

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
по Красногвардейскому району
Межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике Крым
и Федеральному округу

А.А. Баркина



СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ «Миролюбовская школа»

М.П. Соломенкова



ПРИМЕРНОЕ

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В МБОУ «МИРОЛЮБОВСКАЯ ШКОЛА»**

(возрастная категория – обучающиеся 5-11 классов)
на 2020-2021 г.

День первый понедельник

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 5-11 классы

№ рецепта	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 (льготная категория)																		
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	150/5/15	9,2	8,73	32	243,33	0,7	0,11	59	44,1	145,6	113,7	13,9	1,02				
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				
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	12,24	9,15	63,39	384,83	0,78	8,64	59	44,89	170,6	155,6	35,2	1,98				

ОБЕД (льготная категория)

82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
70/71	Овощи по сезону	100,00	0,20	0,20	2,80	22,00	0,06	19,10	0,00	0,80	14,00	26,00	20,00	0,90
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,90	24,96	16,58	354,00	0,10	0,88	112,80	3,08	59,48	81,90	21,00	1,74
171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	6,61	8,10	42,86	270,00	0,13	0,00	40,00	0,80	68,90	227,10	34,70	1,26
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	60,00	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
СРД	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
342	Компот из свежих плодов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,20	4,40	5,14	0,95
	Итого за обед:	х	31,83	40,56	141,86	1077,55	0,51	31,89	161,30	8,35	237,91	500,90	143,32	8,55
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	44,07	49,71	205,25	1462,38	1,29	40,53	220,30	53,24	408,51	656,50	178,52	10,53

День второй вторник
Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 5-11 классы

№ 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	Мг	Fe				
ЗАВТРАК (льготная категория)																		
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				
	Итого за завтрак:	х	22,17	17,08	52,3	381,6	4,12	2,38	20	6,48	139,8	118,44	21,32	4,93				

ОБЕД (льготная категория)

101	Суп картофельный с крупной рисовой	250,00	1,58	2,71	223,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	56,00	22,78	0,88
52	Салат из отварной свеклы	100,00	1,40	6,00	8,25	92,60	0,01	6,64	0,00	2,69	35,41	40,56	20,65	1,31
290/331	Птица, тушенная в соусе	100/30	20,95	19,02	2,11	263,95	0,06	0,38	34,94	0,77	39,22	130,03	24,35	1,83
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180,00	6,55	6,90	36,54	234,80	0,07	0,00	34,30	0,84	14,60	45,10	9,80	0,98
СРД	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
СРД	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	95,00	28,20	2,34
342	Компот из свежих плодов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,20	4,40	5,14	0,95
	Итого за обед:	х	39,34	36,11	346,91	1037,10	0,45	16,17	69,24	7,15	164,93	423,29	130,72	9,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	61,51	53,19	399,21	1418,70	4,57	18,55	89,24	13,63	304,73	541,73	152,04	14,42

День третий среда

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 5-11 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	Мг	Fe				
ЗАВТРАК (льготная категория)																		
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)	15	3,8	4,43	0	53,75	0,01	0,13	39	0,075	132	75	5,25	0,15				
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	11,74	12,35	62,99	482,95	0,28	11,33	93	0,865	296,1	208,2	55,65	3,33				
ОБЕД (льготная категория)																		
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,13	56,73	24,18	0,93				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,45	60,19	0,01	17,13	0,00	8,36	24,90	28,23	15,05	0,46				
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,90	24,96	16,58	354,00	0,10	0,88	112,80	3,08	59,48	81,90	21,00	1,74				
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	10,69	18,00	47,96	395,40	0,25	0,00	83,97	0,69	33,84	255,15	168,62	5,70				
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	90	7,11	0,90	43,47	211,50	0,15	0,00	0,00	1,17	17,70	78,30	29,70	1,17				
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	0,70				
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,50	23,44	17,46	0,70				
	Итого за обед:	х	40,10	53,89	170,27	1333,34	0,68	27,45	205,27	16,65	215,35	578,45	292,56	12,60				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	51,84	66,24	233,26	1816,29	0,96	38,78	298,27	17,52	511,45	786,65	348,21	15,93				

