

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МКОУ
«Ягоднинская СОШ им.
Петрякова»
Л.В. Токушева



Десятидневное меню
МКОУ «Ягоднинская СОШ им. Петрякова»
(для детей 7-10 лет)

2022 год

1 день

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Каша манная молочная	200						
	Крупа манная		30.8	30.8	3.39	0.21	21.48	103.2
	Молоко 3,5%		100	100	2.8	3.2	4.7	58
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1
2	Какао с молоком	200						
	Какао порошок		4	4	1	0.6	0.4	11.6
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Молоко 3,5%		200	200	5.6	6.4	9.4	116
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
Энергетическая пищевая ценность завтрака					16.34	18.07	68.41	494.5
ОБЕД								
1	Огурцы свежие порциями	100						
	Огурцы свежие		105	100	0.8	0.2	2.6	14
2	Суп-лапша	200						
	Макаронные изделия		40	40	4.28	0.52	27.84	135.6
	Картофель		100	65	1.3	0.26	10.6	53.3
	Морковь		10	7.5	0.1	0.008	0.53	2.48
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Зелень (петрушка)		10	9.5	0.35	0	0.76	4.37
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
	Мясо курицы п\ф (бедрца куриные)		30	22.5	3.96	3.24	0.09	41.18
3	Рыба тушеная с картофельным пюре	100\200						
	Рыба (минтай) п\ф		110	100	18.44	1.04	0	83.12
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Мука пшеничная		20	20	2.12	0.24	13.76	66.8
	Молоко 3,5%		20	20	0.56	0.64	0.94	11.6
	Картофель		107.8	86	1.79	0.344	14.37	72.34
	Масло растительное		10	10	0	10	0	99.8
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
5	Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты		22	22	0.5	0	10.5	58.3
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
Энергетическая пищевая ценность обеда					37.88	24.162	110.19	833.08
Итого на 1 ребенка					54.22	42.232	178.6	1327.58

2 день

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Лапшевник с творогом, со сметаной	200						
	Творог 9%		67.2	63.1	10.52	5.67	0.82	98.28
	Макаронны (вермишель)		48	48	5.14	0.62	20.56	162.72
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Сметана 15%		10	10	0.26	1.5	0.36	16.2
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Сметана 15% (для поливки)		2.5	2.5	0.06	0.37	0.09	4.1
	Сухари		3.4	3.4	0.38	0.5	2.46	11.25
	Масло сливочное 72%		3.4	3.4	0.04	2.47	0.03	22.47
2	Чай с сахаром	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
Энергетическая пищевая					19.9	11.54	56.676	455.06
Груша								
Груша		100	100	100	0.4	0.3	10.3	46
ОБЕД								
1	Помидоры свежие порциями	100						
	Помидоры свежие		105	100	1.1	0.2	3.8	24
2	Щи со сметаной	250						
	Мясо курицы п\ф(бедр куриные)		40	35	6.16	5.04	0.14	64.06
	Капуста свежая		50	40	0.72	0.04	1.88	10.8
	Картофель		100	65	1.3	0.26	10.6	53.3
	Морковь		10	7.5	0.1	0.008	0.53	2.48
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Паста томатная		5	5	0.24	0	1.02	2.25
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
	Соль		1	1	0	0	0	0
3	Плов из отварной птицы	200						
	Мясо курицы п\ф(куриные бедра)		110	82.5	13.7	10.5	0.3	150.2
	Рис		45	45	3.15	0.21	33.51	152.09
	Масло растительное		10	10	0	10	0	89.9
	Морковь		14	10.5	0.14	0.01	0.74	3.47
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
4	Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты		22	22	0.5	0	10.5	58.3
	Сахар		5	5	0	0	4.99	19.95
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
Энергетическая пищевая								
ценность обеда					30.84	30.308	91.935	772.43
Итого на 1 ребенка					51.14	42.148	158.911	1273.49

