

Согласовано

Директор МАОУ «Школа № 58»

Ремнева С.А.



Утверждаю

Директор МАОУ «Школа № 3»

И.Г. Третьякова



## 10-дневное меню

для учащихся с 12 лет и старше

2025-2026 учебный год

(осенне-зимнее)

## Меню 11-17 лет

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,54	4,28	30,41	186,96	0,18	0,00	0,02	3,72	0,05	0,10	10,89	98,68	147,66	3,46	208,80	1,81	0,01	0,01	171	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	14,92	21,35	13,59	302,27	0,09	1,61	0,00	5,57	0,00	0,12	55,48	21,76	150,16	2,63	335,36	6,95	0,05	0,04	279	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	351	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	0,07	0,00	0,00	0,00	0,05	17,82	0,00	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,60	0,32	10,45	48,99	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,88	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
Яблоки свежие	150	0,51	0,51	12,55	60,18	0,03	5,28	0,01	0,83	0,00	0,02	19,01	9,50	13,07	2,61	366,96	2,64	0,01	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>24,81</b>	<b>26,74</b>	<b>90,63</b>	<b>705,49</b>	<b>0,41</b>	<b>6,89</b>	<b>0,03</b>	<b>10,12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>111,44</b>	<b>129,94</b>	<b>310,89</b>	<b>10,15</b>	<b>911,72</b>	<b>11,40</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,81</b>	<b>26,74</b>	<b>90,63</b>	<b>705,49</b>	<b>0,41</b>	<b>6,89</b>	<b>0,03</b>	<b>10,12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>111,44</b>	<b>129,94</b>	<b>310,89</b>	<b>10,15</b>	<b>911,72</b>	<b>11,40</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
СЫР (порциями)	20	4,89	5,10	0,00	68,09	0,00	0,06	0,03	0,06	0,00	0,05	166,60	8,00	92,80	0,11	19,00	0,00	0,00	14	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	200	21,64	19,81	34,55	419,03	0,08	0,38	0,11	0,58	0,21	0,37	271,89	40,81	328,79	1,11	292,73	3,25	0,04	0,04	223	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,77	2,48	10,43	83,76	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	55,55	12,35	51,89	0,36	96,25	4,50	0,00	0,00	379	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	17,82	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,60	0,32	10,45	48,99	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,88	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011	
Мандарины	100	0,57	0,14	5,38	27,28	0,03	11,25	0,01	0,15	0,00	0,02	23,31	7,33	11,32	0,07	114,70	0,00	0,10	0,00	ПРО	
Итого за прием пищи:	575	33,71	28,13	74,76	715,54	0,25	11,95	0,16	0,79	0,21	0,57	543,05	68,49	484,80	3,10	522,68	7,75	0,14	0,04		
Всего за день:		33,71	28,13	74,76	715,54	0,25	11,95	0,16	0,79	0,21	0,57	543,05	68,49	484,80	3,10	522,68	7,75	0,14	0,04		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,94	3,10	23,90	174,24	0,11	0,00	0,03	0,14	0,10	0,05	20,36	25,10	65,98	1,16	109,88	0,00	0,01	0,02	202	2011
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	120	16,62	18,33	7,90	268,24	0,08	1,26	0,07	0,32	0,07	0,12	25,87	16,89	141,04	1,60	220,82	6,33	0,11	0,04	278	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,05	17,10	72,46	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	21,96	14,18	19,71	0,43	258,15	0,00	0,01	0,00	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	0,07	0,00	0,00	0,00	0,05	17,82	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,60	0,32	10,45	48,99	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,88	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ГРУША	200	0,70	0,52	17,98	82,06	0,03	3,60	0,00	0,65	0,00	0,05	30,78	19,44	25,92	3,24	279,00	1,80	0,02	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>25,86</b>	<b>22,60</b>	<b>91,28</b>	<b>714,38</b>	<b>0,34</b>	<b>5,10</b>	<b>0,19</b>	<b>1,11</b>	<b>0,17</b>	<b>0,32</b>	<b>124,67</b>	<b>75,61</b>	<b>252,65</b>	<b>7,88</b>	<b>867,85</b>	<b>8,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,86</b>	<b>22,60</b>	<b>91,28</b>	<b>714,38</b>	<b>0,34</b>	<b>5,10</b>	<b>0,19</b>	<b>1,11</b>	<b>0,17</b>	<b>0,32</b>	<b>124,67</b>	<b>75,61</b>	<b>252,65</b>	<b>7,88</b>	<b>867,85</b>	<b>8,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,54	20,69	157,40	0,16	13,77	0,06	0,43	0,18	0,14	57,44	39,15	113,60	1,67	1 010,89	11,07	0,05	0,01	128	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	20,39	13,36	0,71	229,33	0,16	0,73	0,12	3,06	0,00	0,14	27,93	31,28	197,88	0,69	420,26	60,39	0,42	0,05	244	2011
Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	0,23	8,00	96,00	2,34	1,68	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	17,82	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,60	0,32	10,45	48,99	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,88	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	200	1,17	0,26	10,53	55,89	0,04	32,16	0,01	0,29	0,00	0,03	41,00	15,68	27,74	0,36	263,98	2,68	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	755	29,22	20,76	75,15	635,66	0,70	54,66	96,19	6,12	1,86	0,67	152,07	86,11	339,22	4,17	1 710,33	74,14	0,49	0,06		
Всего за день:		29,22	20,76	75,15	635,66	0,70	54,66	96,19	6,12	1,86	0,67	152,07	86,11	339,22	4,17	1 710,33	74,14	0,49	0,06		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	3,16	46,56	232,43	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,03	11,46	29,52	89,94	0,64	66,19	0,91	0,00	0,01	304	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,99	13,74	9,18	205,00	0,05	14,52	0,00	2,91	0,00	0,08	45,31	24,71	112,92	1,98	334,91	6,39	0,04	0,29	306	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,02	0,00	14,56	58,29	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,03	2,38	4,45	0,44	15,48	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	0,07	0,00	0,00	0,00	0,05	0,05	17,82	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,60	0,32	10,45	48,99	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,88	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
СОК	200	0,00	0,00	22,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	
Итого за прием пиши:	755	19,29	17,50	116,70	703,10	0,20	14,54	0,04	3,38	0,12	0,19	85,50	56,61	207,31	4,51	416,58	7,30	0,04	0,30		
Всего за день:		19,29	17,50	116,70	703,10	0,20	14,54	0,04	3,38	0,12	0,19	85,50	56,61	207,31	4,51	416,58	7,30	0,04	0,30		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,94	3,10	23,90	174,24	0,11	0,00	0,03	0,14	0,10	0,05	20,36	25,10	65,98	1,16	109,88	0,00	0,01	0,02	202	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	120	15,20	21,75	18,64	332,80	0,11	0,60	0,08	7,02	0,00	0,14	36,28	30,24	183,29	3,41	361,41	6,99	0,05	0,01	268	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,08	19,25	79,59	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,16	5,67	17,42	0,41	125,10	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	17,82	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,60	0,32	10,45	48,99	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,88	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011	
Яблоки свежие	150	0,51	0,51	12,55	60,18	0,03	5,28	0,01	0,83	0,00	0,02	19,01	9,50	13,07	2,61	366,96	2,64	0,01	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>23,83</b>	<b>26,04</b>	<b>98,74</b>	<b>764,19</b>	<b>0,38</b>	<b>5,88</b>	<b>0,12</b>	<b>7,99</b>	<b>0,10</b>	<b>0,29</b>	<b>112,51</b>	<b>70,51</b>	<b>279,76</b>	<b>9,04</b>	<b>963,35</b>	<b>9,63</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,83</b>	<b>26,04</b>	<b>98,74</b>	<b>764,19</b>	<b>0,38</b>	<b>5,88</b>	<b>0,12</b>	<b>7,99</b>	<b>0,10</b>	<b>0,29</b>	<b>112,51</b>	<b>70,51</b>	<b>279,76</b>	<b>9,04</b>	<b>963,35</b>	<b>9,63</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,09	7,03	0,14	64,21	0,00	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,01	ПРО	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200	21,64	17,93	35,77	436,50	0,07	0,33	0,11	2,16	0,32	0,32	215,74	35,89	298,26	1,39	241,69	2,64	0,05	0,04	225	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,62	3,45	9,81	85,12	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,12	30,33	101,48	1,07	222,05	9,00	0,00	0,00	382	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	17,82	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,60	0,32	10,45	48,99	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,88	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
Мандарины	100	0,57	0,14	5,38	27,28	0,03	11,25	0,01	0,15	0,00	0,02	23,31	7,33	11,32	0,07	114,70	0,00	0,10	0,00	ПРО	
Итого за прием пищи:	<b>565</b>	<b>28,76</b>	<b>29,15</b>	<b>75,50</b>	<b>730,49</b>	<b>0,24</b>	<b>12,10</b>	<b>0,18</b>	<b>2,53</b>	<b>0,47</b>	<b>0,53</b>	<b>373,89</b>	<b>73,55</b>	<b>412,58</b>	<b>4,00</b>	<b>579,94</b>	<b>11,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>		
Всего за день:		<b>28,76</b>	<b>29,15</b>	<b>75,50</b>	<b>730,49</b>	<b>0,24</b>	<b>12,10</b>	<b>0,18</b>	<b>2,53</b>	<b>0,47</b>	<b>0,53</b>	<b>373,89</b>	<b>73,55</b>	<b>412,58</b>	<b>4,00</b>	<b>579,94</b>	<b>11,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ПТИЦА ПРИПУЩЕННАЯ	100	15,90	17,57	0,00	230,83	0,68	0,80	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,54	4,28	30,41	186,96	0,18	0,00	0,02	3,74	0,06	0,10	11,95	98,74	147,95	3,47	208,92	1,81	0,01	0,01	171	2008
