

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Чистоозёрская СОШ Завьяловского района»
имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового



О.И. Шаравин

2024 г.

**Примерное десятидневное меню для школьников
Чернавской СОШ филиал МБОУ «Чистоозёрская СОШ
Завьяловского района»
имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового
на 2024 – 2025 учебный год**

Пояснительная записка к примерному цикличному десятидневному меню

Примерное цикличное десятидневное меню разработано в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» от 29.12.2010 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья», СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», «Химический состав российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМИ, проф. В.А. Тутельяна. Для разработки меню использовались «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» в 2-х частях (ООО Фирма «Партнёр», Уфа, 2016 год) и Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4. 0179-20, Москва, 2020)

Чернавская СОШ филиал МБОУ «Чистоозёрская СОШ Завьяловского района» имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового располагается в 2-этажном кирпичном типовом здании, с централизованным водоснабжением, канализацией и отоплением.

Пищеблок находится на 1 этаже и включает: обеденный зал, склад для хранения продуктов с холодильным оборудованием, кухню и подсобные комнаты.

Площадь обеденного зала рассчитана на 36 посадочных мест.

Столы прямоугольной формы на 6 мест, стулья на каждого ребенка. Столы ежедневно моются горячей водой с содой и мылом, а после каждого приема пищи протираются влажной чистой салфеткой.

В пищеблоке имеется: 1 электроплита, холодильник для отбора суточных проб и 2 холодильника для хранения продуктов, жарочный шкаф.

Школьная столовая обеспечена столовой посудой и приборами, согласно норме оснащения в полном объеме. Посуда используется фарфоровая и стеклянная.

Питьевой режим - бутилированная емкость с одноразовыми стаканчиками.

Перед входом в столовую имеется 3 раковины для мытья рук с подводкой холодной и горячей воды.

Для мытья столовой посуды и столовых приборов предусмотрены: 1 водонагреватель, 5 раковин, 1 ванна. Моющие и дезинфицирующие средства постоянно имеются в достаточном количестве.

В подсобных комнатах предусмотрены отдельные помещения для уборочного инвентаря и одежды работников кухни.

Для оздоровления детей организовано полноценное питание с учетом физиологических потребностей растущего детского организма.

Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе десятидневного меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона. На основании примерного 10-дневного меню, ежедневно заведующая столовой совместно с поваром составляет меню-раскладку, которая утверждается директором. Меню разнообразное, по калорийности соответствует нормам, качество питания школьников приемлемое. Меню составлено на основе «Сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» (в 2-х частях, Уфа, ООО фирма «Партнер», 2016) и Рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4. 0179-20, Москва, 2020).

Завтраки составляют 20 % от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. В целях эффективного оздоровления детей проводится искусственная витаминизация холодных напитков (компот) аскорбиновой кислотой (0,05-0,07 г на порцию), для приготовления пищи используется йодированная соль.

В рацион питания учащихся с указанием количества белков, жиров и углеводов, калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, фруктов и овощей.

В исключительных случаях при отсутствии какого-либо продукта для сохранения пищевой и биологической ценности рациона производится замена в соответствии с таблицей взаимозаменяемости

День 1:

Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
462	Тефтели	90	10,8	16,7	13,4	248	0,06	0,10	1,17	34,55	1,10	24,42
330	Бобовые отварные	180	16,9	4,8	35,6	256	0,30	0,13	0,00	114,78	4,5	78,49
689	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	12,18
97	Сыр порционнно	20	5,30	5,5	0,00	72	0,01	0,32	0,05	200,0	108,0	10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			38,54	30,27	78,94	747	0,48	0,67	1,74	464,79	158,51	140,29

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
462	Тефтели	100	13,7	21,4	17,6	319	0,08	0,13	1,8	43,90	1,42	31,62
330	Бобовые отварные	220	20,7	6,0	43,5	314	0,36	0,15	0,00	140,30	5,51	95,93
689	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	12,18
97	Сыр порционнно	20	5,30	5,5	0,00	72	0,01	0,32	0,05	200,0	108,0	10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			45,24	36,14	91,04	875	0,56	0,72	2,37	499,66	159,84	164,93

День 2:

Вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
302	Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром	200	2,45	4,91	16,8	117,18	0,06	0,49	0,03	64,48	0,3	18,58
684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81	0,00	0,1	1,12	5,35	0,83	4,4
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,15	0,0	215,99	1,74	42,91
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	9,60	0,84	15,20
	Бананы свежие	100	1,10	0,50	21,00	95	0,04	10	0	8	0,6	0
ИТОГО:			19,97	18,49	127,55	763,53	0,35	10,74	1,15	303,42	4,31	81,09

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
302	Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	66,05	79,86	19,02
684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81	0,00	0,1	1,12	5,35	0,83	4,4
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,15	0,0	215,99	1,74	42,91
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	9,60	0,84	15,20
	Бананы свежие	100	1,10	0,50	21,00	95	0,04	10	0	8	0,6	0
ИТОГО:			20,22	18,99	129,24	775,25	0,37	10,82	1,17	304,99	83,87	81,53

День 3:

Среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
110	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	4,9	22,125	0,0	1	9,5	85,9	0,85	10,625
689	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	100,32	0,12	11,66
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,15	0,0	215,99	1,74	42,91
49	Морковь тёртая с растительным маслом	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	0,05	1,72	20,70	0,55	28,43
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	9,60	0,84	15,20
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	16	0	0
ИТОГО:			21,22	20,7	125,87	747,175	0,34	2,18	21,22	440,45	4,7	108,825

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
110	Борщ с капустой и картофелем	300	0,9	0,06	5,88	26,55	0,0	1,2	11,4	103,08	1,02	12,75
689	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	100,32	0,12	11,66
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,15	0,0	215,99	1,74	42,91
49	Морковь тёртая с растительным маслом	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	0,05	1,72	20,70	0,55	28,43
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	9,60	0,84	15,20
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	16	0	0
ИТОГО:			21,22	20,7	125,87	751,6	0,34	3,68	13,12	465,69	4,81	110,95

День 4:

Четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
492	Плов из курицы	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	1,54	33,9
14	Овощная нарезка	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0	19,47	22,42	0,31	9,31
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	0,92	8,50
97	Сыр порционно	20	5,30	5,5	0,00	72	0,01	0,32	0,05	200,0	108,0	10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,2
ИТОГО:			26,39	30,49	80,05	698,44	0,23	0,61	20,36	265,03	155,57	76,91

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
492	Плов из курицы	250	23,0	29,2	40,2	519	0,07	0,11	0,76	25,19	2,10	47,13
14	Овощная нарезка	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0	19,47	22,42	0,31	9,31
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	0,92	8,50
97	Сыр порционно	20	5,30	5,5	0,00	72	0,01	0,32	0,05	200,0	108,0	10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			32,29	38,29	91,85	840,44	0,25	0,64	20,48	271,83	156,13	90,14

День 5:

Пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
142	Суп рыбный (пшено или вермишель)	250	8,9	3,04	16	127,2	0,09	0,11	8,1	35,3	1,0	20,27
14	Овощная нарезка	60	0,85	4,05	5,41	52,44	0,02	0	19,47	22,42	0,31	9,31
648	Кисель из ягод	200	0,2	1,1	19,5	79	0,01	0,01	19,2	10,11	0,31	6,47
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	107,5	0,68	15,4
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			17,59	15,8	70,45	478,64	0,25	0,18	46,84	184,93	47,1	66,65

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
142	Суп рыбный (пшено или вермишель)	300	10,9	2,48	18	147,2	0,1	0,15	9,1	45,3	1,275	23,27
14	Овощная нарезка	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0	19,47	22,42	0,31	9,31
648	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	19,5	79	0,01	0,01	19,2	10,11	0,31	6,47
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	107,5	0,68	15,4
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			19,59	13,17	72,45	498,64	0,26	0,22	47,84	194,93	47,375	69,65

День 6:

Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
451	Шницель	90	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48	28,56
510	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0,00	16,88	5,47	159,4
14	Порционно из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	0,02	0,02	3,07	16,39	0,42	9,35
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	102	0,0	0,04	0,01	2,47	2,22	1,32
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			30,84	25,34	101,14	762	0,48	0,34	3,37	179,99	54,39	213,83

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
451	Шницель	100	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,15	0,38	43,35	1,85	35,77
510	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,4	9,4	63,0	401	0,43	0,22	0,00	23,45	7,59	221,58
14	Порционно из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	0,02	0,03	3,84	20,49	0,53	11,69
684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81	0,0	0,1	0,0	5,35	8,21	4,4
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			38,44	32,64	113,14	933	0,61	0,50	4,22	102,24	62,98	288,64

