

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. _____
М.П.

Утверждаю:
Директор образовательной организации



Евдокимов А.С.

Примерное двенадцатидневное меню на 2020-2021 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 7-10 лет
- завтраков, обедов для учащихся с 11 лет и старше

Меню составлено на основании Сборника технических нормативов для питания детей в школьных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Екатеринбург, 2011 в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

МЕНЮ

День: 1

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																
88	Каша манная молочная	200	5,06	6,37	23,17	170,02	139,79	32,19	118,84	0,61	0	0	0	0,07	4,75	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0,03	0	
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	15,64	107,18	147,36	55,55	135,5	1,55	0	0	0	0,06	7,12	
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10	
	Итого за прием		16,79	15,08	65,71	465,84	330,54	109,5	363,12	5,92	0	0	0	0,23	21,87	
Обед																
15	свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,27	13,80	9,53	12	15,75	0,55	0	0	0	0,04	14,91	
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4,00	15,85	117,65	70,72	58,78	114,5	2,05	0	0	0	0,17	12,32	
92	Вермишель отварная (гарнир)	150	4,17	3,65	25,43	153,55	10,98	5,76	32,23	0,59	0	0	0	0,05	0	
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,75	12,53	2,81	171,28	26,74	26,01	132,96	1,94	0	0	0	0,04	2,16	
241	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,13	82,85	56,64	67,51	1,23	0	0	0	0,05	12,76	
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0	
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0	
	Итого за прием		26,08	20,99	93,46	672,83	218,81	184,07	440,81	8,32	0	0	0	0,45	42,15	
	Итого за день		42,87	36,07	159,17	1138,67	549,35	293,57	803,93	14,24	0	0	0	0,68	64,02	

МЕНЮ

День: 2

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак															
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,52	26,30	3,48	328,18	137,9	22,6	298,36	3,36	0	0	0	0,1	0,28
2/7	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0	0	0	0,04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
6/13	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0	0,11
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		26,29	30,93	39,19	541,40	374,7	93,08	472,82	7,13	0	0	0	0,21	22,39
Обед															
10	свежие огурцы порционно	60	0,66	0,12	2,27	13,80	9,53	12	15,75	0,55	0	0	0	0,04	14,91
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,50	5,20	8,30	87,00	22,6	53,07	103,24	0,6	0	0	0	0,1	6,9
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	247,65	172,92	75,93	193,4	1,37	0	0	0	0,1	11,62
14/8	Котлеты мясные паровые	80	11,80	11,40	6,20	175,00	47,69	17,86	144,67	1,74	0	0	0	0,05	0,4
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,49	0,03	18,26	72,13	23,4	56,64	67,51	1,7	0	0	0	0,05	12,76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		25,26	23,22	106,22	740,00	294,13	240,38	602,43	7,92	0	0	0	0,44	46,59
	Итого за день		51,55	54,15	145,41	1281,40	668,83	333,46	1075,3	15,05	0	0	0	0,65	68,98

МЕНЮ

День: 4

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак															
18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,10	5,88	24,68	172,03	137,06	54,08	147,8	1,21	0	0	0	0,09	4,73
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	15,64	107,18	147,36	55,55	135,5	1,55	0	0	0	0,06	7,12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,36	0	0	0	0,04	0
5/13	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0	0,11
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		15,70	13,98	66,94	457,66	455,81	134,84	405,28	5,63	0	0	0	0,22	21,96
Обед															
2	Икра кабачковая	60	0,56	3,70	3,82	51,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49	2,54	6,02	53,37	84,94	51,7	74,42	1,22	0	0	0	0,07	20,45
1/8	Фрикадельки мясные	30	6,30	5,06	0,24	71,70	6,81	7,86	62,65	0,9	0	0	0	0,02	0,29
1/92	Рис припущенный	150	4,46	4,94	28,07	177,42	62,14	40,54	122,74	1,46	0	0	0	0,17	14,39
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9,70	5,20	4,00	101,70	39,8	31,88	150,53	0,7	0	0	0	0,08	2,2
241	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,13	82,85	56,64	67,51	1,23	0	0	0	0,05	12,76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,36	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		27,76	22,13	89,25	671,93	294,53	213,5	555,71	7,47	0	0	0	0,49	50,09
	Итого за день		43,46	36,11	156,19	1129,59	294,33	348,34	960,99	13,1	0	0	0	0,71	72,05

МЕНЮ

День: 5
 Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Ca	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
	Завтрак																	
13/5	Запеканка из творога с морковью	150	20,35	17,64	19,10	319,02	186,01	40,3	251,38	0,99	0	0	0	0,07	1,84			
171	Соус молочный сладкий	20	0,50	0,94	2,97	21,94	18,33	3,1	13,96	0,05	0	0	0	0,01	0,38			
1	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0	0	0	0,04	12			
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0			
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10			
	Итого за прием		23,67	19,22	57,78	501,59	291,14	105,63	349,8	4,7	0	0	0	0,19	24,22			
	Обед																	
14	свежий огулец порционный	60	0,49	0,06	1,52	8,46	15,18	8,58	25,76	0,37	0	0	0	0,02	6,08			
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,68	92,76	83,93	57,66	90,99	1,76	0	0	0	0,08	15,05			
3/3	Картофельное пюре	150	4,46	4,94	28,07	177,42	62,14	40,54	122,74	1,46	0	0	0	0,17	14,39			
б/н	Колбаса Докторская	80	9,77	15,49	1,09	182,64	20,41	15,31	123,88	1,19	0	0	0	0,12	0			
240	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	68,24	6,03	3,13	3,83	0,8	0	0	0	0,01	1,6			
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0			
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0			
	Итого за прием		21,37	25,66	88,39	673,94	205,68	150,1	445,06	7,54	0	0	0	0,5	37,12			
	Итого за день		45,04	44,88	146,17	1175,53	496,82	255,73	794,86	12,24	0	0	0	0,69	61,34			

МЕНЮ

День: 6

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг
Обед														
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	29,30	206,00	137,2	0	0	3,2	0	0	0,2	5,8
192	Бифштекс	80	17,90	17,40	0,30	230,00	19,9	0	0	2,6	0	0	0,1	0,1
241	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,13	82,85	56,64	67,51	1,23	0	0	0,05	12,76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0,06	0
	Итого за прием		30,35	24,69	76,70	652,55	257,94	81,52	145,37	8,99	0	0	0,45	18,66
	Итого за день		30,35	24,69	76,70	652,55	257,94	81,52	145,37	8,99	0	0	0,45	18,66

МЕНЮ

День: 7
 Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	B1, мг					
	Завтрак																		
98	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,90	4,41	26,55	158,40	59,1	33,28	84,22	0,63	0	0	0	0	0,04				
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61,17	101,93	40,05	78,58	0,72	0	0	0	0	0,05				
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0	0,04				
5/13	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0	0				
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0	0,03				
	Итого за прием		11,03	10,45	64,40	398,02	332,42	98,54	284,78	4,22	0	0	0	0	0,16				
	Обед																		
15	свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,27	13,80	9,53	12	15,75	0,55	0	0	0	0	0,04				
25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,46	2,63	11,80	81,53	98,63	50,86	102,62	1,18	0	0	0	0	0,1				
34/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,17	10,75	52,60	4,22	2,92	13,57	0,23	0	0	0	0	0,02				
186	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,31	35,74	235,95	13,57	120,06	180,65	4,03	0	0	0	0	0,21				
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12,77	12,74	4,56	183,99	51,5	18,26	142,38	1,62	0	0	0	0	0,05				
241	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,13	82,85	56,64	67,51	1,23	0	0	0	0	0,05				
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0	0,04				
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0	0,06				
	Итого за прием		31,07	22,66	112,22	784,42	278,29	285,62	600,34	10,8	0	0	0	0	0,57				
	Итого за день		42,10	33,11	176,62	1182,44	610,71	384,16	885,12	15,02	0	0	0	0	0,73				

МЕНЮ

День: 8

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭН, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак															
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,52	26,30	3,48	328,18	137,9	22,6	298,36	3,36	0	0	0	0,1	0,28
12/10	Чай с молоком	200	0,04	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0	0	0	0,04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
6/13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		22,42	34,19	39,32	554,87	227,1	84,83	385,82	7,04	0	0	0	0,21	22,28
Обед															
2	Икра кабачковая	60	0,56	3,70	3,82	51,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,11	12,97	119,11	72,97	69,19	162,75	1,62	0	0	0	0,14	15,35
4/8	Плов из мяса говядины	180	13,30	14,90	31,10	313,00	19,2	38	158,59	1,96	0	0	0	0,06	0,86
5	Компот из чернослива и изюма	200	0,65	0,03	21,59	85,72	86,55	58,67	70,47	1,34	0	0	0	0,05	12,79
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		26,51	23,40	98,32	713,44	196,71	190,74	469,67	6,88	0	0	0	0,35	29
	Итого за день		48,93	57,59	137,64	1268,31	423,81	275,57	855,49	13,92	0	0	0	0,56	51,28

МЕНЮ

День: 9
 Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг
Завтрак														
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,53	4,20	14,15	108,37	144,36	42,38	123,52	0,69	0	0	0,06	7,12
5/13	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0,11
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	15,64	107,18	147,36	55,55	135,5	1,55	0	0	0,06	7,12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0,03	10
	Итого за прием		14,13	12,30	56,41	394,00	463,11	123,14	381	5,11	0	0	0,19	24,35
Обед														
14	свежий огурец порционный	60	0,49	0,06	1,52	8,46	15,18	8,58	25,76	0,37	0	0	0,02	6,08
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1,80	4,25	8,85	80,77	90,48	55,34	86,09	1,6	0	0	0,07	17,62
3/3	Картофельное пюре	150	4,46	4,94	28,07	177,42	62,14	40,54	122,74	1,46	0	0	0,17	14,39
14/8	Биточки мясные паровые	80	11,40	11,10	5,20	167,00	8,2	17,05	123,48	1,4	0	0	0,05	1,08
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,28	0,01	18,48	71,81	75,5	51,42	60,41	1,12	0	0	0,05	12,66
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0,06	0
	Итого за прием		23,19	21,02	90,96	649,88	269,49	197,81	496,34	7,91	0	0	0,46	51,83
	Итого за день		37,32	33,32	147,37	1043,88	732,6	320,95	877,34	13,02	0	0	0,65	76,18

МЕНЮ

День: 10

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак															
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,20	201,67	137,27	72,92	193,3	1,67	0	0	0	0,16	6,42
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	0	0	0	0,03	0
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61,17	101,93	40,05	78,58	0,72	0	0	0	0,05	9,26
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10
	Итого за прием		15,64	14,06	65,33	451,48	282,59	134,73	380,66	6,15	0	0	0	0,31	25,68
Обел															
15	свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,27	13,80	9,53	12	15,75	0,55	0	0	0	0,04	14,91
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,74	1,10	11,35	63,42	67,1	48,87	71,65	1,2	0	0	0	0,08	13,16
4/9	Плов из мяса кур	200	19,13	17,45	32,95	368,25	54,43	62,45	231,09	2,28	0	0	0	0,11	7,23
2/11	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,13	82,85	56,64	67,51	1,23	0	0	0	0,05	12,76
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		26,78	19,36	93,67	662,02	231,9	204,84	463,86	7,22	0	0	0	0,38	48,06
	Итого за день		42,42	33,42	159,00	1113,50	514,49	339,57	844,52	13,37	0	0	0	0,69	73,74

МЕНЮ

День: 11

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины												
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг									
Завтрак																								
15/4	Каша пшеничная	200	5,58	6,35	26,59	186,06	138,03	32,24	103,1	0,51	0	0	0	0,05	5,8									
2/60	Чай с лимоном	200	0,10	0,02	9,28	36,99	51,59	34,69	40,77	0,72	0	0	0	0,03	10,12									
8/13	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,68	56,10	3,74	5,53	14,57	0,39	0	0	0	0,03	0									
6/13	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0	0,11									
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0,03	10									
	Итого за прием		11,68	10,92	57,35	376,82	359,36	89,71	259,44	3,93	0	0	0	0,14	26,03									
Обед																								
2	Икра кабачковая	60	0,56	3,70	3,82	51,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,81	4,43	11,03	92,55	71,24	51,56	84,88	1,36	0	0	0	0,09	16,81									
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,80	12,83	5,76	32,23	0,59	0	0	0	0,05	0									
40/8	Сосиски отварные	80	7,49	12,06	0,64	141,04	16	26,01	132,96	1,15	0	0	0	0,02	0									
8/10	Кисель плодово-ягодный	200	0,10	0,00	24,50	97,00	5,8	0	0	0,2	0	0	0	0	1,2									
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,04	0									
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0	0,06	0									
	Итого за прием		20,03	24,62	101,24	714,00	123,86	108,21	327,93	5,26	0	0	0	0,26	18,01									
	Итого за день		31,71	35,54	158,59	1090,82	483,22	197,92	587,37	9,19	0	0	0	0,4	44,04									

МЕНЮ

День: 12

Возрастная категория: Учащиеся с 7-10 лет.

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг
Обед														
192	Рис припущенный	150	4,46	4,94	28,07	177,42	62,14	40,54	122,74	1,46	0	0	0,17	14,39
228	Соус томатный	30	0,36	0,96	2,28	19,50	1,35	0	0	0,12	0	0	0	0,81
14/8	Биточки мясные паровые	80	11,40	11,10	5,20	167,00	8,2	17,05	123,48	1,4	0	0	0,05	1,08
271	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0	0	0,04	12
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0,04	0
7/13	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0,06	0
	Итого за прием		21,02	17,67	73,48	543,11	155,09	127,74	376,56	5,84	0	0	0,36	28,28
	Итого за день		21,02	17,67	73,48	543,11	155,09	127,74	376,56	5,84	0	0	0,36	28,28