

СОГЛАСОВАНО

Панкратов Д.А.

ООО "Комбинат социального питания"



СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ВЕСНА 2024г.

"Согласованно"



МЕНЮ

1 день

1-4 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																	
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,65	5,72	9,08	0,66	32,24	268,10	204	17,3	152	0,85	40,2	75,71	0,95	0,05	0,06
-	Икра кабачковая	60	3,06	0,00	0,18	0,18	3,64	18,10	94,1	61,7	85,9	1,88	0	349,8	3,3	0,06	2,35
1/13	Хлеб с маслом	30	1,60	0,08	7,43	0,18	9,51	123,25	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	52,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	67,00	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
29/1	Чай с лимоном	207	0,27	0,06	0,06	0,05	10,27	42,64	3,01	0,8	1,43	0,07	0	0,14	0,01	0	1,12
Итого за 'Завтрак '			17,47	5,80	17,47	1,80	82,44	571,44	327	93,4	258	6,12	80,2	478,15	4,66	0,16	18,5
Обед																	
-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	8,44	6,50	13,5	8,23	14,1	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
	Щи из всежей капусты с курицей и сметаной	205	3,80	1,12	3,37	4,15	8,03	92,20	26,7	15,1	41	0,61	5,95	126,35	1,92	0,04	9,8
	Плов из птлицы	240	23,20	14,56	28,20	11,78	40,50	393,20	22,7	46	205	1,92	33,6	337,6	5,71	0,09	2,72
	Компот из ягод	200	0,28	0,00	0,11	0,06	25,62	86,80	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	52,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	65	4,30	0,00	0,78	0,39	27,10	104,00	11,4	15,3	51,4	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
Итого за 'Обед '			33,37	15,68	32,65	16,57	119,07	735,00	78,5	88,5	314	4,35	39,6	467,28	8,44	0,2	17,3
Итого за день			50,84	21,48	50,12	18,37	201,51	1306,44	406	182	572	10,5	120	945,43	13,1	0,36	35,8

"Согласованно"

МЕНЮ

2 день

1-4 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																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,89	2,12	5,94	1,19	29,30	210,20	87,1	34,9	131	0,94	19,4	37,17	0,15	0,13	0,37
1/6	Яйцо отварное	40	5,10	5,08	4,60	0,00	0,30	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
2/13	Бутерброд с мясом к/з	35	4,41	2,15	6,14	0,21	9,38	120,75	3,15	4,5	33,8	0,33	0	0	0,05	0,08	0
-	Хлеб пшеничный	20	0,82	0,00	0,13	0,13	9,38	52,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,10	9,50	98,10	117	13,3	83,7	0,12	20	22	0	0,03	0,52
Итого за 'Завтрак '			19,36	12,19	20,02	1,63	57,86	544,18	229	57,5	325	2,39	139	163,17	0,44	0,27	0,89
Обед																	
52/1	Лечо	60	0,54	0,00	1,32	0,00	4,50	17,80	8,85	5,31	20,1	0,24	11,8	0	0	0,02	0
16/2	Суп картофельный с горохом с курицей	205	5,56	1,25	5,40	4,56	19,47	163,22	31	33,9	98,6	1,78	4,9	211,91	2,06	0,18	4,68
322	Биточки из мяса кур	90	13,36	12,17	11,20	2,74	8,37	171,60	39,1	17,7	121	1,33	41,1	53,15	1,99	0,07	0,3
339	Картофельное пюре	160	3,32	0,70	3,91	0,52	23,55	157,34	40,9	31,4	92,7	1,15	27,2	34,58	0,19	0,12	5,53
390	Компот из яблок	200	0,35	0,00	0,35	0,16	15,01	99,60	15,1	5,51	9,49	0,91	0	2	12	0,07	10,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,26	0,13	9,38	52,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	52,00	11,4	15,3	51,4	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
Итого за 'Обед '			26,60	14,12	22,83	8,50	93,83	713,86	146	109	393	6,68	85	301,96	16,7	0,52	21,1
Итого за день			45,96	26,31	42,85	10,12	151,69	1258,04	375	167	719	9,07	224	465,13	17,1	0,79	22

"Согласованно"

