

Согласовано:

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Архангельской области»

04.10.2017. Ф2-198

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для школьных завтраков, обедов и полдников  
МБОУ «Луковецкая СШ»  
на осенне-зимний и весенний периоды  
возрастная категория: 7-10 лет

2017 г.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 1</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
175	КАША «ДРУЖБА» С МАСЛОМ	250/5	3,8	13,88	52	291,25	251	191,25	15,75	0,43	0,15	1,1	0,09
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	80	7,2	9,03	19,7	209,3	185,3	128	4,9	1,2	0,06	0,14	0,15
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,8	28,27	155,2	128	86	10	0,1	0,04	1,3	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,6</b>	<b>25,71</b>	<b>99,97</b>	<b>655,75</b>	<b>564,3</b>	<b>405,25</b>	<b>30,65</b>	<b>1,73</b>	<b>0,25</b>	<b>2,54</b>	<b>0,34</b>
	<b>ОБЕД</b>												
70	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	1	0,4	2,3	21	11,5	12	3	0,015	0,02	1,75	0
102	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	250	4,3	5,28	16,33	173,25	48,08	35,3	7	0,4	0,13	5,81	0
261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	13,36	8,8	5,34	198	54,82	308,4	9,6	4,8	0,23	2,04	0,18
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,8	8,02	38	269,2	16	46	10	0,1	0,08	0	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,6	15	1,86	0,07	0	0
338	БАНАН	100	1,13	0,38	15,75	93,88	8	28	21,5	0,4	0,07	7,5	0
377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	0,36	0	2	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,45</b>	<b>23,54</b>	<b>117,23</b>	<b>934,87</b>	<b>167,53</b>	<b>516,5</b>	<b>78,37</b>	<b>7,935</b>	<b>0,6</b>	<b>19,1</b>	<b>0,18</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>45,05</b>	<b>49,25</b>	<b>217,2</b>	<b>1590,62</b>	<b>731,83</b>	<b>921,75</b>	<b>109,02</b>	<b>9,665</b>	<b>0,85</b>	<b>21,64</b>	<b>0,52</b>

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 2</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
35	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ/РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1,7	5,2	12,9	106,3	36	46	10	0,03	0,07	1,5	0
269	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	7,55	11,55	15,7	228,75	43,75	166,38	32,13	1,5	0,1	0,1	0,27
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,8	16	44,2	150,2	151,6	119	32	4,6	0,04	43,2	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,6	15	1,86	0,07	0	0
338	ГРУША	100	0,4	0,29	10,73	45,15	19,25	16	12	0,8	0,1	0	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	40	6	0	0	0,4	0	0,03	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,01</b>	<b>33,7</b>	<b>127,17</b>	<b>708,34</b>	<b>270,4</b>	<b>410,98</b>	<b>101,13</b>	<b>9,19</b>	<b>0,38</b>	<b>44,83</b>	<b>0,27</b>
	<b>ОБЕД</b>												
305	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,55	0,2	2,45	20	15	31	5	0,1	0,06	5	0
106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	1,7	2,2	12,3	106	39,2	86,8	16,5	0,3	0,03	3,8	0
246	ГУЛЯШ	100/75	15,36	18,08	4,32	205	41,8	147,5	19,27	1,8	0,015	1,5	0
302	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	200	12,15	9,15	57,12	320	21,7	285	100	4	0,22	0	0
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	47,26	196,38	32,4	23	17	0,56	0,02	3	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,6	15	1,86	0,07	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,58	0,2	14,49	70,14	6,9	26,1	9,9	0,3	0,03	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,86</b>	<b>30,79</b>	<b>167,58</b>	<b>1055,46</b>	<b>170,8</b>	<b>663</b>	<b>182,67</b>	<b>8,92</b>	<b>0,445</b>	<b>13,3</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>55,87</b>	<b>64,49</b>	<b>294,75</b>	<b>1763,8</b>	<b>441,2</b>	<b>1073,98</b>	<b>283,8</b>	<b>18,11</b>	<b>0,825</b>	<b>58,13</b>	<b>0,27</b>

