

ИИ Зинovieв Б.А.



Согласовано:



учреждения МБОУ школа № 8



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

На 2023 учебный год

Для организации питания детей горячим питанием  
Завтрак, обед (возрастная группа с 7 до 11 лет)

Мордовия 2023г





Согласовано  
Директор школы



Согласовано  
ИП Зиновьев Б.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

наименование блюда	Вход в граммах		Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества			% от суточной нормы в 2713ккал
	7-10лет	11 и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
овощи консервированные (зел. горош)	50	20	3	0,4	7	50	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,75	
биточки из филе птицы	90	90	18,5	21,5	18,3	110,2	0,07	1,44	0,12	0,61	41,77	5,32	19,62	1,36	
макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,2	18,3	342	0,06	0	0	0	12	34	8	0,8	
чай	200	200	3,52	3,85	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,15	122	98,2	16	1,23	
хлеб ржаной	20	20	2,2	0,4	12,83	76	0,03	0	0	0,78	5,6	30	9,6	0,8	
хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>510</b>	<b>32,52</b>	<b>32,35</b>	<b>81,92</b>	<b>723,4</b>	<b>0,28</b>	<b>3,31</b>	<b>0,18</b>	<b>1,95</b>	<b>247,42</b>	<b>247,38</b>	<b>72,24</b>	<b>4,94</b>	<b>26,66%</b>
<b>ОБЕД</b>															
помидор соевые	60	60	1,93	2	6	103,6	0,05	30,5	0	0	30,35	24,02	7,98	2,93	
суп картофельный с бобовыми	250	250	7,9	4,3	31,5	199	0,1	10,5	0,05	0,27	47,6	120	0	1,3	
биточки ( филе птицы)	90	90	18,5	21,5	18,3	342	0,08	1,6	4,2	0,3	46,44	159	21,82	1,51	
макаронные изделия отварные	150	180	5,4	6,2	35,3	221	0,04	1	9	0,56	39	117	20	1,8	
чай сахаром	200	200	3,52	3,85	25,49	142,2	0,04	1,3	0,01	0,15	122	98,2	16	1,23	
хлеб ржаной	40	40	1,1	0,36	15,35	88	0,03	0	0	1,26	75	26,1	7,5	0,93	
батон	20	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6	
<b>Итого обед</b>	<b>810</b>	<b>840</b>	<b>41,39</b>	<b>38,56</b>	<b>151,82</b>	<b>1186,2</b>	<b>0,4</b>	<b>44,97</b>	<b>13,26</b>	<b>3,42</b>	<b>372,14</b>	<b>563,82</b>	<b>79,8</b>	<b>10,3</b>	<b>43,72%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>73,91</b>	<b>70,91</b>	<b>233,74</b>	<b>1909,6</b>	<b>0,68</b>	<b>48,28</b>	<b>13,44</b>	<b>5,37</b>	<b>619,56</b>	<b>811,2</b>	<b>152,04</b>	<b>15,24</b>	<b>70,39%</b>



Согласовано  
Директор школы



ИП Зиновьев Б.А.

Согласовано



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

наименование блюда	выход в граммах	Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713ккал.
		Б	Ж	У	81		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
консервированные (помидоры)	50	0,7	0,4	7	50	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,85	19,02	0,75		
рыба тушеная с овощами	100	13,6	6,9	2,8	129,6	0,14	1,6	4,2	0,3	20,13	159	27,77	0,65		
рис отварной	150	4,56	7,5	45,6	274	0,04	1	9	0,56	39	117	20	1,8		
кисель	200	0,02	0	23,4	93,68	0	4,4	0,01	0	22	16	6	0,2		
витаминизированный хлеб ржаной	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,03	0	0	1,26	75	26,1	7,5	0,93		
багет	20	1,1	0,36	15,35	88	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6		
<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,02</b>	<b>15,52</b>	<b>115,03</b>	<b>725,68</b>	<b>0,35</b>	<b>7,64</b>	<b>13,26</b>	<b>3,41</b>	<b>233,93</b>	<b>419,46</b>	<b>86,79</b>	<b>4,93</b>	<b>26,75%</b>	
<b>ОБЕД</b>															
пюре консервное из свежей капусты	50	0,7	0,1	1,9	10	0,02	13,5	0	0	6	21	9	0,49		
рыба тушеная с овощами	250	2,09	6,33	10,64	129,6	0,05	20,5	0,05	0,27	65	185	25	0,8		
рис отварной	100	13,6	6,9	2,8	129,6	0,14	1,6	4,2	0,3	20,13	159	27,77	0,65		
чай с сахаром	150	4,56	7,5	45,6	274	0,04	1	9	0,56	39	117	20	1,8		
хлеб ржаной	200	0,11	0	21,7	84,7	0,04	1,3	0,01	0,15	122	96,2	16	1,23		
багет	50	3,3	0,6	19,25	114	0,03	0	0	1,26	75	26,1	7,5	0,93		
<b>Итого обед</b>	<b>850</b>	<b>27,4</b>	<b>21,79</b>	<b>122,78</b>	<b>832,3</b>	<b>0,38</b>	<b>37,97</b>	<b>13,26</b>	<b>3,42</b>	<b>338,88</b>	<b>625,8</b>	<b>111,77</b>	<b>6,49</b>	<b>30,69%</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
<b>Итого за полдник</b>															
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1400</b>	<b>50,42</b>	<b>37,31</b>	<b>237,81</b>	<b>1557,98</b>	<b>0,73</b>	<b>45,61</b>	<b>26,52</b>	<b>6,83</b>	<b>572,81</b>	<b>1045,26</b>	<b>198,56</b>	<b>11,42</b>	<b>57,43%</b>	







Согласовано  
ИП Зинovieв Б.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ



Согласовано  
Директор школы

наименование блюда	Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в
	Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
творог мясной с соусом	140	16,7	13,4	248	0,036	0,81	0,05	0,66	19,8	96,3	17,1	0,72		
каша гречневая рассыпчатая	150	7,83	38,32	251,1	0,12	0	0	0	18	108	73,5	2,4		
хлеб ржаной	40	3,3	19,26	114	0,04	0,04	0	0,52	2	25	5,2	0,48		
чай с сахаром	200	0,11	21,7	84,7	0,04	1,3	0,01	0,15	122	98,2	15	1,23		
фрукт	100,00	4	0,4	9,8	0,011	0,07	0	0,09	11,95	19,55	7,1	1,2		
<b>Итого завтрак</b>	<b>630</b>	<b>26,04</b>	<b>24,72</b>	<b>102,48</b>	<b>0,247</b>	<b>2,22</b>	<b>0,06</b>	<b>1,42</b>	<b>173,75</b>	<b>348,05</b>	<b>118,9</b>	<b>6,03</b>	<b>27,45%</b>	
<b>ОБЕД</b>														
салат из капустной калюсти	40	1,9	3,9	5,5	0,08	5,4	0,01	2,13	20,4	12	6,4	0,48		
суп картофельный с плавленым сыром	250	10,2	16,5	32,66	0,02	0,4	0,16	0,07	31,5	350	15	0,4		
тотфрелл мясное с соусом	140	10,8	16,7	13,4	0,036	0,81	0,05	0,66	19,8	96,3	17,1	0,72		
каша гречневая рассыпчатая	150	7,83	38,32	251,1	0,12	0	0	0	18	108	73,5	2,4		
хлеб ржаной	40	3,3	19,26	114	0,04	0,04	0	0,52	2	25	5,2	0,48		
чай с сахаром	200	0,11	21,7	84,7	0,04	1,3	0,01	0,15	122	98,2	15	1,23		
хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	0,06	0,07	0	0,86	11,75	19,5	6,5	0,6		
<b>Итого обед</b>	<b>860</b>	<b>37,18</b>	<b>45,08</b>	<b>150,72</b>	<b>0,396</b>	<b>8,02</b>	<b>0,23</b>	<b>4,41</b>	<b>508,95</b>	<b>710</b>	<b>139,7</b>	<b>6,31</b>	<b>37,87%</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1490</b>	<b>63,22</b>	<b>69,8</b>	<b>253,2</b>	<b>0,643</b>	<b>10,24</b>	<b>0,29</b>	<b>5,83</b>	<b>682,7</b>	<b>1058,05</b>	<b>258,6</b>	<b>12,34</b>	<b>65,33%</b>	



ИП Зинозов Б.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

наименование блюда	выход в граммах		Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713ккал.	
	7-10лет	11 и старше	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Сыр порционный	30		9,3	14,22	0	220	0,02	1,4	115	0	300	84	6,1	0,3			
Каша вязкая рисовая с мл	160		5,48	6,4	42,55	249,92	0,06	0,45	0	0	105,29	0	30,22	0,49			
Каша на молоке овсянок	200		2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	0,52	0	0	108,57	26,1	21,05	0,57			
Фрукты и аскорбинате	100		0,4	0,4	9,8	47	0,011	0,07	0	0,09	11,95	19,55	7,1	1,2			
Хлеб пшеничный батон	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6			
<b>Итого завтрак</b>	<b>530</b>	<b>0</b>	<b>21,01</b>	<b>24,57</b>	<b>91,94</b>	<b>726,01</b>	<b>0,181</b>	<b>2,51</b>	<b>115</b>	<b>0,97</b>	<b>537,66</b>	<b>149,15</b>	<b>70,97</b>	<b>3,16</b>	<b>26,76%</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
Суп картофельный с бобовыми, луком	270		7,6	9,1	25	150	0,02	9,5	0,01	2,13	35,15	40,97	20,9	1,33			
Фрикадельки из курфиле	100		14,6	16,3	8,7	240	0,06	14,77	0,16	0,07	34,86	47,62	17,8	0,64			
Каша гречневая рассычатая	150		11,16	10,08	61,32	361,2	0,05	0,96	3,75	0	12,8	84,25	10	0,54			
Чай с сахаром и лимонном (вакцированный)	202		0,12	0	12,04	48,64	0,18	24,22	3,4	0,68	49,3	115,4	37	1,34			
Хлеб рисовый	55		3,3	0,6	19,26	114	0,04	1,06	0,48	0	47,76	52,56	26,08	1,42			
<b>Итого обед</b>	<b>777</b>	<b>0</b>	<b>36,78</b>	<b>36,08</b>	<b>126,32</b>	<b>913,84</b>	<b>0,35</b>	<b>50,51</b>	<b>7,8</b>	<b>3,08</b>	<b>179,67</b>	<b>340,8</b>	<b>113,78</b>	<b>5,27</b>	<b>33,68%</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1307</b>	<b>0</b>	<b>57,79</b>	<b>60,65</b>	<b>218,26</b>	<b>1639,85</b>	<b>0,531</b>	<b>53,02</b>	<b>122,8</b>	<b>4,05</b>	<b>717,23</b>	<b>489,95</b>	<b>184,75</b>	<b>8,43</b>	<b>60,44%</b>		

Директор школы

Согласовано:

Школа №8

ИП Зинозов Б.А.





Согласовано  
Директор школы



Согласовано  
ИП Зиновьев Б.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

наименование блюда	возраст в граммах		Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713kkal.
	7-10 лет	11 и старше	Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																
кукуруза консервированная	40		1,03	0,7	2,1		0,2	0,9	60,7	0		119	193	65	2,06	
Рагу из птицы	200		17,9	16,8	28,97		0,09	10,52	0	0,09	34,6	12,45	41,35	2,54		
Чай с сахаром	200		0,11	0	21,7		0,04	1,3	0,01	0,15	122	98,2	16	1,23		
кондитерские изделия	30		1,5	2,8	15,3		0,03	0	0	0,78	7,5	26,1	7,5	0,93		
Хлеб ржаной	40		2,2	0,4	12,83		0,06	0,07	0	0,89	11,75	19,5	6,5	0,6		
<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>0</b>	<b>22,74</b>	<b>20,7</b>	<b>80,9</b>		<b>0,42</b>	<b>12,79</b>	<b>60,71</b>	<b>1,9</b>	<b>362,35</b>	<b>349,25</b>	<b>136,35</b>	<b>7,36</b>	<b>23,86%</b>	
<b>ОБЕД</b>																
шашлык свиной	250		2,09	6,033	10,84		0,05	20,5	0,05	0,27	65	165	25	0,8		
Горошек зеленый консервированный	20		1,03	0,7	2,1		0,024	2	0,2	0,5	4	12,4	4	0,16		
Рагу из птицы	200		17,9	16,8	28,97		0,09	10,52	0	0,09	34,6	12,45	41,35	2,54		
Фрукты в ассортименте	100		1,2	2,5	20		0,1	0	0,1	0,5	52,6	376,6	58	1,8		
Чай с сахаром пакетированный	200		0,3	0	15,2		0	6	0	0	14	0	8	2,8		
Батон	25		3,04	0,36	19,88		0,03	0	0	0,78	7,5	26,1	7,5	0,93		
Хлеб ржаной	40		2,2	0,4	12,83		0,06	0,07	0	0,89	11,75	19,5	6,5	0,6		
<b>Итого обед</b>	<b>835</b>	<b>0</b>	<b>27,76</b>	<b>26,793</b>	<b>109,62</b>		<b>0,354</b>	<b>39,09</b>	<b>0,35</b>	<b>3,02</b>	<b>256,95</b>	<b>632,05</b>	<b>150,35</b>	<b>9,63</b>	<b>31,00%</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>0</b>	<b>50,5</b>	<b>47,493</b>	<b>190,52</b>		<b>0,774</b>	<b>51,88</b>	<b>61,06</b>	<b>4,92</b>	<b>619,3</b>	<b>981,3</b>	<b>286,7</b>	<b>16,99</b>	<b>54,86%</b>	



Согласовано  
Директор школы

ИП Знамяев Б.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование блюда	пшеница в граммах		Химический состав				Энергетическая ценность				Витамины				Минеральное вещество				% от суточной нормы в 2713ккал
	7-10 лет	11 и старше	Б	Ж	У	ккал	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Овощи консервированные ( фасоль)	60		0,7	0,09	2,5	10	0	3	0,37	0	21,6	16,8	7,2	0,48					
Шиндель рыбный микстей	100		10,6	15,5	15,26	221,25	0,11	2,8	0,01	0,15	107	164	56	1,7					
Рис отварной с м/с	155		4,56	7,5	46,6	274	0,04	1	9	0,96	39	117	20	1,8					
Кофеиный напиток	200		0,02	0	23,4	93,68	0,03	0	0	0,78	75	26,1	7,5	0,93					
Батон	30		3,2	0,15	7,2	44	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6					
Хлеб ржаной	40		2,2	0,4	12,83	110	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6					
<b>Итого завтрак</b>	<b>585</b>	<b>0</b>	<b>21,28</b>	<b>23,64</b>	<b>107,79</b>	<b>752,93</b>	<b>0,3</b>	<b>6,94</b>	<b>9,38</b>	<b>3,25</b>	<b>266,1</b>	<b>382,9</b>	<b>103,7</b>	<b>6,11</b>					<b>27,76%</b>
<b>ОБЕД</b>																			
Расходник «Ленинградский» птица	270		10,23	16,5	32,66	218,94	0,04	3,3	0	0	13	0,4	80	0					
Овощи натуральные микстей	60		0,7	0,09	2,5	10	0,2	14,8	0,3	0,4	58,3	108,8	39,2	1,6					
Шиндель рыбный натуральный микстей	100		10,6	15,5	15,26	221,25	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03					
Рис отварной с м/с	155		5,4	9	55	300	0	0	0	0	6,1	0	0	0,4					
Чай с сахаром пакетированный	200		0,12	0	13,4	48,5	0	6	0	0	14	0	8	2,6					
Батон	35		3,04	0,16	19,88	90,4	0,05	0,07	0	0,85	11,75	19,5	6,5	0,6					
Хлеб ржаной	60		3,3	0,6	19,26	114	0,09	0,105	0	0	1,32	20,25	9,75	0,9					
<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>0</b>	<b>33,39</b>	<b>42,05</b>	<b>156,96</b>	<b>1003,09</b>	<b>0,6</b>	<b>33,245</b>	<b>24,3</b>	<b>1,28</b>	<b>135,57</b>	<b>494,95</b>	<b>209,15</b>	<b>10,33</b>					<b>36,97%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>0</b>	<b>54,67</b>	<b>65,69</b>	<b>264,75</b>	<b>1756,02</b>	<b>0,9</b>	<b>40,185</b>	<b>33,68</b>	<b>4,53</b>	<b>401,67</b>	<b>877,85</b>	<b>312,85</b>	<b>16,44</b>					<b>64,73%</b>



Согласовано  
Директор школы

ИП Зиновьев Б.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

День пятый.

наименование блюда	выход в граммах		Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713ккал.
	7-10лет	11 и старше	Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																
салат из морской капусты	50		0,7	0,1	1,9	0,05	60	0	0,09	53	32	17	0,6			
макаронные изделия отварные	150		5,3	6,2	18,3	0,06	0	0	0	12	34	8	0,8			
творожки с соусом	130		25	28,2	6,5	0,01	2,1	0	0	7,3	0	8	1,47			
чай с сахаром	200		0,11	0	14	0,04	1,3	0,01	0,15	122	98,2	16	1,23			
хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6			
Хлеб ржаной	40		2,2	0,4	12,83	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6			
<b>Итого завтрак</b>	<b>610</b>	<b>0</b>	<b>36,35</b>	<b>35,26</b>	<b>131,91</b>	<b>0,28</b>	<b>63,54</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>217,8</b>	<b>203,2</b>	<b>62</b>	<b>5,3</b>	<b>37,94%</b>		
<b>ОБЕД</b>																
Уха с крутой манной	270		8,9	2,2	13,8	0	6,6	45,3	2,6	36,2	56,8	29,3	1,6			
Макаронные изделия отварные	150		5,1	7,5	28,5	0,2	27,5	0	0	47,6	120	0	1,3			
творожки с соусом	130		25	28,2	14	0,1	0,25	4,53	0	177	184	20,3	1,26			
чай с сахаром	200		0,11	0	21,7	0,04	1,3	0,01	0,15	122	98,2	16	1,23			
хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6			
Хлеб ржаной	40		2,2	0,4	12,83	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6			
<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>0</b>	<b>44,35</b>	<b>38,66</b>	<b>110,71</b>	<b>0,46</b>	<b>35,79</b>	<b>49,84</b>	<b>4,51</b>	<b>406,3</b>	<b>498</b>	<b>78,6</b>	<b>6,69</b>	<b>36,54%</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>0</b>	<b>80,7</b>	<b>73,92</b>	<b>242,62</b>	<b>0,74</b>	<b>99,33</b>	<b>49,85</b>	<b>6,51</b>	<b>624,1</b>	<b>701,2</b>	<b>140,6</b>	<b>11,89</b>	<b>74,48%</b>		