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	437	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	0,07	0,00	0,00	0,00	0,05	17,82	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,60	0,32	10,45	48,99	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,88	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011	
ГРУША	200	0,70	0,52	17,98	82,06	0,03	3,60	0,00	0,65	0,00	0,05	30,78	19,44	25,92	3,24	279,00	1,80	0,02	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>25,98</b>	<b>22,97</b>	<b>82,47</b>	<b>655,93</b>	<b>1,00</b>	<b>4,40</b>	<b>0,02</b>	<b>5,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0,22</b>	<b>68,79</b>	<b>118,18</b>	<b>173,92</b>	<b>8,16</b>	<b>488,52</b>	<b>3,61</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,98</b>	<b>22,97</b>	<b>82,47</b>	<b>655,93</b>	<b>1,00</b>	<b>4,40</b>	<b>0,02</b>	<b>5,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0,22</b>	<b>68,79</b>	<b>118,18</b>	<b>173,92</b>	<b>8,16</b>	<b>488,52</b>	<b>3,61</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	17,86	13,67	14,62	289,00	0,19	1,04	0,02	4,07	0,00	0,15	34,74	28,48	181,49	1,05	386,90	52,25	0,36	0,06	245	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	3,16	46,56	232,43	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,03	8,81	29,36	89,40	0,62	66,12	0,91	0,00	0,01	304	2008
Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	0,23	8,00	96,00	2,34	1,68	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	17,82	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,60	0,32	10,45	48,99	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,88	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	200	1,17	0,26	10,53	55,89	0,04	32,16	0,01	0,29	0,00	0,03	41,00	15,68	27,74	0,36	263,98	2,68	0,02	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>27,31</b>	<b>17,69</b>	<b>114,93</b>	<b>770,36</b>	<b>0,71</b>	<b>52,27</b>	<b>96,07</b>	<b>6,98</b>	<b>1,78</b>	<b>0,68</b>	<b>169,68</b>	<b>78,09</b>	<b>318,81</b>	<b>4,14</b>	<b>1 510,40</b>	<b>66,40</b>	<b>0,42</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,31</b>	<b>17,69</b>	<b>114,93</b>	<b>770,36</b>	<b>0,71</b>	<b>52,27</b>	<b>96,07</b>	<b>6,98</b>	<b>1,78</b>	<b>0,68</b>	<b>169,68</b>	<b>78,09</b>	<b>318,81</b>	<b>4,14</b>	<b>1 510,40</b>	<b>66,40</b>	<b>0,42</b>	<b>0,07</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ГУЛЯШ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	13,69	20,99	4,25	283,45	0,06	1,34	0,27	1,84	0,00	0,11	24,06	19,68	141,74	1,48	232,41	6,73	0,11	0,03	246	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,54	20,69	157,40	0,14	11,07	0,04	0,28	0,10	0,14	68,24	33,93	109,58	1,28	844,32	11,47	0,04	0,01	128	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,02	0,00	14,56	58,29	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,03	2,38	4,45	0,44	15,48	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,24	0,28	13,95	68,39	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	17,82	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	25	1,60	0,32	10,45	48,99	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,88	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
СОК	200	0,00	0,00	22,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>21,37</b>	<b>28,13</b>	<b>85,90</b>	<b>706,52</b>	<b>0,21</b>	<b>1,36</b>	<b>0,31</b>	<b>2,31</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>61,60</b>	<b>51,42</b>	<b>235,59</b>	<b>3,99</b>	<b>314,01</b>	<b>7,64</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,37</b>	<b>28,13</b>	<b>85,90</b>	<b>706,52</b>	<b>0,21</b>	<b>1,36</b>	<b>0,31</b>	<b>2,31</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>61,60</b>	<b>51,42</b>	<b>235,59</b>	<b>3,99</b>	<b>314,01</b>	<b>7,64</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНУЮ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	260,14	239,71	906,06	7 101,66	4,44	169,15	193,31	46,98	4,94	4,00	1 803,20	808,51	3 015,53	59,14	8 285,38	207,64	1,67	0,71
Среднее значение за период	26,01	23,97	90,61	710,17	0,44	16,92	19,33	4,70	0,49	0,40	180,32	80,85	301,55	5,91	828,54	20,76	0,17	0,07
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	28,3	48,1															

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
ЗАВТРАК 5-11 кл. Льготно	706

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114401

Владелец Ремнева Светлана Алексеевна

Действителен С 17.04.2025 по 17.04.2026