3 день

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Каша "Дружба"	200						
	Рис		15	14.85	1.04	0.07	11.06	50.19
	Пшено		11	10.9	1.31	0.31	7.25	37.71
	Молоко 3,5%		164	164	4.6	5.2	7.7	95.12
	Соль		0.5	0.5	0	0	0	0
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Масло сливочное 72%		5	5	0	0	4.99	18.95
2	Чай с сахаром	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
Энергетическая пищевая					10.45	5.99	63.356	342.01
Банан								
		200	200	200	3	1	42	192
ОБЕД								
1	Огурцы свежие порциями	100						
	Огурцы свежие		105	100	0.8	0.2	2.6	14
2	Рассольник по-петербургски	200						
	Картофель		125	75	1.5	0.3	12.23	61.51
	Морковь		10	5	0.07	0.01	0.35	1.71
	Огурцы соленые		14	11.9	0.33	0	0.07	1.9
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Крупа перловая		10	10	0.93	0.11	6.73	32.4
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
	Сметана (15%)		10	10	0.26	1.5	0.36	16.2
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Мясо говядина п\ф (гуляш говяжий)		30	22	4.1	3.1	0	41.14
3	Гуляш с макаронами	120						
	Гуляш (гуляш говяжий п\ф)		77	70	13.02	9.8	0	130.9
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Морковь		10	5	0.07	0.01	0.35	1.71
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44.95
	Томатная паста		5	5	0.24	0	1.02	2.25
	Мука пшеничная		20	20	2.12	0.24	13.76	66.8
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Макаронные изделия		20	20	2.14	0.26	13.93	67.8
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1
4	Чай с сахаром	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
Энергетическая пищевая ценность обеда					29.52	31.82	80.421	710.39

Итого на 1 ребенка				42.97	38.81	185.777	1244.4
--------------------	--	--	--	-------	-------	---------	--------

4 день

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Запеканка из творога	200						
	Творог 9%		141	140	23.38	12.6	1.82	218.4
	Манка		10	10	1.13	0.04	7.16	34.3
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Сухари панировочные		5	5	5.06	0.07	3.62	16.6
	Масло сливочное 72%		5	5	0.065	3.63	0.045	33.05
	Сметана 15%		5	5	0.13	0.75	0.18	8.1
	Молоко сгущенное 8,5%		50	50	3.6	4.26	28	120
2	Чай с сахаром	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
	Сыр	4.72	5	4.72	1.27	1.27	0	16.93
Энергетическая пищевая					38.135	23.03	73.181	587.42

ОБЕД

1	Помидоры свежие порциями	100						
	Помидоры свежие		105	100	1.1	0.2	3.8	24
2	Суп картофельный с бобовыми	250						
	Картофель		125	75	1.5	0.3	12.23	61.51
	Горох		20	20	4.71	0.33	10.4	64.4
	Лук репчатый		12	10	0.14	0	0.9	4.09
	Морковь		13.3	10	0.14	0.01	0.71	3.33
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44.95
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Зелень (петрушка)		10	9.5	0.35	0	0.76	4.37
3	Котлета говяжья п\ф	80						
	Котлета говяжья п\ф		85	80	10.52	6.61	10.17	175.03
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44.95
4	Сложный гарнир	100						
	Капуста свежая		110	71.5	1.29	0.07	3.36	19.31
	Морковь		14	10.5	0.14	0.01	0.74	3.47
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44.95
	Паста томатная		5	5	0.24	0	1.02	2.25
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Картофель		122	79.3	1.59	0.32	12.93	65.03
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Молоко 3,5%		25	25	0.7	0.8	1.18	14.5
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
5	Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты		22	22	0.5	0	10.5	58.3
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7

Энергетическая пищевая ценность обеда				26.53	27.69	96.855	791.58
Итого на 1 ребенка				64.665	50.72	170.036	1379

5 день

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая	200						
	Геркулес		20	20	2.67	1.24	12.51	73
	Молоко 3,5%		150	150	4.2	4.8	7.05	87
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Соль		0.5	0.5	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1
2	Чай с молоком	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Молоко 3,5%		150	150	4.2	4.8	7.05	87
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
Энергетическая пищевая					14.7	18.5	59.056	453.14
ОБЕД								
1	Огурцы свежие порциями	100						
	Огурцы свежие		105	100	0.8	0.2	2.6	14
2	Борщ с капустой и картофелем	250						
	Картофель		33	20	0.41	0.08	3.3	16.61
	Капуста свежая		15	10	0.18	0.02	0.46	2.65
	Лук репчатый		6	5	0.07	0	0.45	3.5
	Морковь		10	5	0.07	0.01	0.35	1.71
	Свекла		33.3	20	0.28	0	1.7	7.69
	Масло сливочное 72%		5	5	0.065	3.75	0.045	33.05
	Паста томатная		10	10	0.48	0	2.04	4.5
	Зелень (петрушка)		10	9.5	0.35	0	0.76	4.37
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Сметана 15%		10	10	0.26	1.5	0.36	16.2
3	Беф-строганов	90						
	Беф-строганов п\ф		50	45	4.6	4.45	2.7	69.3
	Лук репчатый		6	5	0.07	0	0.45	3.5
	Морковь		10	5	0.07	0.01	0.35	1.71
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44.95
	Паста томатная		5	5	0.24	0	1.02	2.25
	Мука пшеничная		20	20	2.12	0.24	13.76	66.8
4	Гороховое пюре	200						
	Горох		45	45	10.35	0.72	22.85	141.3
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
5	Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты		22	22	0.5	0	10.5	58.3
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7

