

**УТВЕРЖДАЮ:**  
ИИТ Шайхутдинов М.Ф.  
М.Ф.Шайхутдинов  
02.09.2024.



**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор МБОУ "СОШ № 15"  
С.В. Комарова  
02.09.2024.



Примерное десятидневное меню  
на пищеблоке МАОУ «СОШ №15»,  
с учётом сезонности (осенне-зимний период).

**Для организации питания  
обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет.**

**ОВЗ**

003 4-11

## День 1.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	236	Каша рисовая молочная жидкая	220	5,6	7,1	35,3	228,8	43,7	0,06	1,47	0,17	141	153,7	32,5	0,14
	75	Сыр полутвердый порционнно	20	4,64	5,9	0	71,6	52,0	0,008	0,14	0,1	176,2	100	7,0	0,2
	79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	2,0	0	0	0,005	0,12	0,15	0	0,001
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	19,0	0,03	0,7	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>500</b>	<b>17,73 23,0%</b>	<b>20,57 26,0%</b>	<b>76,88 22,9%</b>	<b>564,2 24,0%</b>	<b>116,7</b>	<b>0,153</b>	<b>2,31</b>	<b>1,065</b>	<b>439,3</b>	<b>380,7</b>	<b>69,2</b>	<b>1,621</b>
Обед	95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,0	0	0,03	0,64	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	377	Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0	40,0	0,16	4,8	0,2	50	98	32	1,1
	333	Голубцы ленивые	90	9,45	11,34	3,15	153,0	17,1	0,03	3,06	0,27	21,6	108,0	18,3	1,44
	107/13	Огурец солёный порционнно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	530	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	9,0	0,04	0	0,5	10	27	6,0	0,59
	501	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
<b>ИТОГО: (30-35%)</b>			<b>870</b>	<b>25,41 33,0%</b>	<b>26,54 33,6%</b>	<b>98,93 29,6%</b>	<b>738,5 31,4%</b>	<b>75,6</b>	<b>0,377</b>	<b>15,52</b>	<b>3,98</b>	<b>159,9</b>	<b>380,5</b>	<b>112,1</b>	<b>8,558</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)</b>			<b>1370</b>	<b>43,14 56,0%</b>	<b>47,11 59,6%</b>	<b>175,81 52,5%</b>	<b>1302,7 55,4%</b>	<b>192,3</b>	<b>0,53</b>	<b>17,83</b>	<b>5,045</b>	<b>599,2</b>	<b>761,2</b>	<b>181,3</b>	<b>10,17</b>

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 2.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	256	Макаронные изделия отварные	150	4,46	4,95	29,55	184,5	31,5	0,06	0	0,75	12,0	45,0	7,5	1,05
	307	Котлеты рыбные	90	11,5	1,41	9	95,14	16,7	0,06	0	1,28	47,5	158,1	23,1	0,54
	106/13	Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0,018	6,0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	580	Вафли	40	1,56	12,2	25	216,4	2,4	0,02	0	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>565</b>	<b>20,2 26,2%</b>	<b>18,92 23,9%</b>	<b>86,85 25,9%</b>	<b>602,94 25,6%</b>	<b>50,6</b>	<b>0,183</b>	<b>7,0</b>	<b>4,26</b>	<b>89,4</b>	<b>270,4</b>	<b>49,9</b>	<b>3,33</b>
Обед	100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	0	0,07	5,68	1,88	13,4	48,8	20,4	0,68
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	202	Каша гречневая рассыпчатая	170	7,8	7,4	44,4	285,4	27,2	0,23	0	0,71	18,8	238,5	158,6	5,3
	367	Птица в соусе с томатом	90	8,5	9,9	1,98	131,7	47,5	0,02	0,27	0,36	16,02	44,28	11,52	0,73
	106/13	Помидор свежий порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	0,03	15,0	0,42	8,4	15,6	1,2	0,54
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	486	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46,0	0	0,01	0,6	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
<b>ИТОГО: (30-35%)</b>			<b>780</b>	<b>23,26 30,2%</b>	<b>23,6 29,9%</b>	<b>95,56 28,6%</b>	<b>690,8 29,4%</b>	<b>84,2</b>	<b>0,447</b>	<b>21,57</b>	<b>4,28</b>	<b>81,19</b>	<b>429,2</b>	<b>214,2</b>	<b>9,098</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)</b>			<b>1345</b>	<b>46,86 56,4%</b>	<b>46,57 53,8%</b>	<b>180,62 54,5%</b>	<b>1346,54 55,0%</b>	<b>153,9</b>	<b>0,64</b>	<b>28,75</b>	<b>8,72</b>	<b>177,0</b>	<b>717,4</b>	<b>268,8</b>	<b>12,73</b>

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.



