
 <p>Согласовано Руководитель Филиала МОУ «Средняя школа №5» /Королева С.Ю./</p>	<p>Утверждаю Индивидуальный предприниматель Коршунова Оксана Ивановна /Коршунова О.И./</p> 
--	--

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся Филиала МОУ «Средняя школа №5»**

Тверская область, город Кимры, улица 60 лет Октября, дом 2

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		19,43	16,06	91,17	605,44	0,315	0,73	0,61	1,00	8,07	51,52	446,99	583,53	5,80
411	Каша гречневая молочная с маслом	200	8,82	5,54	28,5	220,52	0,098	0,21	0,05	0,05	1,27	19,50	179,64	275,47	0,529
467	Яйцо вареное	40	4,	3,54	0,	48,14	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,000
1025	Какао на молоке	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,187
б/н	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	0,789
	Фрукты свежие	200	0,68	0,72	23,18	104,69	0,045	0,05	0,00	0,56	5,63	19,50	40	48,31	4,295
	ОБЕД		22,35	27,31	142,89	903,04	0,634	0,3	0,34	37,84	12,36	120,1	666,135	161,03	8,044
б/н	Помидор свежий	50	0,	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
223	Суп картофельный с горохом	400	9,8	11,01	25,28	247,70	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	1,775
732	Плов из свинины	180	10,65	8,12	31,46	272,08	0,181	0,07	0,06	0,16	0,10	29,49	230,17	62,23	1,452
924	Компот из свежзамороженных ягод	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0,00	0,00	0,22	0,70	15,21	29,94	15,79	0,694
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,48	1,53	22,14	93,19	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,78	43,37	234,06	1508,48	0,949	1,03	0,95	38,84	20,43	171,62	1113,125	744,56	13,85

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		35,28	20,4	98,03	843,6	0,406	0,4	0,1	3,38	12,69	72,01	401,61	622,23	5,64
444	Макароны отварные с сыром	150	13,05	7,22	35,1	304,78	0,184	0,24	0,02	0,05	1,46	26,17	116,61	319,19	0,72
1009	Чай сладкий с молоком	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,08
8	Бутерброды с маслом	40	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,82
912	Яблоки свежие	200	0,87	0,70	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78	4,01
	ОБЕД		34,64	42,08	168,57	1190,71	0,632	0,29	30,51	2,29	16,47	173,42	855,98	197,86	9,23
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	21	12,09	0,23
б/н	Помидор свежий	50	0	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,47
177	Борщ из свежей капусты с мясом	250	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,10	0,02	0,20	7,70	28,63	186,12	90,36	1,56
697	Котлета мясная	70	11,34	16,64	0	180,08	0,001	0,00	0,22	0,45	0,00	22,36	283,8	1,55	0,03
349	Соус томатный с овощами	30	2,02	0,66	2,73	31,49	0,015	0,01	30,00	0,13	0,45	3,90	9,3	6,94	0,18
411	Пюре картофельное	180	4,77	6,30	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,46
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,04
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,23
б/н	Хлеб пшеничный	20	0	0,26	29,36	118,40	0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,92	62,48	266,6	2034,31	1,038	0,69	30,61	5,67	29,16	245,43	1257,59	820,09	14,879

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		28,94	23,5	44,53	575,45	0,131	0,61	0,17	2,57	0,56	42,33	421,485	84,67	1,227
732	Тефтеля мясная	50	0,11	1,66	4,8	26,97	0,072	0,01	0,00	0,04	0,00	4,01	18,585	11,70	0,702
411	Рис отварной	150	9,87	7,05	1,44	137,72	0,011	0,58	0,00	0,00	0,19	0,00	0,6	40,62	0,037
1025	Какао на молоке	200	0,	0,08	10,48	43,54	0,002	0,00	0,00	0,01	0,37	3,87	7,3	18,85	0,052
б/н	Хлеб пшеничный	50	15,96	6,71	20,81	266,24	0,046	0,02	0,15	2,52	0,00	16,25	213	13,50	0,436
	Пряники, печенье	50	3,	8,00	7,	100,98	0,	0,00	0,02	0,00	0,00	18,20	182	0,00	0,000
	ОБЕД		34,29	24,71	156,26	1070,51	0,582	0,24	0,11	2,99	7,81	108,21	720,7	230,21	8,657
б/н	Помидор свежий	50	8,07	1,34	9,84	122,41	0,019	0,03	0,00	1,09	5,13	19,24	60,69	40,51	1,192
б/н	Огурец свежий	50	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
221	Суп крестьянский	250	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
572	Рыба тушеная с овощами	100	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	16,30	0,974
443	Макаронные изделия отварные с маслом	132	0,	0,22	18,1	72,38	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	6,84	0,038
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,06
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,03	0,94	31,	140,25	0,04	0,01	0,04	0,21	0,00	1,31	22,68	9,04	0,415
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,23	48,21	200,79	1645,96	0,713	0,85	0,28	5,56	8,37	150,54	1142,185	314,88	9,884

