

Согласовано
Руководитель Филиала МОУ «Средняя школа №5»
Королева С.Ю.



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Коршунова О.И.



**Примерное десятидневное меню для учащихся
Филиала МОУ «Средняя школа №5»
(Тверская область, г. Кимры, ул. 60 лет Октября, д. 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		35,2	31,01	96,68	831,51	0,23	0,5	9,82	0,81	7,41	89,75	569,97	518,58	1,194
499	Запеканка из творога	150	15,57	19,47	23,55	346,74	0,063	0,31	9,79	0	0,18	28,08	355,05	244,92	0,576
1024	Кофейный напиток	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0	0	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброд с маслом	40	14,13	6,02	25,95	210,42	0,057	0,02	0,03	0,25	0	12,52	111,42	15,65	0,535
	Бананы свежие	200	0,7	1,68	29,4	134,56	0,056	0,05	0	0,56	7	45,83	63	12,66	0
	ОБЕД		24,23	29,34	89,17	894,07	0,904	1,41	58,54	1,35	69,44	73,66	612,763	214,18	12,626
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	4,55	0	12,09	0,232
б/н	Перец свежий	50	0,05	0,52	2,45	12,87	0,04	0,03	56,25	0,18	50	2,28	7,2	4,52	0,208
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	2,274
	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	4,808
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	0,974
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	0,104
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	3,237
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	0,789
	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

№ 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		18,05	16,04	91,13	602,83	0,315	0,73	0,58	0,92	8,07	51,52	444,14	582,79	5,8
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	19,5	179,64	275,47	0,529
467	Яйцо вареное	40	4	3,54	0	48,14	0	0,29	0,13	0	0	7,84	192	0	0
1025	Какао на молоке	200	4,1	3,2	16,1	123,75	0,072	0,18	0,4	0	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	0	0,31	0	4,55	32,5	13	0,789
	Груши свежие	200	0,68	0,72	23,18	104,69	0,045	0,05	0	0,56	5,63	19,5	40	48,31	4,295
	ОБЕД		21,31	24,32	87,15	914,82	0,683	0,24	0,33	36,74	12,34	104,18	531,18	173,61	8,656
б/н	Помидор свежий	50	0	0,96	5,25	24,5	0,038	0,03	0,25	0	5,63	4,55	21	5,65	0,477
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	6,5	13	12,09	0,232
223	Суп картофельный с вермишелью	250	9,8	11,01	25,28	347,7	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,8	186,12	25,3	1,775
732	Котлеты рубленные из птицы	70	6,61	4,75	6,03	196,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
747	Рис отварной	100	4,07	3,37	25,43	105,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925
924	Компот из свежемороженой ягод	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0	0	0,22	0,7	15,21	29,94	15,79	0,694
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	3,237
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	0,789
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,36	40,36	178,28	1517,65	0,998	0,97	0,91	37,66	20,41	155,7	975,32	756,4	14,456

№ 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	625,36	0,406	0,4	0,1	3,38	12,69	72,01	401,61	622,23	5,648
444	Макароны отварные с сыром	150	13,05	7,22	35,1	252,78	0,184	0,24	0,02	0,05	1,46	26,17	116,61	319,19	0,722
1009	Чай сладкий с лимоном	200	4,8	3,84	17,78	59,79	0,054	0,12	0	0	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброды с маслом	40	16,56	8,64	23,6	210,42	0,102	0,01	0,08	3,05	0	27,89	217	17,91	0,826
	Яблоки свежие	200	0,87	0,7	21,55	102,37	0,066	0,03	0	0,28	11	14,63	27,5	39,78	4,017
	ОБЕД		34,08	40,36	105,61	950,22	0,732	0,29	30,51	1,47	16,47	155,94	744,13	210,86	10,02
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	4,55	21	12,09	0,232
б/н	Помидор свежий	50	0	0,96	5,25	24,5	0,038	0,03	0,25	0	5,63	4,55	21	5,65	0,477
177	Щи из свежей капусты и картофелем	250	14,86	10,11	12,28	156,5	0,096	0,1	0,02	0,2	7,7	28,63	186,12	90,36	1,562
697	Мясо отварное	70	11,34	16,64	0	180,08	0,001	0	0,22	0,45	0	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	0,13	0,45	3,9	9,3	6,94	0,184
411	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,77	6,3	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
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	0,042
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	3,237
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	0,789
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,36	60,76	203,64	1575,58	1,138	0,69	30,61	4,85	29,16	227,95	1145,74	833,09	15,668

