Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 250/10 | 7,5 | 13,56 | 53,68 | 367,5 | 0,07 | | 1,2 |  |  | 169,3 |  | 45,57 | 0,75 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 0,034 | |  | 40 |  | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | | 0,01 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **563,5** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ со сметаной на бульоне | 300/10 | 2,16 | 5,9 | 13,11 | 112,9 | 0,06 | | 12,81 |  |  | 59,68 |  | 31,4 | 1,44 |
| 268 | Котлета из говядины | 120 | 22 | 32,2 | 19 | 375 | 0,08 | | 0,45 | 44,8 |  | 57,3 | 188 | 74,3 | 3,7 |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 250/10 | 5,43 | 9,12 | 37,8 | 207,9 | 0,04 | |  | 62 |  | 37,13 | 251,8 | 26,4 | 1,1 |
| 349 | Компот с/ф | 200 | 0,6 | 0,05 | 32 | 132,8 | 0,016 | | 0,72 |  |  | 32,5 | 23,4 | 17,4 | 0,69 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Консервированный горошек | 60 | 1,8 | 0,3 | 4,2 | 33 | 0,1 | | 9 | 70 | 0,02 | 16 |  | 17 | 1,02 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **969,6** |  | |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша пшенная молочная с маслом | 250/10 | 9,8 | 12,6 | 61,7 | 400 | 0,158 | 1,08 | 68,5 |  | 167,1 | 276,6 | 52,7 | 2,68 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 59 |  | 139,2 | 96 | 9,45 | 0,49 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3,5 | 17,5 | 118,6 | 0,05 | 1,58 | 24,4 |  | 152,2 | 124,5 | 21,3 | 0,47 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **675,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 3,7 | 16 | 0,03 | 6 | 2 | 0,1 | 17 | 3,9 | 1,3 | 0,3 |
| 103 | Суп с макаронными изделиями на бульоне | 300 | 2,85 | 60,8 | 15,58 | 148,7 | 0,135 | 1,14 |  |  | 32,76 | 90 | 32,8 | 0,87 |
| 265 | Плов из говядины | 250 | 27,5 | 28,2 | 43,4 | 537 | 0,1 | 2,1 |  |  | 23,7 | 189 | 65,5 | 4,4 |
| 350 | Кисель | 200 | 0,31 |  | 39,4 | 160 | 0,012 | 2,4 |  |  | 22,46 | 38,2 | 5,58 | 0,19 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **969,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 181 | Каша манная молочная с маслом | 250/10 | 7,27 | 12,76 | 38,54 | 346,4 | 0,09 | | 1,39 | 19 |  | 159,22 | 120 | 24,1 | 0,55 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 0,034 | |  | 40 |  | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 63 |  | | 2,83 |  |  | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **545,4** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп-гороховый на бульоне | 300 | 9,4 | 6 | 19,2 | 197,6 | 0,35 | | 1,2 |  |  | 63,6 | 117 | 42,7 | 3,2 |
| 288 | Птица отварная | 120 | 14 | 15,5 | 0,28 | 197 |  | | 1,4 |  |  | 33,6 |  | 12,1 | 1,14 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,12 | 6,4 | 27,34 | 184,8 | 0,18 | | 24,4 |  |  | 49,7 | 115,4 | 37,3 | 149,3 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,24 | 0,08 | 24,12 | 83,6 | 0,02 | | 0,96 |  |  | 32,3 | 21,9 | 27,2 | 0,78 |
| 62 | Морковь вареная | 100 | 1,3 | 0,1 | 6,9 | 26,32 | 0,07 | | 5,9 | 0,8 | 0,66 | 33 | 35 | 12 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **797,3** |  | |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша молочная из пшена и риса с маслом | 250/10 | 6,9 | 12,7 | 49,3 | 340,9 | 0,11 | | 1,09 | 57,8 |  | 151,9 | 164,3 | 44,9 | 0,95 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | | 0,11 | 59 |  | 139,2 | 96 | 9,45 | 0,49 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 0,04 | | 1,3 | 20 |  | 125,8 | 90 | 14 | 0,134 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **598,5** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Свекла вареная | 100 | 1,5 |  | 11,8 | 49 | 2,1 | | 5,4 | 0,2 | 0,3 | 1,6 | 4 | 6,8 | 0,13 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» на бульоне | 300 | 2,4 | 6,1 | 14,38 | 115,6 | 0,108 | | 10 |  |  | 35,04 | 75,6 | 29 | 1,1 |
