
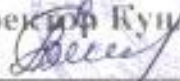


Муниципальное общеобразовательное учреждение Кундюковская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район»
Ульяновской области

Согласовано:
Главный специалист-эксперт
Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Ульяновской области
 /Т.Т. Низамова/

Согласовано:
Председатель родительского комитета
 /В.В. Черкасова/

Утверждаю:
Директор Кундюковской СШ
 /А.В. Еленкина/
Приказ № 134 от 01.08.2018



ПРИМЕРНОЕ
10- дневное меню
горячих школьных обедов для организации детей (11-18лет)
в Кундюковской СШ

Понедельник 1
ЗАВТРАК

| N реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------------|-------|-------|---|---------------|------|------------|----|------------------------------|-------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 41 | Батон с маслом | 40/20 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 | 0 | 0 | 118 | 0 | 2 | 4 | 0 | 0 |
| № 390 | Каша манная мо- лочная | 200/5 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | 36,72 | 1,09 | 36,72 | 0 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,3 |
| № 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 122 | 14 | 90 | 0,56 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| Итого: | | | 15,84 | 28,86 | 85,39 | 641,84 | 36,76 | 2,49 | 154,7 3 | 0 | 332,17 | 52,72 | 287,65 | 1,74 |

ОБЕД

| N реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---|-----------------|----------------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|---------------|-------------|------------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| №458 | Ватрушки с повид- лом | 70 | 2,79 | 3,43 | 27,58 | 138,75 | 0,05 | 0,05 | 11,25 | 0 | 9,75 | 26,75 | 10,88 | 0,68 |
| № 43 | Салат из белокачан- ной капусты | 150 | 2,12 | 7,62 | 12,98 | 128,85 | 0,03 | 52,43 | 0 | 0,12 | 67,01 | 19,74 | 37,07 | 0,81 |
| 0.№ 688 | Макароны отварные | 230 | 8,46 | 6,92 | 40,55 | 258,29 | 0,09 | 0 | 32,2 | 0 | 7,45 | 32,38 | 56,99 | 1,7 |
| № 486 | Рыба тушеная в то- матном соусе с ово- щами | 120 | 18,03 | 10,2 | 8,49 | 195 | 0,13 | 4,36 | 0,01 | 0 | 67,74 | 310 | 77,7 | 1,25 |
| № 945 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0 | 0,08 | 0 | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| Итого: | | | 38,88 | 30,62 | 146 | 994,89 | 0,32 | 56,94 | 43,54 | 0,12 | 200,95 | 467,57 | 234,74 | 5,72 |
| Всего за день | | | 54,72 | 59,48 | 231,39 | 1636,73 | 37,08 | 59,43 | 198,27 | 0,12 | 533,12 | 520,29 | 522,39 | 7,46 |

Вторник 2
ЗАВТРАК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-----|----|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 438 | Омлет натуральный с слив.масл. | 200/5 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,9 | 0,13 | 0,33 | 452 | 0 | 151,72 | 346,49 | 25,97 | 3,91 |
| № 943 | Чай с сахаром | 200/5 | 0,2 | - | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| Итого: | | | 25,27 | 28,96 | 57,51 | 561,9 | 0,13 | 0,43 | 452 | 0 | 173,72 | 357,68 | 67,57 | 5,19 |

ОБЕД

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-----|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 170 | Борщ с капустой и картофелем | 250/30 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | 0 | 0,08 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 |
| № 943 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,2 | - | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| № 34 | Салат свекольный с зеленым горошком | 150 | 2,49 | 6,27 | 12,29 | 115,65 | 0,08 | 14,7 | 0 | 0 | 41,9 | 27,86 | 62,94 | 1,97 |
| №450 | Оладьи с изюм с повидлом | 130 | 8,63 | 7,96 | 57,86 | 338,00 | 0,18 | 0,44 | 19 | 0 | 102 | 144 | 40,4 | 1,86 |
| Итого: | | | 19,21 | 19,78 | 249,4 | 772,15 | 0,31 | 35,43 | 19 | 0,08 | 210,28 | 236,29 | 171,19 | 6,3 |
| Всего за день: | | | 44,48 | 48,74 | 306,91 | 1334,04 | 0,44 | 35,86 | 471 | 0,08 | 384 | 593,97 | 238,76 | 11,43 |

Среда 3

ЗАВТРАК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-----|--------|----|---------------------------|-------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 168 | Каша рисовая с маслом молочная | 250/5 | 3,68 | 4,85 | 44,02 | 234,52 | 0,04 | 0 | 23,81 | 0 | 7,02 | 25,95 | 79,76 | 0,56 |
| № 943 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,2 | - | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| № 41 | Батон с маслом | 40/20 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 | 0 | 0 | 118 | 0 | 2 | 4 | 0 | 0 |
| Итого: | | | 9,96 | 21,89 | 98,22 | 600,52 | 0,04 | 10 | 141,81 | 0 | 31,02 | 41,15 | 121,36 | 1,84 |