**День 3.**

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	235	Каша пшенная молочная жидкая	250	10,3	9,3	24,65	299,5	48,75	0,23	1,62	0,2	164,7	228,5	58,5	1,5
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	82	Банан	150	2,2	0,15	33,6	133,5	0,17	0,05	15	0,6	12	42	97,9	1,84
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>640</b>	<b>15,03 19,5%</b>	<b>17,67 22,3%</b>	<b>83,1 24,8%</b>	<b>615,4 26,1%</b>	<b>52,92</b>	<b>0,311</b>	<b>16,62</b>	<b>1,32</b>	<b>187,7</b>	<b>298</b>	<b>164,5</b>	<b>4,522</b>
Обед	122	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,0	12,0	0,06	4,6	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
	380	Капуста тушеная	200	2,0	6,8	15,2	138,0	34,0	0,06	23,4	0,6	110,0	82,0	40,0	1,58
	347	Котлеты «школьные»	90	11,2	9,9	11,9	191,7	27,0	0,12	0	1,26	45,0	122,4	18,9	1,86
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	581	Пряники	40	2,36	1,88	27,0	146,4	2,4	0,03	0	1,88	4,4	20	3,6	0,32
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78,0	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
<b>ИТОГО: (30-35%)</b>			<b>840</b>	<b>28,03 36,4%</b>	<b>28,53 36,1%</b>	<b>103,76 30,9%</b>	<b>815,9 34,7%</b>	<b>75,4</b>	<b>0,375</b>	<b>111</b>	<b>5,62</b>	<b>222,7</b>	<b>433,9</b>	<b>119,9</b>	<b>6,91</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)</b>			<b>1480</b>	<b>43,06 55,9%</b>	<b>46,2 58,4%</b>	<b>186,86 55,7%</b>	<b>1431,3 60,8%</b>	<b>128,3</b>	<b>0,686</b>	<b>127,6</b>	<b>6,94</b>	<b>410,4</b>	<b>731,9</b>	<b>284,4</b>	<b>11,43</b>

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 4.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	284	Суфле из творога паровое	150	15,5	7,5	19,5	223,5	76,5	0,08	0,45	0,3	166,5	246	27	0,88
	413	Соус сметанно-масляный	20	0,3	9	0,45	84,2	48,92	0,003	0,02	0,13	10,3	7,9	0,8	0,03
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
	464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9,5	0,02	0,3	0	54,3	38,3	6,3	0,07
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>595</b>	<b>20,1 26,1%</b>	<b>18,1 22,9%</b>	<b>63,85 19,1%</b>	<b>515,2 21,9%</b>	<b>134,9</b>	<b>0,148</b>	<b>4,77</b>	<b>0,9</b>	<b>250,1</b>	<b>322,4</b>	<b>45,6</b>	<b>4,05</b>
Обед	104	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,2	3,6	3,04	49,4	0	0,03	6,8	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	375	Плов из отварной птицы	250	15,3	10,25	31,0	278,7	18,7	0,05	0	0,75	25	108,7	35	0,88
	106/13	Огурец свежий порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0	0,018	6,0	0,06	23,0	42,0	14,0	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189,0	38,8	0,05	0	0,7	9,7	30,8	5,7	0,45
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0,01	0,2	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
<b>ИТОГО: (30-35%)</b>			<b>870</b>	<b>26,2 34,0%</b>	<b>22,75 28,8%</b>	<b>107,04 32,0%</b>	<b>740,8 31,5%</b>	<b>67,0</b>	<b>0,245</b>	<b>13,02</b>	<b>4,64</b>	<b>138,5</b>	<b>309,2</b>	<b>102,7</b>	<b>4,518</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)</b>			<b>1465</b>	<b>46,3 60,1%</b>	<b>40,85 51,7%</b>	<b>170,89 51,1%</b>	<b>1256,0 53,4%</b>	<b>201,9</b>	<b>0,393</b>	<b>17,79</b>	<b>5,54</b>	<b>388,6</b>	<b>631,6</b>	<b>148,3</b>	<b>8,568</b>

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.



День 5.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	6,6	39,2	6251,8	24,0	0,21	0	0,63	16,6	210,4	139,9	4,7
	349	Тефтели из говядины в мол. соусе	90	10,28	10,28	6,42	4159,4	21,8	0,03	0	0,38	34,7	100,2	12,8	1,33
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	3,7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	158,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	140,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>525</b>	<b>19,86 25,7%</b>	<b>17,24 21,8%</b>	<b>68,44 20,5%</b>	<b>517,5 22,0%</b>	<b>45,8</b>	<b>0,275</b>	<b>4,0</b>	<b>1,36</b>	<b>78</b>	<b>350,3</b>	<b>169,6</b>	<b>7,53</b>
Обед	129	Суп с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	278,2	1,7	0,05	3,04	1,56	12,8	37,4	13,6	0,65
	377	Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	440,0	40,0	0,16	4,8	0,2	50	98	32	1,1
	307	Котлеты рыбные	90	11,5	1,41	9,0	795,14	16,7	0,06	0	1,28	47,5	158,1	23,1	0,54
	1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	156,4	0	0,01	10,2	1,68	24	16,8	9,6	0,31
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	158,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	251,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	580	Вафли	40	1,56	12,2	25	216,4	2,4	0,02	0	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	167,0	0	0,02	9,1	0,2	19,1	12,2	8,0	0,93
<b>ИТОГО: (30-35%)</b>			<b>840</b>	<b>26,05 33,8%</b>	<b>29,23 36,6%</b>	<b>98,3 29,4%</b>	<b>763,14 32,4%</b>	<b>60,8</b>	<b>0,405</b>	<b>27,14</b>	<b>7,64</b>	<b>169,8</b>	<b>414,0</b>	<b>108,7</b>	<b>5,14</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)</b>			<b>1365</b>	<b>45,91 59,5%</b>	<b>46,47 58,4%</b>	<b>166,74 49,9%</b>	<b>1280,64 54,4%</b>	<b>106,6</b>	<b>0,68</b>	<b>31,14</b>	<b>9,0</b>	<b>247,8</b>	<b>764,4</b>	<b>278,3</b>	<b>12,67</b>

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 6.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	229	Каша "Дружба"	220	5,7	7,26	30,36	209,66	43,3	0,09	1,45	0,15	143	154	33,6	0,48
	75	Сыр полутвердый порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	52,0	0,008	0,14	0,1	176,2	100	7	0,2
	79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	2,0	0	0	0,005	0,12	0,15	0	0,001
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	19,0	0,03	0,7	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>500</b>	<b>17,83 23,1%</b>	<b>20,73 26,2%</b>	<b>71,94 21,4%</b>	<b>545,06 23,2%</b>	<b>116,3</b>	<b>0,183</b>	<b>2,29</b>	<b>1,045</b>	<b>441,3</b>	<b>381</b>	<b>70,3</b>	<b>1,961</b>
Обед	98	Свекольник	200	1,8	3,7	8,2	74,6	0	0,04	6,32	1,9	29,4	49,0	22,6	1,15
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	376	Рагу из птицы	170	17,8	16,1	13,5	271,1	57,8	0,13	7,0	0,6	30,6	194,6	39,9	2,21
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	547	Коржик молочный	60	2,8	4,9	34,8	154,0	36,3	0,03	0	0,4	10,8	22,4	4,1	0,31
	501	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
<b>ИТОГО: (30-35%)</b>			<b>750</b>	<b>27,98 36,3%</b>	<b>26,96 34,1%</b>	<b>100,32 30,0%</b>	<b>719,2 30,6%</b>	<b>103,6</b>	<b>0,317</b>	<b>20,34</b>	<b>4,03</b>	<b>119,7</b>	<b>374,3</b>	<b>103,8</b>	<b>8,218</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)</b>			<b>1250</b>	<b>45,81 59,4%</b>	<b>47,69 60,3%</b>	<b>172,26 51,4%</b>	<b>1264,26 53,8%</b>	<b>219,9</b>	<b>0,5</b>	<b>22,63</b>	<b>5,075</b>	<b>561,0</b>	<b>755,3</b>	<b>174,1</b>	<b>10,17</b>

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.



