

Утверждаю

ИО директора МБОУ «Рассветовская СОШ»

Томского района



Томарева Л.Г.  
2025г

Примерное 10-дневное цикличное меню  
на оказание услуг по организации питания  
категории ОБЗ  
в МБОУ " Рассветовская СОШ " Томского района  
возраст от 12 лет

День: День 1

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
<b>ЗАВТРАК</b>																				
1	Бульброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35							
3	Бульброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49							
182	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	220	7,31	10,98	49,18	325,00	0,14	1,17	58,00	162,56	241,51	36,51	0,97							
ПР	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	24,00	16,50	13,50	3,30							
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13							
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>19,23</b>	<b>30,05</b>	<b>109,54</b>	<b>789,10</b>	<b>0,30</b>	<b>17,58</b>	<b>177,00</b>	<b>459,94</b>	<b>466,51</b>	<b>77,66</b>	<b>5,24</b>							
	<b>ОБЕД</b>																			
71	Овощная нарезка (отурец, помидор)	50	0,45	0,075	1,43	8,50	0,025	5,60	-	7,75	14,00	8,50	0,35							
101	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	26,70	55,98	22,78	0,88							
302	Каша гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,270	-	-	19,76	271,90	181,10	6,08							
279/331	Тефтели мясные/соус	100/50	10,17	11,30	12,87	193,63	0,07	0,56	45,00	32,25	113,37	22,50	0,93							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33							
349	Компот с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,016	0,73	-	32,48	23,44	17,16	0,70							
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>27,08</b>	<b>22,60</b>	<b>124,73</b>	<b>815,82</b>	<b>0,50</b>	<b>15,14</b>	<b>45,39</b>	<b>145,04</b>	<b>488,59</b>	<b>278,04</b>	<b>9,26</b>							
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>46,31</b>	<b>52,65</b>	<b>234,27</b>	<b>1604,92</b>	<b>0,80</b>	<b>32,72</b>	<b>222,39</b>	<b>604,98</b>	<b>955,10</b>	<b>355,70</b>	<b>14,50</b>							



День: День 2

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49	
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49	
174	Каша кукурузная молочная с маслом и сахаром	220	7,63	11,10	60,73	374,00	0,09	0,96	54,80	138,77	153,61	31,61	1,71	
ПР	Фрукт	1 шт	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	-	12,00	42,00	63,00	0,9	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	14,20	4,40	2,40	0,36	
	<b>Итого</b>	<b>692</b>	<b>21,61</b>	<b>28,47</b>	<b>137,09</b>	<b>894,00</b>	<b>0,23</b>	<b>19,01</b>	<b>172,80</b>	<b>443,37</b>	<b>392,01</b>	<b>115,91</b>	<b>3,95</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
23	Салат из свежих помидор с зеленым луком	50	0,539	3,04	1,72	36,4	0,021	11,07	-	16,71	12,28	9,18	0,43	
117	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,577	2,42	1,72	29,25	0,01	0,75	-	22,57	12,47	5,52	0,2	
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,180	24,21	-	49,30	115,46	37,00	1,34	
290/331	Мясо птицы в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	0,040	0,68	30,10	30,32	79,00	16,19	0,70	
345	Компот из ягод с/м	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,014	27,6	-	23,7	18,4	13,42	0,71	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33	
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>19,74</b>	<b>24,00</b>	<b>77,85</b>	<b>607,39</b>	<b>0,30</b>	<b>64,31</b>	<b>30,49</b>	<b>168,70</b>	<b>247,51</b>	<b>107,31</b>	<b>3,72</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>1522</b>	<b>41,35</b>	<b>52,47</b>	<b>214,94</b>	<b>1501,39</b>	<b>0,53</b>	<b>83,32</b>	<b>203,29</b>	<b>612,07</b>	<b>639,52</b>	<b>223,22</b>	<b>7,67</b>	

