

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги

У.Б. Мартынова /

2022 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

Е.М. Горелова /

2022 г.



Примерное 10-дневное меню для детей 7-10 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ СОШ № 1 7-11 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

№	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																	
Завтрак																	
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,09	397,54	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07	0,44
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			37,10	31,98	20,47	2,88	75,08	646,64	345,42	65,72	429,88	4,59	112,8	135,57	2	0,16	13,8
Обед																	
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	12,41	89,07	57,76	20,92	70,49	0,63	16	179,48	0,14	0,08	4,85
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,90	18,24	1,92	25,09	397,54	270,41	39,47	350,78	0,98	106,5	121,98	1,43	0,07	0,44
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,73	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			43,55	33,13	23,81	3,58	112,29	859,58	411,26	93,37	528,63	5,76	128,8	315,1	2,6	0,27	18,64
Итого за день			80,65	65,11	44,28	6,46	187,37	1506,22	756,68	159,08	958,5	10,35	241,59	450,67	4,6	0,43	32,44

2 день

Завтрак

4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	36,2	359,3402	23,41	35,26	166,19	1,73	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			26,57	19,1	26,6	2,67	74,8	662,6796	211,01	70,87	315,23	3,22	103,7	524,08	3,21	0,12	1,51

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	101,9141	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	39,82	395,2743	25,75	38,78	182,81	1,9	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			32,3	20,61	30,21	5	104,45	843,7819	229,73	95,09	387,5	4,39	106,92	751,63	4,45	0,22	6,52
Итого за день			58,87	39,71	56,81	7,67	179,25	1506,461	440,74	165,96	702,73	7,61	210,62	1275,71	7,66	0,34	8,03

3 день

Завтрак

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	4,48	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02	20,32
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,3538	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			21,95	13,18	9,87	4,65	71,71	477,23	138,81	101,32	352,48	5,55	45,88	246,75	2,56	0,29	30,01

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	4,48	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02	20,32
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,2563	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	105,3538	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,18	77,832	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			28,10	13,18	14,42	9,20	96,80	651,74	167,10	132,81	431,04	7,43	45,88	448,62	4,58	0,48	34,53
Итого за день			50,05	26,36	24,29	13,85	168,51	1128,98	305,91	234,13	783,52	12,98	91,76	695,37	7,14	0,77	64,54

4 день

Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,68	10,17	11,27	0,06	3,41	158,8419	10,78	14,06	112,71	1,61	12,24	16,2	0,34	0,03	0,32
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			19,59	10,20	19,23	5,36	61,15	511,00	52,84	106,05	271,53	5,75	27,24	93,79	2,82	0,22	36,58

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	104,8949	20,79	20,72	58,5	0,78	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,78	11,21	12,45	0,07	3,79	175,4729	11,94	15,52	124,35	1,78	13,6	18	0,38	0,04	0,36
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			23,99	11,34	24,91	9,86	83,49	675,78	76,54	130,58	349,57	6,90	32,20	344,44	4,89	0,31	42,38
Итого за день			43,58	21,54	44,14	15,22	144,64	1186,78	129,38	236,63	621,10	12,65	59,44	438,23	7,71	0,53	78,96

5 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	14,66	20,56	29,82	0,38	0	1104	1,8	0,03	2,7
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,9402	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245,36	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05	0,78
20	Кисель витаминизированный	180	0	0	0	0	6,09	24,98278	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			30,42	21,11	24,76	4,68	66,26	619,14	52,68	54,98	251,62	3,59	54,05	1213,74	3,53	0,18	3,48

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	14,66	20,56	29,82	0,38	0	1104	1,8	0,03	2,7
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75121	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,9402	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245,36	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05	0,78
20	Кисель витаминизированный	180	0	0	0	0	6,09	24,98278	0,07	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			33,21	21,21	27,33	6,98	80,92	717,15	85,78	72,69	291,48	4,31	57,65	1462,29	4,61	0,22	14,32
Итого за день			63,63	42,32	52,09	11,66	147,18	1336,29	138,46	127,67	543,10	7,90	111,70	2676,03	8,14	0,40	17,80

