

**Примерное 10-дневное меню на осенне – зимний период
для организации питания учащихся 7-11 лет
Нытвенский городской округ Пермского края**

| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 236 | Каша рисовая с маслом | 150 | 6 | 5 | 26,9 | 168 | 0,01 | 8,10 | 0,20 | 0,30 | 18,30 | 55,90 | 23,30 | 0,9 | |
| 58 | Бутерброд с ветчиной | 15/20 | 8 | 6 | 10 | 110 | 0,17 | 0,00 | 0,03 | 0,50 | 23,14 | 133,34 | 15,34 | 1,63 | |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 | |
| 82 | фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 9,8 | 88 | 0,00 | 2,52 | 0,00 | 0,01 | 5,63 | 3,10 | 2,11 | 0,26 | |
| | Итого: | 635 | 15 | 11,9 | 56,2 | 406 | 1,04 | 18,32 | 0,29 | 2,42 | 152,87 | 660,30 | 188,79 | 10,33 | |

| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|----------------|-------------------------|-------------|-------------|-----------------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|---------------------------|--------------------|--------------------|------------------|---------|
| № рецептур ы | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическа я ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Йо д |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Йо д |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 299 | Шницель из птицы припущенный в соусе | 90 | 18 | 16 | 9,6 | 255 | 0,0 7 | 22,3 3 | 0,0 1 | 3,1 3 | 43,00 | 45,12 | 19,60 | 1,1 6 | |
| 377 | Макаронные изделия | 150 | 7 | 5 | 23 | 170 | 0,0 4 | 6,66 | 0,1 9 | 1,2 2 | 33,54 | 39,05 | 18,12 | 0,8 | |
| 486 | Кисель фруктовый | 200 | - | - | 15 | 60 | 0,1 4 | 0,27 | 0,2 2 | 1,0 5 | 61,50 | 317,2 0 | 33,84 | 3,0 3 | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 140 | 0,1 6 | 0,00 | 0,0 2 | 0,3 2 | 10,00 | 109,5 8 | 65,57 | 2,2 | |
| Итого: | | 500 | 28,8 | 21,4 | 72,2 | 625 | 1,1 3 | 29,2 6 | 0,4 4 | 6,2 1 | 307,2 4 | 979,0 8 | 253,9 5 | 15, 1 | |

| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------------|----------------|-------------------------|-------------------|--------------|-----------------------------|---------------|-------------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------------|------------------|---------|
| № рецептур ы | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическа я ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Йо д |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Йо д |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 372 | Суфле рыбное | 90 | 12,6 | 5,4 | 2,7 | 100,8 | 0,01 | 3,03 | 0,03 | 1,5 | 7 | 12,81 | 4,25 | 0,1 8 | |
| 213 | Картофельное пюре | 150 | 4,05 | 6 | 8,7 | 105 | 0,11 | 7,85 | 0,17 | 1,94 | 24,1 | 68,64 | 26,7 | 0,9 3 | |
| 484 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 0,09 | 0,11 | 0,43 | 0,87 | 42,48 | 177,8 | 30,9 | 0,9 | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,1 6 | 0,00 | 0,0 2 | 0,3 2 | 10,00 | 109,5 8 | 65,57 | 2,2 | |
| | Итого: | 540 | 23,5 5 | 15,8 2 | 76,86 | 534,8 | 0,9 | 13,5 1 | 0,65 | 5,37 | 175,1 4 | 651,24 | 156,7 8 | 8,2 6 | |

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------|----------------|-------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|---------------|-------------------|------------------|------------------|---------------------------|--------------------|--------------------|------------------|---------|
| № рецептур ы | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическа я ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Йо д |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 337 | Биточки из говядины в соусе | 90 | 10,2 | 10,2 | 6,42 | 159 | 0,05 | 8,28 | 0,1 7 | 1,9 2 | 28,40 | 46,72 | 17,64 | 0,5 3 | |
| 385 | Рагу овощное | 150 | 3,75 | 5,25 | 15 | 122,25 | 0,14 | 0,27 | 0,2 2 | 1,0 5 | 61,50 | 317,2 0 | 33,84 | 3,0 3 | |
| 457 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0,14 | 5,40 | 0,0 5 | 0,2 0 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1 | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,0 2 | 0,3 2 | 10,00 | 109,5 8 | 65,57 | 2,2 | |
| Итого: | | 500 | 17,9 5 | 15,9 5 | 55,3 2 | 436,25 | 1,05 | 15,0 5 | 1,9 4 | 3,6 6 | 261,6 6 | 844,1 0 | 187,1 3 | 10, 7 | |

| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Йод |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 336 | Кура отварная | 90 | 6 | 5 | 26 | 175 | 0,08 | 4,25 | 0,22 | 0,31 | 14,38 | 51,92 | 16,89 | 0,72 | |
| 256 | Каша гречневая с маслом | 150 | 4 | 6 | 39 | 220 | 0,14 | 0,27 | 0,22 | 1,05 | 61,50 | 317,20 | 33,84 | 3,03 | |
| 486 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 | |
| | Итого: | 500 | 13,9 | 11,5 | 100,7 | 557 | 1,07 | 4,52 | 0,46 | 2,07 | 176,53 | 832,73 | 196,82 | 11,42 | |

| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Йод |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Каша пшенная с маслом | 155 | 6 | 5 | 26 | 175 | 0,01 | 3,03 | 0,03 | 1,50 | 7,00 | 12,81 | 4,25 | 0,18 | |
| 63 | Бутерброд с сыром, с маслом сливочным | 45 | 6,9 | 9 | 10 | 149 | 0,06 | 10,35 | 0,21 | 2,39 | 35,50 | 58,40 | 22,05 | 0,66 | |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 0,08 | 0,40 | 0,05 | 0,76 | 32,73 | 147,53 | 23,00 | 0,66 | |
| 82 | Фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 9,8 | 88 | 0,14 | 5,40 | 0,05 | 0,20 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1 | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 | |
| | Итого: | 660 | 17,8 | 15,3 | 79,9 | 569 | 1,11 | 14,47 | 0,31 | 2,43 | 148,95 | 656,32 | 182,38 | 10,15 | |

| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------|-------------|----------------------|--------------|-----------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-----|--|
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Йод | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Тефтели из говядины | 90 | 10,28 | 10,28 | 6,4 | 159,4 | 0,06 | 10,35 | 0,21 | 2,39 | 35,50 | 58,40 | 22,05 | 0,66 | | |
| 274 | Картофельное пюре | 150 | 4,05 | 6,0 | 8,7 | 105 | 0,14 | 0,27 | 0,22 | 1,05 | 61,50 | 317,20 | 33,84 | 3,03 | | |
| 486 | Чай с сахаром, лимоном | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0,03 | 1,10 | 1,50 | 0,10 | 44,60 | 40,10 | 28,80 | 0,92 | | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 | | |
| | Итого: | 500 | 18,33 | 16,78 | 49 | 419,4 | 1,02 | 52,59 | 1,92 | 5,47 | 291,14 | 717,24 | 195,49 | 9,25 | | |

| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------|----------------|-------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|---------------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-----|
| № рецептур ы | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическа я ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Йод |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Рагу из птицы | 240 | 25,2 | 22,8 | 19,08 | 382 | 0,0 7 | 12,0 0 | 0,2 0 | 0,1 8 | 6,23 | 48,44 | 18,10 | 0,65 | |
| 176 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0,0 7 | 1,50 | 0,1 1 | 0,6 3 | 59,29 | 143,9 8 | 21,23 | 1,63 | |
| 457 | Кондитерское изделие | 30 | 3,0 | 3,92 | 29,76 | 166 | 0,1 4 | 5,40 | 0,0 5 | 0,2 0 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1 | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,1 6 | 0,00 | 0,0 2 | 0,3 2 | 10,00 | 109,5 8 | 65,57 | 2,2 | |
| | Итого: | 530 | 92,7 6 | 32,2 | 27,22 | 703 | 0,9 7 | 13,5 0 | 0,3 3 | 1,9 6 | ##### # | 697,4 1 | 169,9 5 | 10,9 7 | |

| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Йод |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 307 | Салат овощной | 70 | 2,5 | 6,3 | 8,3 | 100 | 0,08 | 6,72 | 0,19 | 0,17 | 14,74 | 47,30 | 18,00 | 0,64 | |
| 256 | Вермишель отварная | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,5 | 0,14 | 0,27 | 0,22 | 1,05 | 61,50 | 317,20 | 33,84 | 3,03 | |
| 488 | Котлета рыбная | 90 | 9 | 1,1 | 7 | 74 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 | |
| 486 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 10,00 | 109,58 | 65,57 | 2,2 | |
| | Итого: | 570 | 20,95 | 18,85 | 80,55 | 521,5 | 1,21 | 6,99 | 0,43 | 2,03 | 245,44 | 942,21 | 234,23 | 13,79 | |

| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---------------------------|----------------|-------------------------|-------------|-------------|-----------------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|---------------------------|--------------------|--------------------|------------------|-----|
| № рецептур ы | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическа я ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Йод |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 375 | Плов из отварной птицы | 2240 | 14,76 | 9,8 | 29,8 | 267 | 0,0 1 | 3,03 | 0,0 3 | 1,5 0 | 7,00 | 12,81 | 4,25 | 0,1 8 | |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 0,1 4 | 5,40 | 0,0 5 | 0,2 0 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1 | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,1 6 | 0,00 | 0,0 2 | 0,3 2 | 10,00 | 109,5 8 | 65,57 | 2,2 | |
| | Итого: | 500 | 18,86 | 10,3 | 63,9 | 424 | 1,0 0 | 31,1 4 | 3,1 3 | 2,6 5 | 217,6 4 | 568,5 4 | 165,5 3 | 8,5 3 | |