

Согласовано:  
Начальник  
ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР

*Л.Р. Эсамбаева*  
Л.Р. Эсамбаева  
"16" ноября 2020г.

Утверждаю  
Директор МБОУ  
"Гудермесская СШ №4"  
*Э.Х. Мехиева*  
"16" ноября 2020г.

Циклическое меню  
МБОУ "Гудермесская СШ №4" для обучающихся от 7 до 10 лет  
на 2020-2021 учебный год

Прием пищи

Завтрак

День:

День 1

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

| №<br>рец. | Наименование блюда     | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |             |              | Минеральные вещества,<br>мг |              |             |
|-----------|------------------------|--------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------|
|           |                        |                    | белки               | жиры         | углеводы     |                                  | B1           | B2          | C            | Ca                          | Mg           | Fe          |
| 302       | Каша овсяная молочная  | 200                | 7,94                | 9,24         | 33,72        | 250,18                           | 0,18         | 0,20        | 0,70         | 161,58                      | 62,80        | 1,46        |
| 13002     | Хлеб из муки пшеничный | 80                 | 6,00                | 2,32         | 41,12        | 209,60                           | 0,09         | 0,02        | 0,00         | 18,80                       | 10,40        | 0,96        |
| 97        | Сыр полутвердый        | 10                 | 2,32                | 2,95         | 0,00         | 36,40                            | 0,00         | 0,03        | 0,07         | 22,00                       | 3,50         | 0,10        |
| 96        | Масло сливочное        | 10                 | 0,08                | 8,25         | 0,08         | 74,80                            | 0,00         | 0,01        | 0,00         | 1,20                        | 0,00         | 0,02        |
| 915       | Апельсин               | 75                 | 0,68                | 0,15         | 6,08         | 32,25                            | 0,30         | 0,30        | 45,00        | 25,50                       | 9,75         | 0,23        |
| 685       | Чай с сахаром          | 150                | 0,00                | 0,00         | 11,85        | 47,88                            | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 2,96                        | 0,00         | 0,03        |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |                    | <b>17,02</b>        | <b>22,91</b> | <b>92,85</b> | <b>651,11</b>                    | <b>0,57</b>  | <b>0,56</b> | <b>45,77</b> | <b>232,04</b>               | <b>86,45</b> | <b>2,80</b> |

Прием пищи

День:

Завтрак

День 2

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |             | Минеральные вещества, мг |              |             |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|-------------|
|                       |                                |                 | белки               | жиры         | углеводы     |                               | В1           | В2          | С           | Са                       | Мг           | Fe          |
| 311                   | Каша манная молочная           | 200             | 7,28                | 7,96         | 34,16        | 119,01                        | 0,08         | 0,20        | 0,82        | 173,22                   | 24,70        | 0,48        |
| 13002                 | Хлеб из муки пшеничный         | 80              | 6,00                | 2,32         | 41,12        | 209,60                        | 0,09         | 0,02        | 0,00        | 18,80                    | 10,40        | 0,96        |
| 97                    | Сыр полутвердый                | 10              | 2,32                | 2,95         | 0,00         | 36,40                         | 0,00         | 0,03        | 0,07        | 22,00                    | 3,50         | 0,10        |
| 96                    | Масло сливочное                | 10              | 0,08                | 8,25         | 0,08         | 74,80                         | 0,00         | 0,01        | 0,00        | 1,20                     | 0,00         | 0,02        |
| 912                   | Яблоко                         | 75              | 0,30                | 0,30         | 7,35         | 35,25                         | 0,23         | 0,15        | 7,50        | 12,00                    | 6,75         | 1,65        |
| 686                   | Чай с лимоном                  | 150             | 0,30                | 0,00         | 12,08        | 48,90                         | 0,00         | 0,00        | 1,20        | 4,16                     | 0,36         | 0,06        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                |                 | <b>16,28</b>        | <b>21,78</b> | <b>94,79</b> | <b>523,96</b>                 | <b>0,40</b>  | <b>0,41</b> | <b>9,59</b> | <b>231,38</b>            | <b>45,71</b> | <b>3,27</b> |

