

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	15/20	4.70	7.90	7.30	123.00	0.06	0.03	0.25	0.90	159.80	14.60	0.70	103.40
302	Каша манная с маслом	200/5	7.12	8.20	39.85	262.00	0.05	0.09	1.80	0.00	153.10	26.90	0.90	137.90
692	Кофейный напиток	200	5.90	6.80	9.90	123.00	0.01	0.00	0.75	0.00	68.90	7.00	0.05	65.50
ТН	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	71.40	0.00	0.03	0.00	0.00	6.00	4.20	0.33	0.28
	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00	-	0.02	13.00	-	16.00	9.00	2.20	0.30
	Итого:	570	20.40	23.54	81.43	623.40	0.12	0.17	15.80	0.90	403.80	61.70	4.18	307.38
Обед														
134.1	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200/25	31.20	21.90	31.77	187.31	0.03	0.07	13.00	0.00	23.81	32.87	1.50	1.48
443	Плов из говядины	150/50	11.00	10.20	36.08	280.30	0.02	0.06	1.74	0.00	30.90	23.40	2.20	2.67
32	Свекла варенная (порционно)	100	1.50	0.10	9.10	42.00	0.00	0.02	10.00	0.00	37.00	22.00	1.40	43.00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.01	0	0.01	9.6	9	6.6	0.72
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
ТН	Хлеб пшеничный	40	2.48	0.7	16.88	107.2	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
	Итого:	805	49.74	33.46	151.47	823.21	0.14	0.16	25.30	0.01	123.77	172.99	30.22	53.47
	Всего за день		70.14	57.00	232.90	1446.61	0.26	0.33	41.10	0.91	527.57	234.69	34.40	360.85

26.53

35.03

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	30/10	1	6.8	9.9	158	0.05	0	0	0	0.9	50.6	11.4	1.6
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.60	6.30	19.70	192.00	0.01	0.08	1.30	0.36	123.10	103.90	0.30	0.37
693	Какао с молоком	200	4.95	5.00	32.50	190.00	0.00	0.30	9.60	0.00	1.00	0.10	0.00	1.00
ТН	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	71.40	0.00	0.03	0.00	0.00	6.00	4.20	0.33	0.28
	Вафли	30	1.02	1.06	19.41	133.00	-	0.01	-	-	3.80	0.76	0.22	0.04
	Итого:	500	14.85	19.40	96.09	744.40	0.06	0.42	10.90	0.36	134.80	159.56	12.25	3.29
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем со метаной и с говядиной	200/20/10	8.50	9.20	17.10	184.80	0.04	0.08	21.37	0.00	60.90	42.10	7.40	2.04
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	8.30	8.90	37.35	262.50	0.00	0.19	0.00	0.00	24.70	131.70	4.40	0.00
487	Птица отварная	50	7.90	4.50	0.20	96.40	0.03	0.08	0.00	0.00	12.00	1.20	138.70	0.00
214	Капуста тушёная	30	0.72	1.83	1.77	28.2	3.6	6.6	0.49	0	34.08	26.76	12.87	1.03
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	1.16	0.3	47.3	196.38	0.3	0	0	0	16	258	84	6
ТН	Хлеб пшеничный	30	1.86	0.52	16.88	80.4	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:	740	31.40	25.81	146.84	931.08	4.05	6.95	22.42	0.00	170.14	545.48	265.89	14.67

31.677

39.62

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
337	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	63	0.1	0.03	0	0	22	4.8	1	0
302	Каша пшённая на молоке с маслом сливочным	200/5	5.95	3.9	36.08	278.44	0.21	2.02	3.12	0.83	216.35	307.89	0	2.05
692	Кофейный напиток	200	1.20	0.30	15.53	69.50	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	0.00	0.00	1.92
ТН	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	25.44	142.80	0.00	0.07	0.00	0.00	12.00	8.40	0.66	0.55
	Итого:	505	16.71	9.28	77.35	553.74	0.31	2.12	3.12	0.83	258.65	321.09	1.66	4.52
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/20	4.90	4.50	17.90	167.00	0.01	0.20	9.20	0.00	28.00	1.90	96.00	0.00
437	Гуляш	80/50	19.72	17.89	4.76	168.20	0.00	0.17	1.28	0.00	24.34	26.34	2.32	194.69
332	Макароны отварные	150	3.50	4.10	23.50	147.00	0.00	0.06	0.00	0.08	7.20	5.60	0.06	30.40
101	горошек зеленый консервированный	50	0.70	1.30	2.30	23.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
638	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	1.6	0	27.4	110.8	0.02	0.65	0.01	0.08	60.1	0.05	70.06	0.03
ТН	Хлеб пшеничный	30	1.86	0.52	16.88	80.4	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:	820	35.24	28.87	118.98	778.80	0.11	1.08	11.05	0.16	142.10	119.61	186.96	230.72
	Всего за день		51.95	38.15	196.33	1332.54	0.42	3.20	14.17	0.99	400.75	440.70	188.62	235.24

23.563

33.14

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводо ы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	15/20	4.70	7.90	7.30	123.00	0.06	0.03	0.25	0.09	159.80	14.60	0.70	103.40
302	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	9.13	11.70	28.56	270.66	0.06	0.31	172.20	0.00	203.70	122.40	3.48	2.22
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	58	0	43.13	0	0	12	8	6	0.8
ТН	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.45	21.87	107.2	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
	Итого:	500	17.45	20.05	71.73	558.86	0.16	43.47	172.45	0.09	391.50	197.00	21.38	107.30
Обед														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	200/25	9.30	8.30	26.98	219.80	0.03	0.16	19.53	0.00	32.90	36.50	2.20	2.58
369	Рыба отварная	60	7.80	0.22	0.00	86.40	0.01	0.04	0.45	1.10	12.07	14.62	0.37	126.75
203	Картофель отварной с маслом	150/5	2.10	5.50	14.50	163.50	0.00	0.12	20.00	0.00	119.00	23.00	0.9	238.00
32	Свекла варенная (порционно)	50	0.75	0.05	4.55	21.00	0.00	0.01	5.00	0.00	18.50	11.00	0.07	21.50
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	1.16	0.3	47.3	196.38	0.3	0	0	0	16	258	84	6
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
ТН	Хлеб пшеничный	30	1.86	0.52	16.88	80.4	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
	Итого:	760	25.93	15.45	136.45	849.88	0.42	0.21	45.54	1.10	220.93	428.84	105.16	400.43
	Всего за день					1408.74								

23.781

36.165

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	30/10	1	6.8	9.9	158	0.05	0	0	0	0.9	50.6	11.4	1.6
302	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	7.74	16.20	42.65	239.90	0.07	0.10	293.9	0.27	125.7	34.05	0.68	0.87
693	Какао с молоком	200	4.95	5.00	32.50	155.90	0.00	0.30	9.60	0.00	1.00	0.10	0.00	1.00
ТН	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	71.40	0.00	0.03	0.00	0.00	6.00	4.20	0.33	0.28
	Печенье	25	1.87	2.82	18.60	109.00	-	0.02	-	-	7.25	5.00	0.53	0.17
	Итого:	500	17.84	31.06	118.23	734.20	0.12	0.45	9.60	0.27	15.15	93.95	12.94	3.92
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	200/20	3.70	4.70	9.28	94.50	0.02	0.08	27.04	0.00	40.80	22.00	1.30	1.06
487	Птица отварная	50	7.90	4.50	0.20	96.40	0.03	0.08	0.00	0.00	12.00	1.20	138.70	0.00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	5.40	1.10	29.24	148.70	0.00	0.23	0.00	0.00	39.80	44.10	3.60	1.80
214	Капуста тушёная	30	0.72	1.83	1.77	28.2	3.6	6.6	0.49	0	34.08	26.76	12.87	1.03
*348	Компот из чернослива	200	1.60	0.00	53.06	222.20	0.00	0.01	1.00	0.00	55.9	30.00	7.50	0.45
ТН	Хлеб пшеничный	30	1.86	0.52	16.88	80.4	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:	730	24.14	13.21	136.67	752.80	3.73	6.98	29.09	0.00	149.14	209.78	182.49	9.94
	Всего за день		41.98	44.27	254.90	1487.00	3.86	7.43	38.69	0.27	164.29	303.73	195.43	13.86

31.243

32.034

	Полдник для обучающихся льготной категории из многодетной семьи и ОВЗ													
	Сок фруктовый фас 0,2 л.,	1 шт												
	Апельсин	1 шт												