6 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	185,8791	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04	0,02
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			25,75	14,73	27,37	12,67	92,92	742,02	241,47	74,56	338,64	6,57	61,95	117,71	6,41	0,21	14,85

Обед

2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82,02298	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64
47/3	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223,055	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			28,24	13,75	31,76	17,78	105,17	847	195,5	73,7	322,32	7,03	62,08	279,53	9,11	0,24	23,24
Итого за день			53,99	28,48	59,13	30,45	198,08	1589,01	436,97	148,26	660,96	13,6	124,03	397,23	15,53	0,45	38,1

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,2617	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,128	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			10,71	2,52	22,13	2,35	76,2	563,2475	134,11	60,5	198,03	4,82	101,6	196,34	1,13	0,23	48,02

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75121	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,2617	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	11,75	50,16	3,93	1,03	1	0,2	0	58,59	0,23	0,01	35,1
-	Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			13,34	2,46	10,2	4,65	90,6	529,1248	162,41	78,21	231,89	5,5	25,2	354,89	2,01	0,27	58,86
Итого за день			24,05	4,98	32,33	7	166,8	1092,372	296,52	138,71	429,92	10,32	126,8	551,23	3,14	0,5	106,9

8 день

Завтрак

10/1	Салат из белокочанной капусты и растительным маслом	60	0,70	0,00	3,62	3,62	4,92	56,75	20,52	7,09	12,91	0,56	0	1,86	1,65	0,02	17,4
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	90	9,64	7,82	23,36	0,16	11,78	294,17	16,62	21,17	116,53	1,31	18	20,25	0,42	0,26	2,7
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			16,82	8,37	31,11	4,75	66,58	623,37	80,09	68,12	248,22	3,82	36,75	47,36	2,52	0,44	25,55

Обед

10/1	Салат из белокочанной капусты и растительным маслом	60	0,70	0,00	3,62	3,62	4,92	56,75	20,52	7,09	12,91	0,56	0	1,86	1,65	0,02	17,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,2563	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,5857	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	90	9,64	7,82	23,36	0,16	11,78	294,17	16,62	21,17	116,53	1,31	18	20,25	0,42	0,26	2,7
27/10	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	8,82	34,02201	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			22,97	8,37	35,66	9,30	91,67	797,88	108,38	99,61	326,78	5,70	36,75	249,23	4,54	0,63	30,07
Итого за день			39,79	16,74	66,77	14,05	158,25	1421,25	188,47	167,73	575,00	9,52	73,50	296,59	7,06	1,07	55,62

9 день

Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,1158	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,8257	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			21,90	12,14	18,11	8,77	65,66	527,55	173,50	83,62	253,43	4,30	40,90	464,33	5,71	0,18	33,05

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	10,99	94,14496	24,95	19,79	47,8	0,75	3,6	169,28	1,91	0,06	8,4
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,1158	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,6952	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			26,50	13,58	23,82	13,39	86,25	685,81	204,20	107,34	321,75	5,37	49,04	639,54	7,82	0,25	41,48
Итого за день			48,40	25,72	41,93	22,16	151,91	1213,36	377,70	190,96	575,18	9,67	89,94	1103,87	13,53	0,43	74,53

10 день

Завтрак

43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	49,02	262,33	10,17	33,46	99,74	0,72	20	22,5	0,33	0,05	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	244,9385	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			19,94	9,71	23,37	2,64	95,71	691,95	75,94	78,65	268,78	3,23	23,60	132,59	2,71	0,44	0,35

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	0,88	3,97	0,19	9,79	88,88972	56,48	18,92	61,68	0,58	22	271,62	0,22	0,06	5,52
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,61052	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	49,02	262,33	10,17	33,46	99,74	0,72	20	22,5	0,33	0,05	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,1539	33,97	19,81	125,56	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,83903	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			27,62	11,66	29,82	3,45	131,22	931,92	143,91	106,28	371,28	4,48	46,00	404,81	3,53	0,57	5,88
Итого за день			47,56	21,37	53,19	6,09	226,93	1623,88	219,85	184,93	640,06	7,71	69,60	537,40	6,24	1,01	6,23

ООО «Комбинат школьного питания»
Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

11 (одиннадцать) листов

Ген. директор
ООО «ВШП»

Горелова Е.М.

