ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное меню

МБОУ «Рыльская СОШ № 4» на 2022-2023 учебный год

День: 1. Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний. **Возрастная категория 7-11 лет**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
520/174	Каша молочная «Дружба»	205	5.1	5.1	31.8	185.6	0.07	0.15	0.03	0.52	92.23	69.30	29.30	0.09
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	28	0.03	0.0	0.03	0.0	9.67	3.29	0.04	0.04
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1.0	70	335.49	0.20	0.0	0.01	5.99	250	250	50	2.0
	Итого на завтрак		21.3	6.15	116.81	549.09	0.3	0.15	0.07	6.51	351.9	322.59	79.34	2.13
Обед:														
6	Икра кабачковая	60	0.76	0.004	9.18	40.08	0.02	1.58	0.0	0.3	17.36	22.74	12.05	0.39
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250\10	1.75	4.89	8.49	84.75	0.06	18.46	0.0	0.28	43.33	47.63	22.25	0.8
795	Котлета из свинины	80	10.3	8.1	9.4	169.0	0.1	0.15	28.75	0.0	43.75	166.38	166.38	1.5
694	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	18.17	25.50	0.5	36.98	86.60	27.75	1.01
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	14.0	10.0	0.31	67.2	0.07	0.0	0.0	0.5
	Итого на обед		18.51	18.274	73.33	597.68	20.72	48.36	58.16	68.46	141.5	324.43	228.43	4.24
Полдник:														
454	Пирог со сгущенкой	50	3.6	4.2	34.0	197.1	0.05	0.08	3.0	0.0	9.4	29.6	11.9	0.55
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0.2	0.0	32.6	132.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.0	4.29	0.0	0.6
	Итого за полдник		3.8	4.2	66.6	329.1	0.05	0.08	3.0	0.0	27.4	33.89	11.9	1.15
	Итого за день		43.61	28.624	151.74	1475.87	21.07	48.59	61.23	74.97	520.8	680.91	319.67	7.52
	Среднее значение за период													

ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное меню

МБОУ «Рыльская СОШ №4» на 2022-2023 учебный год

День: 2. Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний. **Возрастная категория 7-11 лет**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1.0	70	335.49	0.20	0.0	0.01	5.99	250	250	50	2.0
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	28.00	0.03	0	0.03	0	9.67	3.29	0.04	0.04
390	Каша манная молочная	200	6.24	6.10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.72	0.03	192.17	156.08	23.52	0.30
	Итого на завтрак		22.44	7.15	104.71	522.13	0.31	1.09	36.72	6.02	451.84	409.37	73.56	2.34
Обед:														
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	12,45	26,98	0,51
170	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	2,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,350	44,38	26,25	53,23	1,19
265	Плов со свининой	150	10,84	24,23	15,94	321,21	0.43	0.77	0.63	2.07	23,30	39,11	185,33	1,68
377	Чай с лимоном	200/15/7	9.02	2.28	15.42	114.66	3.67	0.01	0.01	0.01	112.55	99.08	185.54	18.42
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	14.0	10.0	0.31	67.2	0.07	0.0	0.0	0.5
	Итого на обед		26.09	35.61	162.72	667.65	18.19	27.22	0.95	69.63	194.27	176.89	45108	22.3
Полдник:														
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.30	0.01	0.0	122	90	14	0.56
454	Булка	50	3.8	6.6	34.5	197	0.0	0.3	5.3	1.7	21.9	18.2	95.7	1.1
	Итого за полдник		7.32	10.32	59.9	342.2	0.04	1.6	5.31	1.7	143.9	108.2	109.7	1.66
	Итого за день		55.85	53.08	327.42	1531.98	18.54	29.91	42.98	77.35	789.96	694.46	634.34	26.3
	Среднее значение за период													

ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное меню

МБОУ «Рыльская СОШ № 4» на 2022-2023 учебный год

День: 3. Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
438	Омлет натуральный	150	14.27	22.16	2.65	267.93	0.1	0.25	345.0	0.015	114.2	260.5	19.5	2.94
377	Чай с лимоном	200/15/7	9.02	2.28	15.42	114.66	3.67	0.01	0.01	0.01	112.55	99.08	185.54	18.42
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0.0	0.0	0.34	0.01	13.2	1.01	34.8
	Итого на завтрак		25.69	25.24	34.77	468.29	3.9	0.26	345.01	0.365	226.76	372.78	206.05	56.16
Обед:														
46	Салат из свежей капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	19.47	0.0	0.0	22.42	9.10	16.57	0.31
206	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.1	5.81	0.0	0.5	38.08	87.18	35.3	2.03
307	Котлета куриная	80	9.5	12.64	9.73	161.0	0.07	0.14	0.51	81.4	78.2	78.52	16.6	78.52
679	Каша гречневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0.0	0.02	0.22	12.98	208.5	67.5	3.95
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.40	14.0	10.0	0.31	67.2	0.07	0.0	0.0	0.5
	Итого на обед		25.94	27.06	93.12	745.24	20.77	37.15	4.44	178.01	138.63	360.5	127.07	84.26
Полдник:														
454	Пирог с джемом	50	2.89	1.17	28.78	137	0.05	0.08	3.0	0.0	9.4	29.6	11.9	0.55
	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	Итого за полдник		3.89	1.17	52.18	231	0.05	0.18	83	0.0	45.4	29.6	37.9	1.15
	Итого за день		52.03	53.3	180.67	1444..53	24.72	37.59	432.45	178.375	410.79	762.88	371.02	85.41
	Среднее значение за период													

ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное меню

МБОУ «Рыльская СОШ № 4» на 2022-2023 учебный год

День: 4. Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний. **Возрастная категория 7-11 лет**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
520/173	Каша молочная Геркулесовая	205	3.9	8.2	17.5	160.7	0.02	0.34	14.9	0.0	22.32	53.9	137.8	1.52
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	28.00	0.03	0	0.03	0	9.67	3.29	0.04	0.04
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1.0	70	335.49	0.20	0.0	0.01	5.99	250	250	50	2.0
	Итого на завтрак		20.1	9.25	102.51	524.19	0.25	0.34	14.94	5.99	281.99	307.19	187.84	3.56
Обед:														
74	Кукуруза консервированная	25	1.1	0.2	5.6	29.0	0.018	2.0	0.0	0.0	23.4	35.4	0.0	0.2
80	Суп картофельный с гречкой	250	4.7	4.63	19.32	134.29	0.171	14.87	3.35	0.5	17.95	0.62	7.69	1.925
389	Котлета рыбная	80	15.65	2.18	4.23	145.99	0.021	0.434	0.72	0.33	43.274	23.84	255.03	0.413
688	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.0	21.0	0.0	4.86	37.17	21.12	2.1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	14.0	10.0	0.31	67.2	0.07	0.0	0.0	0.5
	Итого на обед		29.61	12.01	81.41	644.33	20.67	26.436	28.98	68.21	89.564	98.11	283.84	5.178
Полдник:														
454	Плюшка	50	3.8	6.6	34.5	197	0.0	0.3	5.3	1.7	1.9	3.2	95.7	1.1
	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	Итого за полдник		4.8	6.6	57.9	291	0.0	0.4	85.3	1.7	57.9	18.2	121.7	1.7
	Итого за день		63.27	32.68	243.4	1508.26	20.909	27.72	129.22	75.9	441.94	423.5	593.38	10.665
	Среднее значение за период													

ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное меню

МБОУ «Рыльская СОШ № 4» на 2022-2023 учебный год

День: 5. Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций(г)	Пищевые вещества (г)			Энергет (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
424	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.0	0.10	0.0	22.0	76.8	4.80	76.8
390	Каша манная молочная	200	6.24	6.10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.72	0.03	192.17	156.08	23.52	0.30
377	Чай с лимоном	200/15/7	9.02	2.28	15.42	114.66	3.67	0.01	0.01	0.01	112.55	99.08	185.54	18.42
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0.0	0.0	0.34	0.01	13.2	1.01	34.8
	Итого на завтрак		22.76	13.78	52.12	422.0	3.91	1.1	36.83	038	326.73	345.16	214.87	130.32
Обед:														
126	Икра морковная	60	1.32	2.76	6.53	56.22	0.03	3.07	0.0	0.0	18.38	42.0	24.77	0.73
208	Суп макарон. с картофелем	250	2.69	2.84	17.4	104.75	0.11	3.25	0.0	1.09	24.60	66.65	27.0	0.4
464	Тефтели	80	1.78	12.91	14.90	223.0	0.07	1.13	51.0	0.0	57.80	141.4	28.40	127.0
321	Рагу овощное	150	2.29	11.0	14.44	166.0	0.07	8.67	31.0	0.06	23.90	61.80	27.80	1.2
868	Компот из смеси сухофрукт.	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	14.0	10.0	0.31	67.2	0.07	0.0	0.0	0.5
	Итого на обед		10.72	29.99	79.08	716.57	99.76	26.12	85.91	68.53	124.76	312.93	107.97	129.87
Полдник:														
454	Пирог с повидлом	50	2.88	1.17	27.78	133	0.05	0.02	3.0	0.0	9.7	28.4	11.6	0.68
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	28.00	0.03	0.0	0.03	0.0	9.67	3.29	0.04	0.04
	Итого за полдник		3.08	1.22	42.79	161.0	0.08	0.02	3.03	0.0	19.37	31.69	11.64	0.72
	Итого за день		36.56	44.99	173.99	1299.57	103.75	27.24	125.77	68.91	539.77	689.78	334.48	260.91
	Среднее значение за период													

ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное меню

МБОУ «Рыльская СОШ № 4» на 2022-2023 учебный год

День: 6. Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний. **Возрастная категория 7-11 лет**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
520/174	Каша молочная рисовая	205	2.4	6.4	25.0	185.0	0.03	0.0	20.0	0.0	5.9	67.0	21.8	0.47
41	Масло сливочное	10	0.0	8.2	0.1	75.0	0.0	0.0	59.0	0.82	1.0	2.0	0.0	0.02
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0.0	0.0	0.34	0.01	13.2	1.01	34.8
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	28.00	0.03	0.0	0.03	0.0	9.67	3.29	0.04	0.04
	Итого на завтрак		5.00	21.45	56.81	373.70	0.11	0.27	0.05	0.0	63.12	105.1	11.07	0.12
Обед:														
6	Икра кабачковая	60	0.76	0.004	9.18	40.08	0.02	1.58	0.0	0.3	17.36	22.74	12.05	0.39
197	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2.0	5.11	16.93	121.75	0.1	7.54	0.0	29.01	24.95	63.3	26.4	0.94
436	Жаркое по-домашнему	200	22.93	6.22	18.27	280.84	0.20	8.9	22.0	150.0	31.0	330.0	65.0	4.0
	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	14.0	10.0	0.31	67.2	0.07	0.0	0.0	0.5
	Итого на обед		29.29	11.814	68.83	609.07	14.32	28.12	102.31	246.51	109.38	416.04	129.45	6.43
Полдник:														
454	Булка	50	3.8	6.6	34.5	197	0.0	0.3	5.3	1.7	1.9	3.2	95.7	1.1
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0.2	0.0	32.6	132.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.0	4.29	0.0	0.6
	Итого за полдник		4.0	6.6	67.1	329	0.0	0.3	5.3	1.7	39.9	22.49	95.7	1.7
	Итого за день		48.54	32.114	171.89	1311.77	14.43	28.69	107.66	248.21	212.4	543.63	236.22	8.25
	Среднее значение за период													

ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное меню

МБОУ «Рыльская СОШ № 4» на 2022-2023 учебный год

День: 7. Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний. **Возрастная категория 7-11 лет**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
520/173	Каша молочная Геркулесовая	205	3.9	8.2	17.5	160.7	0.02	0.34	14.9	0.0	22.32	53.9	137.8	1.52
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1.0	70	335.49	0.20	0.0	0.01	5.99	250	250	50	2.0
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	28.00	0.03	0.0	0.03	0.0	9.67	3.29	0.04	0.04
	Итого на завтрак		20.1	9.25	102.51	524.19	0.25	0.34	14.94	5.99	281.99	307.19	187.84	3.56
Обед:														
126	Икра свекольная	60	1.32	2.76	6.53	56.22	0.02	4.03	0.0	0.0	22.94	36.46	17.78	1.06
206	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.1	5.81	0.0	0.5	38.08	87.18	35.3	2.03
727	Поджарка свиная	100	16.2	8.8	2.8	155.0	0.1	1.4	0.0	4.1	20.0	170.0	21.0	2.0
688	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.0	21.0	0.0	4.86	37.17	21.12	2.1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	14.0	10.0	0.31	67.2	0.07	0.0	0.0	0.5
	Итого на обед		31.17	21.84	77.92	681.02	20.68	21.24	24.91	71.98	85.96	331.89	95.2	7.73
Полдник:														
454	Пирог со сгущенкой	50	3.6	4.2	34.0	197.1	0.05	0.08	3.0	0.0	9.4	29.6	11.9	0.55
377	Чай с лимоном	200/15/7	9.02	2.28	15.42	114.66	3.67	0.01	0.01	0.01	112.55	99.08	185.54	18.42
	Итого за полдник		12.62	7.0	49.42	311.76	3.72	0.09	3.01	0.01	121.95	128.68	197.44	18.97
	Итого за день		63.89	38.09	229.85	1516.97	24.65	21.67	42.86	77.98	489.9	767.76	480.48	30.26
	Среднее значение за период													

ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное меню

МБОУ «Рыльская СОШ № 4» на 2022-2023 учебный год

День: 8. Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний. **Возрастная категория 7-11 лет**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
93	Суп молочный с макаронами	200	5.75	5.21	18.84	145.2	0.09	0.91	30.6	0.0	161.62	137.98	24.14	0.51
943	Чай с сахаром и лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66	0.03	0.0	0.03	0.0	9.67	3.29	0.04	0.04
454	Булка	50	3.8	6.6	34.5	197	0.0	0.3	5.3	1.7	1.9	3.2	95.7	1.1
	Итого на завтрак		9.75	11.86	68.35	456,86	0.12	1.21	35.93	1.7	193.19	149.47	119.88	1.65
Обед:														
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00	0,00	13,92	12,45	26,98	0,51
202	Суп из овощей со сметаной	250/10	2.1	7.48	11.69	122.96	0.14	8.5	0.0	1.1	32.14	86.84	53.78	0.09
389	Котлета рыбная	80	21.7	6.22	5.16	165.27	0.021	0.434	0.72	0.33	43.274	23.84	255.03	0.413
304	Рис отварной	150	5.82	9.74	50.0	298.47	0.39	0.0	0.09	0.0	93.84	261.39	76.81	2.39
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	14.0	10.0	0.31	67.2	0.07	0.0	0.0	0.5
	Итого на обед		30.98	23.59	96.79	810.18	20.991	25.084	4.72	68.81	183.254	385.6	412.6	3.943
Полдник:														
454	Плюшка	50	3.8	6.6	34.5	197	0.0	0.3	5.3	1.7	1.9	3.2	95.7	1.1
	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	Итого за полдник		4.8	6.6	57.9	291.0	0.0	0.4	85.3	1.7	57.9	18.2	121.7	1.7
	Итого за день		50.34	46.87	224.62	1492.04	21.1	26.37	125.95	72.21	446.83	553.27	654.18	7.52
	Среднее значение за период													

ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное меню

МБОУ «Рыльская СОШ № 4» на 2022-2023 учебный год

День: 9. Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
336	Капуста тушеная	100	1.85	4.32	23.02	142.35	0.155	21.0	0.0	0.0	14.64	79.725	29.325	1.155
424	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.0	0.10	0.0	22.0	76.8	4.80	76.8
377	Чай с лимоном	200/15/7	9.02	2.28	15.42	114.66	3.67	0.01	0.01	0.01	112.55	99.08	185.54	18.42
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0.0	0.0	0.34	0.01	13.2	1.01	34.8
	Итого на завтрак		18.37	12.0	55.44	405.71	3.985	21.01	0.11	0.35	149.2	268.805	220.675	131.175
Обед:														
126	Икра морковная	60	1.32	2.76	6.53	56.22	0.03	3.07	0.0	0.0	18.38	42.0	24.77	0.73
177	Свекольник со сметаной	250/10	1.925	6.33	10.05	104.16	0.0	139.25	0.0	0.0	695.0	0.62	328.75	13.5
637	Куры отварные	80	16.88	10.88	0.0	165.0	0.03	0.0	16.0	0.027	31.2	114.4	16.0	1.44
679	Каша гречневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0.0	0.02	0.22	12.98	208.5	67.5	3.95
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.40	14.0	10.0	0.31	67.2	0.07	0.0	0.0	0.5
	Итого на обед		30.225	26.06	78.23	722.43	20.64	152.27	19.93	67.627	757.64	36.66	437.02	20.16
Полдник:														
454	Пирог с повидлом	50	2.88	1.17	27.78	133	0.05	0.02	3.0	0.0	9.7	28.4	11.6	0.68
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0.2	0.0	32.6	132.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.0	4.29	0.0	0.6
	Итого за полдник		3.08	1.17	60.38	265.0	0.05	0.02	3.0	0.0	27.7	32.69	11.6	1.28
	Итого за день		51.675	39.23	194.05	1393.14	24.675	173.3	23.04	67.977	934.54	338.155	669.295	152.615
	Среднее значение за период													

ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное меню

МБОУ «Рыльская СОШ № 4» на 2022-2023 учебный год

День: 10. Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний. **Возрастная категория 7-11 лет**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
732	Оладьи с сахаром и маслом	150	15.05	13.65	20.95	364.1	0.08	0.27	0.02	0.0	53.45	101.81	11.03	0.08
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	28.00	0.03	0.0	0.03	0.0	9.67	3.29	0.04	0.04
	Итого на завтрак		15.25	13.70	36.96	392,1	0.19	0.0	79.03	1.16	16.58	85.49	22.85	35.33
Обед:														
126	Икра свекольная	60	1.32	2.76	6.53	56.22	0.02	4.03	0.0	0.0	22.94	36.46	17.78	1.06
20 9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7.29	5.7	16.99	148.5	0.15	12.34	4.95	0.0	31.9	129.96	40.01	1.61
768	Гуляш	80	13.9	6.7	4.5	135.0	0.07	1.54	1.49	2.25	30.52	31.29	24.03	2.8
688	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.0	21.0	0.0	4.86	37.17	21.12	2.1
	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.40	14.0	10.0	0.31	67.2	0.07	0.0	0.0	0.5
	Итого на обед		31.51	24.2	83.79	674.57	14.33	39.23	109.27	69.47	134.15	236.14	130.86	8.83
Полдник:														
454	Пирог с джемом	50	2.89	1.17	28.78	137	0.05	0.08	3.0	0.0	9.4	29.6	11.9	0.55
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	28.00	0.03	0.0	0.03	0.0	9.67	3.29	0.04	0.04
	Итого за полдник		3.09	1.22	43.79	165.0	0.08	0.08	3.03	0.0	19.07	32.89	11.94	0.59
	Итого за день		39.6	40.87	184.39	1392.37	14.6	39.31	191.33	70.63	169.8	354.52	165.65	44.75
	Среднее значение за период													