

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
по Красногвардейскому району
Межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике Крым

А.А. Карпуша



СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ «Миролюбовская школа»

М.П. Соломенкова



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

В МБОУ «МИРОЛЮБОВСКАЯ ШКОЛА»

(возрастная категория – обучающиеся 1-4 классов)

на 2020-2021 г.

день первый понедельник

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 1-4 классов

№ рецеп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
70/71	Овощи по сезону	50	0,6	0,1	1,9	11	0,03	8,5	0	0,4	7	13	10	0,45				
204	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	150/5/30	12,7	13,2	32	297,33	0,07	0,21	98	87,3	277,6	188,7	19,12	1,17				
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69				
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,23				
	Итого за завтрак:	х	16,33	13,69	80,39	511,63	0,17	9,44	98	88,6	324	251,2	56,52	2,54				

ЗАВТРАК

ОБЕД (льготная категория)

82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	39,79	43,7	20,9	0,98
70/71	Овощи по сезону	50	0,6	0,1	1,9	11	0,03	8,5	0	0,4	7	13	10	0,45
294	Котлеты рубленые из птицы	50/5	7,94	11,12	8,27	164,63	0,05	0,44	48,9	1,52	29,29	40,39	10,5	0,87
171	Каша рассыпчатая ячневая	150/10	4,98	7,89	32,18	219	0,1	0	40	0,63	52,3	171,07	26	0,95
331	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,8	20	0,006	0,33	8,5	0,07	7,3	7,3	2,45	0,1
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
	Итого за обед:	х	19,91	25,12	105,29	734,93	0,336	18,71	97,4	5,35	167,28	353,36	98,99	6,07
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	36,24	38,81	185,68	1246,56	0,506	28,15	195,4	93,95	491,28	604,56	155,51	8,61

День второй вторник

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 1-4 классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
223/337	Запеканка из творога с яблочным соусом	100/30	19	14,4	36,4	281	4,08	1,08	0	6,48	13,8	28,44	7,32	4,8				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	126	90	14	0,13				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,1	0,03	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2				
	Итого за завтрак:	х	22,57	17,48	62,1	428,7	4,15	12,38	20	6,68	155,8	129,54	30,32	7,13				

ОБЕД (льготная категория)

101	Суп картофельный с крупной рисовой	200	1,26	2,17	178,5	68,6	0,07	6,6	0	0,98	21,4	44,8	18,2	0,7
52	Салат из свежых отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,79
290/331	Птица, тушенная в соусе	80/30	16,87	15,52	2,11	216	0,056	0,39	29,98	0,64	33,13	105,79	20,06	1,46
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,46	195,7	0,06	0	28,6	0,82	12,1	37,6	8,14	0,82
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
	Итого за обед:	х	28,94	27,91	268,42	773,3	0,306	11,88	58,58	4,87	119,53	290,49	87,96	6,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	51,51	45,39	330,52	1202	4,456	24,26	78,58	11,55	275,33	420,03	118,28	13,62

Третий среда

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 1-4 классов

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
177	Каша рисовая с изюмом	200/10	5,1	7,2	23,7	251,6	0,19	1,17	54	0,2	130,1	93,2	30,1	0,47				
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	107,49	0,02	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3				
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,23				
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,1	0,03	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2				
	Итого за завтрак:	х	14,9	16,77	62,99	536,69	0,29	11,41	132	0,94	428,1	283,2	60,9	3,48				

ЗАВТРАК

ОБЕД (льготная категория)

96	Рассолыник ленинградский	200	1,61	4,1	9,6	85,8	0,07	6,7	0	1,88	23,3	45,4	19,3	0,74
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,01	10,3	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
294	Котлета рубленая из птицы	50/5	7,94	11,12	8,27	164,63	0,05	0,44	48,9	1,52	29,29	40,39	10,5	0,87
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73
331	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,8	20	0,006	0,33	8,5	0,07	7,3	7,3	2,45	0,1
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7
	Итого за обед:		27,01	29,02	134,42	912,63	0,516	18,5	97,4	10,71	158,06	443,46	233,18	9,79
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		41,91	45,79	197,41	1449,32	0,806	29,91	229,4	11,65	586,16	726,66	294,08	13,27

День четвертый четверг

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 1-4 классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса / порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,79	1,95	3,88	36,2	0,01	10,3	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28				
290/331	Птица, тушенная в соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1	0,5	30,32	79	16,2	0,7				
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,5	201	0,53	0	0	0,53	12,8	176,7	117,7	3,96				
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,23				
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95				
	Итого за завтрак:	х	22,42	19,35	83,28	588,3	0,64	11,88	30,1	6,53	79,2	303,18	157,99	6,12				

ОБЕД (льготная категория)

102	Суп картофельный с бобовыми (горох лушениый)	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,4	28,46	1,64
70 / 71	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
239	Терфегли рыбные	50/30	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	2,74	51,05	97,9	16,28	0,5
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	0,18	36,98	86,6	27,8	1
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
	Итого за обед:	х	21,42	16,64	110,98	691,65	0,552	27,01	14,8	6,12	174,47	373,3	119,98	6,82
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	43,84	35,99	194,26	1279,95	1,192	38,89	44,9	12,65	253,67	676,48	277,97	12,94

№ п/п пятница

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 1-4 классов

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
71/70	Овощи по сезону (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5				
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,7	4,3	32	189,33	0,06	0	20	0,83	13,6	38,7	8,62	0,87				
239/331	Тефтели рыбные	50/30	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6				
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,23				
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого за завтрак:	х	19,54	8,22	70,89	436,13	0,22	5,28	29,7	1,82	91,7	234,1	54,82	2,48				

ОБЕД (льготная категория)

82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	39,79	43,7	20,9	0,98
52	Салат из свежых отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,79
291	Плов из птицы (курицы)	200	28,30	17,50	59,50	508,90	0,19	10,10	2,20	0,81	77,20	292,00	50,70	3,28
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7
	Итого за обед:	х	37,96	26,1	144,22	973,6	0,41	23,36	2,2	6,06	195,09	483,14	135,38	8,12
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	57,5	34,32	215,11	1409,73	0,63	28,64	31,9	7,88	286,79	717,24	190,2	10,6

д/б шестой понедельник

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 1-4 классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
70/71	Овощи по сезону (помидоры, огурцы)	50	0,55	0,1	1,8	11	0,03	9,5	0	0,4	7	13	10	0,4				
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,8	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,7	174,6	12,48	2,04				
243	Сосиски отварные	50	5,51	11,92	0,185	131	0,09	0	0	0,22	16,1	79,5	10	0,88				
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,23				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48				
338	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,7	0,02	8	0	0,16	12,8	8,88	7,2	1,76				
	Итого за завтрак:	х	23,63	35,38	43,935	592,8	0,33	19,29	275,4	1,75	274,7	426,68	70,88	5,79				

ОБЕД (льготная категория)

82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	39,79	43,7	20,9	0,98
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,01	10,3	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	6,84	9,19	39,23	267	0,18	0	40	0,23	28,45	140,01	50,19	1,65
294	Котлета рубленая из птицы	50/5	7,94	11,12	8,27	164,63	0,05	0,44	48,9	1,52	29,29	40,39	10,5	0,87
331	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,8	20	0,006	0,33	8,5	0,07	7,3	7,3	2,45	0,1
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
	Итого за обед:	х	21,96	28,27	114,32	808,13	0,396	20,51	97,4	9,58	151,41	326,28	122,23	6,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	45,59	63,65	158,255	1400,93	0,726	39,8	372,8	11,33	426,11	752,96	193,11	12,39

День сельской вторник

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 1-4 классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,79	1,95	3,88	36,2	0,01	10,3	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	219	0,03	0	0	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
278/331	Тефтели (говядина), соус	60/50	37,69	7,4	6,8	124,2	0,07	2	24,17	0,42	38,02	105,79	20,06	1,46		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,23		
	Итого за завтрак:	х	44,63	15,04	77,07	511,9	0,16	15,13	24,17	6,13	75,47	214,22	57,75	2,86		

ОБЕД (льготная категория)

102	Суп картофельный с бобовыми (горох лущенный)	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,4	28,46	1,64
52	Салат из свежы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,79
290/331	Птица, тушеная в соусе	80/30	16,87	15,52	2,11	216	0,056	0,39	29,98	0,64	33,13	105,79	20,06	1,46
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
	Итого за обед:	х	35,46	33,72	112,55	907,6	0,566	9,94	69,98	5,51	146,56	488,84	230,6	11,34
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	80,09	48,76	189,62	1419,5	0,726	25,07	94,15	11,64	222,03	703,06	288,35	14,2