Согласовано  
Директор школы



Согласовано  
ИП Зинков-ер Б.А. БОГДАН  
АЛЕКСЕЕВИЧ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

День десятый.

наименование блюд	Выход в граммах		Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713ккал
	7-10лет	11 и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Овощи консервированные зеленые	40		2,3	0,5	3,1	20	0,12	0,03	0,37	0	251,5	364,23	54,6	1,33	
горошек															
котлета натуральная из филе птицы	75		13,65	7,8	10,35	166,5	0,04	1,3	0,01	0,15	122	90	14	0,56	
каша гречневая рассыпчатая с соусом	230		10,37	18	35	167,8	0,1	0,07	0,078	0,91	41,75	19,59	8,9	2,3	
консель витаминизированный	200		0,3	0	10,2	60	0,03	0	0	0,78	75	26,1	7,5	0,93	
хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6	
Хлеб ржаной	50		3,04	0,36	19,88	90,4	0	0,9	0	0,61	32	0	0	0	
<b>Итого завтрак</b>	<b>635</b>	<b>0</b>	<b>32,7</b>	<b>27,02</b>	<b>98,41</b>	<b>595,1</b>	<b>0,35</b>	<b>3,17</b>	<b>0,458</b>	<b>3,33</b>	<b>534</b>	<b>539,42</b>	<b>91,5</b>	<b>5,72</b>	<b>21,94%</b>
<b>ОБЕД</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями	267,5		2,8	8,2	19,01	175,1	0	8,3	22	2,1	20,1	25,1	14,8	0,3	
котлета натуральная из филе птицы	75		13,65	7,8	10,35	166,5	0,1	10,6	0,03	0,27	47,72	142,3	35,2	5,15	
каша гречневая рассыпчатая с соусом	230		10,37	18	35	167,8	0,31	42	4,2	0,3	292,1	159	58	2,31	
компот из сухофруктов	200		0,3	0	10,2	60	0	6	0	0	14	0	8	2,8	
хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6	
Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,26	114	0,03	0	0	1,26	75	26,1	7,5	0,93	
<b>Итого обед</b>	<b>862,5</b>	<b>0</b>	<b>33,46</b>	<b>34,96</b>	<b>113,7</b>	<b>773,8</b>	<b>0,5</b>	<b>66,97</b>	<b>26,23</b>	<b>4,81</b>	<b>460,67</b>	<b>372</b>	<b>130</b>	<b>12,09</b>	<b>28,52%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1497,5</b>	<b>0</b>	<b>66,16</b>	<b>61,98</b>	<b>212,11</b>	<b>1368,9</b>	<b>0,85</b>	<b>70,14</b>	<b>26,688</b>	<b>8,14</b>	<b>994,67</b>	<b>911,42</b>	<b>221,5</b>	<b>17,81</b>	<b>50,46%</b>



ИП Зиновьев Б.А.

Согласовано  
 Директор школы

ИТОГОВЫЙ РАЦИОННЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ РАЦИОН НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДА С 7 ДО 11 ЛЕТ

наименование блюда ЗАВТРАК	количество				Энергетическая ценность	Выпечка				Минеральные вещества				% от суточной нормы 2713ккал в среднем
	7-10 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ca	
Итого завтрак	5667	258,34	255,31	979,49	7214,72	3,34	113,25	429,16	22,19	3009,29	3449,91	1109,90	96,99	26,59%
ОБЕД														
Итого обед	3242	363,86	363,473	1342,76	9554,51	42,134	340,06	251,88	56,293	3098,46	5326,82	1402,88	99,09	35,22%
ПОЛДНИК														
Итого за полдник	0				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%
Итого за день	13909	630,22	618,793	2322,25	18769,23	45,474	453,31	681,04	58,483	6107,75	8776,73	2512,86	156,04	51,81%