

СОГЛАСОВАНО

Панкратов Д.А.

ООО "Комбинат социального питания"



СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНЕЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ВЕСНА 2024г.

"Согласованно"



МЕНЮ

1 день

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	220	13,02	7,00	11,10	0,81	39,40	310,65	249	21,2	185	1,04	49,1	92,53	1,16	0,06	0,07
-	Икра кабачковая	100	5,10	0,00	0,29	0,29	67,62	253,53	157	103	143	3,14	0	583	5,5	0,1	3,92
1/13	Хлеб с маслом	30	1,60	0,08	7,43	0,18	9,51	112,07	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Фрукты	110	0,44	0,00	0,44	0,44	12,76	53,55	17,6	9,9	12,1	2,42	0	5,5	0,22	0,03	11
29/1	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	0,05	0,05	10,25	41,15	3,01	0,8	1,43	0,07	0	0,14	0,01	0	1,12
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
Итого за 'Завтрак '			22,54	7,08	19,71	2,17	153,09	833,80	440	150	396	7,95	89,1	726,5	7,44	0,26	16,1
Обед																	
-	Огурец соленый	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	14,00	22,5	13,7	23,5	0,59	0	5	0,1	0,02	4,9
	Щи из всежей капусты с курицей и сметаной	250	3,03	1,40	6,58	5,19	9,92	108,19	33,3	18,9	51,2	0,76	7,44	157,94	2,4	0,05	12,3
	Плов из птицы	280	21,04	16,99	27,21	13,75	49,84	527,79	29,1	53,8	239	2,26	39,2	393,87	6,66	0,11	3,17
	Компот из ягод	200	0,14	0,00	0,05	0,06	20,07	78,49	4,22	3,92	2,87	0,21	0	0	0,3	0	1,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
Итого за 'Обед '			28,46	18,39	34,46	19,62	105,21	825,25	101	106	368	5,08	46,6	557,13	9,91	0,24	22,1
Итого за день			51,00	25,47	54,17	21,79	258,30	1659,05	541	256	765	13	136	1283,6	17,4	0,49	38,2

"Согласованно"



МЕНЮ

2 день

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,83	8,26	1,58	40,70	333,67	116,1	46,47	174,4	1,25	25,92	49,56	0,2	0,17	0,5
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
2/13	Бутерброд с мясом к/з	40	4,38	2,86	5,30	0,18	9,38	103,53	4,2	6	45	0,44	0	0	0,06	0,1	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/1	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	61,42	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			19,14	10,77	18,00	1,94	68,02	606,18	142,6	57,27	296,2	2,72	125,9	153,56	0,5	0,31	0,5
Обед																	
52/1	Лечо	100	2,60	0,00	0,10	0,00	0,00	26,00	14,75	8,85	33,43	0,39	19,66	0	0	0,04	0
16/2	Суп картофельный с горохом с курицей	250	7,06	1,52	7,10	5,56	24,31	199,05	37,76	41,39	120,2	2,17	5,98	258,42	2,52	0,22	5,71
322	Биточки из мяса кур	100	15,95	13,52	13,88	3,04	15,83	252,44	43,45	19,62	134,8	1,48	45,64	59,06	2,21	0,08	0,33
339	Картофельное пюре	180	3,72	0,79	5,74	0,58	25,40	177,01	46	35,36	104,2	1,3	30,6	38,91	0,22	0,14	6,23
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	65	4,30	0,00	0,78	0,39	27,10	104,00	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
29/1	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	0,05	0,05	10,25	41,15	3,01	0,8	1,43	0,07	0	0,14	0,01	0	1,12
Итого за 'Обед '			35,19	15,83	27,78	9,76	112,27	844,43	156,3	121,3	445,5	6,68	101,9	356,85	5,41	0,53	13,39
Итого за день			54,33	26,60	45,78	11,71	180,29	1450,62	299	178,6	741,7	9,39	227,8	510,41	5,92	0,84	13,89

"Согласованно"



МЕНЮ

3 день

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
-	Кукуруза консервированная	50,00	0,60	0,00	0,05	0,29	3,02	20,10	157	103	143	3,1	0	583	5,5	0,1	3,92
	Шницель рыбный	100	14,55	13,80	10,05	10,21	10,38	188,41	44,4	48,4	207	1,2	11	18,76	4,95	0,1	1,12
179/	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,45	0,05	4,86	0,63	46,84	249,60	8,84	30,7	91,8	0,7	23,8	26,79	0,32	0,04	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/1	Чай с лимоном	207	0,25	0,00	0,05	0,05	10,61	42,59	3,11	0,83	1,48	0,1	0	0,14	0,01	0	1,16
Итого за 'Завтрак '			22,49	13,84	15,27	11,45	89,61	590,27	213	183	443	5,1	34,8	628,7	10,8	0,24	6,2
Обед																	
6/1	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом рас	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,4	17,8	31,9	0,6	0	322,25	2,78	0,03	33,9
85	Суп-лапша с курицей	250	3,81	1,39	6,59	5,18	15,95	136,99	12,3	9,42	39,1	0,6	5,47	205,63	2,6	0,04	0,66
	Гуляш из кур	100	11,53	11,38	14,58	5,07	4,58	195,77	14,3	14	99,5	1,1	26,3	61	2,64	0,04	1,28
330	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,15	0,04	5,32	2,12	42,59	240,01	15,7	125	184	4,3	18	21,56	0,57	0,24	0
394/	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	29,05	109,90	31,5	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
Итого за 'Обед '			30,83	12,80	33,16	19,05	133,79	927,76	127	201	433	8,5	49,7	727,36	10,2	0,43	36,1
Итого за день			57,81	26,65	48,68	30,49	288,00	1751,46	340	384	876	14	84,6	1356,1	20,9	0,67	42,3

МЕНЮ

4 день

5-11 классы



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
-	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
15/5	Запеканка из творога с рисом со сгущенным мол.	210,00	21,94	19,14	15,37	3,85	47,95	416,01	156	32	241	0,8	46,2	83,22	1,96	0,05	0,21
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	52,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Чай с лимоном	207	0,25	0,00	0,05	0,05	10,61	42,59	3,11	0,83	1,48	0,1	0	0,14	0,01	0	1,16
29/1	Итого за 'Завтрак '		22,80	21,30	16,02	4,51	75,96	583,97	275	56,5	325	4,2	58,8	104,96	2,33	0,11	16,7
Обед																	
	Салат из квашеной капусты	100	1,50	0,00	4,48	5,10	9,25	81,11	37,1	12,5	27	0,5	0	0	2,3	0,02	10,1
	Суп картофельный с рыбой	250	4,20	2,15	2,76	2,64	19,87	118,85	16,5	14,9	64	0,9	0,98	229,5	1,31	0,08	2,16
73	Азу	280	17,44	14,14	26,09	6,52	33,97	437,79	37,3	64,2	245	3,2	0	19,72	3,21	0,54	17
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	65	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	104,00	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
-	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	61,42	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
27/1	Итого за 'Обед '		26,79	16,28	33,89	14,82	95,93	847,96	102	107	388	5,9	0,98	249,54	7,27	0,69	29,3
	Итого за день		49,59	37,59	49,91	19,33	171,88	1431,93	377	163	712	10	59,8	354,5	9,61	0,8	46

"Согласованно"



МЕНЮ

5 день

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
322	Поджарка	100	24,75	13,52	14,93	3,04	4,64	358,56	43,5	19,6	135	1,5	45,6	59,06	2,21	0,08	0,33
330	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,04	5,47	2,12	43,21	241,44	15,7	125	184	4,3	18	21,56	0,57	0,24	0
-	Хлеб ржаной	65	4,30	0,00	0,78	0,39	27,10	125,70	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
29/1	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	0,05	0,05	10,25	41,15	3,01	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
Итого за 'Завтрак '			36,07	13,55	21,23	6,21	85,20	766,85	97,5	174	388	10	63,6	88,58	3,55	0,42	16,5
Обед																	
32/1	Огурец соленый	100	0,78	0,00	0,10	5,97	14,06	10,83	34,1	19,3	38	1,2	0	1,98	2,74	0,01	1,94
13/2	Суп овощной со сметаной и курицей	265	4,24	1,65	5,32	3,58	17,92	132,29	24,7	27,6	82,1	1,1	6,98	227,1	1,66	0,1	8,22
	Биточки из мяса кур	100	14,84	17,29	12,44	7,25	9,30	190,67	27,2	24,4	161	1,8	39,9	98,4	4,15	0,06	1,79
218	Пюре из бобовых	180	33,84	0,05	6,36	0,82	96,97	550,38	13,9	8,89	49,6	0,9	13,8	25,77	1	0,08	0
	Напиток цитрусовый	200	0,14	0,00	0,01	0,02	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,2	0	0,32	0,03	0	2,56
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
Итого за 'Обед '			55,99	18,98	24,62	18,02	174,32	1035,49	117	97,2	385	6,5	60,6	353,9	10	0,32	14,5
Итого за день			92,06	32,54	45,85	24,23	259,52	1802,34	215	271	773	17	124	442,48	13,6	0,74	31