День: День 3

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35				
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49				
ПР	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	24,00	16,50	13,50	3,30				
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	125/20	21,19	16,03	40,60	391,50	0,09	0,68	94,25	283,59	311,97	38,50	0,93				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,056	1,59	24,40	155,22	124,56	21,34	0,48				
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>34,03</b>	<b>35,96</b>	<b>102,60</b>	<b>873,60</b>	<b>0,26</b>	<b>17,38</b>	<b>217,65</b>	<b>610,41</b>	<b>571,53</b>	<b>86,99</b>	<b>5,55</b>				
	<b>ОБЕД</b>																
82	Борш с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	-	49,72	54,6	26,12	1,22				
203	Макаронь отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	0,08	-	40,00	17,0	52,6	11,4	1,14				
269/331	Котлета мясная	100/50	15,50	20,10	16,16	309,37	0,19	0,99	22,68	45,13	191,17	37,61	2,64				
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,022	4,00	-	14,00	14,00	8,00	2,80				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33				
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>28,31</b>	<b>33,42</b>	<b>104,72</b>	<b>842,06</b>	<b>0,37</b>	<b>15,66</b>	<b>63,07</b>	<b>151,95</b>	<b>322,27</b>	<b>109,13</b>	<b>8,13</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>62,34</b>	<b>69,38</b>	<b>207,32</b>	<b>1715,66</b>	<b>0,63</b>	<b>33,04</b>	<b>280,72</b>	<b>762,36</b>	<b>893,80</b>	<b>196,12</b>	<b>13,68</b>				



День: День 4

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49					
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49					
ПР	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	24,00	16,50	13,50	3,30					
173	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	220	8,64	11,06	54,30	352,00	0,14	0,96	54,80	147,07	221,30	44,33	2,37					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	11,10	2,80	1,40	1,28					
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>20,91</b>	<b>28,28</b>	<b>113,66</b>	<b>796,50</b>	<b>0,27</b>	<b>16,21</b>	<b>172,80</b>	<b>460,57</b>	<b>432,60</b>	<b>78,13</b>	<b>7,93</b>					
	<b>ОБЕД</b>																	
71	Овощная нарезка (огурец, помидор)	50	0,45	0,075	1,43	8,50	0,025	5,60	-	7,75	14,00	8,50	0,35					
96	Расолюник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,37	-	29,15	56,72	24,17	0,93					
305	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,60	0,032	-	-	3,22	80,80	25,34	0,68					
229	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,58	0,85					
345	Компот из ягод с/м	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,014	27,6	-	23,7	18,4	13,42	0,71					
ПР	Кисель витаминизированный	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	-	11,10	23,40	60,30	0,90					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33					
	<b>Итого</b>	<b>1030</b>	<b>20,47</b>	<b>16,51</b>	<b>134,59</b>	<b>782,99</b>	<b>0,26</b>	<b>104,70</b>	<b>6,21</b>	<b>140,09</b>	<b>365,41</b>	<b>206,31</b>	<b>4,75</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1715</b>	<b>41,38</b>	<b>44,79</b>	<b>248,25</b>	<b>1579,49</b>	<b>0,53</b>	<b>120,91</b>	<b>179,01</b>	<b>600,66</b>	<b>798,01</b>	<b>284,44</b>	<b>12,68</b>					

День: День 5

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>															
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	9,60	24,60	6,00	0,42			
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35			
173	Каша пшеница молочная с маслом и сахаром	220	8,64	11,06	54,30	352,00	0,14	0,96	54,80	147,07	221,30	44,33	2,37			
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	14,20	4,40	2,40	0,36			
	<b>Итого</b>	<b>537</b>	<b>13,55</b>	<b>22,44</b>	<b>113,54</b>	<b>711,00</b>	<b>0,21</b>	<b>4,27</b>	<b>114,80</b>	<b>179,27</b>	<b>272,80</b>	<b>56,93</b>	<b>3,50</b>			
	<b>ОБЕД</b>															
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	12,60	109,00	0,09	6,07	-	29,50	57,72	23,80	1,00			
260	Гуляш мясной	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	-	21,81	154,15	22,03	3,06			
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,180	24,21	-	49,30	115,46	37,00	1,34			
349	Компот с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,16	0,70			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33			
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>24,22</b>	<b>26,36</b>	<b>89,54</b>	<b>715,94</b>	<b>0,35</b>	<b>31,93</b>	<b>0,39</b>	<b>159,19</b>	<b>360,67</b>	<b>125,99</b>	<b>6,43</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1347</b>	<b>37,77</b>	<b>48,80</b>	<b>203,08</b>	<b>1426,94</b>	<b>0,56</b>	<b>36,20</b>	<b>115,19</b>	<b>338,46</b>	<b>633,47</b>	<b>182,92</b>	<b>9,93</b>			