**Прием пищи**

Завтрак

День: 3

День 3

**Возрастная категория:**

Учащиеся 7-10 лет

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |               |               | Минеральные вещества, мг |    |    |    |  |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|----|----|----|--|
|                       |                                |                 | белки               | жиры         | углеводы     |                               | В1           | В2          | С            | Са            | Мг            | Fe                       | Са | Мг | Fe |  |
| 255                   | Каша гречневая рассыпчатая     | 200             | 8,44                | 7,14         | 38,08        | 250,00                        | 0,28         | 0,14        | 0,00         | 15,88         | 133,32        | 4,48                     |    |    |    |  |
| 13002                 | Хлеб из муки пшеничный         | 80              | 6,00                | 2,32         | 41,12        | 209,60                        | 0,09         | 0,02        | 0,00         | 18,80         | 10,40         | 0,96                     |    |    |    |  |
| 97                    | Сыр полутвердый                | 10              | 2,32                | 2,95         | 0,00         | 36,40                         | 0,00         | 0,03        | 0,07         | 22,00         | 3,50          | 0,10                     |    |    |    |  |
| 96                    | Масло сливочное                | 10              | 0,08                | 8,25         | 0,08         | 74,80                         | 0,00         | 0,01        | 0,00         | 1,20          | 0,00          | 0,02                     |    |    |    |  |
| 915                   | Апельсин                       | 75              | 0,68                | 0,15         | 6,08         | 32,25                         | 0,30         | 0,30        | 45,00        | 25,50         | 9,75          | 0,23                     |    |    |    |  |
| 693                   | Какао на молоке                | 150             | 1,47                | 1,39         | 8,25         | 51,76                         | 0,01         | 0,05        | 0,22         | 45,80         | 11,84         | 0,41                     |    |    |    |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                |                 | <b>18,99</b>        | <b>22,20</b> | <b>93,60</b> | <b>654,81</b>                 | <b>0,68</b>  | <b>0,55</b> | <b>45,29</b> | <b>129,18</b> | <b>168,81</b> | <b>6,19</b>              |    |    |    |  |

**Прием пищи**

Завтрак

День: 4

День 4

**Возрастная категория:**

Учащиеся 7-10 лет

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |              |              | Минеральные вещества, мг |    |    |    |  |
|-----------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|----|----|----|--|
|                       |   |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | В2          | С            | Са           | Мг           | Fe                       | Са | Мг | Fe |  |
| 362                   | Кажа вязкая молочная "Дружба" (из пшена и риса) | 200             | 8,24                | 10,62        | 41,18         | 293,82                        | 0,38         | 0,02        | 27,00        | 8,98         | 26,84        | 0,78                     |    |    |    |  |
| 13002                 | Хлеб из муки пшеничный                          | 80              | 6,00                | 2,32         | 41,12         | 209,60                        | 0,09         | 0,02        | 0,00         | 18,80        | 10,40        | 0,96                     |    |    |    |  |
| 97                    | Сыр полутвердый                                 | 10              | 2,32                | 2,95         | 0,00          | 36,40                         | 0,00         | 0,03        | 0,07         | 22,00        | 3,50         | 0,10                     |    |    |    |  |
| 96                    | Масло сливочное                                 | 10              | 0,08                | 8,25         | 0,08          | 74,80                         | 0,00         | 0,01        | 0,00         | 1,20         | 0,00         | 0,02                     |    |    |    |  |
| 913                   | Банан   | 100             | 1,50                | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,04         | 0,05        | 10,00        | 8,00         | 42,00        | 0,60                     |    |    |    |  |
| 638                   | Напиток яблочный                                | 150             | 0,05                | 0,05         | 16,02         | 64,79                         | 0,00         | 0,00        | 1,05         | 2,13         | 0,95         | 0,27                     |    |    |    |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |   |                 | <b>18,19</b>        | <b>24,69</b> | <b>119,40</b> | <b>775,41</b>                 | <b>0,51</b>  | <b>0,13</b> | <b>38,12</b> | <b>61,11</b> | <b>83,69</b> | <b>2,73</b>              |    |    |    |  |