День 7.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	256	Макаронные изделия отварные	150	4,46	4,95	29,55	184,5	31,5	0,06	0	0,75	12	45	7,5	1,05
	349	Тефтели из говядины в мол. соусе	90	10,28	10,28	6,42	159,4	21,8	0,03	0	0,38	34,7	100,2	12,8	1,33
	106/13	Помидор свежий порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	0,03	15,0	0,42	8,4	15,6	1,2	0,54
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	581	Пряники	40	2,36	1,88	27,0	146,4	2,4	0,03	0	1,88	4,4	20	3,6	0,32
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>565</b>	<b>19,96 25,9%</b>	<b>17,53 22,1%</b>	<b>87,05 25,9%</b>	<b>603,2 25,6%</b>	<b>55,7</b>	<b>0,175</b>	<b>16,0</b>	<b>3,72</b>	<b>72,4</b>	<b>206,1</b>	<b>33,6</b>	<b>4,38</b>
Обед	100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	0	0,07	5,68	1,88	13,4	48,8	20,4	0,68
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	386	Рис припущенный	200	4,8	7,2	39,2	241,6	34,2	0,03	0	0,36	8,0	83,8	26,0	0,16
	359	Печень, тушенная в соусе сметан.	100	16,6	10,0	10,5	176,0	5318	0,09	2,5	2,2	29,0	347,0	16,0	7,35
	106/13	Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0,018	6,0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	486	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46,0	0	0,01	0,6	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
<b>ИТОГО: (30-35%)</b>			<b>820</b>	<b>28,18 36,5%</b>	<b>23,44 29,7%</b>	<b>95,5 28,5%</b>	<b>685,3 29,2%</b>	<b>5361</b>	<b>0,305</b>	<b>14,8</b>	<b>5,41</b>	<b>88,77</b>	<b>586,8</b>	<b>93,31</b>	<b>10,39</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)</b>			<b>1385</b>	<b>48,14 62,4%</b>	<b>40,97 51,8%</b>	<b>182,55 54,4%</b>	<b>1288,5 54,8%</b>	<b>5417</b>	<b>0,48</b>	<b>30,8</b>	<b>9,13</b>	<b>161,1</b>	<b>792,9</b>	<b>126,9</b>	<b>14,77</b>

К \*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.



День 8.

Прием пищи:	№ ТК	I Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	213	Каша гречневая вязкая	250	11,1	9,6	40,2	291,7	47,7	0,23	0,75	0,5	144,5	278	138	4,2
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	82	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,0	0	0,045	10,5	0,3	24,15	16,5	13,5	3,31
	464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9,5	0,02	0,3	0	54,3	38,3	6,3	0,07
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>640</b>	<b>15,43 20,0%</b>	<b>19,52 24,7%</b>	<b>81,85 24,4%</b>	<b>565,1 24,0%</b>	<b>61,2</b>	<b>0,326</b>	<b>11,55</b>	<b>1,32</b>	<b>228,8</b>	<b>352,6</b>	<b>161,7</b>	<b>7,942</b>
Обед	122	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,0	12,0	0,06	4,6	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
	380	Капуста тушеная	200	2,0	6,8	15,2	138,0	34,0	0,06	23,4	0,6	110,0	82,0	40,0	1,58
	347	Котлеты «школьные»	90	11,2	9,9	11,9	191,7	27,0	0,12	0	1,26	45,0	122,4	18,9	1,86
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	578	Сушки	30	2,5	0,3	21,3	101,4	0	0,03	0	1,17	7,2	27,3	5,4	0,48
	496	Напиток из шиповника	200	0,65	0,27	18,3	78,0	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
<b>ИТОГО: (30-35%)</b>			<b>830</b>	<b>28,17 36,5%</b>	<b>26,95 34,1%</b>	<b>98,06 29,3%</b>	<b>770,9 32,8%</b>	<b>73,0</b>	<b>0,375</b>	<b>111,0</b>	<b>4,91</b>	<b>225,5</b>	<b>441,2</b>	<b>121,7</b>	<b>7,07</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)</b>			<b>1470</b>	<b>43,6 56,5%</b>	<b>46,47 58,8%</b>	<b>179,91 53,7%</b>	<b>1336,0 56,8%</b>	<b>134,2</b>	<b>0,701</b>	<b>122,5</b>	<b>6,23</b>	<b>454,4</b>	<b>793,8</b>	<b>283,4</b>	<b>15,01</b>