ОБЕД

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 679 | Каша гречневая рассыпч. | 250/7 | 12,43 | 9,35 | 59,73 | 384,08 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0 | 21,63 | 112,5 | 347,5 | 6,58 |
| № 637 | Птица (куры) отварные | 100 | 21,1 | 13,6 | 0 | 206,25 | 0,04 | 0 | 20 | 0 | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| № 469 | Запеканка из творога | 150/50 | 30,93 | 22,89 | 36 | 310,66 | 0,1 | 0,82 | 0,37 | 0 | 251,55 | 383,23 | 54,36 | 0,93 |
| № 943 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,2 | - | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| № 45 | Винегрет овощной с репчатым луком | 150 | 2,04 | 9,27 | 12,66 | 142,2 | 0,09 | 15,38 | 0 | 0 | 34,8 | 31,13 | 67,46 | 1,28 |
| Итого: | | | 72,78 | 55,75 | 162,39 | 1259,19 | 0,53 | 26,2 | 20,4 | 0 | 368,98 | 681,06 | 530,92 | 11,87 |
| Всего за день: | | | 82,74 | 77,64 | 260,61 | 1859,71 | 0,57 | 36,2 | 162,21 | 0 | 400 | 722,21 | 652,28 | 13,71 |

Четверг 4

ЗАВТРАК

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 93 | Суп молочный с вермишелью | 250/2,5 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,5 | 0,11 | 1,14 | 38,25 | 0 | 202,03 | 30,18 | 172,48 | 0,64 |
| №463 | Сырники из творога | 160/40 | 33,64 | 22,81 | 20,52 | 421,20 | 0,13 | 0,45 | 102,6 | 0 | 280,44 | 410,58 | 46,8 | 1,39 |
| № 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| Итого: | | | 46,95 | 29,96 | 108,83 | 884,9 | 0,25 | 12,67 | 140,85 | 0 | 504,87 | 440,76 | 222,88 | 2,61 |

ОБЕД

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 197 | Рассольник Петербургский | 250 | 2 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 0,1 | 7,54 | 0 | 0 | 24,95 | 26,4 | 63,3 | 0,94 |
| № 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| № 38 | Салат из моркови с яблоками | 150 | 1,62 | 0,27 | 12,93 | 60,60 | 0,08 | 9,38 | 0 | 0 | 36,42 | 46,13 | 66 | |
| №626 | Запеканка карт.с мясом | 240 | 18,27 | 20,54 | 28,74 | 372,49 | 0,24 | 5,62 | 0,04 | 0 | 33,20 | 203,85 | 63,26 | 3,65 |
| Итого: | | | 28,01 | 26,56 | 123,36 | 837,04 | 0,43 | 33,62 | 0,04 | 0 | 116,97 | 276,38 | 196,16 | 6,79 |
| Всего за день | | | 74,96 | 56,52 | 232,19 | 1721,94 | 0,68 | 46,29 | 140,89 | 0 | 621,84 | 717,14 | 419,04 | 9,4 |

Пятница 5
ЗАВТРАК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|----|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 449 | Оладьи | 130 | 9,05 | 8,11 | 55,15 | 330 | 0,18 | 0,47 | 21 | 0 | 101,4 | 141,6 | 39,1 | 1,68 |
| № 943 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,2 | - | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| №421 | Макароны с сыром | 230/10 | 12,31 | 12,96 | 52,85 | 358,66 | 0,12 | 0,29 | 5,21 | 0 | 203,84 | 189,23 | 23,35 | 1,45 |
| Итого: | | | 21,56 | 21,07 | 122 | 716,66 | 0,3 | 0,76 | 26,21 | 0 | 311,24 | 330,83 | 62,45 | 3,53 |

ОБЕД

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|----|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 33 | Салат из свеклы | 150 | 2,15 | 9,14 | 12,54 | 140,85 | 0,03 | 14,25 | 0 | 0 | 52,73 | 31,35 | 61,46 | 1,99 |
| № 304 | Плов из птицы | 260 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 1,26 | 60 | 0 | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| № 943 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,2 | - | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| №966 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| Итого: | | | 39,61 | 36,03 | 119,15 | 934,1 | 0,19 | 26,91 | 60,04 | 0 | 371,11 | 481,68 | 190,44 | 6,21 |
| Всего за день | | | 61,17 | 57,1 | 241,15 | 1650,76 | 0,49 | 27,67 | 86,25 | 0 | 682,35 | 812,51 | 252,89 | 9,74 |