День 7:

Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,0	3,7	30,3	167,05	0,075	0,0	1,45	199,93	0,925	18,65
684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81	0,0	0,1	0,0	5,35	8,21	4,4
786	Булочка творожная	100	20,00	10,10	80,98	476,92	0,66	0,54	0,10	141,22	243,28	30,48
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
97	Сыр порционнно	20	5,30	5,50	0	72	0,01	0	0,32	200	0,22	10
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	16	0	0
ИТОГО:			33,34	20,14	150,72	916,97	0,846	10,64	1,87	572,1	297,237	78,73

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
160	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,0	4,4	36,4	200,46	0,09	0,0	1,71	239,34	1,11	22,38
684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,60	81	0,0	0,1	0,0	5,35	8,21	4,4
786	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
	Булочка творожная	100	20,00	10,10	80,98	476,92	0,66	0,54	0,10	141,22	243,28	30,48
97	Сыр порционнно	20	5,30	5,50	0	72	0,01	0	0,32	200	0,22	10
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	16	0	0
ИТОГО:			34,34	20,84	156,82	950,38	0,87	10,64	2,13	834,51	297,62	124,44

День 8:

Среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У	К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe	Mg
451(588)	Биточки паровые с соусом	100	14,9	12,0	12,3	217	0,08	0,18	0,38	57,38	1,20	29,45
516	Макароны отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0,00	11,31	0,92	9,07
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	102	0,0	0,04	0,01	2,47	2,22	1,32
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	16	0	0
ИТОГО:			25,54	17,54	100,94	669	0,26	10,24	0,39	96,74	49,14	55,04

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У	К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe	Mg
451(588)	Биточки паровые с соусом	100	14,9	12,0	12,3	217	0,08	0,18	0,38	57,38	1,20	29,45
516	Макароны отварные	220	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	0,00	14,03	1,12	11,09
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	102	0,0	0,04	0,01	2,47	2,22	1,32
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	16	0	0
ИТОГО:			27,04	59,64	109,74	734	0,28	10,25	0,39	99,48	49,34	57,06

День 9:

Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
132	Рассольник ленинградский (с перловкой)	250	1,50	1,55	1,80	23,00	0,0	0,0	2,1	87,725	0,825	8,925
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,48	0,0	25,68	98,36	0,0	0,16	0,82	19,48	0,54	15,32
14	Овощная нарезка	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0	19,47	22,42	0,31	9,31
2	Бутерброд с маслом и сыром	80	9,6	11,6	24,2	242	0,09	0,11	0,14	212,34	1,15	27,5
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			15,4	16,1	72,13	491,8	0,19	0,27	22,53	351,565	47,625	76,255

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
132	Рассольник ленинградский (с перловкой)	300	0,60	1,86	2,16	27,36	0,0	0,0	2,52	105,27	0,99	10,71
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,0	25,68	98,36	0,0	0,16	0,82	19,48	0,54	15,32
14	Овощная нарезка	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0	19,47	22,42	0,31	9,31
2	Бутерброд с маслом и сыром	80	9,2	11,6	24,2	242	0,09	0,11	0,14	212,34	1,15	27,5
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			13,77	16,95	72,49	496,16	0,19	0,27	22,95	369,11	47,79	78,04

День 10:

Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У	К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe	Mg
374	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	0,17	2,36	35,49	0,66	34,14
520	Картофельное пюре	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,05	0,02	1,52	170,39	0,38	16,65
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
	Йогурт порционный «Услада»	95	2,6	1,2	15,4	85	0,03	0,15	0,6	124	0,1	15
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			19,03	39,45	54,47	650,81	0,27	0,37	4,48	347,58	55,84	81,61

Возрастная категория: школьный возраст от 12 до 18 лет

Завтрак												
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У	К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe	Mg
374	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	0,17	2,36	35,49	0,66	34,14
520	Картофельное пюре	220	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	0,03	2,02	227,18	0,5	22,2
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
	Йогурт порционный «Услада»	95	2,6	1,2	15,4	85	0,03	0,15	0,6	124	0,1	15
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,44	15,04	76,00	0,08	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20
ИТОГО:			20,2	47,8	56,36	737,82	0,28	0,38	4,44	404,37	55,96	87,16