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Р	Mg	Fe, мг	В1	С	А
<b>ДЕНЬ 3</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
306	КУКУРУЗА, САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,73	3,71	4,82	36,8	4,6	24,9	0,1	0,04	0,06	1,15	0
304	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,89	7,23	48,89	280,15	3,48	82	25,34	0,4	0,03	0	0
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/50	12,2	7,4	13,76	165	66,72	155,5	32	1,59	0,06	2,7	0,18
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
ПР	ТВОРОЖНЫЙ СЫРОК	50	7,5	4	5,75	89	74	99	0,01	0,2	0,4	0,02	0,1
376	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14	41,6	14,2	4,4	2,4	0,36	0	2,83	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,72</b>	<b>22,74</b>	<b>107,02</b>	<b>704,55</b>	<b>172,2</b>	<b>408,2</b>	<b>69,85</b>	<b>3,79</b>	<b>0,59</b>	<b>6,7</b>	<b>0,28</b>
	<b>ОБЕД</b>												
71	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	1	0,4	2,3	21	8,5	15	3	0,015	0,02	2,45	0
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,75	4,89	8,49	101,37	43,33	39,2	8,7	0,25	0,04	9,25	0
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,5	23,5	21,7	405	51,3	245,32	29	1,1	0,15	5,65	0,1
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,58	0,2	14,49	70,14	6,9	26,1	9,9	0,3	0,03	0	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,6	15	1,86	0,07	0	0
359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО	200	0,3	0	39,2	160	22,4	18,5	7,26	0,14	0,01	2,83	0
338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,35	44,4	16	11,25	9	1	0,03	9,55	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,89</b>	<b>30,05</b>	<b>125,17</b>	<b>939,85</b>	<b>162,23</b>	<b>418,97</b>	<b>81,86</b>	<b>4,665</b>	<b>0,35</b>	<b>29,73</b>	<b>0,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>53,61</b>	<b>52,79</b>	<b>232,19</b>	<b>1644,4</b>	<b>334,43</b>	<b>827,17</b>	<b>151,71</b>	<b>8,455</b>	<b>0,94</b>	<b>36,43</b>	<b>0,38</b>

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A	
<b>ДЕНЬ 4</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ	150	16,77	20,7	3,5	256,68	122,9	249	19,1	2,74	0,08	0,26	0,3	
	ЙОГУРТ 1.5%	125	5,13	3,05	7,38	66,88	155	118,75	9,75	0,13	0,04	0,75	0,012	
426	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	50	3,3	7,18	21	160	10,8	38	7,1	0,3	0,1	0,02	0	
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5	3,72	17,5	118	152	124	12	0,4	0,04	1,6	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,2</b>	<b>36,73</b>	<b>49,38</b>	<b>601,56</b>	<b>440,7</b>	<b>529,75</b>	<b>47,95</b>	<b>3,57</b>	<b>0,26</b>	<b>2,63</b>	<b>0,412</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
52	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	25	5	0,25	0,01	0,6	0	
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	45	11	0,5	0,1	7,54	0	
229	ТРЕСКА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	120/75	18,03	10,21	8,49	195	67,74	310	59	0,9	0,13	4,36	0,02	
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	5,2	25,5	146,3	51	102,6	35,6	1,14	0,3	6	0	
348	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	29,8	116	20,1	19,2	9	0,18	0,01	3	0	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,58	0,2	14,49	70,14	6,9	26,1	9,9	0,3	0,03	0	0	
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,6	15	1,86	0,07	0	0	
338	АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,4	9,8	47	32,48	22,8	9,64	0,2	0,03	23	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,73</b>	<b>25,53</b>	<b>139,33</b>	<b>889,47</b>	<b>239,56</b>	<b>614,3</b>	<b>154,14</b>	<b>5,33</b>	<b>0,68</b>	<b>44,5</b>	<b>0,02</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>60,93</b>	<b>62,26</b>	<b>188,71</b>	<b>1491,03</b>	<b>680,26</b>	<b>1144,05</b>	<b>202,09</b>	<b>8,9</b>	<b>0,94</b>	<b>47,13</b>	<b>0,432</b>	