Энергетическая пищевая ценность обеда				24.405	20.02	96.08	665.04
Итого на 1 ребенка				39.105	38.52	155.136	1118.18

6 день

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)				
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
ЗАВТРАК												
1	Каша пшенная	200										
	Пшено		30	30	3.6	0.84	19.95	103.8				
	Молоко 3,5%		130	130	3.64	4.16	6.11	75.4				
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95				
	Соль		1	1	0	0	0	0				
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1				
2	Какао с молоком	200										
	Какао порошок		4	4	1	0.6	0.4	11.6				
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95				
	Молоко 3,5%		200	200	5.6	6.4	9.4	116				
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7				
Энергетическая пищевая ценность завтрака									17.39	19.66	68.29	512.5
ОБЕД												
1	Помидоры свежие порциями	100										
	Помидоры свежие		105	100	1.1	0.2	3.8	24				
2	Уха из минтая	250										
	Картофель		116.7	70	1.39	0.28	11.34	57.04				
	Лук репчатый		12	10	0.14	0	0.9	4.09				
	Соль		1	1	0	0	0	0				
	Масло растительное		10	10	0	10	0	89.9				
	Рыба п\ф (минтай)		55	50	7.95	0.45	0	36				
	Зелень (петрушка)		10	9.5	0.35	0	0.76	4.37				
3	Голубцы с мясом и рисом	200/25										
	Голубцы с мясом и рисом п\ф	о150/р10/м40	200	200	15.52	11.7	4.92	252.82				
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05				
	Паста томатная		10	10	0.48	0	2.04	4.5				
	Соль		1	1	0	0	0	0				
	Сметана (15%)		10	10	0.26	1.5	0.36	16.2				
4	Компот из сухофруктов	200										
	Сухофрукты		22	22	0.5	0	10.5	58.3				
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95				
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7				
Энергетическая пищевая ценность обеда									15.66	16.47	57.095	448.1
Итого на 1 ребенка									33.05	36.13	125.385	960.6

7 день

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Запеканка из творога	200						
	Творог 9%		100	100	16.71	9	4.56	156
	Манка		10	10	1.13	0.07	7.16	34.4
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Сухари панировочные		5	5	0.56	0.07	3.62	16.55
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1
	Сметана (15%)		5	5	0.13	0.75	0.18	8.1
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Молоко сгущеное 8,5%		50	50	3.6	4.26	28	120
2	Сок фруктовый	200						
	Сок фруктовый		200	200	1	0.2	20.2	92
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
Энергетическая пищевая					26.68	22.01	91.16	613.8
ОБЕД								
1	Суп крестьянский с крупой	200						
	Картофель		100	51	1.02	0.2	8.27	41.64
	Капуста свежая		37.5	30	0.54	0.03	1.41	8.1
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Морковь		10	7.5	0.1	0.008	0.53	2.48
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44.95
	Рис		10	10	0.7	0.05	7.45	33.8
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Сметана (15%)		5	5	0.13	0.75	0.18	8.1
	Мясо курица п/ф (куриные бедра)		77	70	12.32	10.08	0.28	128.12
2	Овощное рагу	150						
	Картофель		150	110	1.93	0.44	17.93	90.2
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1
	Капуста свежая		56.2	43.2	0.79	0.04	1.9	12.2
	Паста томатная		10	10	0.48	0	2.04	4.5
	Морковь		10	7.5	0.1	0.008	0.53	2.48
3	Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты		22	22	0.5	0	10.5	58.3
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
Энергетическая пищевая ценность обеда					22.4	24.266	79.98	628.5
Итого на 1 ребенка					49.08	46276	171.14	1242.3

8 день

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Каша ячневая	200						
	Крупа ячневая		20	20	2.14	0.27	13.34	64.8
	Молоко 3,5%		170	170	4.76	5.44	7.99	98.6
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1
2	Чай с лимоном	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Лимон		10	10	0.09	0	0.3	3.1
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
Энергетическая пищевая ценность завтрака					10.62	13.37	54.076	372.64
ОБЕД								
1	Огурцы свежие порциями	100						
	Огурцы свежие		105	100	0.8	0.2	2.6	14
2	Суп картофельный	200						
	Картофель		160	125	2.51	0.5	20.38	102.51
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Морковь		10	7.5	0.1	0.008	0.53	2.48
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
	Зелень (петрушка)		10	9.5	0.35	0	0.76	4.37
3	Гуляш	120						
	Гуляш (гуляш говяжий п\ф)		77	70	13.02	9.8	0	130.9
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Морковь		10	5	0.07	0.01	0.35	1.71
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44.95
	Томатная паста		5	5	0.24	0	1.02	2.25
	Мука пшеничная		20	20	2.12	0.24	13.76	66.8
	Соль		1	1	0	0	0	0
4	Каша гречневая рассыпчатая	100						
	Гречка		40	40	5.04	1.32	26	138.8
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
5	Компот из свежих яблок	200						
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Яблоки		33	30	0.12	0	2.94	11.4
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
Энергетическая пищевая ценность обеда					24.36	18.49	109.33	685.27
Итого на 1 ребенка					34.98	31.86	163.406	1057.91

