

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Новгородская ООШ № 16»



С.В. Ростовский

от « 02 » сентября 20 23 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для учащихся муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений
с 01.09.2023 года по 28.02. 2024 года осенне-зимний период для учащихся с 6 до 10 лет и
с 11 до 18 лет (горячие завтраки за счет бюджетных средств)

Меню

День: 1-й
 Возрастная категория: 6-10
 Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Винегрет овощной с маслом	60	3,42	5,3	9,72	95,2	0,06	4,38	0	3,54	27,66	86,94	24,6	1,56
	Гуляш из мяса с соусом	90	13,18	11,4	0	187,8	0,017	0,69	0,199	0,17	46,46	127	7,5	0,48
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,4	9,64	54,9	234	0,3	0	0	0	19	270,2	180,4	6,1
	Компот ягодный+вит.С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	16,8	0	0,6	137	80	13	0,4
	Печенье сдобное	30	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	0	0,7	25,8	59	4	0,32
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		36,58	34,03	126,82	848,4	0,546	21,87	0,199	5,85	269,12	717,34	258,9	11,2

Меню

День: 1-й
 Возрастная категория 11-18
 Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Винегрет овощной с маслом	100	3,42	5,3	9,72	95,2	0,06	4,38	0	3,54	27,66	86,94	24,6	1,56
	Гуляш из мяса с соусом	100	13,18	11,4	0	187,8	0,017	0,69	0,199	0,17	46,46	127	7,5	0,48
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,64	54,9	234	0,3	0	0	0	19	270,2	180,4	6,1
	Компот ягодный+вит.С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	16,8	0	0,6	137	80	13	0,4
	Печенье сдобное	30	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	0	0,7	25,8	59	4	0,32
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		36,58	34,03	126,82	848,4	0,546	21,87	0,199	5,85	269,12	717,34	258,9	11,2

Меню

День: 2-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Картофельное пюре	120	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	60	40	1,2
	Капуста тушеная с курицей	120	2,5	2,9	11,3	80	0,05	25,5	*	*	87	60	40	1,2
	Сок фруктовый+вит С	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Вафли	25	1	2	9	53	0,065	0,1	0	0	63,75	47,5	4,75	0,577
	Итого:		13,85	10,6	69,24	497,1	0,343	33,6	0	1,69	198,95	261,7	114,15	8,117

Меню

День: 2-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	60	40	1,2
	Капуста тушеная с курицей	150	2,5	2,9	11,3	80	0,05	25,5	*	*	87	60	40	1,2
	Сок фруктовый+вит С	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Вафли	25	1	2	9	53	0,065	0,1	0	0	63,75	47,5	4,75	0,577
	Итого:		13,85	10,6	69,24	497,1	0,343	33,6	0	1,69	198,95	261,7	114,15	8,117

Меню

День: 3-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
	Плов с мясом	250	12,13	10,35	36,8	289,15	0,046	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,16	0	0	107,16	0	0	0,82
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	печенье сдобное	30	1,65	5,25	18,9	129	0	0,09	0	38,7	88,5	6	0,98	0,32
	Соль йодир.													
	Итого:		23,4	25,32	115,14	772,75	0,226	66,89	0	42,7	311,96	238,2	61,08	4,51

Меню

День: 3-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Икра кабачковая (промышленного)	60	1,14	5,34	4,62	71	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
	Плов с мясом	300	12,13	10,35	36,8	289,15	0,046	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,16	0	0	107,16	0	0	0,82
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	печенье сдобное	30	1,65	5,25	18,9	129	0	0,09	0	38,7	88,5	6	0,98	0,32
	Соль йодир.													
	Итого:		23,4	25,32	115,14	772,75	0,226	66,89	0	42,7	311,96	238,2	61,08	4,51

Меню

День: 4-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Рыба запеченая	90	12,96	11,74	0	194	0,21	8,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	16,8	0	1,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Мини рулет	35	2,59	4,41	26,18	153	0	0,09	0	38,7	88,5	6	0,98	0,32
	Итого:		27,53	26,98	92,4	731,6	0,483	25,85	0	42,27	307,3	472,2	74,18	4,93

Меню

День: 4-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Рыба запеченая	100	12,96	11,74	0	194	0,21	8,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
	Картофельное пюре	200	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	16,8	0	1,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Мини рулет	35	2,59	4,41	26,18	153	0	0,09	0	38,7	88,5	6	0,98	0,32
	Итого:		27,53	26,98	92,4	731,6	0,483	25,85	0	42,27	307,3	472,2	74,18	4,93

Меню

День: 5-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Мясная котлета	90	17,9	19,82	37,18	399	0,06	*	*	*	10	36	9	0,9
	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Компот консервированный+вит С	200	1,2	0	31,6	126	0,02	11	40	0,8	27,6	22	19,2	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	печенье сдобное	30	1,65	5,25	18,9	129	0	0,09	0	38,7	88,5	6	0,98	0,32
	Соль йодир.													
	Итого:		29,73	30,95	136,7	926,1	0,308	11,09	40	41,19	160,3	276,2	78,08	4,56

Меню

День: 5-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Мясная котлета	100	17,9	19,82	37,18	399	0,06	*	*	*	10	36	9	0,9
	Картофельное пюре	200	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Компот консервированный+вит С	200	1,2	0	31,6	126	0,02	11	40	0,8	27,6	22	19,2	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	печенье сдобное	30	1,65	5,25	18,9	129	0	0,09	0	38,7	88,5	6	0,98	0,32
	Соль йодир.													
	Итого:		29,73	30,95	136,7	926,1	0,308	11,09	40	41,19	160,3	276,2	78,08	4,56