День: День 6

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>															
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	9,60	24,60	6,00	0,42			
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35			
223	Запеканка из творога с молоком сушеным	125/20	21,19	16,03	40,60	391,50	0,09	0,68	94,25	283,59	311,97	38,50	0,93			
ПР	Фрукт	1 шт	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	-	12,00	42,00	63,00	0,90			
376	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	14,20	4,40	2,40	0,36			
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>28,35</b>	<b>28,16</b>	<b>131,34</b>	<b>894,50</b>	<b>0,22</b>	<b>18,99</b>	<b>154,25</b>	<b>327,79</b>	<b>405,47</b>	<b>114,10</b>	<b>2,96</b>			
	<b>ОБЕД</b>															
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-	42,67	88,10	35,57	2,05			
269/331	Котлета мясная	100/50	15,50	20,10	16,16	309,37	0,19	0,99	22,68	45,13	191,17	37,61	2,64			
302	Каша гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,27	-	-	19,81	271,90	181,10	6,08			
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,022	4,00	-	14,00	14,00	8,00	2,80			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33			
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>35,82</b>	<b>33,79</b>	<b>119,20</b>	<b>937,56</b>	<b>0,73</b>	<b>10,81</b>	<b>23,07</b>	<b>147,71</b>	<b>575,07</b>	<b>288,28</b>	<b>13,90</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>64,17</b>	<b>61,95</b>	<b>250,54</b>	<b>1832,06</b>	<b>0,95</b>	<b>29,80</b>	<b>177,32</b>	<b>475,50</b>	<b>980,54</b>	<b>402,38</b>	<b>16,86</b>			

День: День 7

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35					
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49					
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	12,60	17,54	68,64	248,00	0,06	0,24	74,00	147,40	110,40	22,20	0,70					
ПР	Фрукт	1 шт	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	-	24,00	16,50	13,50	3,30					
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	14,20	4,40	2,40	0,36					
	<b>Итого</b>	<b>682</b>	<b>21,49</b>	<b>33,95</b>	<b>128,26</b>	<b>673,50</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>173,00</b>	<b>333,20</b>	<b>249,80</b>	<b>51,75</b>	<b>5,20</b>					
	<b>ОБЕД</b>																	
23	Салат из свежих помидор с зеленым луком	50	0,54	3,04	1,72	36,4	0,021	11,07	-	16,70	12,28	9,18	0,438					
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,37	-	29,15	56,72	24,17	0,93					
260	Гуляш мясной	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	-	21,81	154,15	22,03	3,06					
203	Макаронны отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	0,08	-	40,00	17,0	52,6	11,4	1,14					
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	14,20	4,40	2,40	0,36					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33					
	<b>Итого</b>	<b>852</b>	<b>27,24</b>	<b>33,34</b>	<b>89,22</b>	<b>770,79</b>	<b>0,25</b>	<b>23,19</b>	<b>40,39</b>	<b>124,96</b>	<b>290,05</b>	<b>95,18</b>	<b>6,25</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1534</b>	<b>48,73</b>	<b>67,29</b>	<b>217,48</b>	<b>1444,29</b>	<b>0,43</b>	<b>41,37</b>	<b>213,39</b>	<b>458,16</b>	<b>539,85</b>	<b>146,93</b>	<b>11,45</b>					