9 день

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Каша "Дружба"	200						
	Рис		15	14.85	1.04	0.07	11.06	50.19
	Пшено		11	10.9	1.31	0.31	7.25	37.71
	Молоко 3,5%		170	170	4.75	5.42	7.97	98.31
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
2	Компот из свежих яблок	200						
	Яблоки		33	30	0.12	0	2.94	11.4
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
Энергетическая пищевая					10.71	9.84	61.605	370.26
ОБЕД								
1	Помидоры свежие порциями	100						
	Помидоры свежие		105	100	1.1	0.2	3.8	24
2	Свекольник	250						
	Мясо курицы п\ф (бедр куриные)		40	35	6.16	5.04	0.14	64.06
	Картофель		125	75	1.5	0.3	12.23	61.51
	Свекла		100	75	1.13	0	6.83	30.75
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Паста томатная		5	5	0.24	0	1.02	2.25
	Сметана (15%)		10	10	0.26	1.5	0.36	16.2
3	Запеканка картофельно-мясная	200						
	Говядина п\ф (фарш)		77	70	11	15.3	3.4	195
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Масло растительное		10	10	0	10	0	89.9
	Картофель		110	70	1.4	0.28	11.4	57.4
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Молоко 3,5%		50	50	1.4	1.6	2.35	29
4	Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты		22	22	0.5	0	10.5	58.3
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95

	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
	Энергетическая пищевая ценность обеда				28.42	38.26	80.945	788.95
	Итого на 1 ребенка				39.13	48.1	142.55	1159.21

10 день

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	Вермишель с сыром	100/25						
	Вермишель		40	40	4.28	0.52	27.84	135.6
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Сыр		25	25	6.7	6.83	0	90
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1
2	Чай с молоком	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Молоко 3,5%		150	150	4.2	4.8	7.05	87
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
Энергетическая пищевая ценность завтрака					18.81	19.81	62.346	499.79
ОБЕД								
1	Огурцы свежие порциями	100						
	Огурцы свежие		105	100	0.8	0.2	2.6	14
2	Суп картофельный с фрикадельками	250						
	Фрикаделька мясная говяжья п\ф		50	50	14.4	8	0.5	131.5
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Морковь		10	7.5	0.1	0.008	0.53	2.48
	Картофель		125	100	2	0.4	16.3	82
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
3	Котлета рыбная из трески п\ф							
	Котлета рыбная из трески п\ф	100	100	100	14	1	15	125
4	Рагу овощное	200						
	Картофель		85	65	1.2	0.24	9.78	49.2
	Капуста свежая		50	40	0.72	0.04	1.88	10.8
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Морковь		10	7.5	0.1	0.008	0.53	2.48
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Паста томатная		5	5	0.24	0	1.02	2.25
	Мука пшеничная		15	15	1.59	0.18	10.32	50.1
	Масло растительное		15	15	0	15	0	134.85
5	Чай с сахаром	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Хлеб пшеничный	48	48	48	3.42	0.41	22.36	101.7
Энергетическая пищевая ценность обеда					38.16	28.916	87.391	751.68
Итого на 1 ребенка					56.97	48.73	149.74	1251.47

Накопительная ведомость по пищевым веществам, энергетической ценности, витаминам и минеральным веществам за 10 дней

Возрастная категория: 7-10 лет

День	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
1	54.22	42.232	178.6	1327.58
2	51.14	42.148	158.911	1273.49
3	42.97	38.81	185.777	1244.4
4	64.665	50.72	170.036	1379
5	39.105	38.52	155.136	1118.18
6	33.05	36.13	125.385	960.6
7	49.08	46.276	171.14	1242.3
8	34.98	31.86	163.406	1057.91
9	39.13	48.1	142.55	1159.21
10	56.97	48.73	149.74	1251.47
Итого	465.31	46653.246	1600.678	12014.14
Среднее на 1 день	46.531	4665.3246	160.0678	1201.414

