

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №1

 /Ванюткина А.В./

(подпись) (расшифровка)

«01» сентября 2023 г.



«Согласовано»

Организатор питания

 /Кузнецов Д.Г./

(подпись) (расшифровка)

«01» сентября 2023 г.



«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель

 /Герасимова Н.А./

(подпись) (расшифровка)

«01» сентября 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ**

МБОУ СОШ №1

Категория детей с 7 до 11 лет

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ
к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях
по СанПин 2.3 / 2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения»
согласно Сборника рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тумельян В.А. 2011 г.

М Е Н Ю № 1

Понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
Завтрак:																							
173	Каша молочная пшенная	220	3,63	9,46	25,52	201,74	0,440	2,090	78,760	0,440	101,530	140,800	29,370	1,430									
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020									
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000									
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550									
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000									
	Итого:	500	16,10	23,73	75,80	581,13	0,52	3,56	130,85	1,19	422,36	397,31	78,47	4,00									
Обед:																							
45	Салат из свежей капусты*	60	0,80	3,65	5,11	55,30	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52									
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7,50	3,22	17,25	128,25	0,150	1,000	0,000	1,000	82,500	327,500	47,500	2,250									
			1,90	0,70		13,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113									
268	Шницель из говядины с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100									
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750									
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960									
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550									
	Итого:	800	30,36	35,42	132,72	969,28	0,39	26,55	5,25	6,96	195,61	646,82	161,50	8,24									
	Всего за День:		46,46	59,15	208,52	1550,41	0,912	30,114	136,100	8,150	617,972	1044,130	239,970	12,243									
47	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50,40	0,07	14,46	2,20	0,03	32,00	35,00	25,00	0,78									

* с 1 марта замена на

М Е Н Ю № 2

Вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)																
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак:																							
223	Запеканка творожная со сметаной (сгуш., джемом)	150/20	20,85	14,40	30,15	333,60	0,090	0,300	90,000	1,200	195,000	282,000	33,00	1,350									
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,50	0,550									
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,73	2,130									
	Кондит. (или выпечное) изделие	80	2,55	3,39	20,91	124,35	0,030	0,000	19,500	0,390	12,300	26,100	4,50	0,300									
	Итого:	500	27,88	18,29	84,68	614,85	0,170	0,570	109,500	2,240	232,400	373,730	65,73	4,330									
Обед:																							
	Помидор/огурец порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,18	0,700									
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/10	1,80 1,90 0,30	4,98 0,70 2,00	8,13 0,30	84,48 13,00 21,00	0,080 0,000 0,000	18,480 0,024 0,007	0,000 0,000 0,015	2,380 0,000 0,000	33,980 1,922 3,272	47,430 0,000 0,800	22,20 15,00 6,00	0,830 0,113 0,015									
229	Рыба, туш. в томате с овощами	90/	20,48	4,95	2,53	136,58	0,140	2,030	24,980	2,500	48,600	298,580	48,15	0,920									
312	с картофельным пюре	150/	3,08	2,33	19,13	109,73	1,160	3,750	33,150	0,150	38,250	76,950	26,70	0,860									
	маслом сливочным	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,04	0,000									
350	Кисель фруктовый	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,40	0,140									
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550									
	Итого:	820	31,34	23,03	87,46	682,02	1,490	63,941	58,235	8,720	162,094	517,680	151,17	5,128									
	Всего за день:		59,22	41,32	172,14	1296,87	1,660	64,511	167,735	10,960	394,494	891,410	216,90	9,458									

М Е Н Ю № 3

Среда

№ р/сч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)																
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
Завтрак:																							
234	Котлеты(биточки) рыбные	90/	12,04	3,94	8,44	117,34	0,080	0,390	10,910	0,560	48,490	153,560	23,510	0,680									
304	с рисом, овощем порционными	150/30	3,67	5,42	36,67	210,11	0,030	0,000	27,000	0,600	2,610	61,500	19,010	0,530									
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000									
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,000	0,000	0,390	6,900	26,100	9,900	0,330									
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400									
	Итого:	510	21,78	19,53	88,93	618,51	0,170	1,860	38,000	1,550	216,670	375,060	81,790	3,940									
Обед:																							
52	Салат из свежкы (свекла отв.порц.)	60	0,78	3,10	7,27	60,10	0,012	5,140	0,000	1,390	20,640	22,270	11,800	1,030									
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,100	3,700	0,020	0,250	29,475	37,500	191,250	0,725									
260	Филе куриное в соусе с гречей отварной	90/150	10,65 8,90	10,35 4,10	3,38 39,84	149,25 231,86	0,080 0,200	4,200 0,000	0,000 0,000	0,530 0,000	17,330 14,600	52,120 210,000	15,830 140,000	1,720 5,010									
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130									
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550									
	Итого:	800	33,06	23,20	105,86	766,16	0,444	13,334	0,020	2,620	109,067	397,020	398,110	12,278									
	Всего за день:		54,84	42,73	194,79	1384,67	0,614	15,194	38,020	4,170	325,737	772,080	479,900	16,218									