96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,13	56,73	24,18	0,93
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,45	60,19	0,01	17,13	0,00	8,36	24,90	28,23	15,05	0,46
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,90	24,96	16,58	354,00	0,10	0,88	112,80	3,08	59,48	81,90	21,00	1,74
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	10,69	18,00	47,96	395,40	0,25	0,00	83,97	0,69	33,84	255,15	168,62	5,70
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	90	7,11	0,90	43,47	211,50	0,15	0,00	0,00	1,17	17,70	78,30	29,70	1,17
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	0,70
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,50	23,44	17,46	0,70
	Итого за обед:	х	40,10	53,89	170,27	1333,34	0,68	27,45	205,27	16,65	215,35	578,45	292,56	12,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	51,84	66,24	233,26	1816,29	0,96	38,78	298,27	17,52	511,45	786,65	348,21	15,93

День четвертый четверг

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 5-11 классы

№ реп.	Принем 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 (льготная категория)																		
303	Каша вязкая из крупы гречневой	130	3,97	4,34	17,8	126,1	0,1	0	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:	х	13,41	21,54	48,44	441,6	0,28	1,33	30	0,94	159,32	294,3	97,7	3,64				

ОБЕД (льготная категория)

102	Суп с горохом	250,00	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
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	Тфтели рыбные	100/30	12,69	11,38	30,66	220,00	0,11	1,86	19,46	5,38	93,34	186,98	26,62	0,88
312	Пюре картофельное	180,00	3,67	5,80	24,53	164,70	0,17	21,70	0,00	0,22	44,40	103,90	33,30	1,20
СРД	Хлеб пшеничный	90,00	7,11	0,90	43,47	211,50	0,15	0,00	0,00	1,17	17,70	78,30	29,70	1,80
СРД	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
342	Компот из свежих плодов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,20	4,40	5,14	0,95
	Итого за обед:	х	31,58	23,94	154,12	917,25	0,73	32,39	19,46	9,68	236,62	523,48	152,84	8,41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	44,99	45,48	202,56	1358,85	1,01	33,72	49,46	10,62	395,94	817,78	250,54	12,05

День пятый пятница
 Неделя первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: обучающиеся 5-11 классы

№ 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	Мг	Fe				
ЗАВТРАК (льготная категория)																		
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,56	8,15	26,52	201,6	0,06	0	20	1,02	6,06	38,7	21,1	1,12				
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				
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	13,55	24,02	56,26	496,1	0,2	0,03	40	1,66	42,56	148,6	42,4	2,53				

ОБЕД (льготная категория)

82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
52	Салат из отварной свеклы	100,00	1,40	6,00	8,25	92,60	0,01	6,64	0,00	2,69	35,41	40,56	20,65	1,31
291	Плов из пшеницы (курица)	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	90,00	7,11	0,90	43,47	211,50	0,15	0,00	0,00	1,17	17,70	78,30	29,70	1,80
СРД	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,50	23,44	17,46	0,70
	Итого за обед:	х	41,25	29,78	164,19	1101,75	0,47	28,15	2,20	8,00	223,04	536,30	158,74	9,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	54,80	53,80	220,45	1597,85	0,67	28,18	42,20	9,66	265,60	684,90	201,14	12,02

День: шестой понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 5-11 классы

№ 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 (льготная категория)																		
70/71	Овоши 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				
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	18,12	23,46	43,75	461,8	0,24	19,29	275,4	1,53	258,6	347,18	60,88	4,91				

ОБЕД (льготная категория)

82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100,00	1,31	3,24	6,45	60,19	0,01	17,13	0,00	8,36	24,90	28,23	15,05	0,46
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	8,22	8,87	47,24	301,90	0,22	0,00	36,16	0,53	33,57	167,85	60,50	58,50
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,90	24,96	16,58	354,00	0,10	0,88	112,80	3,08	59,48	81,90	21,00	1,74
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	60,00	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
СРД	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
342	Компот из свежих плодов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,20	4,40	5,14	0,95
	Итого за обед:	х	34,55	44,37	149,89	1147,64	0,54	29,92	157,46	15,64	213,48	443,88	164,17	65,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	52,67	67,83	193,64	1609,44	0,78	49,21	432,86	17,17	472,08	791,06	225,05	70,26