МЕНЮ

3 день

1-4 классы



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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	0,60	0,00	0,05	0,15	3,02	20,10	78,4	51,45	71,54	1,57	0	291,5	2,75	0,05	1,96
	Шницель рыбный	90	13,09	12,42	9,04	9,19	9,34	144,50	39,92	43,57	186,3	1,08	9,91	16,88	4,46	0,09	1,01
179/	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,63	0,04	3,18	0,52	38,26	215,30	7,37	25,55	76,47	0,55	19,85	22,33	0,26	0,04	0
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,14	29,62	123,72	5,7	1,52	1,49	0,28	0	86,8	0,34	0,01	52
-	Хлеб пшеничный	40	1,64	0,00	0,26	0,26	18,76	104,70	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			19,64	12,46	12,81	10,26	99,00	608,32	131,4	122,1	335,8	3,48	29,76	417,51	7,81	0,18	54,97
Обед																	
6/1	Салат из отварной свелы с сыром и растительным ма	60	1,56	0,00	4,36	3,58	5,12	63,06	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02	20,32
85	Суп-лапша с курицей	205	3,03	1,14	3,94	4,25	12,34	97,50	10,09	7,72	32,08	0,48	4,48	168,61	2,13	0,04	0,54
	Гуляш из кур	90	10,48	10,24	10,10	4,56	2,19	131,10	12,89	12,56	89,54	0,98	23,63	54,9	2,38	0,04	1,15
330	Каша гречневая рассыпчатая	170	3,82	0,03	4,44	2,01	40,01	184,10	14,78	118	173,5	4,05	17	20,37	0,54	0,23	0
394/	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,29	107,50	31,51	19,95	27,16	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	1,64	0,00	0,26	0,26	18,76	104,70	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	52,00	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0
Итого за 'Обед '			23,70	11,41	23,55	15,10	110,26	739,96	105,5	184,2	392,8	7,8	45,11	554,15	8,27	0,39	22,33
Итого за день			43,34	23,87	36,36	25,36	209,26	1348,28	236,9	306,3	728,5	11,3	74,87	971,66	16,08	0,58	77,29

"Согласованно"



МЕНЮ

4 день

1-4 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																	
8/52	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	22,05	25,92	14,25	1,59	37,77	380,90	284	44,8	328	1,1	89,1	113,98	1,27	0,09	1
-	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,79	67,00	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
27/1	Чай с сахаром	200	0,27	0,00	0,06	0,04	10,27	61,40	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	0,82	0,00	0,13	0,13	9,38	52,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак '			23,74	25,92	15,04	2,37	72,21	561,60	309	58,3	344	4,5	89,1	121,48	1,57	0,14	16
Обед																	
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	0,00	3,07	3,06	4,98	51,20	22,2	7,5	16,2	0,3	0	0	1,38	0,01	6,07
73	Суп картофельный с рыбой	210	3,53	1,80	4,21	2,21	16,63	112,00	13,9	12,5	53,8	0,8	0,82	192,78	1,1	0,07	1,82
	Азу	245	15,29	12,37	18,50	5,71	30,33	480,00	32,6	56,2	215	2,8	0	17,25	2,81	0,47	14,9
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	0,00	0,00	26,47	115,10	8,71	0	16,1	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	0,82	0,00	0,13	0,13	9,38	52,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	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 '			22,77	14,17	26,30	11,50	101,34	862,60	88,8	91,4	352	5,2	0,82	210,36	5,74	0,61	22,8
Итого за день			46,51	40,09	41,34	13,87	173,55	1424,20	398	150	696	9,6	89,9	331,84	7,31	0,74	38,8

"Согласованно"

МЕНЮ

5 день

1-4 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																	
322	Поджарка	90	22,82	12,17	13,44	2,74	4,18	251,20	39,1	17,7	121	1,3	41,1	53,15	1,99	0,07	0,3
330	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,03	4,56	1,77	36,01	201,20	13	104	153	3,6	15	17,97	0,48	0,2	0
390	Компот из яблок	200	0,35	0,00	0,35	0,16	15,05	99,60	15,1	5,51	9,49	0,9	0	2	12	0,07	10,6
-	Хлеб пшеничный	20	0,82	0,00	0,13	0,13	9,38	52,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	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 'Завтрак '			31,79	17,32	18,87	5,19	78,17	656,30	234	161	454	7,2	68,6	85,94	14,9	0,43	11,6
Обед																	
32/1	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	3,58	8,44	6,50	20,5	11,6	22,8	0,7	0	1,19	1,64	0,01	1,16
13/2	Суп овощной со сметаной и курицей	205	4,36	1,27	4,87	2,77	13,61	101,90	19,1	21,3	63,5	0,8	5,4	175,68	1,28	0,08	6,36
	Биточки из мяса кур	90	13,36	12,03	11,20	6,52	8,37	171,60	24,4	22	145	1,6	35,9	88,56	3,73	0,06	1,61
218	Пюре из бобовых	150	28,20	0,04	5,30	0,68	80,81	458,65	11,6	7,41	41,3	0,8	11,5	21,48	0,84	0,06	0
	Напиток цитрусовый	200	0,13	0,00	1,00	0,02	24,38	98,20	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	52,00	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
Итого за 'Обед '			48,67	16,87	22,82	13,96	149,16	888,85	93,2	79,3	327	5,4	52,8	287,55	7,98	0,27	11,7
Итого за день			80,46	34,19	41,69	19,15	227,33	1545,15	327	241	781	13	121	373,5	22,9	0,71	23,3

"Согласованно"



МЕНЮ

6 день

1-4 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	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,18	8,44	6,50	94,1	61,7	85,9	1,9	0	349,8	3,3	0,06	2,35
5/8	Плов из мяса(свинина)	240	11,50	7,34	17,70	7,67	48,41	546,10	18	41,1	139	1,5	0	576	4,84	0,2	0,86
27/1	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,04	4,95	61,40	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Пастила	27	0,14	0,14	0,00	0,00	21,60	88,60	5,67	1,89	2,97	0,4	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	52,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	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 'Завтрак '			15,66	7,48	18,30	8,41	106,33	806,90	129	120	279	5,1	0	926,13	8,59	0,31	3,22
Обед																	
-	Горошек зеленый консервированный	60	1,82	0,00	2,47	0,18	6,70	50,52	94,1	61,7	85,9	1,9	0	349,8	3,3	0,06	2,35
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	205	3,69	0,91	2,91	2,01	18,90	113,30	14,3	19,6	56,5	0,9	3,59	202,21	1,04	0,08	5,06
	Котлета Домашняя	90	12,13	11,26	16,10	4,61	9,86	247,80	16,4	17,7	111	1,4	17,5	30	2,52	0,14	0,3
330	Каша гречневая рассыпчатая	170	7,45	0,03	1,95	2,01	39,07	184,10	14,8	118	173	4,1	17	20,37	0,54	0,23	0
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,14	29,62	123,72	5,7	1,52	1,49	0,3	0	86,8	0,34	0,01	52
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	52,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	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 '			29,24	12,20	24,23	9,46	127,08	823,74	157	234	479	9,7	38,1	689,51	8,2	0,57	59,7
Итого за день			44,90	19,68	42,53	17,87	233,41	1630,64	286	354	758	15	38,1	1615,6	16,8	0,89	62,9

"Согласованно"

МЕНЮ

7 день

1-4 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																		
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	170,00	21,84	19,50	18,14	0,26	38,82	405,93	182	30,1	251	1,1	69,8	127,83	5,14	0,08	4,2	
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,86	39,20	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	52,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,10	9,50	98,10	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52	
Итого за 'Завтрак '			26,70	25,74	21,88	0,89	67,56	595,53	376	59,2	390	3,5	98,2	164,23	5,38	0,16	14,9	
Обед																		
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,83	0,00	3,58	3,06	5,41	57,00	22,2	7,5	16,2	0,3	0	0	1,38	0,01	6,07	
9/2	Рассольник со сметаной и курицей	225	2,72	0,82	5,64	4,77	11,80	111,50	21	21,2	54,7	0,8	4,59	370,35	2,18	0,06	5,53	
	Жаркое по-домашнему	245	16,30	17,61	33,81	7,21	26,37	447,60	29,8	61,1	258	3,2	0	14,75	3,62	0,6	14,2	
27/1	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,04	4,95	61,40	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	65	4,29	0,00	0,78	0,78	27,11	104,00	22,8	30,6	103	2,5	0	0,65	0,91	0,12	0	
Итого за 'Обед '			24,22	18,43	43,83	15,87	75,64	781,50	96,1	120	432	6,9	4,59	385,75	8,09	0,79	25,8	
Итого за день			50,92	44,17	65,71	16,76	143,20	1377,03	472	180	821	10	103	549,98	13,5	0,94	40,8	

"Согласованно"

МЕНЮ

8 день

1-4 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 сливоч	160	5,32	1,85	6,60	1,75	24,55	203,20	91,47	43,89	142,8	1,1	28,8	32,08	0,5	0,13	0,33		
2/13	Бургерброд с сыром	40	1,48	1,20	14,63	0,18	9,64	123,70	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14		
	Пряники	50	0,03	0,00	0,01	0,00	0,38	179,00	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0		
27/1	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,04	4,95	61,40	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0		
Итого за 'Завтрак '			6,91	7,11	21,26	1,97	39,52	567,30	297,3	59,39	287,8	1,67	70,8	79,68	1,78	0,18	0,47		
Обед																			
17/1	Икра кабачковая	60	0,71	0,00	2,76	3,61	5,88	18,10	13,56	17,66	25,43	0,53	0	900,51	1,78	0,03	3,2		
	Суп картофельный с горохом с курицей	205,00	5,56	0,80	5,40	3,02	19,47	130,90	25,91	14,48	35,45	0,7	5,08	165,02	1,43	0,03	4,84		
	Тельное "Школьное"	90	12,49	11,42	9,72	4,73	11,41	179,90	130,7	37,28	194,7	1,02	34,32	62,64	2,53	0,07	0,76		
179/	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,63	0,04	3,18	0,52	38,26	215,30	7,37	25,55	76,47	0,55	19,85	22,33	0,26	0,04	0		
-	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,79	67,00	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15		
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,00	0,60	0,14	14,79	67,00	5,7	1,52	1,49	0,28	0	86,8	0,34	0,01	52		
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	52,00	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0		
Итого за 'Обед '			25,74	12,26	22,65	13,02	118,15	730,20	218,7	125,3	401,4	7,64	59,24	1245,1	7,11	0,28	75,81		
Итого за день			32,65	19,37	43,91	14,99	157,67	1297,50	515,9	184,7	689,2	9,31	130	1324,8	8,89	0,46	76,29		

"Согласованно"

МЕНЮ

9 день

1-4 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	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
1/1	Кукуруза консервированная	50	0,60	0,00	0,05	0,20	3,02	20,10	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2/6	Омлет запеченный	180	17,51	16,80	19,10	0,00	3,05	285,00	113	18,9	251	2,9	216	378,31	0,85	0,08	0,23
-	Печенье	30	0,02	0,00	3,60	0,00	23,00	132,00	8,7	6	27	0,6	3	3,3	1,05	0,02	0
	Компот из ягод	200	0,28	0,00	0,10	0,06	25,62	86,80	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	52,00	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
Итого за 'Завтрак '			20,56	17,56	23,24	0,65	68,24	575,90	138	44,1	332	5	219	381,93	2,65	0,16	2,03
Обед																	
	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,05	8,44	6,50	13,6	8,8	14,9	0,3	0	338,13	0,19	0,02	16,1
39/2	Борщ с курицей и сметаной	200	1,81	0,00	3,96	4,52	8,16	108,50	34,1	29,4	105	1,4	0	181,63	2	0,12	3,79
293	Гуляш	90	11,43	9,08	25,78	2,72	5,61	300,20	11	20,4	110	1,2	0	175,5	1,62	0,25	0,63
330	Макаронные изделия отварные	150,00	7,45	0,03	1,95	2,01	39,07	201,20	14,8	118	173	4,1	17	20,37	0,54	0,23	0
394/	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,29	107,50	31,5	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб ржаной	32,50	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 '			24,33	9,12	32,20	9,75	93,12	775,90	116	212	482	8,9	17	832,55	5,9	0,69	20,8
Итого за день			44,89	26,67	55,44	10,39	161,36	1351,80	254	256	814	14	236	1214,5	8,55	0,85	22,9

"Согласованно"

МЕНЮ

10 день

1-4 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																	
	Оладьи с джемом	180,00	15,23	3,29	11,93	10,09	71,91	420,40	110	23,8	146	1,2	16,4	29,5	5,27	0,14	0,44
-	Йогурт	125	5,13	5,13	1,88	0,00	7,38	72,20	155	18,8	119	0,1	12,5	12,5	0	0,04	0,75
1/6	Яйцо отварное	40	5,10	5,08	4,60	0,00	0,30	62,80	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
266	Какао с молоком	200	3,60	3,54	3,30	0,33	15,00	127,90	132	23,1	108	0,6	14,7	26,96	0,01	0,04	0,64
Итого за 'Завтрак'			29,06	17,04	21,71	10,42	94,59	683,30	423	73,2	455	3	144	187,95	5,76	0,25	2,54
Обед																	
-	Горошек консервированный	60	1,82	0,00	2,47	0,12	6,70	50,52	8,23	11,8	15,3	0,5	0	79,8	0,42	0,04	14,7
14/2	Суп картофельный с крупой и курицей	205	3,82	1,74	5,34	4,77	18,30	134,10	14	27,1	79,6	1	0	166,21	2	0,14	5,33
	Капуста тушёная с мясом	240	13,46	10,20	24,40	11,02	14,97	386,00	102	48,9	163	2,3	0	208,93	5,35	0,32	38,1
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,14	29,62	123,70	5,7	1,52	1,49	0,3	0	86,8	0,34	0,01	52
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	52,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	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'			23,25	11,94	33,01	16,57	92,52	798,62	141	105	311	5,4	0	542,07	8,56	0,56	110
Итого за день			52,31	28,98	54,72	26,99	187,11	1481,92	564	178	766	8,4	144	730,03	14,3	0,8	113