День 4

№ реп.	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		26,97	16,44	68,73	515,97	0,131	0,61	0,15	2,57	0,56	24,13	239,485	84,67	1,227
б/н	Горошек зеленый	30	0,11	1,66	4,8	36,97	0,072	0,01	0	0,04	0	4,01	18,585	11,7	0,702
467	Омлет натуральный	100	9,87	7,05	1,44	157,72	0,011	0,58	0	0	0,19	0	0,6	40,62	0,037
1010	Чай с лимоном	200	0	0,08	10,48	43,54	0,002	0	0	0,01	0,37	3,87	7,3	18,85	0,052
3	Бутерброд с сыром	40	15,96	6,71	20,81	137,49	0,046	0,02	0,15	2,52	0	16,25	213	13,5	0,436
	Печенье	40	1,03	0,94	31,2	140,25									
	ОБЕД		33,26	29,8	86,83	1184,12	0,669	12,66	35,06	2,08	36,97	103,69	606,71	218,59	136,057
90	Салат из свеклы	100	8,07	1,34	9,84	122,41	0,019	0,03	0	1,09	5,13	19,24	60,69	40,51	1,192
221	Суп крестьянский с крупой	250	13,6	6,85	27,08	368,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,8	278,68	89,57	2,274
732	Котлеты рубленые из говядины	100	6,61	4,75	6,03	196,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
б/н	Картофельное пюре с маслом сливочным	210	4,34	12,82	25,18	276	0,1	12,46	35	0,15	29,16	19,18	60,92	0,72	128
924	Компот из свежих фруктов	200	0	0,22	18,1	82,38	0	0	0	0,04	0	3,51	4,4	6,84	0,038
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	3,237
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	0,789
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,23	46,24	155,56	1700,09	0,8	13,27	35,21	4,65	37,53	127,82	846,195	303,26	137,284

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг								
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		42,03	32,32	81,08	729,89	0,236	0,34	9,58	3,68	0,43	50,06	683,54	672,52	1,463
499	Запеканка из творога	150	15,57	14,24	16,4	230,47	0,06	0,21	9,49	0	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454
1024	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0	0	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
3	Бутерброды с маслом	40	16,56	8,64	23,6	210,04	0,102	0,01	0,08	3,05	0	27,89	217	17,91	0,826
			5,1	5,6	23,3	149,59	0,02	0	0,01	0,63	0,05	0	31,54	73,47	0,1
1091	Ватрушка с повидлом	100	5,1	5,6	23,3	149,59	0,02	0	0,01	0,63	0,05	0	31,54	73,47	0,1
	ОБЕД		36,37	32,92	129,06	893,77	0,944	0,43	62,56	1,43	62,18	180,71	715,955	291,22	12,573
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	6,5	13	12,09	0,232
б/н	Помидор свежий	50	0,05	0,52	2,45	12,87	0,04	0,03	62,5	0,2	50	2,28	8	4,52	0,208
177	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	14,29	3,3	20,52	231,54	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469
703	Рыба тушеная с овощами	75	16,57	18,2	31,46	146	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171
411	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,77	6,3	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
б/н	Сок виноградный	200	0	0,48	37	142,56	0	0	0	0	0	10,53	21,6	0	0
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	3,237
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	0,789
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		78,4	65,24	210,14	1623,66	1,18	0,77	72,14	5,11	62,61	230,77	1399,495	963,74	14,03