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 5</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
338	БАНАН	100	1,13	0,38	15,75	93,88	8	28	21,5	0,4	0,03	7,5	0
173	КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	250	7,63	5	46,2	260,3	277	394,25	33,4	2,1	0,28	2,6	0,35
209	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	4,8	1	0,03	0	0,1
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,36	5,49	14,89	136	8,4	22	4,2	0,35	0,03	0	0,04
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,6	15,9	86	126,6	92,8	15,4	0,4	0,04	1,33	0,01
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,74</b>	<b>17,07</b>	<b>93,04</b>	<b>639,18</b>	<b>442</b>	<b>541,85</b>	<b>79,3</b>	<b>4,25</b>	<b>0,41</b>	<b>11,43</b>	<b>0,5</b>
	<b>ОБЕД</b>												
43	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (ПО СЕЗОНУ)	100	2,5	7,3	3,2	89	37,37	49	10	0,2	0,03	17,2	0
84	СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,4	7,6	13,34	132,46	53	79	19	0,25	0,1	7,54	0
284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	21,19	15,56	41,25	389,81	99,38	264,38	70,13	2	0,17	1,5	0,3
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,04	27,56	113	18,5	10	4	0,3	0,01	5	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,6	15	1,86	0,07	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,58	0,2	14,49	70,14	6,9	26,1	9,9	0,3	0,03	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,33</b>	<b>31,36</b>	<b>129,48</b>	<b>932,35</b>	<b>228,95</b>	<b>492,08</b>	<b>128,03</b>	<b>4,91</b>	<b>0,41</b>	<b>31,24</b>	<b>0,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>49,07</b>	<b>48,43</b>	<b>222,52</b>	<b>1571,53</b>	<b>670,95</b>	<b>1033,93</b>	<b>207,33</b>	<b>9,16</b>	<b>0,82</b>	<b>42,67</b>	<b>0,8</b>

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Р	Mg	Fe, мг	B1	С	А
<b>ДЕНЬ 6</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
177	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ	250/5	12,19	13,9	57,19	287	245	256,47	42	1,8	0,04	1,1	0,3
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	80	7,2	9,03	19,7	209,3	185,3	128	4,9	1,2	0,06	0,14	0,15
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,8	28,27	155,2	128	86	12	0,1	0,04	1,3	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,99</b>	<b>25,73</b>	<b>105,16</b>	<b>651,5</b>	<b>558,3</b>	<b>470,47</b>	<b>58,9</b>	<b>3,1</b>	<b>0,14</b>	<b>2,54</b>	<b>0,55</b>
	<b>ОБЕД</b>												
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ ПО СЕЗОНУ. ПОМИДОР.	50	0,48	0,06	0,96	11	7	13	5	0,18	0,02	8	0
106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	1,7	2,2	12,3	106	39,2	86,8	16,5	0,3	0,03	3,8	0
265	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,6	21,5	33,3	536	53,3	333,3	50,9	3,6	0,08	0,15	0
419	ПИРОЖОК ПЕСОЧНЫЙ С ЯБЛОКАМИ	50	3,5	6,05	26,1	159	15	32	6	0,32	0,06	2	0,025
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,6	15	1,86	0,07	0	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	40	11,1	2,8	1,4	0,2	0	0,03	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,84</b>	<b>30,47</b>	<b>116,3</b>	<b>989,94</b>	<b>139,4</b>	<b>531,5</b>	<b>94,8</b>	<b>6,46</b>	<b>0,26</b>	<b>13,98</b>	<b>0,025</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>54,83</b>	<b>56,2</b>	<b>221,46</b>	<b>1641,44</b>	<b>697,7</b>	<b>1001,97</b>	<b>153,7</b>	<b>9,56</b>	<b>0,4</b>	<b>16,52</b>	<b>0,575</b>