Прием пищи

День: 5

Возрастная категория:

Завтрак

День 5

Учащиеся 7-10 лет

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |             |               |              | Минеральные вещества, мг |    |    |   |    |    |    |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------------------|----|----|---|----|----|----|
|                       |                                |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | В1           | В2          | С           | Са            | Мг           | Fe                       | В1 | В2 | С | Са | Мг | Fe |
| 302                   | Каша пшеничная молочная        | 200             | 7,78                | 7,30         | 40,18         | 257,92                        | 0,22         | 0,12        | 0,46        | 107,26        | 50,18        | 1,40                     |    |    |   |    |    |    |
| 13002                 | Хлеб из муки пшеничной         | 80              | 6,00                | 2,32         | 41,12         | 209,60                        | 0,09         | 0,02        | 0,00        | 18,80         | 10,40        | 0,96                     |    |    |   |    |    |    |
| 97                    | Сыр полутвердый                | 10              | 2,32                | 2,95         | 0,00          | 36,40                         | 0,00         | 0,03        | 0,07        | 22,00         | 3,50         | 0,10                     |    |    |   |    |    |    |
| 96                    | Масло сливочное                | 10              | 0,08                | 8,25         | 0,08          | 74,80                         | 0,00         | 0,01        | 0,00        | 1,20          | 0,00         | 0,02                     |    |    |   |    |    |    |
| 912                   | Яблоко                         | 75              | 0,30                | 0,30         | 7,35          | 35,25                         | 0,23         | 0,15        | 7,50        | 12,00         | 6,75         | 1,65                     |    |    |   |    |    |    |
| 10033                 | Чай с молоком и сахаром        | 150             | 0,90                | 0,96         | 13,40         | 65,88                         | 0,00         | 0,05        | 0,18        | 39,26         | 4,20         | 0,06                     |    |    |   |    |    |    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                |                 | <b>17,38</b>        | <b>22,08</b> | <b>102,13</b> | <b>679,85</b>                 | <b>0,54</b>  | <b>0,38</b> | <b>8,21</b> | <b>200,52</b> | <b>75,03</b> | <b>4,19</b>              |    |    |   |    |    |    |

Прием пищи

День: 6

Возрастная категория:

Завтрак

День 6

Учащиеся 7-10 лет

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |               |              | Минеральные вещества, мг |    |    |   |    |    |    |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------|----|----|---|----|----|----|
|                       |                                      |                 | белки               | жиры         | углеводы     |                               | В1           | В2          | С            | Са            | Мг           | Fe                       | В1 | В2 | С | Са | Мг | Fe |
| 93                    | Суп молочный с макаронными изделиями | 200             | 5,75                | 5,21         | 18,84        | 145,20                        | 0,09         | 0,11        | 0,91         | 161,62        | 24,14        | 0,51                     |    |    |   |    |    |    |
| 13002                 | Хлеб из муки пшеничной               | 80              | 6,00                | 2,32         | 41,12        | 209,60                        | 0,09         | 0,02        | 0,00         | 18,80         | 10,40        | 0,96                     |    |    |   |    |    |    |
| 97                    | Сыр полутвердый                      | 10              | 2,32                | 2,95         | 0,00         | 36,40                         | 0,00         | 0,03        | 0,07         | 22,00         | 3,50         | 0,10                     |    |    |   |    |    |    |
| 96                    | Масло сливочное                      | 10              | 0,08                | 8,25         | 0,08         | 74,80                         | 0,00         | 0,01        | 0,00         | 1,20          | 0,00         | 0,02                     |    |    |   |    |    |    |
| 913                   | Банан                                | 100             | 1,50                | 0,50         | 21,00        | 96,00                         | 0,04         | 0,05        | 10,00        | 8,00          | 42,00        | 0,60                     |    |    |   |    |    |    |
| 685                   | Чай с сахаром                        | 150             | 0,00                | 0,00         | 11,85        | 47,88                         | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 2,96          | 0,00         | 0,03                     |    |    |   |    |    |    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                      |                 | <b>15,65</b>        | <b>19,23</b> | <b>92,89</b> | <b>609,88</b>                 | <b>0,22</b>  | <b>0,22</b> | <b>10,98</b> | <b>214,58</b> | <b>80,04</b> | <b>2,22</b>              |    |    |   |    |    |    |

**Прием пищи**

День: \_\_\_\_\_

**Завтрак**

День 7

**Возрастная категория:**

Учащиеся 7-10 лет

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |             |              | Минеральные вещества,<br>мг |              |             |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------|
|                       |                                   |                    | белки               | жиры         | углеводы     |                                  | В1           | В2          | С            | Са                          | Мг           | Fe          |
| 363                   | Каша гречневая молочная жидкая    | 200                | 6,98                | 5,02         | 25,00        | 222,38                           | 0,10         | 0,22        | 0,90         | 184,48                      | 60,42        | 1,50        |
| 13002                 | Хлеб из муки пшеничный            | 80                 | 6,00                | 2,32         | 41,12        | 209,60                           | 0,09         | 0,02        | 0,00         | 18,80                       | 10,40        | 0,96        |
| 97                    | Сыр полутвердый                   | 10                 | 2,32                | 2,95         | 0,00         | 36,40                            | 0,00         | 0,03        | 0,07         | 22,00                       | 3,50         | 0,10        |
| 96                    | Масло сливочное                   | 10                 | 0,08                | 8,25         | 0,08         | 74,80                            | 0,00         | 0,01        | 0,00         | 1,20                        | 0,00         | 0,02        |
| 915                   | Апельсин                          | 75                 | 0,68                | 0,15         | 6,08         | 32,25                            | 0,30         | 0,30        | 45,00        | 25,50                       | 9,75         | 0,23        |
| 685                   | Чай с сахаром                     | 150                | 0,00                | 0,00         | 11,85        | 47,88                            | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 2,96                        | 0,00         | 0,03        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                   |                    | <b>16,06</b>        | <b>18,69</b> | <b>84,13</b> | <b>623,31</b>                    | <b>0,49</b>  | <b>0,58</b> | <b>45,97</b> | <b>254,94</b>               | <b>84,07</b> | <b>2,84</b> |

**Прием пищи**

День: \_\_\_\_\_

**Завтрак**

День 8

**Возрастная категория:**

Учащиеся 7-10 лет

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |             |              | Минеральные вещества,<br>мг |              |             |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------|
|                       |                                   |                    | белки               | жиры         | углеводы     |                                  | В1           | В2          | С            | Са                          | Мг           | Fe          |
| 94                    | Суп молочный с крупой             | 200                | 4,82                | 1,02         | 16,83        | 132,40                           | 0,06         | 0,08        | 0,91         | 158,82                      | 23,06        | 0,25        |
| 13002                 | Хлеб из муки пшеничный            | 80                 | 6,00                | 2,32         | 41,12        | 209,60                           | 0,09         | 0,02        | 0,00         | 18,80                       | 10,40        | 0,96        |
| 97                    | Сыр полутвердый                   | 10                 | 2,32                | 2,95         | 0,00         | 36,40                            | 0,00         | 0,03        | 0,07         | 22,00                       | 3,50         | 0,10        |
| 96                    | Масло сливочное                   | 10                 | 0,08                | 8,25         | 0,08         | 74,80                            | 0,00         | 0,01        | 0,00         | 1,20                        | 0,00         | 0,02        |
| 913                   | Банан                             | 100                | 1,50                | 0,50         | 21,00        | 96,00                            | 0,04         | 0,05        | 10,00        | 8,00                        | 42,00        | 0,60        |
| 686                   | Чай с лимоном                     | 150                | 0,30                | 0,00         | 12,08        | 48,90                            | 0,00         | 0,00        | 1,20         | 4,16                        | 0,36         | 0,06        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                   |                    | <b>15,02</b>        | <b>15,04</b> | <b>91,11</b> | <b>598,10</b>                    | <b>0,19</b>  | <b>0,19</b> | <b>12,18</b> | <b>212,98</b>               | <b>79,32</b> | <b>1,99</b> |

**Прием пищи**

День:

**Возрастная категория:**

Завтрак

День 9

Учащиеся 7-10 лет

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |             |             | Минеральные вещества,<br>мг |              |             |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|--------------|-------------|
|                       |                                   |                    | белки               | жиры         | углеводы     |                                  | В1           | В2          | С           | Са                          | Мг           | Fe          |
| 311                   | Каша манная молочная              | 200                | 7,28                | 7,96         | 34,16        | 119,01                           | 0,08         | 0,20        | 0,82        | 173,22                      | 24,70        | 0,48        |
| 13002                 | Хлеб из муки пшеничный            | 80                 | 6,00                | 2,32         | 41,12        | 209,60                           | 0,09         | 0,02        | 0,00        | 18,80                       | 10,40        | 0,96        |
| 97                    | Сыр полутвердый                   | 10                 | 2,32                | 2,95         | 0,00         | 36,40                            | 0,00         | 0,03        | 0,07        | 22,00                       | 3,50         | 0,10        |
| 96                    | Масло сливочное                   | 10                 | 0,08                | 8,25         | 0,08         | 74,80                            | 0,00         | 0,01        | 0,00        | 1,20                        | 0,00         | 0,02        |
| 912                   | Яблоко                            | 75                 | 0,30                | 0,30         | 7,35         | 35,25                            | 0,23         | 0,15        | 7,50        | 12,00                       | 6,75         | 1,65        |
| 10033                 | Чай с молоком и сахаром           | 150                | 0,90                | 0,96         | 13,40        | 65,88                            | 0,00         | 0,05        | 0,18        | 39,26                       | 4,20         | 0,06        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                   |                    | <b>16,88</b>        | <b>22,74</b> | <b>96,11</b> | <b>540,94</b>                    | <b>0,40</b>  | <b>0,46</b> | <b>8,57</b> | <b>266,48</b>               | <b>49,55</b> | <b>3,27</b> |

**Прием пищи**

День:

**Возрастная категория:**

Завтрак

День 10

Учащиеся 7-10 лет

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |             |             | Минеральные вещества,<br>мг |               |             |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|---------------|-------------|
|                       |                                   |                    | белки               | жиры         | углеводы      |                                  | В1           | В2          | С           | Са                          | Мг            | Fe          |
| 255                   | Каша гречневая рассыпчатая        | 200                | 8,44                | 7,14         | 38,08         | 250,00                           | 0,28         | 0,14        | 0,00        | 15,88                       | 133,32        | 4,48        |
| 13002                 | Хлеб из муки пшеничный            | 80                 | 6,00                | 2,32         | 41,12         | 209,60                           | 0,09         | 0,02        | 0,00        | 18,80                       | 10,40         | 0,96        |
| 97                    | Сыр полутвердый                   | 10                 | 2,32                | 2,95         | 0,00          | 36,40                            | 0,00         | 0,03        | 0,07        | 22,00                       | 3,50          | 0,10        |
| 96                    | Масло сливочное                   | 10                 | 0,08                | 8,25         | 0,08          | 74,80                            | 0,00         | 0,01        | 0,00        | 1,20                        | 0,00          | 0,02        |
| 912                   | Яблоко                            | 75                 | 0,30                | 0,30         | 7,35          | 35,25                            | 0,23         | 0,15        | 7,50        | 12,00                       | 6,75          | 1,65        |
| 693                   | Какао на молоке                   | 150                | 2,76                | 2,61         | 15,47         | 97,05                            | 0,02         | 0,09        | 0,41        | 85,88                       | 22,20         | 0,77        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                   |                    | <b>19,90</b>        | <b>23,57</b> | <b>102,10</b> | <b>703,10</b>                    | <b>0,61</b>  | <b>0,44</b> | <b>7,98</b> | <b>155,76</b>               | <b>176,17</b> | <b>7,98</b> |

Прием пищи

День: 11

Завтрак  
День 11

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |             |             | Минеральные вещества,<br>мг |              |             |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|--------------|-------------|
|                       |                                   |                    | белки               | жиры         | углеводы      |                                  | В1           | В2          | С           | Са                          | Мг           | Fe          |
| 302                   | Капша пшеничная молочная          | 200                | 7,78                | 7,30         | 40,18         | 257,92                           | 0,22         | 0,12        | 0,46        | 107,26                      | 50,18        | 1,40        |
| 13002                 | Хлеб из муки пшеничный            | 80                 | 6,00                | 2,32         | 41,12         | 209,60                           | 0,09         | 0,02        | 0,00        | 18,80                       | 10,40        | 0,96        |
| 97                    | Сыр полутвердый                   | 10                 | 2,32                | 2,95         | 0,00          | 36,40                            | 0,00         | 0,03        | 0,07        | 22,00                       | 3,50         | 0,10        |
| 96                    | Масло сливочное                   | 10                 | 0,08                | 8,25         | 0,08          | 74,80                            | 0,00         | 0,01        | 0,00        | 1,20                        | 0,00         | 0,02        |
| 912                   | Яблоко                            | 75                 | 0,30                | 0,30         | 7,35          | 35,25                            | 0,23         | 0,15        | 7,50        | 12,00                       | 6,75         | 1,65        |
| 686                   | Чай с лимоном                     | 150                | 0,30                | 0,00         | 12,08         | 48,90                            | 0,00         | 0,00        | 1,20        | 4,16                        | 0,36         | 0,06        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                   |                    | <b>16,78</b>        | <b>21,12</b> | <b>100,81</b> | <b>662,87</b>                    | <b>0,54</b>  | <b>0,33</b> | <b>9,23</b> | <b>165,42</b>               | <b>71,19</b> | <b>4,19</b> |

Прием пищи

День: 12

Завтрак  
День 12

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование<br>блюда       | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |             |              | Минеральные вещества,<br>мг |              |             |
|-----------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------|
|                       |   |                    | белки               | жиры         | углеводы     |                                  | В1           | В2          | С            | Са                          | Мг           | Fe          |
| 93                    | Суп молочный с макаронными<br>изделиями | 200                | 5,75                | 5,21         | 18,84        | 145,20                           | 0,09         | 0,11        | 0,91         | 161,62                      | 24,14        | 0,51        |
| 13002                 | Хлеб из муки пшеничный                  | 80                 | 6,00                | 2,32         | 41,12        | 209,60                           | 0,09         | 0,02        | 0,00         | 18,80                       | 10,40        | 0,96        |
| 97                    | Сыр полутвердый                         | 10                 | 2,32                | 2,95         | 0,00         | 36,40                            | 0,00         | 0,03        | 0,07         | 22,00                       | 3,50         | 0,10        |
| 96                    | Масло сливочное                         | 10                 | 0,08                | 8,25         | 0,08         | 74,80                            | 0,00         | 0,01        | 0,00         | 1,20                        | 0,00         | 0,02        |
| 913                   | Банан                                   | 100                | 1,50                | 0,50         | 21,00        | 96,00                            | 0,04         | 0,05        | 10,00        | 8,00                        | 42,00        | 0,60        |
| 685                   | Чай с сахаром                           | 150                | 0,00                | 0,00         | 11,85        | 47,88                            | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 2,96                        | 0,00         | 0,03        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |   |                    | <b>15,65</b>        | <b>19,23</b> | <b>92,89</b> | <b>609,88</b>                    | <b>0,22</b>  | <b>0,22</b> | <b>10,98</b> | <b>214,58</b>               | <b>80,04</b> | <b>2,22</b> |

| Химический состав за плановый период | Жиры,  | Белки, | Углевод | Калорийность,<br>ккал | В1 мг | В2 мг | С мг   | Са мг | Mg мг   | Fe мг |
|--------------------------------------|--------|--------|---------|-----------------------|-------|-------|--------|-------|---------|-------|
|                                      | г      | г      | ы, г    |                       |       |       |        |       |         |       |
|                                      | 203,78 | 253,28 | 1162,77 | 7633,22               | 5,37  | 4,51  | 252,86 | ##### | 1080,07 | 43,88 |