День 6		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		19,67	16,17	56,35	675,44	0,145	0,21	0,45	0,13	1,17	18,7	205,53	262,31	1,161
572	Сосиски, сардельки отварные	50	7,59	5,27	0	135,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
443	Макаронные изделия отварные с маслом	180	3,78	5,33	30,01	247,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,974
624	Кофейный напиток	200	4,1	3,2	16,1	123,75	0,072	0,18	0,4	0	1,17	0,13	0	246,01	0,187
	Пряники	40	4,2	2,37	10,24	168,7									
	ОБЕД		23,83	20,95	112,6	929,05	0,652	0,26	0,54	2,42	12,63	113,96	641,77	234,54	7,106
б/н	Помидор свежий	50	0	0,96	5,25	24,5	0,038	0,03	0,25	0	5,63	4,55	21	5,65	0,477
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	6,5	13	12,09	0,232
208	Рассольник ленинградский	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
668	Птица (грудка) отварная	75	6,43	7,67	9,84	168,39	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38	0,303
747	Рис отварной	180	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925
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	0,042
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	3,237
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	0,789
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,5	37,12	168,95	1604,49	0,797	0,47	0,99	2,55	13,8	132,66	847,3	496,85	8,267

№ 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	106,14	536,89	0,312	0,36	0,17	2,85	49,13	45,9	347	604,32	2,087
411	Каша молочная рисовая с маслом	150	13,38	6,74	49,14	192,86	0,148	0,19	0,02	0,05	1,17	5,2	36	283,58	1,116
1024	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0	0	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
8	Бутерброд с сыром	40	15,96	6,71	20,81	107,49	0,046	0,02	0,15	2,52	0	16,25	213	13,5	0,436
	Апельсины свежие	200	0,32	1,14	18,41	96,75	0,064	0,03	0	0,28	47,73	21,13	57,5	61,89	0,452
	ОБЕД		43,05	33,97	115,45	1018,11	0,899	0,44	0,07	2,47	20,16	149,17	777,855	307,15	10,692
103	Винегрет овощной	100	6,12	0,85	5,77	79,57	0,033	0,03	0	1,04	4,68	11,95	44,85	26,47	0,53
224	Суп картофель с фасолью	250	14,36	6,91	21,12	264,61	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,8	277,72	52,83	1,179
632	Гуляш из говядины, 100г	75	16,57	18,2	31,46	247,57	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	0	0,04	0,35	3,51	4,4	12,54	0,383
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	3,237
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	0,789
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,51	52,4	221,59	1555	1,211	0,8	0,24	5,32	69,29	195,07	1124,855	911,47	12,779

№ 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	606,21	0,422	0,46	0,5	0,67	2,73	40,14	206,25	608,5	2,409
732	Тефтеля мясная	50	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
411	Каша гречневая	150	13,12	8,06	39,48	164,6	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,5	0	319,74	0,901
1025	Какао на молоке	200	4,1	3,2	16,1	123,75	0,072	0,18	0,4	0	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	0	0,31	0	4,55	32,5	13	0,789
	Пряники имбирные	50	1,29	3,19	26,26	115,89	0	0	0,04	0,21	0	2,63	22,68	1,35	0,005
	ОБЕД		28,8	28,9	87,16	1032,42	0,45	0,15	0,75	0,77	13,74	93,26	523,84	174,76	6,186
б/н	Помидор свежий	50	0	0,96	5,25	24,5	0,038	0,03	0,25	0	5,63	4,55	21	5,65	0,477
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	6,5	13	12,09	0,232
221	Суп гороховый	400	16,87	13,09	10,56	348,6	0,044	0,04	0,45	0	5,78	33,8	198,9	81,7	0,699
572	Рыба тушеная с овощами	100	8,03	5,27	0	146	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
443	Макаронные изделия отварные с маслом	132	2,81	3,89	21,87	171,31	0,054	0,02	0,01	0,03	0	6,47	45,18	11,91	0,71
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	0,042
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	3,237
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	0,789
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,37	51,14	198,38	1638,63	0,872	0,61	1,25	1,44	16,47	133,4	730,09	783,26	8,595