День седьмой вторник

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 5-11 классы

№ 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 (льготная категория)																		
45	Салат из белокочанной 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				
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				
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	12,49	23,19	70,52	551,7	0,18	13,13	20	5,96	55,95	189,43	47,69	2,3				
ОБЕД (льготная категория)																		
102	Суп с горохом	250,00	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05				
52	Салат из отварной свеклы	100,00	1,40	6,00	8,25	92,60	0,01	6,64	0,00	2,69	35,41	40,56	20,65	1,31				
290/331	Птица, тушенная в соусе	100/30	20,95	19,02	2,11	263,95	0,06	0,38	34,94	0,77	39,22	130,03	24,35	1,83				
171	Каша гречневая расквашенная с маслом сливочным	180/10	10,69	18,00	47,96	395,40	0,25	0,00	83,97	0,69	33,84	255,15	168,62	5,70				
СРД	Хлеб пшеничный	90,00	7,11	0,90	43,47	211,50	0,15	0,00	0,00	1,17	17,70	78,30	29,70	1,80				
СРД	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17				
342	Компот из свежих плодов	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,20	4,40	5,14	0,95				
	Итого за обед:	х	47,78	49,72	156,23	1278,50	0,77	13,75	118,91	8,17	193,55	643,94	298,14	14,81				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	60,27	72,91	226,75	1830,20	0,95	26,88	138,91	14,13	249,50	833,37	345,83	17,11				

День восьмой среда
 Неделя вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: обучающиеся 5-11 классы

№ 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	Мг	Fe				
ЗАВТРАК (льготная категория)																		
177	Каша пшеничная 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				
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	15,03	16,34	70,47	493,6	0,3	2,59	81,8	0,63	212,5	366,9	88,7	2,34				

ОБЕД (льготная категория)

96	Рассолыник ленинградский	250,00	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,13	56,73	24,18	0,93
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100,00	1,31	3,24	6,45	60,19	0,01	17,13	0,00	8,36	24,90	28,23	15,05	0,46
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,90	24,96	16,58	354,00	0,10	0,88	112,80	3,08	59,48	81,90	21,00	1,74
171	Каша рисовая с маслом сливочным	180/10	4,50	7,20	47,10	270,60	0,04	0,00	36,00	0,27	19,73	97,96	33,47	0,68
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	60,00	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
СРД	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,40	0,10	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	34,92	2,34
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,50	23,44	17,46	0,70
	Итого за обед:	х	33,52	43,15	164,94	1190,24	0,46	27,45	157,30	16,26	207,84	442,56	168,33	8,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	48,55	59,49	235,41	1683,84	0,76	30,04	239,10	16,89	420,34	809,46	257,03	10,49

День девятый четверг

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 5-11 классы

№ рецеп.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК (льготная категория)																		
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				
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	15,53	21,29	76,14	550,1	0,68	0,9	20	1,25	52,4	288,2	142,74	6,04				
ОБЕД (льготная категория)																		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,60	27,28	1,13				
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	180	3,67	5,80	24,53	164,70	0,17	21,70	0,00	0,22	44,40	103,90	33,30	1,20				
234/330	Биточки рыбные	100/30	13,34	9,70	17,46	209,77	0,09	0,67	19,46	5,09	80,07	192,30	43,06	1,52				
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,50	0,15	0,00	0,00	1,17	17,70	78,30	29,70	1,80				
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,20	4,40	5,14	0,95				
	Итого за обед:	х	29,44	19,82	141,84	877,02	0,59	33,62	19,46	8,39	209,87	508,30	160,98	8,13				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	44,97	41,11	217,98	1427,12	1,27	34,52	39,46	9,64	262,27	796,50	303,72	14,17				

День: десятый пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: обучающиеся 5-11 классы

№ 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 (льготная категория)																		
71/70	Овощи по сезону (отурцы)	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	132,8	0,07	0	0	0,58	13,6	87,5	18,7	0,23				
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,95				
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	339,9	0,196	3,74	14,8	3,68	87,33	232,55	63,07	2,22				

ОБЕД (льготная категория)

82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
52	Салат из отварной свеклы	100	1,40	6,00	8,25	92,60	0,01	6,64	0,00	2,69	35,41	40,56	20,65	1,31
288/330	Птица отварная	100/30	23,84	28,12	2,24	357,80	0,11	4,61	110,86	0,91	57,95	253,20	29,80	2,66
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,90	36,54	234,80	0,07	0,00	34,30	0,84	14,60	45,10	9,80	0,98
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,50	0,15	0,00	0,00	1,17	17,70	78,30	29,70	1,80
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,50	23,44	17,46	0,70
	Итого за обед:	х	43,34	47,30	143,47	1185,45	0,47	22,66	145,16	8,94	218,39	542,60	147,64	9,85
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	х	56,57	57,14	217,57	1525,35	0,66	26,40	159,96	12,62	305,72	775,15	210,71	12,07