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 7</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
70	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	1	0,4	2,3	21	11,5	12	3	0,015	0,02	1,75	0
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	5,2	25,5	146,3	51	102,6	35,6	1,14	0,3	6	0
246	ГУЛЯШ	100/75	15,36	18,08	4,32	205	41,8	147,5	19,27	1,8	0,015	1,5	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14	41,6	14,2	4,4	2,4	0,36	0	2,83	0
ПР	ТВОРОЖНЫЙ СЫРОК	50	7,5	4	5,75	89	74	99	0,01	0,2	0,4	0,02	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,36</b>	<b>28,08</b>	<b>71,67</b>	<b>594,9</b>	<b>201,7</b>	<b>407,9</b>	<b>70,28</b>	<b>4,715</b>	<b>0,775</b>	<b>12,1</b>	<b>0,1</b>
	<b>ОБЕД</b>												
306	КУКУРУЗА, САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,73	3,71	4,82	36,8	4,6	24,9	0,1	0,04	0,06	1,15	0
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,28	2,33	11,25	75,03	43,25	188,25	8,7	0,25	0,08	10,63	0
302	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	200	12,15	9,15	57,12	320	21,7	285	100	4	0,22	0	0
239/331	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50	11,68	11,08	16,91	193	67,78	144,1	25,9	0,75	0,1	2,16	0,3
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,6	15	1,86	0,07	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,58	0,2	14,49	70,14	6,9	26,1	9,9	0,3	0,03	0	0
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	47,26	196,38	32,4	23	17	0,96	0,02	3	0
338	ГРУША	100	0,4	0,29	10,73	45,15	19,25	16	12	0,8	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,34</b>	<b>27,72</b>	<b>192,22</b>	<b>1074,44</b>	<b>209,68</b>	<b>770,95</b>	<b>188,6</b>	<b>8,96</b>	<b>0,68</b>	<b>16,94</b>	<b>0,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>64,7</b>	<b>55,8</b>	<b>263,89</b>	<b>1669,34</b>	<b>411,38</b>	<b>1178,85</b>	<b>258,88</b>	<b>13,675</b>	<b>1,455</b>	<b>29,04</b>	<b>0,4</b>



№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 8</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,35	44,4	16	11,25	9	1	0,03	9,55	0
243	СОСИСКА ОТВАРНАЯ (ДЕТСКАЯ)	100	9,21	14,7	0,78	172,28	18,82	119	15	1,2	0,09	0	0,2
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,8	8,02	38	269,2	16	46	10	0,1	0,08	0	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5	3,72	17,5	118	152	124	12	0,4	0,04	1,6	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,61</b>	<b>27,24</b>	<b>85,43</b>	<b>695,88</b>	<b>212,02</b>	<b>342,65</b>	<b>56</b>	<b>3,9</b>	<b>0,28</b>	<b>11,15</b>	<b>0,3</b>
	<b>ОБЕД</b>												
61	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,52	5,13	7,87	105,01	37,64	56,5	25,6	0,8	0,06	5,1	0
81	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,81	4,91	11,75	102,5	44,38	26,25	9	0,7	0,05	10,29	0
287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С РИСОМ И СОУСОМ	250	18	20,5	30,83	370,8	85,1	280	50,6	0,9	0,08	15,33	0,32
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,6	15	1,86	0,07	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,58	0,2	14,49	70,14	6,9	26,1	9,9	0,3	0,03	0	0
348	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	29,8	116	20,1	19,2	9	0,18	0,01	3	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,57</b>	<b>31,5</b>	<b>124,38</b>	<b>902,39</b>	<b>207,92</b>	<b>471,65</b>	<b>119,1</b>	<b>4,74</b>	<b>0,3</b>	<b>33,72</b>	<b>0,32</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>50,18</b>	<b>58,74</b>	<b>209,81</b>	<b>1598,27</b>	<b>419,94</b>	<b>814,3</b>	<b>175,1</b>	<b>8,64</b>	<b>0,58</b>	<b>44,87</b>	<b>0,62</b>

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 9</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ	150	14,77	17,27	3,5	256,68	122,9	249	19,1	2,74	0,08	0,26	0,3
ПР	ЙОГУРТ 1.5%	125	5,13	3,05	7,38	66,88	165	118,75	9,75	0,13	0,04	0,75	0,012
426	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	50	3,3	4,18	21	160	10,8	38	7,1	0,3	0,1	0,1	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	40	11,1	2,8	1,4	0,2	0	0,03	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,4</b>	<b>26,58</b>	<b>45,88</b>	<b>523,56</b>	<b>309,8</b>	<b>408,55</b>	<b>37,35</b>	<b>3,37</b>	<b>0,22</b>	<b>1,14</b>	<b>0,312</b>
	<b>ОБЕД</b>												
305	ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,55	0,2	2,45	20	10	31	5	0,1	0,06	5	0
121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,7	4,5	7,7	89	189,5	113,2	7,5	0,15	0,2	1	0,13
288	ПТИЦА (КУРА) ОТВАРНАЯ	120	26	16	0,05	248	48	172	15,36	2,4	0,05	0	0,2
310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4	5	29,1	188	20	105	35	1,5	0,2	6	0
331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	3,2	2,6	6,3	91,5	17,5	12,9	10,5	0,2	0	0,1	0,11
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,6	15	1,86	0,07	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,58	0,2	14,49	70,14	6,9	26,1	9,9	0,3	0,03	0	0
338	БАНАН	100	1,13	0,38	15,75	93,88	8	28	21,5	0,4	0,03	7,5	0
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,04	27,56	113	18,5	10	4	0,3	0,01	5	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,82</b>	<b>29,58</b>	<b>133,04</b>	<b>1051,46</b>	<b>332,2</b>	<b>561,8</b>	<b>123,76</b>	<b>7,21</b>	<b>0,65</b>	<b>24,6</b>	<b>0,44</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>68,22</b>	<b>56,16</b>	<b>178,92</b>	<b>1575,02</b>	<b>642</b>	<b>970,35</b>	<b>161,11</b>	<b>10,58</b>	<b>0,87</b>	<b>25,74</b>	<b>0,752</b>