№ реп.	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		21,15	16,62	84,77	539,37	0,354	0,51	0,14	0,59	48,45	51,14	529,47	559,3	1,905
411	Каша овсяная из крупы геркулес, молочная	150	11,58	5,06	25,23	146,96	0,136	0,07	0,01	0	0,49	14,3	206,97	239,06	0,581
б/н	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0	0	0,31	0	4,55	32,5	13	0,789
467	Яйцо вареное	40	4	3,54	0	50,14	0	0,29	0,13	0	0	7,84	192	0	0
1024	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0	0	0,23	3,32	40,5	245,35	0,083
	Мандарины	150	0,32	1,14	18,41	96,75	0,064	0,03	0	0,28	47,73	21,13	57,5	61,89	0,45
	ОБЕД		34,57	29,41	100,3	1072,56	0,681	0,24	62,55	1,55	64,01	100,03	533,016	196,18	6,546
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	6,5	13	12,09	0,232
б/н	Перец сладкий свежий	50	0,05	0,52	2,45	12,87	0,04	0,03	62,5	0,2	50	2,28	8	4,52	0,208
216	Суп рыбный	250	12,36	8	26,6	375,46	0,217	0,08	0,02	0,43	11,63	39,26	278,84	73,73	1,407
668	Тефтели мясные с рисом	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	0,02	0,04	2,44	21,858	21,52	0,051
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	0,041
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:		55,72	46,03	185,07	1611,93	1,035	0,75	62,69	2,14	112,46	151,17	1062,486	755,48	8,45

№ реп.	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		36,5	24,85	74,86	664,08	0,244	0,44	10,04	2,8	12,32	49,86	635	635,08	5,094
499	Запеканка из творога	150	15,57	14,24	16,4	330,47	0,06	0,21	9,49	0	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454
1025	Какао на молоке	200	4,1	3,2	16,1	123,75	0,072	0,18	0,4	0	1,17	0,13	0	246,01	0,187
8	Бутерброд с сыром	40	15,96	6,71	20,81	107,49	0,046	0,02	0,15	2,52	0	16,25	213	13,5	0,436
	Яблоки свежие	250	0,87	0,7	21,55	102,37	0,066	0,03	0	0,28	11	14,63	27,5	39,78	4,017
	ОБЕД		19,91	24,89	82,97	956,33	0,579	0,23	0,32	36,53	11,64	82,79	471,72	145,38	7,798
б/н	Помидор свежий	50	0	0,96	5,25	24,5	0,038	0,03	0,25	0	5,63	4,55	21	5,65	0,477
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,3	1,16	6,44	0,014	0,01	0	0	2,33	6,5	13	12,09	0,232
223	Суп картофельный с вермишелью	250	9,8	11,01	25,28	347,7	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,8	186,12	25,3	1,775
732	Котлета рыбная	75	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
443	Макаронные изделия отварные с маслом	132	2,81	3,89	21,87	251,31	0,054	0,02	0,01	0,03	0	6,47	45,18	11,91	0,71
924	Компот из свежих ягод	200	0	0,16	22,78	91,42	0	0	0	0,04	0	3,51	4,4	9,48	0,051
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	3,237
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	0,789
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,41	49,74	157,83	1620,41	0,823	0,67	10,36	39,33	23,96	132,65	1106,72	780,46	12,892

Химический состав за плановый период	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг	
	жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
1	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
2	39,36	40,36	178,28	1517,65	0,998	0,97	0,91	37,66	20,41	155,7	975,32	756,40	14,46
3	69,36	60,76	203,64	1575,58	1,138	0,69	30,61	4,85	29,16	227,95	1145,74	833,09	15,67
4	60,23	46,24	155,56	1700,09	0,8	13,27	35,21	4,65	37,53	127,82	846,20	303,26	137,28
5	78,4	65,24	210,14	1623,66	1,18	0,77	72,14	5,11	62,61	230,77	1399,50	963,74	14,04
6	43,5	37,12	168,95	1604,49	0,797	0,47	0,99	2,55	13,8	132,66	847,30	496,85	8,27
7	77,51	52,4	221,59	1555	1,211	0,8	0,24	5,32	69,29	195,07	1124,86	911,47	12,78
8	54,37	51,14	198,38	1638,63	0,872	0,61	1,25	1,44	16,47	133,4	730,09	783,26	8,60
9	55,72	46,03	185,07	1611,93	1,035	0,75	62,69	2,14	112,46	151,17	1062,49	755,48	8,45
10	56,41	49,74	157,83	1620,41	0,823	0,67	10,36	39,33	23,96	132,65	1106,72	780,46	12,89
Всего за 10 дней	594,29	509,38	1865,29	16173,02	9,988	20,91	282,76	105,21	462,54	1650,6	10420,93	7316,77	246,25
В среднем за 1 день	59,429	50,938	186,529	1617,302	0,9988	2,091	28,276	10,521	46,254	165,06	1042,09	731,68	24,62

Основание:

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет