>	<b>48,92</b>	<b>15,72</b>	<b>15,12</b>	<b>0,00</b>	<b>388,45</b>	<b>242,73</b>	<b>166,90</b>	<b>28,72</b>

<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>													
311	Каша геркулесовая на молоке со с/м	200/5	256,80	7,68	10,16	32,08	0,20	0,52	0,00	0,00	142,94	0,00	57,48	1,63
1	Бутерброд с сыром	65	179,08	8,96	6,07	20,51	0,08	0,14	0,00	0,00	222,09	0,00	25,69	1,00
376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>569,68</b>	<b>19,08</b>	<b>16,55</b>	<b>82,08</b>	<b>0,33</b>	<b>0,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>383,04</b>	<b>0,00</b>	<b>91,47</b>	<b>3,51</b>
	<b>Обед</b>													
9	Салат из моркови	60	43,20	0,36	3,18	3,00	0,01	0,64	0,00	0,00	7,55	0,00	10,47	0,20
132	Рассольник Ленинградский	200/12	98,40	1,92	4,00	12,56	0,06	5,37	0,00	0,00	18,43	0,00	18,54	0,69
202	Макаронные изделия отварные	150	195,72	5,46	5,78	30,46	0,08	0,00	0,00	0,00	12,14	0,00	8,14	0,82
205	Котлета рубленая из птицы	90	286,47	13,50	19,28	13,95	0,07	0,35	0,00	0,00	19,80	0,00	20,41	1,61
377	Чай с лимоном	200	62,00	0,13	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	0,00	2,40	0,36
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	<b>Итого:</b>	<b>712</b>	<b>891,29</b>	<b>28,09</b>	<b>33,22</b>	<b>114,17</b>	<b>29,47</b>	<b>9,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>96,43</b>	<b>32,10</b>	<b>87,87</b>	<b>15,49</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1212</b>	<b>1460,96</b>	<b>47,17</b>	<b>49,77</b>	<b>196,25</b>	<b>29,80</b>	<b>9,88</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>479,47</b>	<b>32,10</b>	<b>179,33</b>	<b>19,00</b>

4 день	Завтрак													
311	Каша пшеничная молочная со с/м	200/5	247,20	7,36	8,48	36,16	0,14	0,52	0,00	0,00	133,62	0,00	36,20	1,82
2	Бутерброд с джемом	65	197,30	1,83	8,57	28,30	0,03	0,07	0,00	0,00	9,59	0,00	8,45	0,76
376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>578,30</b>	<b>11,63</b>	<b>17,37</b>	<b>93,95</b>	<b>0,23</b>	<b>0,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>161,21</b>	<b>0,00</b>	<b>52,95</b>	<b>3,46</b>
	<b>Обед</b>													
1	Салат из белокачанной капусты, моркови и	60	36,60	0,78	2,28	2,88	0,01	7,04	0,00	0,00	17,01	0,00	5,91	0,38
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200/12	106,40	1,92	5,12	12,32	0,05	7,63	0,00	0,00	39,08	0,00	21,98	1,04
304	Рис отварной	150	139,80	2,43	3,58	24,40	0,04	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	12,67	0,35
229	Рыба, тушенная томате с овощами	90	94,50	8,78	4,46	3,42	0,00	3,36	0,00	0,00	35,16	0,00	43,68	0,77
348	Компот из кураги	200	114,80	0,78	0,05	27,63	0,00	0,60	0,00	0,00	32,32	0,00	17,56	0,48
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	<b>Итого:</b>	<b>712</b>	<b>697,60</b>	<b>21,41</b>	<b>16,45</b>	<b>109,65</b>	<b>29,35</b>	<b>18,63</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>149,47</b>	<b>32,10</b>	<b>129,69</b>	<b>14,84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1212</b>	<b>1275,90</b>	<b>33,04</b>	<b>33,82</b>	<b>203,60</b>	<b>29,58</b>	<b>19,24</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>310,68</b>	<b>32,10</b>	<b>182,64</b>	<b>18,30</b>

5 день	Завтрак													
182	Каша пшеничная молочная со с/м	200/5	282,29	7,44	11,61	36,70	0,00	1,16	0,00	0,00	136,78	0,00	47,14	1,22
1	Бутерброд со сливочным маслом	65	268,67	3,47	18,34	21,09	0,08	0,00	0,00	0,00	12,57	0,00	14,30	0,91
376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>684,75</b>	<b>13,35</b>	<b>30,27</b>	<b>87,28</b>	<b>0,13</b>	<b>1,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>167,35</b>	<b>0,00</b>	<b>69,74</b>	<b>3,01</b>
	<b>Обед</b>													
16	Салат из свежих огурцов	60	34,80	0,48	2,70	1,80	0,01	2,30	0,00	0,00	12,29	0,00	7,01	0,32
101	Суп картофельный с крупой	200/12	73,20	1,74	2,27	11,43	0,00	9,16	0,00	0,00	41,20	0,00	21,32	0,77
222	Пудинг из творога запеченный	150	408,48	20,37	15,52	46,79	0,00	0,59	0,00	0,00	255,56	0,00	39,70	1,32
376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	<b>Итого:</b>	<b>712</b>	<b>781,98</b>	<b>29,38</b>	<b>21,47</b>	<b>114,02</b>	<b>29,26</b>	<b>12,09</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>344,45</b>	<b>32,10</b>	<b>97,33</b>	<b>14,50</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1212</b>	<b>1466,73</b>	<b>42,73</b>	<b>51,74</b>	<b>201,30</b>	<b>29,39</b>	<b>13,28</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>511,80</b>	<b>32,10</b>	<b>167,08</b>	<b>17,51</b>

6 день	Завтрак													
182	Каша рисовая молочная со с/м	200/5	248,61	5,05	10,62	33,10	0,00	1,16	0,00	0,00	128,85	0,00	29,83	0,46
1	Бутерброд с сыром	65	179,08	8,96	6,07	20,51	0,08	0,14	0,00	0,00	222,09	0,00	25,69	1,00
376	Чай с лимоном	200	61,00	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>562,48</b>	<b>16,48</b>	<b>16,98</b>	<b>83,30</b>	<b>0,13</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>357,84</b>	<b>0,00</b>	<b>62,42</b>	<b>2,06</b>
	<b>Обед</b>													
43	Салат из белокочанной капусты	60	3,42	1,26	2,70	6,18	0,01	7,79	0,00	0,00	35,30	0,00	12,32	0,45
102	Суп картофельный с бобовыми	200/12	133,60	4,96	3,76	17,84	0,00	8,48	0,00	0,00	38,16	0,00	28,16	4,12
340	Омлет натуральный	150	299,00	14,60	25,60	2,60	0,07	0,22	0,00	0,00	100,43	0,00	16,81	2,50
163	Котлета "Здоровье"	90	176,40	12,33	10,71	7,11	0,05	0,33	0,00	0,00	33,40	0,00	25,13	1,20
379	Кофейный напиток	200	100,60	3,17	2,68	15,90	0,00	0,00	0,00	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	<b>Итого:</b>	<b>802</b>	<b>918,52</b>	<b>43,04</b>	<b>46,41</b>	<b>88,63</b>	<b>29,38</b>	<b>16,82</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>357,37</b>	<b>32,10</b>	<b>124,31</b>	<b>20,22</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1302</b>	<b>1481,00</b>	<b>59,52</b>	<b>63,39</b>	<b>171,93</b>	<b>29,51</b>	<b>20,92</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>715,21</b>	<b>32,10</b>	<b>186,73</b>	<b>22,28</b>

7 день	<b>Завтрак</b>													
465	Каша кукурузная молочная со с/м	200/5	136,39	9,30	5,81	20,25	0,00	25,28	0,00	0,00	50,00	0,00	75,00	1,84
2	Бутерброд с джемом	65	197,30	1,83	8,57	28,30	0,03	0,07	0,00	0,00	9,59	0,00	8,45	0,76
376	Чай с лимоном	200	61,00	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>468,49</b>	<b>13,60</b>	<b>14,68</b>	<b>78,24</b>	<b>0,08</b>	<b>28,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>66,49</b>	<b>0,00</b>	<b>90,35</b>	<b>3,20</b>
	<b>Обед</b>													
246	Порционные овощи: огурцы свежие	60	9,60	0,48	0,12	1,56	0,02	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
34	Свекольник со сметаной	200/12	92,00	2,00	3,60	12,00	0,05	3,98	0,00	0,00	26,66	0,00	22,10	1,11
202	Макаронные изделия отварные	150	195,72	5,46	5,78	30,46	0,08	0,00	0,00	0,00	12,14	0,00	8,14	0,82
260	Гуляш	100	221,00	14,55	16,79	2,89	0,00	0,92	0,00	0,00	21,81	0,00	22,03	3,06
388	Напиток шиповника	200	88,20	0,68	0,28	20,76	0,00	100,00	0,00	0,02	21,34	0,00	3,44	0,56
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	<b>Итого:</b>	<b>812</b>	<b>1287,68</b>	<b>25,96</b>	<b>30,55</b>	<b>117,02</b>	<b>0,55</b>	<b>52,76</b>	<b>99,70</b>	<b>0,00</b>	<b>375,00</b>	<b>491,85</b>	<b>127,26</b>	<b>7,23</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1312</b>	<b>1756,17</b>	<b>39,56</b>	<b>45,23</b>	<b>195,26</b>	<b>0,63</b>	<b>80,91</b>	<b>99,70</b>	<b>0,00</b>	<b>441,49</b>	<b>491,85</b>	<b>217,61</b>	<b>10,43</b>

8 день	Завтрак													
182	Каша пшеничная молчная со с/м	200/5	282,29	7,44	11,61	36,70	0,00	1,16	0,00	0,00	136,78	0,00	47,14	1,22
1	Бутерброд со сливочным маслом	65	268,67	3,47	18,34	21,09	0,08	0,00	0,00	0,00	12,57	0,00	14,30	0,91
376	Чай с лимоном	200	61,00	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>685,75</b>	<b>13,38</b>	<b>30,25</b>	<b>87,48</b>	<b>0,13</b>	<b>3,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>156,25</b>	<b>0,00</b>	<b>68,34</b>	<b>2,73</b>
	<b>Обед</b>													
229	Порционные овощи: консервированный зеленый горошек	30	12,90	0,99	0,06	2,04	0,03	1,31	0,00	0,00	6,35	0,00	6,53	0,22
101	Суп картофельный с крупой и сметаной	200/12	73,20	1,74	2,27	11,43	0,00	9,16	0,00	0,00	41,20	0,00	21,32	0,77
694	Пюре картофельное	150	137,25	3,06	4,80	20,28	0,13	18,17	25,50	0,00	36,98	86,59	27,75	1,01
320 К	Филе куриное	90	161,36	27,51	7,55	0,40	0,12	2,62	52,40	0,00	22,02	52,40	25,11	0,70
73	Киселёк "Витошка"	200	95,00	0,68	0,00	24,00	0,30	20,10	125,00	2,35	0,00	3,00	0,00	2,40
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	<b>Итого:</b>	<b>772</b>	<b>685,21</b>	<b>40,70</b>	<b>15,64</b>	<b>97,15</b>	<b>29,83</b>	<b>51,35</b>	<b>203,02</b>	<b>2,35</b>	<b>130,84</b>	<b>174,09</b>	<b>108,61</b>	<b>16,92</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1272</b>	<b>1370,97</b>	<b>54,08</b>	<b>45,89</b>	<b>184,63</b>	<b>29,96</b>	<b>55,31</b>	<b>203,02</b>	<b>2,35</b>	<b>287,09</b>	<b>174,09</b>	<b>176,95</b>	<b>19,64</b>

9 день	Завтрак													
182	Каша ячневая молочная со с/м	200/10	159,20	13,48	10,64	10,00	0,34	0,00	0,00	0,00	19,29	0,00	133,84	3,29
1	Бутерброд с сыром	60	179,08	8,96	6,07	20,51	0,08	0,14	0,00	0,00	222,09	0,00	25,69	1,00
376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>472,08</b>	<b>24,88</b>	<b>17,03</b>	<b>60,00</b>	<b>0,47</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>259,38</b>	<b>0,00</b>	<b>167,83</b>	<b>5,16</b>
	<b>Обед</b>													
246	Порционные овощи: помидоры свежие	60	15,60	0,07	0,12	2,28	0,04	15,00	0,00	0,00	8,40	0,00	12,00	0,54
132	Рассольник Ленинградский	200/12	98,40	1,92	4,00	12,56	0,06	5,37	0,00	0,00	18,43	0,00	18,54	0,69
304	Рис отварной	150	209,70	3,65	5,38	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	19,00	0,53
431	Печенка по-строгановски	100	160,00	14,42	13,56	2,42	0,13	2,74	0,00	0,00	17,86	0,00	15,08	5,04
	Какао "Витошка"	200	540,00	48,00	30,00	20,00	16,00	21,60	130,50	2,50	6,40	3,24	0,00	0,18
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
	<b>Итого:</b>	<b>812</b>	<b>1229,20</b>	<b>74,78</b>	<b>54,02</b>	<b>112,86</b>	<b>45,48</b>	<b>44,71</b>	<b>130,62</b>	<b>2,50</b>	<b>77,79</b>	<b>35,34</b>	<b>92,52</b>	<b>18,79</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1312</b>	<b>1701,28</b>	<b>99,66</b>	<b>71,04</b>	<b>172,86</b>	<b>45,95</b>	<b>44,88</b>	<b>130,62</b>	<b>2,50</b>	<b>337,17</b>	<b>35,34</b>	<b>260,35</b>	<b>23,96</b>