день восьмой среда
 Неделя вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: обучающиеся 1-4 классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
177	Каша пшенная с изюмом	200/10	8,58	12,5	38,4	304,5	0,19	1	57,4	0,24	53,4	216,2	57,5	1,63				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48				
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,23				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,1	0,03	10	0	0,2	16	11,1	9	2,2				
	Итого за завтрак:	х	15,43	16,74	80,27	540,7	0,33	12,59	81,8	0,83	228,5	378	97,7	4,54				

ОБЕД (льготная категория)

96	Рассолыник ленинградский	200	1,61	4,1	9,6	85,8	0,07	6,7	0	1,88	23,3	45,4	19,3	0,74
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,01	10,3	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
294	Котлеты рубленые из птицы	50/5	7,94	11,12	8,27	164,63	0,05	0,44	48,9	1,52	29,29	40,39	10,5	0,87
171	Каша рисовая рассыпчатая	150/10	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	23,4	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
331	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,8	20	0,006	0,33	8,5	0,07	7,3	7,3	2,45	0,1
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7
	Итого за обед:	х	19,57	26,95	119,36	804,13	0,286	18,5	80,8	10,07	141,81	289,39	110,65	5,05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	35,00	43,69	199,63	1344,83	0,616	31,09	162,6	10,9	370,31	667,39	208,35	9,59

День девятый четверг

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 1-4 классов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe													
ЗАВТРАК																											
52	Салат из отварной свеклы	50	0,75	3,01	4,13	46,4	0,01	3,35	0	1,4	17,3	20,3	10,4	0,82													
303	Каша вязкая из крупы гречневой	130	3,97	4,34	17,8	126,1	0,1	0	0,3	7,32	94,4	62,4	2,1														
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	50/5	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0	20	0,25	18,5	81	10	0,9													
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,23													
378	Чай с молоком	200/15	1,52	1,35	15,9	81,00	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41													
	Итого за завтрак:	x	14,16	24,55	52,57	488,00	0,29	4,68	30	2,34	176,62	314,6	108,1	4,46													

ОБЕД (лыготная категория)

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,27	13,97	94,60	0,09	6,6	0	1,14	23,36	54,1	21,8	0,9
70 / 71	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	0,18	36,98	86,6	27,8	1
234/330	Биточки рыбные	50/30	6,88	5,6	9,61	116,00	0,05	0,34	14,8	2,58	44,13	99,55	22,33	0,79
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,00	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
	Итого за обед:	x	19,46	13,85	111,92	661,65	0,45	28,14	14,8	5,16	156,77	358,65	119,37	6,37
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	x	33,62	38,4	164,49	1149,65	0,74	32,82	44,8	7,5	333,39	673,25	227,47	10,83

день Десятый пятница

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 1-4 классов

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
71/70	Овоши по сезону (отруцы)	50	0,35	0,1	0,8	6	0,02	2,5	0	0,05	8,5	15	7	0,25				
234/330	Котлеты рыбные, соус	50/30	6,88	5,6	9,61	16	0,046	0,34	14,8	2,58	44,13	99,55	22,33	0,79				
303	Каша вязкая из крупы пшеничной	130	3,47	3,68	21,3	132,1	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	1,48				
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,23				
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95				
	Итого за завтрак:	х	13,23	9,84	74,1	339,2	0,196	3,74	14,8	3,68	87,33	232,55	63,07	3,7				

ОБЕД (льготная категория)

82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	39,79	43,7	20,9	0,98
52	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,79
288/330	Птица отварная	80/30	19,17	22,8	2,14	291	0,09	3,77	90,72	0,74	48	203,91	24,17	2,14
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,7	0,06	0	28,6	0,82	12,1	37,6	8,14	0,82
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7
	Итого за обед:	х	31,92	36,89	102,83	880,9	0,32	17,03	119,32	6,42	171,09	406,55	107,09	7,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	45,15	46,73	176,93	1220,1	0,516	20,77	134,12	10,1	258,42	639,1	170,16	10,9