День: День 8

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35				
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49				
223	Запеканка из творога с молоком с/ушным	125/20	21,19	16,03	40,60	391,50	0,09	0,68	94,25	283,59	311,97	38,50	0,93				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13				
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>32,51</b>	<b>34,50</b>	<b>86,26</b>	<b>785,10</b>	<b>0,21</b>	<b>2,09</b>	<b>213,25</b>	<b>556,97</b>	<b>520,47</b>	<b>66,15</b>	<b>1,90</b>				
	<b>ОБЕД</b>																
	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	15,77	-	49,25	49,00	22,12	0,83				
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,180	24,21	-	49,30	115,46	37,00	1,34				
240	Фрикадельки рыбные	100	9,28	3,06	8,13	96,25	0,075	1,01	26,12	47,85	106,12	20,50	0,64				
349	Компот с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,16	0,70				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33				
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>18,15</b>	<b>14,80</b>	<b>90,08</b>	<b>571,94</b>	<b>0,36</b>	<b>41,72</b>	<b>26,51</b>	<b>204,98</b>	<b>303,92</b>	<b>122,78</b>	<b>3,83</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1215</b>	<b>50,66</b>	<b>49,30</b>	<b>176,34</b>	<b>1357,04</b>	<b>0,56</b>	<b>43,81</b>	<b>239,76</b>	<b>761,95</b>	<b>824,39</b>	<b>188,93</b>	<b>5,73</b>				

День: День 9

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35				
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49				
174	Каша молочная из риса с маслом и сахаром	220	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	130,97	157,44	36,46	0,63				
ПР	Фрукт	1 шт	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	-	28,50	24,00	18,00	3,45				
382	Кекао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,056	1,59	24,40	155,22	124,56	21,34	0,48				
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>18,84</b>	<b>30,63</b>	<b>115,68</b>	<b>816,10</b>	<b>0,22</b>	<b>10,16</b>	<b>178,20</b>	<b>462,29</b>	<b>424,50</b>	<b>89,45</b>	<b>5,40</b>				
	<b>ОБЕД</b>																
71	Овощная нарезка (отурец, помидор)	50	0,45	0,08	1,43	8,50	0,03	5,60	-	7,75	14,00	8,50	0,35				
102	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-	42,67	88,10	35,57	2,05				
302	Каша гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,27	-	-	19,81	271,90	181,10	6,08				
290/331	Мясо птицы в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	0,040	0,68	30,10	30,32	79,00	16,19	0,70				
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,022	4,00	-	14,00	14,00	8,00	2,80				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33				
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>32,42</b>	<b>25,43</b>	<b>107,98</b>	<b>802,69</b>	<b>0,61</b>	<b>16,10</b>	<b>30,49</b>	<b>140,65</b>	<b>476,90</b>	<b>275,36</b>	<b>12,31</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>51,26</b>	<b>56,06</b>	<b>223,66</b>	<b>1618,79</b>	<b>0,83</b>	<b>26,26</b>	<b>208,69</b>	<b>602,94</b>	<b>901,40</b>	<b>364,81</b>	<b>17,71</b>				



День: День 10

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	9,60	24,60	6,00	0,42				
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35				
173	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	220	8,64	11,06	54,30	352,00	0,14	0,96	54,80	147,07	221,30	44,33	2,37				
ПР	Фрукт	1 шт	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	-	28,50	24,00	18,00	3,45				
349	Компот с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,16	0,70				
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>14,68</b>	<b>22,96</b>	<b>145,80</b>	<b>852,30</b>	<b>0,26</b>	<b>9,67</b>	<b>114,80</b>	<b>226,05</b>	<b>315,84</b>	<b>89,69</b>	<b>7,29</b>				
	<b>ОБЕД</b>																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	-	49,72	54,60	26,12	1,22				
291	Плов из птицы	200	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,70	-	18,97	266,85	52,38	3,53				
345	Компот из ягод с/м	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,01	27,60	-	23,70	18,40	13,42	0,71				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,79	70,14	0,03	-	0,39	26,10	9,90	26,00	0,33				
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>26,67</b>	<b>27,92</b>	<b>89,27</b>	<b>296,49</b>	<b>0,17</b>	<b>39,97</b>	<b>0,39</b>	<b>118,49</b>	<b>349,75</b>	<b>117,92</b>	<b>5,79</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>41,35</b>	<b>50,88</b>	<b>235,07</b>	<b>1148,79</b>	<b>0,43</b>	<b>49,64</b>	<b>115,19</b>	<b>344,54</b>	<b>665,59</b>	<b>207,61</b>	<b>13,08</b>				

При составлении меню реферативно был использован: Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.- Москва "Делта плюс" 2017.