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 9.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	268	Омлет натуральный	150	12,9	16	3,2	240	286,1	0,07	0,46	1,15	115,3	223,8	18,4	2,4
	106/13	Огурец свежий порционно	40	0,32	0,04	1	5,6	0	0,012	4	0,04	9,2	3,46	5,6	0,24
	106/13	Помидор свежий порционно	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0	0,02	10	0,28	5,6	10,4	0,8	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	582	Печенье	50	3,75	3,3	37,2	207,5	5	0,04	0	2,35	14,5	45	10	1,05
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>505</b>	<b>19,51 25,3%</b>	<b>19,72 24,9%</b>	<b>64,52 19,3%</b>	<b>559,2 23,7%</b>	<b>291,1</b>	<b>0,167</b>	<b>14,46</b>	<b>4,09</b>	<b>154,7</b>	<b>306,6</b>	<b>42,5</b>	<b>5,14</b>
Обед	104	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,2	3,6	3,04	49,4	0	0,03	6,8	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51
	433	Сметана	10	0,2	1,5	0,3	15,7	9,5	0,002	0,02	0,03	7,92	5,18	0,81	0,018
	202	Каша гречневая рассыпчатая	170	7,8	7,4	44,4	285,4	27,2	0,23	0	0,71	18,8	238,5	158,6	5,3
	333	Голубцы ленивые	90	9,45	11,34	3,15	153,0	17,1	0,03	3,06	0,27	21,6	108,0	18,3	1,44
	20	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,6	3,6	2,5	45,6	0	0,03	31,2	1,9	9,0	16,2	9,6	0,46
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2	0,3	10	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0,01	0,2	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
<b>ИТОГО: (30-35%)</b>			<b>780</b>	<b>23,75 30,8%</b>	<b>28,04 35,4%</b>	<b>95,79 28,6%</b>	<b>743,1 31,6%</b>	<b>53,8</b>	<b>0,417</b>	<b>41,28</b>	<b>6,01</b>	<b>130,2</b>	<b>490,4</b>	<b>234,5</b>	<b>9,788</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)</b>			<b>1285</b>	<b>43,26 56,1%</b>	<b>47,76 60,3%</b>	<b>160,31 47,9</b>	<b>1302,3 55,3%</b>	<b>344,9</b>	<b>0,584</b>	<b>55,74</b>	<b>10,1</b>	<b>284,9</b>	<b>797,0</b>	<b>277,0</b>	<b>14,92</b>

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.



**День 10.**

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак	375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,1	24,8	223,0	15,0	0,04	0	0,6	20,0	87,0	28,0	0,71
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	543	Булочка дорожная	70	4,9	9,3	33,6	239,1	46	0,05	0	0,81	11,4	37,2	7,0	0,52
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>555</b>	<b>19,88 25,8%</b>	<b>17,76 22,4%</b>	<b>81,22 24,2%</b>	<b>568,4 24,2%</b>	<b>61,0</b>	<b>0,125</b>	<b>4,0</b>	<b>1,76</b>	<b>58,1</b>	<b>163,9</b>	<b>51,9</b>	<b>2,73</b>
Обед	113	Суп картофельный с бобовыми	200	2,6	2,7	9,2	69,0	0	0,09	6,56	1,0	15,8	54,8	21,6	0,83
	143	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,2	0,23	13,7	65,9	0	0,02	0	0,33	5,82	20,8	3,99	0,32
	256	Макаронные изделия отварные	170	6,2	5,6	33,4	209,1	35,7	0,06	0	0,85	13,6	51	8,5	1,19
	367	Птица в соусе с томатом	90	8,5	9,9	1,98	131,7	47,5	0,02	0,27	0,36	16,02	44,28	11,52	0,73
	1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0	0,01	10,2	1,68	24	16,8	9,6	0,31
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	574	Хлеб ржаной	25	2,0	0,3	10,0	51,5	0	0,06	0	0,57	8,25	58,5	16,5	1,1
	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0	0	0,02	9,1	0,2	19,1	12,2	8,0	0,93
<b>ИТОГО: (30-35%)</b>			<b>800</b>	<b>24,77 32,1%</b>	<b>22,73 28,8%</b>	<b>101,22 30,2%</b>	<b>709,1 30,2%</b>	<b>83,2</b>	<b>0,305</b>	<b>26,13</b>	<b>5,26</b>	<b>107,5</b>	<b>274,6</b>	<b>83,21</b>	<b>5,68</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: (50-60%)</b>			<b>1355</b>	<b>44,65 57,9%</b>	<b>40,49 51,2%</b>	<b>182,44 54,4%</b>	<b>1277,5 54,4%</b>	<b>144,2</b>	<b>0,43</b>	<b>30,13</b>	<b>7,02</b>	<b>165,6</b>	<b>438,5</b>	<b>135,1</b>	<b>8,41</b>

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии,  
обучающихся в образовательных учреждениях,  
в возрасте 7-11 лет.  
(в среднем, за 10 дней)

СанПин таблица №3	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (20-25%)	24,03%	24,06%	23,72%	22,81%
Обед (30-35%)	31,6%	34,4%	33,22%	29,71%
<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ: (50-60%)</b>	55,63%	58,46%	56,94%	52,52%

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.