10 день	Завтрак													
182	Каша рисовая молочная со с/м	200/5	248,61	5,05	10,62	33,10	0,00	1,16	0,00	0,00	128,85	0,00	29,83	0,46
2	Бутерброд с джемом	65	182,12	1,69	7,91	26,12	0,03	0,06	0,00	0,00	8,85	0,00	7,80	0,70
376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
1.5	Хлеб пшеничный	30	73,80	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	0,60
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>564,53</b>	<b>9,18</b>	<b>18,85</b>	<b>88,71</b>	<b>0,08</b>	<b>1,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>155,70</b>	<b>0,00</b>	<b>45,93</b>	<b>2,04</b>
	<b>Обед</b>													
9	Салат из моркови	60	43,20	0,60	5,30	5,00	0,02	1,06	0,00	0,00	12,59	0,00	17,45	0,33
103	Суп куриный с макаронными изделиями	200/12	143,20	5,28	4,32	19,36	0,10	6,34	0,00	0,00	14,42	0,00	21,94	0,92
311	Каша манная молочная с/м	200/5	222,40	6,16	8,24	30,32	0,07	0,54	0,00	0,00	129,71	0,00	19,31	0,42
348	Компот из кураги	200	114,80	0,78	0,05	27,63	0,00	0,60	0,00	0,00	32,32	0,00	17,56	0,48
1.5	Хлеб пшеничный	60	147,60	4,74	0,60	28,98	29,20	0,00	0,12	0,00	13,80	12,00	13,80	0,12
1.6	Хлеб ржаной	30	57,90	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	20,10	14,10	11,70
338	Яблоко свежее	220	103,11	0,88	0,88	21,56	0,00	22,00	0,00	0,00	35,20	0,00	19,80	4,84
	<b>Итого:</b>	<b>987</b>	<b>832,21</b>	<b>20,42</b>	<b>19,75</b>	<b>142,87</b>	<b>29,44</b>	<b>30,54</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>248,54</b>	<b>32,10</b>	<b>123,96</b>	<b>18,81</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1487</b>	<b>1396,74</b>	<b>29,60</b>	<b>38,60</b>	<b>231,58</b>	<b>29,52</b>	<b>31,79</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>404,24</b>	<b>32,10</b>	<b>169,89</b>	<b>20,86</b>
	<b>Среднее значение за период (завтрак)</b>	<b>500</b>	<b>572,43</b>	<b>14,47</b>	<b>20,86</b>	<b>83,26</b>	<b>0,19</b>	<b>4,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>205,22</b>	<b>0,00</b>	<b>74,22</b>	<b>3,82</b>
	<b>Среднее значение за период (обед)</b>	<b>783,5</b>	<b>893,80</b>	<b>34,63</b>	<b>28,48</b>	<b>112,58</b>	<b>30,15</b>	<b>30,04</b>	<b>47,52</b>	<b>0,72</b>	<b>209,98</b>	<b>153,30</b>	<b>115,97</b>	<b>16,29</b>
	<b>Среднее значение за период (завтрак и обед)</b>	<b>1283,5</b>	<b>1466,23</b>	<b>49,09</b>	<b>49,34</b>	<b>195,85</b>	<b>30,33</b>	<b>34,24</b>	<b>47,52</b>	<b>0,72</b>	<b>415,20</b>	<b>153,30</b>	<b>190,19</b>	<b>20,10</b>

**Регулярно проводится витаминизация третьего блюда (чай, компот)  
с добавлением аскорбиновой кислоты.**

**Масло растительное используется рафинированное.**

**Овощи урожая прошлого года используются, только после термической обработки.**

Циклическое меню составлено согласно требований СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Методическим рекомендациям Роспотребнадзора от 18.05.2020 № МР 2.4.0179-20

«МР 2.4.0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.

2. «МР 2.4.5.0131-18.2.4.5. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания. Методические рекомендации».

3. Лапшина В.Т. – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах 2004 год.