Меню

День: 6-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Салат из свеклы отварной с яблоком	60	0,8	2,7	4,6	46	0,012	3,9	0	0,24	15,96	13,5	6,78	0,96
	Жаркое по-домашнему	250	15,3	12,3	43,7	322,9	0,238	2,6	0,2	0,44	158,1	228	29,4	1,32
	Чай с сахаром	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	0,2	21	128	0,039	0	0	0,175	14,12	13,8	2,54	0,348
	Соль йодир.													
	Итого:		21,38	15,98	132,42	703,5	0,397	8,3	0,2	1,895	213,38	355,5	70,12	5,168

Меню

День: 6-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Салат из свеклы отварной с яблоком	100	0,8	2,7	4,6	46	0,012	3,9	0	0,24	15,96	13,5	6,78	0,96
	Жаркое по-домашнему	300	15,3	12,3	43,7	322,9	0,238	2,6	0,2	0,44	158,1	228	29,4	1,32
	Чай с сахаром	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	0,2	21	128	0,039	0	0	0,175	14,12	13,8	2,54	0,348
	Соль йодир.													
	Итого:		21,38	15,98	132,42	703,5	0,397	8,3	0,2	1,895	213,38	355,5	70,12	5,168

День: 7-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Омлет натуральный	100	10	16,7	1,9	199	*	16,2	*	*	35	*	13	0,5
	Салат картофельный с зеленым	150	2,3	3,04	13,4	89,38	0,06	19,5	0	1,74	40,08	40,86	21,3	0,72
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Мини рулет	35	2,59	4,41	26,18	153	0	0,09	0	38,7	88,5	6	0,98	0,32
	Итого:		19,57	24,93	107,6	653,98	0,208	47,79	0	42,58	186,78	171,06	72,68	4,28

Меню

День: 7-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Омлет натуральный	150	10	16,7	1,9	199	*	16,2	*	*	35	*	13	0,5
	Салат картофельный с зеленым	150	2,3	3,04	13,4	89,38	0,06	19,5	0	1,74	40,08	40,86	21,3	0,72
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Мини рулет	35	2,59	4,41	26,18	153	0	0,09	0	38,7	88,5	6	0,98	0,32
	Итого:		19,57	24,93	107,6	653,98	0,208	47,79	0	42,58	186,78	171,06	72,68	4,28

Меню

День: 8-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,3	8,1	7,73	109	0,06	6,3	0,14	0,4	32	53	14	0,2
	Тефтели мясные с соусом	90/50	6,6	5,3	12,1	142,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,4	9,64	54,9	234	0,3	0	0	0	19	270,2	180,4	6,1
	Кисель ягодно фруктовый+ вит. С	1/200	0	0	26	86	0	15,3	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье сдобное	30	2,88	1,23	26,61	127	0	0,09	1,05	38,7	88,5	6	0,98	0,32
	Соль йодир.													
	Итого:		26,26	25,05	154,46	819	0,492	21,69	1,19	40,68	192,18	500,4	234,58	9,38

Меню

День: 8-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,3	8,1	7,73	109	0,06	6,3	0,14	0,4	32	53	14	0,2
	Тефтели мясные с соусом	100/50	6,6	5,3	12,1	142,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,64	54,9	234	0,3	0	0	0	19	270,2	180,4	6,1
	Кисель ягодно фруктовый+ вит. С	1/200	0	0	26	86	0	15,3	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье сдобное	30	2,88	1,23	26,61	127	0	0,09	1,05	38,7	88,5	6	0,98	0,32
	Соль йодир.													
	Итого:		26,26	25,05	154,46	819	0,492	21,69	1,19	40,68	192,18	500,4	234,58	9,38

Меню

День: 9-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Котлета рыбная	90	11,08	9,22	12	151,2	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Компот ягодный+вит.С	1/200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	21,3	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Вафли	25	1	2	9	53	0,065	0,1	0	0	63,75	47,5	4,75	0,577
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		25,93	22,17	110,94	684,8	0,402	31,4	0	3,23	270,43	438,7	106,45	4,737

Меню

День: 9-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Котлета рыбная	100	11,08	9,22	12	151,2	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
	Картофельное пюре	200	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Компот ягодный+вит.С	1/200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	21,3	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Вафли	25	1	2	9	53	0,065	0,1	0	0	63,75	47,5	4,75	0,577
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		25,93	22,17	110,94	684,8	0,402	31,4	0	3,23	270,43	438,7	106,45	4,737

Меню

День: 10-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Салат из моркови с яблоком	60	1,3	8,1	7,73	109	0,06	6,3	0,14	0,4	32	53	14	0,2
	Курица запеченная с овощами	90	11,77	10,78	2,93	155,83	0,05	3,98	258	0	24	147	75	1,42
	маслом	150	6	1	38	180,3	0,06	0	0	0,6	10	36	3,2	0,1
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,16	0	0	107,16	0	0	0,82
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Мини рулет	35	2,59	4,41	26,18	153	0	0,09	0	38,7	88,5	6	0,98	0,32
	Итого:		29,24	28,82	121,81	838,73	0,298	10,53	258,14	40,54	274,86	336,2	122,58	5,2

Меню

День: 10-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Салат из моркови с яблоком	100	1,3	8,1	7,73	109	0,06	6,3	0,14	0,4	32	53	14	0,2
	Курица запеченная с овощами	100	11,77	10,78	2,93	155,83	0,05	3,98	258	0	24	147	75	1,42
	Макаронь отварные со слив	200	6	1	38	180,3	0,06	0	0	0,6	10	36	3,2	0,1
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,16	0	0	107,16	0	0	0,82
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Мини рулет	35	2,59	4,41	26,18	153	0	0,09	0	38,7	88,5	6	0,98	0,32
	Итого:		29,24	28,82	121,81	838,73	0,298	10,53	258,14	40,54	274,86	336,2	122,58	5,2