| 279 | Тефтели из говядины | 120 | 87,8 | 9,5 | 11,2 | 164,6 | 0,06 | | 0,78 | 32 |  | 30,5 | 82 | 14,5 | 0,95 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 250/10 | 7,4 | 7,7 | 40,6 | 260,9 | 0,06 | |  | 40 |  | 6,48 | 51 | 11,49 | 1,46 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | | 0,9 |  |  | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **812,7** |  | |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | | Са | Р | Мq | Fе |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша молочная кукурузная с молоком | 250/10 | 9,3 | 13,5 | 65,1 | 398 | 0,1 | | 1,1 | 66,2 | |  | 150 | 180,3 | 40 | 1,71 |
|  | Сдоба | 80 | 6,2 | 3,77 | 37,68 | 209,6 | 0,11 | |  |  | |  | 17,6 |  | 23,2 | 11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | | 0,01 |  | |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **667,6** |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Кукуруза консервированная | 60 | 1,2 |  | 6,6 | 35 | 0,07 | | 5,9 | 0,8 | | 0,66 | 33 | 35 | 12 | 0,3 |
| 88 | Щи со свежей капустой | 300 | 2,16 | 5,9 | 13,11 | 127,9 | 0,06 | | 12,81 |  | |  | 59,68 | 65,3 | 31,4 | 1,44 |
| 301 | Кнели из курицы | 120 | 17,8 | 26,6 | 7,8 | 336 |  | | 1,9 |  | |  | 76,8 |  | 19,3 | 1,7 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 250/10 | 11,1 | 11,9 | 48,8 | 245 | 0,26 | |  | 62,5 | |  | 32,98 | 328 | 175,6 | 5,9 |
| 350 | Кисель | 200 | 0,31 |  | 39,4 | 160 | 0,012 | | 2,4 |  | |  | 22,46 | 38,2 | 5,58 | 0,19 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **1011,9** |  | |  |  | |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша пшенная молочная с маслом | 250/10 | 9,8 | 12,6 | 61,7 | 400 | 0,158 | 1,08 | 68,5 |  | 167,1 | 276,69 | 52,7 | 2,68 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 0,034 |  | 40 |  | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,01 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **596,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп – фасолевый на бульоне | 300 | 9,4 | 6 | 19,2 | 165,9 | 0,35 | 1,2 |  |  | 6,36 | 117 | 42,7 | 3,2 |
| 268 | Биточки из говядины | 120 | 22 | 32,2 | 19 | 375 | 0,08 | 0,45 | 44,8 |  | 57,3 | 188 | 74,3 | 3,7 |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 250/10 | 5,43 | 9,12 | 37,8 | 207,9 | 0,04 |  | 62 |  | 37,13 | 251,8 | 26,4 | 1,1 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,24 | 0,08 | 24,12 | 83,6 | 0,02 | 0,96 |  |  | 32,3 | 21,9 | 27,2 | 0,78 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Горошек консервированный | 60 | 1,8 | 0,3 | 4,2 | 33 | 0,1 | 9 | 70 | 0,02 | 16 |  | 17 | 1,02 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **973,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 250/10 | 7,5 | 13,56 | 53,68 | 367,5 | 0,07 | 1,2 |  |  | 169,3 |  | 45,57 | 0,75 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 59 |  | 139,2 | 96 | 9,45 | 0,49 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,9 | 100,6 | 0,004 | 1,3 | 20 |  | 125,8 | 90 | 14 | 0,134 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **625,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 3,7 | 16 | 0,03 | 6 | 2 | 0,1 | 17 | 3,9 | 1,3 | 0,3 |
| 103 | Борщ со сметаной на бульоне | 300/10 | 2,16 | 5,9 | 13,11 | 112,9 | 0,06 | 12,81 |  |  | 59,68 |  | 31,4 | 1,44 |
| 229 | Рыба тушенная в томате с овощами | 160 | 15,6 | 7,9 | 6 | 168 | 0,08 | 6 | 7,2 |  | 62,4 | 174 | 77,6 | 1,36 |
| 199 | Пюре гороховое с маслом | 200/10 | 17,3 | 8,7 | 44,4 | 323,8 | 0,6 |  | 22 |  | 120 | 162 | 78 | 5,9 |
| 349 | Компот с/ф | 200 | 0,6 | 0,05 | 32 | 132,8 | 0,016 | 0,72 |  |  | 32,5 | 23,4 | 17,4 | 0,69 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **861,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка из творога с изюмом | 200 | 27 | 18,26 | 90,74 | 448,6 | 0,112 | 3,15 | 11,1 |  | 251,1 | 332 | 44,5 | 1,92 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 2 | 1,8 | 21,2 | 108 | 0,05 | 1,7 | 13,3 |  | 168,8 | 123,7 | 20 | 0,54 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **556,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Свекла вареная | 100 | 1,5 |  | 11,8 | 49 | 2,1 | 5,4 | 0,2 | 0,3 | 1,6 | 4 | 5,8 | 0,13 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» на бульоне | 300 | 2,4 | 6,1 | 14,38 | 115,6 | 0,108 | 10 |  |  | 35,04 | 75,6 | 29 | 1,1 |
| 288 | Птица отварная | 120 | 14 | 15,5 | 0,28 | 197 |  | 1,4 |  |  | 33,6 |  | 12,1 | 1,14 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 250/10 | 7,4 | 7,7 | 40,6 | 260,9 | 0,06 |  | 40 |  | 6,48 | 51 | 11,49 | 1,46 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 |  |  | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **845,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | | Са | Р | Мq | Fе |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша ячневая молочная с маслом | 250/10 | 9,03 | 4,6 | 61,2 | 369 | 0,15 | 1,2 | 18,5 | |  | 199,8 | 298,1 | 45,5 | 1,18 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 0,034 |  | 40 | |  | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 63 |  | 2,83 |  | |  | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **568,0** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 62 | Морковь вареная | 100 | 1,3 | 0,1 | 6,9 | 26,32 | 0,07 | 5,9 | 0,8 | | 0,66 | 33 | 35 | 12 | 0,3 |
| 103 | Суп с макаронными изделиямина бульоне | 300 | 2,85 | 60,8 | 15,58 | 148,7 | 0,135 | 1,14 |  | |  | 32,76 | 90 | 32,8 | 0,87 |
| 268 | Котлета из говядины | 120 | 22 | 32,2 | 19 | 375 | 0,08 | 0,45 | 44,8 | |  | 57,3 | 188 | 74,3 | 3,7 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 250/10 | 11,1 | 11,9 | 48,8 | 245 | 0,26 |  | 62,5 | |  | 32,98 | 328 | 175,6 | 5,9 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,24 | 0,08 | 24,12 | 83,6 | 0,02 | 0,96 |  | |  | 32,3 | 21,9 | 27,2 | 0,78 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **986,6** |  |  |  | |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | | Са | Р | Мq | Fе |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша молочная кукурузная с маслом | 250/10 | 9,3 | 13,5 | 65,1 | 398 | 0,1 | 1,1 | 66,2 | |  | 150 | 180,3 | 40 | 1,71 |
|  | Сдоба | 80 | 6,2 | 3,77 | 37,68 | 209,6 | 0,11 |  |  | |  | 17,6 |  | 23,2 | 11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,01 |  | |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **667,6** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Кукуруза консервированная | 60 | 1,2 |  | 6,6 | 35 | 0,07 | 5,9 | 0,8 | | 0,66 | 33 | 35 | 12 | 0,3 |
| 88 | Щи со свежей капустой на бульоне | 300 | 2,16 | 5,9 | 13,11 | 127,9 | 0,06 | 12,81 |  | |  | 59,68 | 65,3 | 31,4 | 1,44 |
| 259 | Жаркое из говядины по-домашнему | 250 | 17,5 | 42,1 | 23,68 | 547 | 0,52 | 9,65 |  | |  | 40,9 | 230 | 61,2 | 4,3 |
| 350 | Кисель | 200 | 0,31 |  | 39,4 | 160 | 0,012 | 2,4 |  | |  | 22,46 | 38,2 | 5,58 | 0,19 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **977,9** |  |  |  | |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сростинская средняя общеобразовательная школа им. В.М.Шукшина»

Бийского района Алтайского края

***Десятидневное меню***

**Возрастная категория: 12-18 лет**