*«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
337	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	63	0.1	0.03	0	0	22	4.8	1	0
302	Каша ячневая на молоке с маслом	200/5	6.80	8.40	34.34	240.20	0.06	0.14	1.80	0.00	156.10	18.90	0.90	1.03
692	Кофейный напиток	200	5.90	6.80	9.90	123.00	0.01	0.00	0.75	0.00	68.90	7.00	0.05	65.50
ТН	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	25.44	142.80	0.00	0.07	0.00	0.00	12.00	8.40	0.66	0.55
	Итого:	505	22.26	20.28	69.98	569.00	0.17	0.24	2.55	0.00	259.00	39.10	2.61	67.08
Обед														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	200/25	2.30	12.00	16.80	156.80	0.01	1.29	13.20	0.00	14.60	0.90	51.50	19.20
443	Плов из говядины	150/50	11.00	10.20	36.08	280.30	0.02	0.06	1.74	0.00	30.90	23.40	2.20	2.67
101	Горошек зеленый консервированный	50	0.70	1.30	2.30	23.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.01	0	0.01	9.6	9	6.6	0.72
ТН	Хлеб пшеничный	30	1.86	0.52	16.88	80.4	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:	745	19.42	24.58	129.70	746.90	0.12	1.36	15.50	0.01	77.56	119.02	78.82	28.19
	Всего за день		41.68	44.86	199.68	1315.90	0.29	1.60	18.05	0.01	336.56	158.12	81.43	95.27

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	15/20	10.50	4.60	24.00	170.00	0.00	0.07	0.00	0.09	12.00	8.40	0.66	0.55
315	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150/20	24.20	21.50	40.87	353.30	0.52	0.14	0.11	0.55	121.70	88.60	4.60	1.00
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	58	0	43.13	0	0	12	8	6	0.8
ТН	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	71.40	0.00	0.03	0.00	0.00	6.00	4.20	0.33	0.28
	Груша	100	0.40	0.30	9.50	42.00	-	0.02	5.00	-	19.00	12.00	2.30	0.10
	Итого:	550	37.58	26.64	102.95	694.70	0.52	43.39	5.11	0.64	170.70	121.20	13.89	2.73
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем сос метаной и с говядиной	200/20/10	8.50	9.20	17.10	184.80	0.04	0.08	21.37	0.00	60.90	42.10	7.40	2.04
487	Птица отварная	50	7.90	4.50	0.20	96.40	0.03	0.08	0.00	0.00	12.00	1.20	138.70	0.00
332	Макароны отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50	0.00	0.09	0.00	0.08	10.80	8.40	0.18	45.60
32	Свекла варенная (порционно)	50	0.75	0.05	4.55	21.00	0.00	0.01	5.00	0.00	18.50	11.00	0.07	21.50
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	1.16	0.3	47.3	196.38	0.3	0	0	0	16	258	84	6
ТН	Хлеб пшеничный	30	1.86	0.52	16.88	80.4	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:	750	28.38	21.28	147.52	881.88	0.45	0.26	26.93	0.08	140.66	406.42	248.87	80.74
	Всего за день		65.96	47.92	250.47	1576.58	0.97	43.65	32.04	0.72	311.36	527.62	262.76	83.47

39.562

37.527

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
337	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	63	0.1	0.03	0	0	22	4.8	1	0
302	Каша овсяная на молоке с маслом	200/5	9.20	12.30	34.10	275.60	0.07	0.31	2.60	0.65	388.00	287.00	47.2	0.72
693	Какао с молоком	200	4.95	5.00	32.50	155.90	0.00	0.30	9.60	0.00	1.00	0.10	0.00	1.00
ТН	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	25.44	142.80	0.00	0.07	0.00	0.00	12.00	8.40	0.66	0.55
	Итого:	505	23.71	22.38	92.34	637.30	0.17	0.71	12.20	0.65	423.00	300.30	1.66	2.27
Обед														
134	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200/25	31.20	21.90	31.77	187.31	0.03	0.07	13.00	0.00	23.81	32.87	1.50	1.48
436	Жаркое по-домашнему	200	4.90	11.10	40.90	267.64	0.02	0.14	9.12	0.00	64.80	57.11	2.27	4.66
214	Капуста тушёная	30	0.72	1.83	1.77	28.2	3.6	6.6	0.49	0	34.08	26.76	12.87	1.03
*348	Компот из чернослива	200	1.60	0.00	53.06	222.20	0.00	0.01	1.00	0.00	55.9	30.00	7.50	0.45
ТН	Хлеб пшеничный	30	1.86	0.52	16.88	80.4	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:	725	43.24	35.91	170.62	868.15	3.74	6.81	24.17	0.00	145.15	232.46	42.66	13.22
	Всего за день		66.95	58.29	262.96	1505.45	3.91	7.52	36.37	0.65	568.15	532.76	44.32	15.49
	Полдник для обучающихся льготной категории из многодетной семьи и ОВЗ													
	Сок фруктовый фас 0,2 л.	200												

27.12

36.94

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	30/10	1	6.8	9.9	158	0.05	0	0	0	0.9	50.6	11.4	1.6
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.60	6.30	19.70	192.00	0.01	0.08	1.30	0.36	123.10	103.90	0.30	0.37
692	Кофейный напиток	200	1.20	0.30	15.53	69.50	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	0.00	0.00	1.92
ТН	Хлеб пшеничный	40	2.48	0.7	16.88	107.2	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
	Вафли	30	1.02	1.06	19.41	133.00	0.00	0.01	-	-	3.80	0.76	0.22	0.04
	Итого:	510	11.30	15.16	81.42	659.70	0.10	0.09	1.30	0.36	152.10	207.26	23.12	4.81
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/20	4.90	4.50	17.90	167.00	0.01	0.20	9.20	0.00	28.00	1.90	96.00	0.00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	8.30	8.90	37.35	262.50	0.00	0.19	0.00	0.00	24.70	131.70	4.40	0.00
369	Рыба отварная	60	7.80	0.22	0.00	86.40	0.01	0.04	0.45	1.10	12.07	14.62	0.37	126.75
101	Горошек зеленый консервированный	30	0.42	0.78	1.38	13.80	0.00	0.20	0.66	0.40	15.60	0.00	0.00	0.00
638	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	1.6	0	27.4	110.8	0.02	0.65	0.01	0.08	60.1	0.05	70.06	0.03
ТН	Хлеб пшеничный	30	1.86	0.52	16.88	80.4	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:	740	27.84	15.48	127.15	803.30	0.12	1.28	10.88	1.58	162.93	233.99	189.35	132.38
	Всего за день		39.14	30.64	208.57	1463.00	0.22	1.37	12.18	1.94	315.03	441.25	212.47	137.19

28.072

34.183

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	15/20	4.70	7.90	7.30	123.00	0.06	0.03	0.25	0.90	159.80	14.60	0.70	103.40
302	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	7.74	16.20	42.65	239.90	0.07	0.10	293.9	0.21	125.7	34.05	0.68	0.87
693	Какао с молоком	200	4.95	5.00	32.50	190.00	0.00	0.30	9.60	0.00	1.00	0.10	0.00	1.00
ТН	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	71.40	0.00	0.03	0.00	0.00	6.00	4.20	0.33	0.28
	Ябдоко	100	0.40	0.40	9.80	45.00	0.00	0.03	13.00	0.00	16.00	9.00	2.20	0.30
	Итого:	570	20.07	29.74	106.83	669.30	0.13	0.49	22.85	1.11	182.80	61.95	3.91	105.85
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	200/20	3.70	4.70	9.28	94.50	0.02	0.08	27.04	0.00	40.80	22.00	1.30	1.06
461	Тефтели	80	7.30	7.95	9.32	137.20	0.00	0.05	0.65	0.00	25.40	12.10	0.79	0.00
203	Картофель отварной с маслом	150/5	3.80	5.10	36.65	207.80	0.04	0.18	37.15	0.00	29.60	44.80	1.90	1.68
32	Свекла варенная (порционно)	100	1.50	0.10	9.10	42.00	0.00	0.02	10.00	0.00	37.00	22.00	1.40	43.00
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	1.16	0.3	47.3	196.38	0.3	0	0	0	16	258	84	6
ТН	Хлеб пшеничный	30	1.86	0.52	16.88	80.4	0.04	0	0	0	16	52	11.2	0.88
ТН	Хлеб ржаной	40	2.96	0.56	26.24	82.4	0.04	0	0.56	0	6.46	33.72	7.32	4.72
	Итого:	825	22.28	19.23	154.77	840.68	0.44	0.33	75.40	0.00	171.26	444.62	107.91	57.34
	Всего за день		42.35	48.97	261.60	1509.98	0.57	0.82	98.25	1.11	354.06	506.57	111.82	163.19

28.481

35.774

Согласовано:

Руководитель территориального
Управления Роспотребнадзора
по Республике Марий Эл

_____ С.И.Булатова

" ____ " _____ 2020 г.

Утверждено:

Директор МОУ

"Старокрещенская основная
общеобразовательная школа"

_____ Е.Ю. Соколов

" ____ " _____ 2020 г.

Примерное 10-ти дневное перспективное меню

МОУ " Старокрещенская основная общеобразовательная школа"