Понедельник 6
ЗАВТРАК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 679 | Каша рассыпчатая пшеничная | 230/7 | 10,12 | 8,76 | 58,08 | 351,9 | 0,25 | 0 | 32,2 | 0 | 25,51 | 72,59 | 206,13 | 2,37 |
| №42 | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| № 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 |
| | Багет | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| №423 | Липшевик с творогом | 200/10 | 21,79 | 16,2 | 42,07 | 401,51 | 0,14 | 0,3 | 97,46 | 0 | 282,88 | 301,5 | 44,04 | 1,89 |
| Итого: | | | 31,51 | 30,03 | 164,91 | 1090,21 | 0,41 | 11,49 | 168,66 | 0 | 462,79 | 449,09 | 259,02 | 4,99 |

ОБЕД

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/20 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 0 | 0 | 24,6 | 27 | 66,65 | 1,09 |
| № 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| № 43 | Салат из белокочанной капусты | 150 | 2,12 | 7,62 | 12,98 | 128,85 | 0,03 | 52,43 | 0 | 0,12 | 67,01 | 19,74 | 37,07 | 0,81 |
| №966 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 0,04 | 0,6 | 0,08 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| Итого: | | | 16,73 | 16,3 | 103,28 | 623,8 | 0,19 | 72,36 | 0,08 | 0,12 | 362,01 | 230,74 | 135,32 | 2,68 |
| Всего за день: | | | 48,24 | 46,33 | 268,19 | 1714,01 | 0,6 | 83,85 | 337,4 | 0,12 | 824,8 | 679,83 | 394,34 | 7,67 |

Вторник 7
ЗАВТРАК

| N рек. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|----------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|----|------------------------------|-------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 168 | Каша ячневая с маслом молочная | 250/5 | 12,43 | 9,35 | 59,73 | 384,08 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0 | 21,63 | 112,5 | 347,5 | 6,58 |
| № 943 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,2 | - | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | - | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| № 503 | Пирожки картоф. с луком | 60 | 3,91 | 4,7 | 23,75 | 153 | 0,07 | 0,51 | 28 | 0 | 13,7 | 45,1 | 16,8 | 0,81 |
| Итого: | | | 22,62 | 14,69 | 137,48 | 753,08 | 0,37 | 0,61 | 28,03 | 0 | 57,33 | 168,8 | 405,90 | 8,67 |

ОБЕД

| N рек. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|--|-----------------|----------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|------|----|------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 688 | Макаронные изделия от- варные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0 | 28 | 0,08 | 0 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 |
| № 286 | Тефтели мясные | 60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 | 0,85 | 39 | 0,06 | 0 | 43,9 | 21,6 | 106,7 | 0,96 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 25 | 117,5 | 0,06 | - | - | 0 | 10 | 7 | 26 | 0,55 |
| № 34 | Салат свекольный с зеле- ным горошком | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,1 | 9,8 | 0 | 0,05 | 0 | 27,93 | 18,57 | 41,96 | 1,31 |
| № 833 | Супс красный основной | 100 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 1,6 | 0,01 | 0,02 | 0 | 7,05 | 5,34 | 13,15 | 0,21 |
| № 874 | Кисель из смеси сухо- фруктов. | 200/20 | 0,2 | 0 | 32,6 | 132 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |
| Итого: | | | 22,66 | 22,67 | 118,85 | 769,54 | 12,31 | 67,01 | 0,21 | 0 | 113,36 | 84,96 | 237,37 | 5,11 |
| Итого за день | | | 36,40 | 30,15 | 205,63 | 1375,30 | 12,55 | 67,01 | 0,21 | 0 | 146,66 | 181,96 | 541,37 | 10,77 |

Среда 8
ЗАВТРАК

| N реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|-------|----|------------------------------|-------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| №421 | Макароны с сыром | 250/10 | 13,38 | 14,09 | 57,45 | 389,85 | 0,13 | 0,31 | 5,66 | 0 | 221,56 | 25,38 | 205,69 | 1,58 |
| № 943 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,2 | - | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| №459 | Пирог откр. С повидлом | 70 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,5 | 0,08 | 0,06 | 11,9 | 0 | 13,65 | 42,98 | 16,87 | 0,97 |
| Итого: | | | 23,99 | 80,34 | 150,17 | 798,35 | 0,21 | 20,37 | 17,56 | 0 | 257,21 | 79,56 | 264,16 | 3,83 |

ОБЕД

| N реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|-----------------|----------------------------|--------|--------|---|---------------|-------|-------|----|------------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| №201 | Суп крестьянский | 250/20 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 0,08 | 0,04 | 1,28 | 0 | 40,09 | 6,78 | 43,73 | 0,38 |
| №637 | Птица отварная | 150 | 31,65 | 20,4 | 0 | 309,38 | 0,06 | 0 | 30 | 0 | 58,5 | 214,5 | 30 | 2,7 |
| № 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| № 17 | Салат из соленных огур- цов с луком | 100 | 0,87 | 5,12 | 2,62 | 59,8 | 0,02 | 5,55 | 0 | 0 | 23,28 | 13,43 | 28,23 | 0,62 |
| №966 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| Итого: | | | 50,43 | 38,7 | 90,91 | 905,66 | 0,25 | 18,07 | 31,22 | 0 | 384,27 | 424,71 | 133,56 | 4,48 |
| Всего за день | | | 74,42 | 119,04 | 241,08 | 1704,01 | 0,46 | 38,44 | 48,88 | 0 | 641,48 | 504,27 | 397,72 | 8,31 |

Четверг 9

ЗАВТРАК

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|----|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| №177 | Каша «Дружба» | 250/5 | 13,05 | 13,89 | 51,63 | 383,75 | 0,33 | 1,5 | 101,25 | 0 | 198,25 | 108,38 | 321,63 | 3,44 |
| № 943 | Чай с сахаром | 200/20 | 0,2 | - | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| Итого: | | | 19,33 | 14,53 | 105,63 | 599,75 | 0,33 | 21,5 | 101,25 | 0 | 220,25 | 119,58 | 363,23 | 4,72 |

ОБЕД

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 321 | Рагу из овощей | 230/10 | 3,51 | 16,87 | 22,14 | 254,53 | 0,1 | 13,29 | 47,53 | 0 | 36,65 | 42,63 | 94,76 | 1,51 |
| №679 | Каша расс.пшениая | 250/5 | 11 | 9,53 | 63,13 | 382,5 | 0,28 | 0 | 35 | 0 | 27,73 | 224,05 | 78,9 | 2,58 |
| № 959 | Какао с молоком | 200/20 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| № 33 | Салат из свеклы | 150 | 2,15 | 9,14 | 12,54 | 140,85 | 0,03 | 12,25 | 0 | 0 | 52,73 | 31,35 | 61,46 | 2 |
| Итого: | | | 26,26 | 39,9 | 163,3 | 1111,08 | 0,45 | 50,54 | 82,54 | 0 | 255,11 | 399,23 | 290,72 | 7,53 |
| Всего за день | | | 45,59 | 54,43 | 268,93 | 1710,83 | 0,78 | 72,04 | 183,79 | 0 | 475,36 | 518,81 | 653,95 | 12,25 |

Питание 10
ЗАВТРАК

| N реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------------|------|--------|---|---------------|------|-------|----|------------------------------|-------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 168 | Каша вязкая рисовая молочная | 250/5 | 3,68 | 4,85 | 44,02 | 246,25 | 0,04 | 0 | 23,81 | 0 | 7,02 | 25,95 | 79,76 | 0,56 |
| №503 | Пирожки картоф. с лу- ком | 60 | 3,91 | 4,7 | 23,75 | 153 | 0,07 | 0,51 | 28 | 0 | 13,7 | 45,1 | 16,8 | 0,81 |
| № 874 | Кисель из смеси сухо- фруктов. | 200/20 | 0,2 | 0 | 32,6 | 132 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| Итого: | | | 13,87 | 1019 | 140,37 | 719,25 | 0,11 | 0,61 | 51,81 | 0 | 54,72 | 86,54 | 138,16 | 2,85 |

ОБЕД

| N реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------------|------------|--------|---|---------------|-------|-------|------|------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| № 694 | Пюре картофельное | 250/5 | 5,1 | 8 | 34,08 | 228,75 | 0,23 | 30,28 | 42,5 | 0 | 61,63 | 46,25 | 144,33 | 1,68 |
| № 591 | Гуашо | 100/75 | 23,8 | 19,5 2 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | 0 | | 29,4 | 31,39 | 234,98 | 2,8 |
| № 959 | Кисель с молоком | 200/20 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 40 | 188 | - | 0,1 | - | - | 16 | 11,2 | 41,6 | 0,88 |
| № 43 | Салат из белокачанной капусты | 150 | 2,12 | 7,62 | 12,98 | 128,85 | 0,03 | 52,43 | 0 | 0,12 | 67,01 | 19,74 | 37,07 | 0,81 |
| Итого: | | | 40,62 | 102, 86 | 118,29 | 893,8 | 0,51 | 95,55 | 42,51 | 0,12 | 296,04 | 198,58 | 471,98 | 93,85 |
| Всего за день | | | 54,49 | 113, 05 | 258,66 | 1613,05 | 0,62 | 96,16 | 94,32 | 0,12 | 350,76 | 285,12 | 610,14 | 96,7 |

Прошито , пронумеровано и скреплено печатью

Количество листов 11/Срещица

Директор школы Елена А.В.Еленкина