"Согласованно"



МЕНЮ

6 день

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
-	Огурец соленый	50,00	0,39	0,00	0,05	0,29	7,03	5,42	157	103	143	3,1	0	583	5,5	0,1	3,92
5/8	Плов из мяса(свинины)	280	13,41	8,57	20,62	8,95	56,48	462,99	21	48	162	1,7	0	672	5,64	0,23	1,01
27/1	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
Итого за 'Завтрак '			17,45	8,57	21,23	9,81	96,35	614,64	189	166	357	6,1	0	1255,3	11,6	0,39	4,93
Обед																	
-	Горошек зеленый консервированный	50,00	1,52	0,00	2,05	0,29	5,58	42,10	157	103	143	3,1	0	583	5,5	0,1	3,92
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями и	250	4,32	1,11	3,57	2,45	23,60	141,99	17,5	23,9	68,9	1,1	4,38	246,6	1,27	0,1	6,17
	Котлета Домашняя	100	13,43	12,51	17,87	5,12	10,59	256,68	18,2	19,7	123	1,5	19,5	33,34	2,8	0,15	0,33
330	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,15	0,04	5,32	2,12	42,59	240,01	15,7	125	184	4,3	18	21,56	0,57	0,24	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
29/1	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	0,05	0,05	10,25	41,15	3,01	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
Итого за 'Обед '			32,45	13,66	29,51	10,68	124,92	874,35	223	288	571	11	41,8	884,97	10,6	0,66	11,5
Итого за день			49,90	22,22	50,74	20,50	221,27	1488,98	412	454	928	17	41,8	2140,3	22,2	1,04	16,5

"Согласованно"



МЕНЮ

7 день

5-11 класс

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
4/4	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,84	3,23	0,10	13,70	94,40	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
15/5	Запеканка из творога с рисом со гуценым моло	210,00	21,95	21,60	15,37	3,85	47,95	416,01	156	32	241	0,8	46,2	83,22	1,96	0,05	0,21
Итого за 'Завтрак '			25,59	24,15	19,00	4,35	73,25	559,10	380	64,5	401	3,2	78,8	124,32	2,22	0,13	11
Обед																	
	Салат из отварной свеклы с маслом растительн	100	1,38	0,00	5,97	5,10	5,97	95,00	37,1	12,5	27	0,5	0	0	2,3	0,02	10,1
9/2	Рассольник со сметаной и курицей	265	2,82	0,96	6,50	5,62	14,19	124,20	24,8	25	64,4	0,9	5,41	436,19	2,57	0,08	6,51
	Жаркое по-домашнему	280	22,86	20,12	36,21	8,24	32,61	545,17	34	69,9	295	3,7	0	16,86	4,14	0,68	16,3
27/1	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0
Итого за 'Обед '			31,53	21,09	49,50	19,78	89,79	928,67	119	138	489	7,7	5,41	453,7	9,92	0,89	32,9
Итого за день			57,12	45,23	68,50	24,13	163,04	1487,77	499	202	891	11	84,2	578,01	12,1	1,02	43,9

"Согласованно"



МЕНЮ

8 день

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн	270	8,98	3,12	11,14	2,95	41,43	297,25	154	74,1	241	1,9	48,6	54,14	0,85	0,22	0,56
2/13	Бутерброд с сыром	40	6,78	5,26	5,50	0,18	9,38	116,13	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0
27/1	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			20,21	8,38	19,16	3,31	108,65	680,12	360	89,6	386	2,4	90,6	101,74	2,13	0,27	0,7
Обед																	
17/1	Икра кабачковая	100,00	1,18	0,00	4,60	6,01	17,47	30,17	22,6	29,4	42,4	0,9	0	1500,9	2,97	0,05	5,34
	Суп картофельный с горохом с курицей	255,00	6,92	1,00	6,72	3,78	24,22	162,83	32,4	18,1	44,3	0,9	6,35	206,27	1,79	0,03	6,05
	Тельное "Школьное"	100	13,88	12,69	10,80	5,26	12,68	232,81	145	41,4	216	1,1	38,1	69,6	2,82	0,08	0,85
179/	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,45	0,05	4,86	0,63	46,84	249,60	8,84	30,7	91,8	0,7	23,8	26,79	0,32	0,04	0
417	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	0,00	0,14	26,47	115,10	5,7	1,52	1,49	0,3	0	86,8	0,34	0,01	52
-	Хлеб ржаной	65,00	4,30	0,00	0,78	0,39	27,10	104,00	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
Итого за 'Обед '			30,75	13,73	27,76	16,21	154,78	894,51	226	136	448	5,1	68,3	1890,6	8,7	0,27	64,3
Итого за день			50,96	22,11	46,92	19,52	263,43	1574,63	586	226	834	7,5	159	1992,4	10,8	0,54	65

"Согласованно"



МЕНЮ

9 день

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
1/1	Кукуруза консервированная	100	2,16	0,00	0,39	0,39	11,47	57,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2/6	Омлет запеченный	220	20,17	21,46	23,69	0,00	3,43	307,08	138	23,1	306	3,5	264	462,38	1,04	0,09	0,28
	Компот из ягод	200	0,14	0,00	0,05	0,06	20,07	78,49	4,22	3,92	2,87	0,2	0	0	0,3	0	1,8
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			25,93	21,46	24,65	0,97	57,90	550,77	154	42,3	361	5	264	462,7	1,79	0,16	2,08
Обед																	
	Огурец соленый	100	1,20	0,00	0,07	0,09	10,34	42,51	22,6	14,7	24,9	0,5	0	563,55	0,31	0,03	26,8
39/2	Борщ с курицей и сметаной	250,00	2,26	0,00	4,95	5,62	10,20	138,63	42,5	36,6	130	1,8	0	225,93	2,48	0,15	4,71
293	Гуляш	100	10,71	10,09	19,53	3,02	4,13	234,08	12,2	22,7	123	1,4	0	195	1,8	0,27	0,7
330	Макаронные изделия отварные	180	8,15	0,04	5,32	2,12	42,59	241,44	15,7	125	184	4,3	18	21,56	0,57	0,24	0
394	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	29,05	109,90	31,5	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	52,00	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
Итого за 'Обед '			25,49	10,13	30,32	11,30	109,86	818,56	136	234	540	9,8	18	1123	6,72	0,77	32,5
Итого за день			51,42	31,59	54,97	12,28	167,76	1369,33	290	276	901	15	282	1585,7	8,51	0,93	34,6

"Согласовано"



МЕНЮ

10 день

5-11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Оладьи с джемом	200	13,37	3,73	13,30	11,43	92,26	536,33	125	27	165	1,3	18,6	33,43	5,97	0,16	0,5
	Какао с молоком	200	3,84	3,54	3,74	0,33	16,24	110,07	132	23,1	108	0,6	14,7	26,96	0,01	0,04	0,64
266	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
-	Итого за 'Завтрак '		17,81	7,27	17,64	12,37	125,90	719,42	284	66,3	296	5,3	33,3	82,89	6,52	0,24	16,9
Обед																	
	Горошек консервированный	60	1,82	0,00	2,47	0,20	6,70	50,52	13,7	19,6	25,5	0,9	0	133	0,7	0,06	24,5
-	Суп картофельный с крупой и курицей	255	5,35	2,17	8,34	5,93	23,70	189,52	17,4	33,8	99	1,3	0	206,75	2,49	0,17	6,63
14/2	Капуста тушёная с мясом	280	15,70	11,90	28,44	12,86	17,46	378,94	119	57	191	2,7	0	243,76	6,24	0,37	44,4
	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	15,55	59,45	5,7	1,52	1,49	0,3	0	86,8	0,34	0,01	52
417	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	125,70	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0
-	Итого за 'Обед '		28,79	14,07	40,30	20,04	99,90	848,90	179	142	419	7,7	0	670,96	10,7	0,73	128
	Итого за день		46,60	21,34	57,94	32,40	225,80	1568,32	463	209	715	13	33,3	753,85	17,2	0,97	144