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК:		42,03	32,32	81,08	816,51	0,236	0,34	9,58	3,68	0,43	50,06	683,54	672,52	1,46
499	Запеканка из творога	150	15,57	14,24	16,4	230,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,45
1024	Кофейный напиток	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,08
8	Бутерброды с маслом	40	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,82
	Фрукты свежие	200	5,1	5,60	23,3	149,59	0,02	0,00	0,01	0,63	0,05	0,00	31,54	73,47	0,10
	ОБЕД		45,75	35,46	174,46	1255,01	0,851	0,45	62,56	2,36	62,24	206,71	843,505	279,63	12,34
б/н	Морковь с сахаром	100	0,10	0,82	3,61	19,31	0,054	0,04	62,50	0,20	52,33	8,78	21	17,61	0,44
221	Суп фасолевый	250	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,8	278,68	89,57	2,27
	Печень по-строгановски	100	5,97	12,38	8,65	149,32	0,259	1,21	2,26	0,45	13,77	9,78	226,147	28,9	4,80
443	Макаронные изделия отварные	100	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,97
934	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0	0	0	0,76	2,15	9,126	10,25	0,10
б/н	Хлеб ржаной	40	0,44	2,24	0,3	91,96	0,2	0,05	0	0,1	0	10,08	18,45	39,55	3,23
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	0,3	46,76	0,1	0	0	0,31	0	4,55	32,5	13	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,43	60,35	185,85	1725,58	1,134	1,91	68,36	2,16	76,85	163,41	1182,73	732,76	13,82

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		19,47	16,17	56,35	605,44	0,197	0,22	0,49	0,34	1,17	21,07	225,94	271,35	1,65
б/н	Горошек зеленый	30	7,59	5,27	0,	115,88	0,	0,00	0,04	0,11	0,00	12,10	164,87	0,00	0,00
467	Омлет натуральный	100	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0,00	6,47	40,66	16,30	0,97
1010	Чай с лимоном	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,18
б/н	Бутерброд с сыром	40	4,	2,37	10,24	168,70	0,052	0,01	0,04	0,21	0,00	2,37	20,41	9,04	0,49
	Вафли	40	1,03	0,94	31,2	140,25									
	ОБЕД		34,39	26,17	189	1208,31	0,582	0,39	0,58	4,02	12,93	211,78	932,82	388,78	6,4
90	Салат из свеклы	100	8,07	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
221	Щи из свежей капусты	250	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
732	Котлеты рубленые из говядины	100	6,43	7,67	9,84	148,39	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38,00	0,303
б/р	Картофельное пюре с маслом сливочным	210	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
924	Компот из свежих фруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
Б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,86	42,34	245,35	1813,75	0,779	0,61	1,07	4,36	14,1	232,85	1158,76	660,13	8,059

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		34,46	18,43	87,73	848,64	0,312	0,36	0,17	2,85	49,13	45,9	347	604,32	2,08
411	Каша молочная рисовая с маслом	150	13,38	6,74	49,14	345,86	0,148	0,19	0,02	0,05	1,17	5,20	36	283,58	1,110
1024	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброд с сыром	40	15,96	6,71	20,81	266,24	0,046	0,02	0,15	2,52	0,00	16,25	213	13,50	0,436
	Апельсины свежие	200	0,32	1,14	18,41	96,75	0,064	0,03	0,00	0,28	47,73	21,13	57,5	61,89	0,452
	ОБЕД		47,61	37,8	159,29	1311,84	0,851	0,45	0,11	3,5	20,16	167,72	907,585	303,19	10,40
103	Винегрет овощной	100	6,12	0,85	5,77	79,57	0,033	0,03	0,00	1,04	4,68	11,95	44,85	26,47	0,530
224	Суп картофельн. с фасолью	250	14,36	6,91	21,12	264,61	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
632	Гуляш из говядины, 100г	75	16,57	18,20	31,46	347,57	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171
326	Пюре картофельное	200	5,28	4,01	29,04	176,98	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	1,403
924	Компот из яблок	200	0,08	0,18	27,46	110,66	0,005	0,00	0,00	0,04	0,35	3,51	4,4	12,54	0,383
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	4,	2,37	10,24	168,70	0,052	0,01	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	9,04	0,498
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,07	56,23	247,02	2160,48	1,163	0,81	0,28	6,35	69,29	213,62	1254,585	907,51	12,488