М Е Н Ю № 4

Чемзер

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:														
309	Макаронны отварные с сыром Российским	150/20	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750
209	Яйцо вареное	40	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020
	Хлеб пшеничный	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,030	0,000	100,000	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
377	Чай с лимоном	200	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,53	0,00	9,87	41,60	0,000	2,130	0,000	0,000	15,330	23,200	12,270	2,130
	Итого:	600	19,11	19,00	72,67	538,12	0,180	17,270	152,000	3,110	258,530	285,800	58,270	7,640
Обед:														
73	Овощи порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,180	0,700
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,150	14,300	0,000	2,430	16,550	34,950	28,000	1,030
278	Тефтели из говядины с соусом	90/	1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
143	с овощным рагу	150/	7,80	8,40	12,45	156,60	0,060	1,800	26,250	0,450	36,150	184,130	24,530	3,380
349	Компот из сухофруктов	200	4,82	5,43	30,90	191,73	0,170	6,450	61,800	2,700	95,100	178,950	123,450	24,450
	Хлеб ржаной	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
		50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	800	21,40	20,82	135,93	815,76	0,50	39,02	88,05	9,27	183,43	527,05	252,66	32,18
	Всего за день:		40,51	39,82	208,60	1353,88	0,680	56,294	240,050	12,380	441,962	812,850	310,930	39,823

М Е Н Ю № 5

Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																	
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Завтрак:																								
268	Биточки из говядины с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100										
302	с гречей отварной	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010										
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550										
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000										
	Итого:	500	27,73	24,77	99,89	733,37	0,36	1,63	5,25	1,70	198,28	522,11	212,06	9,66										
Обед:																								
73	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,040	6,510	0,000	2,390	98,420	55,670	17,270	0,690										
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/	1,83	4,90	11,75	98,40	0,050	10,300	0,000	2,400	34,450	53,030	26,200	1,180										
		10	1,90	0,70		13,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113										
		10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,002	0,007	0,003	0,000	3,272	0,800	6,000	0,015										
291	Плов с курамаи	150	14,51	12,09	36,67	313,45	0,050	0,000	37,000	0,690	22,610	133,170	29,010	1,530										
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130										
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550										
	Итого:	770	22,88	25,09	88,28	670,06	0,19	17,11	37,00	5,93	185,77	317,80	117,71	7,21										
	Всего за День:		50,61	49,86	188,17	1403,43	0,554	18,741	42,253	7,630	384,054	839,910	329,770	16,868										

М Е Н Ю № 6

Понедельник

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Завтрак:																								
173	Каша молочная Дружба	220	3,63	9,46	25,52	201,74	0,440	2,090	78,760	0,440	101,500	140,800	29,370	1,430										
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020										
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000										
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550										
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000										
	Итого:	500	16,10	23,73	75,80	581,13	0,52	3,56	130,85	1,19	422,33	397,31	78,47	4,00										
Обед:																								
45	Салат из свежей капуста*	60	0,80	3,65	5,11	55,30	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52										
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7,50	3,22	17,25	128,25	0,150	1,000	0,000	1,000	82,500	327,500	47,500	2,250										
			1,90	0,70		13,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113										
268	Котлета из говядины с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100										
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750										
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960										
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550										
	Итого:		30,36	35,42	132,72	969,28	0,39	26,55	5,25	6,96	195,61	646,82	161,50	8,24										
	Всего за День:		46,46	59,15	208,52	1550,41	0,912	30,114	136,100	8,150	617,942	1044,130	239,970	12,243										
47	Салат из квашеной капуста	60	0,78	3,00	4,80	50,40	0,07	14,46	2,20	0,03	32,00	35,00	25,00	0,78										

* с 1 марта замена на

М Е Н Ю № 7

Вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)																	
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Завтрак:																								
222	Пудинг из творога со сметаной (сгущ., джемом)	150/20	20,85	14,40	30,15	333,60	0,090	0,300	90,000	1,200	195,000	282,000	33,00	1,350										
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,50	0,550										
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,73	2,130										
	Кондит. (или выпечное) изделие	80	2,55	3,39	20,91	124,35	0,030	0,000	19,500	0,390	12,300	26,100	4,50	0,300										
	Итого:	500	27,88	18,29	84,68	614,85	0,170	0,570	109,500	2,240	232,400	373,730	65,73	4,330										
Обед:																								
	Помидор/огурец порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,18	0,700										
98	Супл Крестьянский на м/к бульоне со сметаной	250/10	2,70 1,90 0,30	2,78 0,70 2,00	14,58 0,30 0,30	94,14 13,00 21,00	0,060 0,000 0,000	10,000 0,024 0,007	0,000 0,000 0,015	0,000 0,000 0,000	49,250 1,922 3,272	222,500 0,000 0,800	26,50 15,00 6,00	0,780 0,113 0,015										
259	Жаркое по-домашнему	150	19,06	20,94	15,88	328,23	0,360	24,470	0,000	1,410	31,640	247,770	49,41	3,880										
350	Кисель фруктовый	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,40	0,140										
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550										
	Итого:	720	27,64	27,29	88,00	707,88	0,530	74,151	0,015	5,100	122,154	563,090	129,99	7,178										
	Всего за день:		55,52	45,58	172,68	1322,73	0,700	74,721	109,515	7,340	354,554	936,820	195,72	11,508										

М Е Н Ю № 8

Среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак:															
294	Котлетки(биточки) куриные	90/	13,68	12,24	12,15	213,48	0,675	0,180	18,000	0,337	39,600	86,400	23,400	1,980	
309	с макаронами, овощем порционным	150/30	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,000	0,000	0,390	6,900	26,100	9,900	0,330	
338	Фрукт (мандарин)	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,040	64,290	0,000	0,210	36,430	24,640	13,930	0,320	
	Итого:	575	25,71	22,92	93,02	681,22	0,835	65,940	18,000	2,887	253,600	303,640	84,060	5,780	

Обед:

52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	60	0,78	3,10	7,27	60,10	0,012	5,140	0,000	1,390	20,640	22,270	11,800	1,030
101	Суп картофельный с крупной рыбный	250	8,71	2,54	14,56	115,96	0,150	15,590	0,080	0,150	49,230	250,530	38,500	1,190
255	Печень по-строгановски	90/	12,15	8,28	7,74	154,08	0,170	11,430	2916,000	0,900	27,000	215,100	15,300	4,500
302	с гречей отварной	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	800	33,87	18,57	103,58	716,95	0,582	32,430	2916,080	2,890	136,570	773,030	229,830	15,410
	Всего за день:		59,58	41,49	196,60	1398,17	1,417	98,370	2934,080	5,777	390,170	1076,670	313,890	21,190

М Е Н Ю № 9

Чемперс

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)														
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Завтрак:																					
310	Омлет натуральный	150	14,71	20,70	2,87	256,67	0,075	0,262	318,500	0,700	112,900	249,000	19,000	2,730							
	Салат овощной*	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,030	40,720	0,000	3,850	71,670	47,200	26,670	0,870							
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440							
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130							
	Итого:	500	24,37	33,08	40,18	554,02	0,155	41,392	370,500	5,170	383,370	453,130	77,600	6,190							

Обед:

	Овощи порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,180	0,700
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,150	14,300	0,000	2,430	16,550	34,950	28,000	1,030
			1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
234	Котлеты(биточки) рыбные	90/	12,04	3,94	8,44	117,34	0,080	0,390	10,910	0,560	48,490	153,560	23,510	0,680
312	с картофельным пюре, м/сл	150	3,18	9,53	19,26	175,45	1,160	3,750	33,240	0,150	38,250	78,850	26,740	0,860
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	810	24,00	20,46	120,28	760,22	1,51	34,91	44,15	6,83	138,92	396,38	154,93	5,89
	Всего за день:		48,37	53,54	160,46	1314,24	1,665	76,306	414,650	12,000	522,292	849,510	232,530	12,083

Салат овощной* - на выбор:

	Салат из свежей капусты (до 1 марта)	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,030	40,720	0,000	3,850	71,670	47,200	26,670	0,870
	Салат из кваш. капусты (после 1 марта)	100	1,30	5,00	8,00	84,00	0,120	24,100	3,670	0,050	53,330	58,330	41,670	1,300
	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,044	9,630	0,000	0,000	31,235	43,270	19,529	0,828
	Салат из свежих помидоров(огурцов)	100	0,96	6,07	3,64	73,00	0,041	8,250	0,000	0,000	19,020	33,915	16,042	0,739
	Салат из свеклы отварной	100	1,30	5,17	12,12	100,17	0,020	8,570	0,000	2,320	34,400	37,120	19,670	1,720

М Е Н Ю № 10

Пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)															
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe								
Завтрак:																						
173	Каша молочная гречневая	220	6,60	7,48	32,12	222,20	0,440	2,090	78,760	0,440	101,530	140,800	29,370	1,430								
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000								
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550								
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000								
	Кондитерское изделие	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,020	0,000	13,000	0,260	8,200	17,400	3,000	0,200								
	Итого:	520	16,13	18,11	96,34	612,83	0,53	3,42	91,85	1,35	254,56	314,71	74,47	4,18								

Обед:

73	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,040	6,510	0,000	2,390	98,420	55,670	17,270	0,690
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/10	1,83/0,30	4,90/2,00	11,75/0,30	98,40/21,00	0,050/0,002	10,300/0,024	0,000/0,000	2,400/0,000	34,450/1,922	53,030/0,000	26,200/15,000	1,180/0,113
260	Филе куриное в соусе	90/	10,65	10,35	3,38	149,25	0,080	4,200	0,000	0,530	17,330	52,120	15,830	1,720
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	1,950	0,000	12,000	34,500	7,500	0,750
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,450	0,000	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:	800	24,12	30,85	83,49	707,76	0,28	21,31	0,00	7,72	192,49	271,25	112,03	8,15
	Всего за день:		40,25	48,96	179,83	1320,59	0,814	24,731	91,853	9,070	447,054	585,960	186,500	12,328