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 10</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
338	АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,4	9,8	47	32,48	22,8	9,64	0,2	0,03	23	0
173	КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	250	7,63	5	46,2	260,3	277	394,25	33,4	2,1	0,28	2,6	0,35
209	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	4,6	0,3	63	22	4,8	4,8	1	0,08	0,7	0,1
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,36	5,49	14,89	136	8,4	22	4,2	0,35	0,03	0	0,04
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,4	2	22,4	116	34	7	7	0	0,02	1,3	0,15
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,79</b>	<b>17,49</b>	<b>93,59</b>	<b>622,3</b>	<b>373,88</b>	<b>450,85</b>	<b>59,04</b>	<b>3,65</b>	<b>0,44</b>	<b>27,6</b>	<b>0,64</b>
	<b>ОБЕД</b>												
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,36	6,18	8,44	94,8	40,4	44,95	13	0,5	0,06	10,25	0
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200\20	21,23	15	42,4	372	385	415	56	0,56	0,1	0,9	0,4
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,75	4,89	8,49	101,37	43,33	47,63	8,7	0,6	0,04	9,25	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	63,6	15	1,86	0,07	0	0
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	40	6	16	51	184	83	178	16	3,8	0,28	0	0
ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	92	36	26	4	0,6	0,1	6	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,7</b>	<b>42,73</b>	<b>160,17</b>	<b>982,11</b>	<b>601,53</b>	<b>775,18</b>	<b>112,7</b>	<b>7,92</b>	<b>0,65</b>	<b>26,4</b>	<b>0,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>51,49</b>	<b>60,22</b>	<b>253,76</b>	<b>1604,41</b>	<b>975,41</b>	<b>1226,03</b>	<b>171,74</b>	<b>11,57</b>	<b>1,09</b>	<b>54</b>	<b>1,04</b>

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.
3. согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 с 1 марта производится замена салатов из свежих овощей на салат из вареных овощей.

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД**

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>1</b>	45,1	49,3	217,2	1590,6	731,8	921,8	109,0	9,7	0,9	21,6	0,5
<b>2</b>	55,9	64,5	294,8	1763,8	441,2	1074,0	283,8	18,1	0,8	58,1	0,3
<b>3</b>	53,6	52,8	232,2	1644,4	334,4	827,2	151,7	8,5	0,9	36,4	0,4
<b>4</b>	60,9	62,3	188,7	1491,0	680,3	1144,1	202,1	8,9	0,9	47,1	0,4
<b>5</b>	49,1	48,4	222,5	1571,5	671,0	1033,9	207,3	9,2	0,8	42,7	0,8
<b>6</b>	54,8	56,2	221,5	1641,4	697,7	1002,0	153,7	9,6	0,4	16,5	0,6
<b>7</b>	64,7	55,8	263,9	1669,3	411,4	1178,9	258,9	13,7	1,5	29,0	0,4
<b>8</b>	50,2	58,7	209,8	1598,3	419,9	814,3	175,1	8,6	0,6	44,9	0,6
<b>9</b>	68,2	56,2	178,9	1575,0	642,0	970,4	161,1	10,6	0,9	25,7	0,8
<b>10</b>	51,5	60,2	253,8	1604,4	975,4	1226,0	171,7	11,6	1,1	54,0	1,0
<b>СРЕДНЕЕ</b>	53	54	228,3	1615,0	600,5	1019,2	187,4	10,8	0,9	37,6	0,6