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		35,2	31,01	96,68	883,31	0,226	0,50	9,81	0,81	7,41	89,74	569,97	518,58	1,194
499	Блины с начинкой	150	15,57	19,47	23,55	346,74	0,063	0,31	9,79	0,00	0,18	28,08	355,05	244,92	0,576
1024	Какао на молоке	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброд с сыром	100	14,13	6,02	25,95	263,73	0,057	0,02	0,03	0,25	0,00	12,52	111,42	15,65	0,535
912	Фрукты свежие	200	0,7	1,68	29,4	133,06	0,056	0,05	0,00	0,56	7,00	45,83	63	12,66	0,000
	ОБЕД		33,61	31,88	134,57	904,42	0,811	1,43	58,54	2,15	6,95	99,66	722,463	202,59	12,397
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
б/н	Помидор свежий	50	0,05	0,52	2,45	12,87	0,04	0,03	56,25	0,18	50,00	2,28	7,2	4,52	0,208
223	Суп картофельный с вермишелью	250	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
732	Котлета рыбная	75	5,97	12,38	8,65	149,32	0,259	1,21	2,26	0,45	13,77	9,78	226,147	28,90	4,808
443	Макаронные изделия отварные с маслом	132	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0,00	6,47	40,66	16,30	0,974
934	Компот из свежих ягод	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	8,82	1,08	11,8	134,64	0,007	0,02	0,00	1,11	0,06	30,55	142,2	1,41	0,560
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,81	62,89	231,25	1787,73	1,037	1,93	68,35	2,96	14,36	189,4	1292,433	721,17	13,591

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		25,57	22,24	111,22	760,21	0,422	0,46	0,5	0,67	2,73	40,14	206,25	608,5	2,40
732	Котлета мясная	50	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,52
б/н	Свежий огурец	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	6,5	13	12,09	0,2
411	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,12	8,06	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,90
624	Чай с лимоном	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,187
б/н	Пряники, печенье	40	1,29	3,19	26,26	115,89	0,	0,00	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	1,35	0,005
	ОБЕД		29,36	30,62	150,12	1050,73	0,35	0,15	0,75	1,59	13,74	110,74	635,69	161,76	5,397
б/н	Помидор свежий	50	0,	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
221	Рассольник ленинградский	250	16,87	13,09	10,56	273,60	0,044	0,04	0,45	0,00	5,78	33,80	198,9	81,70	0,699
572	Птица (грудка) отварная	75	8,03	5,27	0,	115,88	0,	0,00	0,04	0,11	0,00	12,10	164,87	0,00	0,000
443	Рис отварной	180	2,81	3,89	21,87	151,31	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	40	0,	0,26	29,36	118,40	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,93	52,86	261,34	1810,94	0,772	0,61	1,25	2,26	16,47	150,88	841,94	770,26	7,806

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		22,53	16,64	66,4	632,93	0,354	0,51	0,17	0,67	48,45	51,14	532,32	560,04	1,911
411	Грудка отварная	150	11,58	5,06	25,23	229,91	0,136	0,07	0,01	0,00	0,49	14,30	206,97	239,06	0,581
б/н	Рис отварной	180	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	0,789
467	Свежий огурец	50	4,	3,54	0,	48,14	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,000
6	Хлеб пшеничный	15	1,38	0,02	0,04	12,61	0,	0,00	0,03	0,08	0,00	0,00	2,85	0,74	0,006
1024	Чай с лимоном	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
б/н	Печенье песочное	100	0,32	1,14	18,41	96,75	0,064	0,03	0,00	0,28	47,73	21,13	57,5	61,89	0,452
	ОБЕД		36,16	31,81	164,9	1117,84	0,621	0,25	62,59	2,58	64,01	117,26	662,746	192,22	6,172
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
б/н	Помидор свежий	50	0,05	0,52	2,45	12,87	0,04	0,03	62,50	0,20	50,00	2,28	8	4,52	0,208
216	Суп рыбный	250	12,36	8,00	26,6	255,46	0,217	0,08	0,02	0,43	11,63	39,26	278,84	73,73	1,407
668	Тефтели мясные с макаронами	180	18,58	14,56	18,94	313,49	0,093	0,05	0,03	0,27	0,01	19,71	130,428	20,91	0,579
863	Соус молочный	30	2,49	0,64	2,83	28,73	0,017	0,02	0,00	0,02	0,04	2,44	21,858	21,52	0,052
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Вафли	20	1,03	0,94	31,	140,25	0,04	0,01	0,04	0,21	0,00	1,31	22,68	9,04	0,415
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,69	48,45	231,3	1750,77	0,975	0,76	62,76	3,25	112,46	168,4	1195,066	752,26	8,083

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		35,28	20,4	98,03	843,6	0,406	0,4	0,1	3,38	12,69	72,01	401,61	622,23	5,648
499	Макароны отварные с сыром	150	13,05	7,22	35,1	304,78	0,184	0,24	0,02	0,05	1,46	26,17	116,61	319,19	0,722
1025	Чай сладкий с молоком	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброды с маслом	40	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
б/н	Яблоки свежие	200	0,87	0,70	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78	4,017
	ОБЕД		33,09	23,27	130,17	936,67	0,563	0,25	1,3	2,51	10,7	129,26	808,85	198,06	8,068
б/н	Помидор свежий	50	0,	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
221	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	1,00	0,00	2,58	33,80	274	89,57	2,274
732	Рыба тушеная с овощами	75	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
443	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,81	3,89	21,87	151,31	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
924	Компот из ягод	200	0,	0,16	22,78	91,42	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	9,48	0,051
б/н	Хлеб ржаной	40	1,2	5,28	34,2	163,75	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Хлеб пшеничный	20	8,82	1,08	11,8	134,64	0,007	0,02	0,00	1,11	0,06	30,55	142,2	1,41	0,560
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,59	48,12	205,03	1649,5	0,807	0,69	11,34	5,31	23,02	179,12	1443,85	833,14	13,162

Химический состав за плановый период	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
	жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
1	41,78	43,37	234,06	1508,48	0,949	1,03	0,95	38,84	20,43	171,62	1113,125	744,56	13,85
2	69,92	62,48	266,6	2034,31	1,038	0,69	30,61	5,67	29,16	245,43	1257,59	820,09	14,879
3	63,23	48,21	200,79	1645,96	0,713	0,85	0,28	5,56	8,37	150,54	1142,185	314,88	9,884
4	59,43	60,35	185,85	1725,58	1,134	1,91	68,36	2,16	76,85	163,41	1182,73	732,76	13,82
5	53,86	42,34	245,35	1813,75	0,779	0,61	1,07	4,36	14,1	232,85	1158,76	660,13	8,059
6	82,07	56,23	247,02	2160,48	1,163	0,81	0,28	6,35	69,29	213,62	1254,585	907,51	12,488
7	68,81	62,89	231,25	1787,73	1,037	1,93	68,35	2,96	14,36	189,4	1292,433	721,17	13,591
8	54,93	52,86	261,34	1810,94	0,772	0,61	1,25	2,26	16,47	150,88	841,94	770,26	7,806
9	58,69	48,45	231,3	1750,77	0,975	0,76	62,76	3,25	112,46	168,4	1195,066	752,26	8,083
10	69,59	48,12	205,03	1649,5	0,807	0,69	11,34	5,31	23,02	179,12	1443,85	833,14	13,162
Всего за 10 дней	622,312	525,3	2308,59	17887,5	9,367	9,89	245,25	76,72	384,5	1865,27	10882,27	7256,76	104,62
В среднем за 1 день	62,23	52,53	230,866	1788,75	0,94	0,99	24,53	7,67	38,45	186,53	1088,23	725,68	10,46

Основание:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2016года.

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет