

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. _____

(дата)

Утверждаю:

Муниципальное казенное
образовательное учреждение
«Сарсинская средняя
общеобразовательная школа»

Директор

Евдокимов А.С.

Евдокимов А.С.

М.П.КООУ

«Сарсинская

СОШ»

30.08.2020г.

(дата)



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 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг			
	Завтрак																	
88	Каша манная молочная	250	6,33	7,96	28,96	212,53	174,75	40,24	148,5	0,76	0	0	0	0,09	5,94			
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		18,06	16,67	71,50	508,35	365,5	117,55	392,78	5,09	0	0	0	0,25	23,06			
	Обед																	
15	свежие помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,78	23,00	15,88	20	26,25	0,92	0	0	0	0,07	24,85			
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,31	5,00	19,81	147,06	88,4	73,48	143,13	2,56	0	0	0	0,21	15,4			
92	Вермишель отварная (гарнир)	180	5,00	4,38	30,52	184,26	13,18	6,91	38,68	0,71	0	0	0	0,06	0			
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	100	14,69	15,66	3,51	214,10	33,43	32,51	166,25	2,42	0	0	0	0,05	2,7			
241	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,13	82,85	56,64	67,51	1,23	0	0	0	0,04	0			
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,23	16,82	80,78	5,39	7,96	20,98	0,56	0	0	0	0,06	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	0,54	55,71			
	Итого за прием		31,35	25,93	104,72	784,97	251,73	214,42	519,68	9,8	0	0	0	0,79	78,77			
	Итого за день		49,41	42,60	176,22	1293,32	617,23	331,97	912,46	14,89	0	0	0					

МЕНЮ

День: 2

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	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															
2/6	Омлет запеченный или паровой	250	24,40	32,88	4,35	410,23	172,38	28,25	372,95	4,2	0	0	0	0,13	0,35
2/71	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		31,17	37,51	40,06	623,45	409,18	98,73	547,41	7,97	0	0	0	0,24	22,46
Обед															
10	свежие огурцы порционно	100	1,10	0,20	3,78	23,00	15,88	20	26,25	0,92	0	0	0	0,07	24,85
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	6,55	10,40	108,75	28,3	66,34	129,05	1,48	0	0	0	0,13	19,05
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	100	14,75	14,25	7,75	218,75	59,61	22,33	180,84	2,18	0	0	0	0,06	0,21
2/10	Компот из яблок и изюма 2/10	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		29,08	27,50	111,38	814,70	377,55	266,12	674,91	9,14	0	0	0	0,51	68,49
	Итого за день		60,25	65,01	151,44	1438,15	786,73	364,85	1222,3	17,11	0	0	0	0,75	90,95

МЕНЮ

День: 4

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	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	250	6,38	7,35	30,85	215,04	171,3	67,6	184,8	1,51	0	0	0	0,11	5,91
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	15,64	107,18	147,4	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
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		16,98	15,45	73,11	500,67	490,1	148,36	442,2	5,93	0	0	0	0,24	23,14
Обед															
2	Икра кабачковая	100	0,93	6,17	6,37	85,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,86	3,18	7,53	66,71	106,2	64,62	93,03	1,53	0	0	0	0,09	25,56
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
19/2	Рис припущенный	180	5,35	5,93	33,68	212,90	74,57	48,65	147,3	1,75	0	0	0	0,2	17,27
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9,70	5,20	4,00	101,70	39,8	31,88	150,5	0,7	0	0	0	0,08	2,2
24/1	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		29,39	26,23	98,92	754,88	328,2	234,53	598,9	8,07	0	0	0	0,54	58,08
	Итого за день		46,37	41,68	172,03	1255,55	328,2	382,89	1041	14	0	0	0	0,78	81,22

МЕНЮ

День: 5

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	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
Завтрак														
13/5	Запеканка из творога с морковью	200	27,13	21,17	25,47	425,41	248,01	53,73	335,17	1,32	0	0	0,09	2,45
171	Соус молочный сладкий	20	0,50	0,94	2,97	21,94	18,33	3,1	13,96	0,05	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	0,04	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
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0,03	10
	Итого за прием		30,45	22,75	64,15	607,98	353,14	119,06	433,59	5,03	0	0	0,21	24,83
Обед														
14	свежий огурец порционный	100	0,82	0,10	2,53	14,10	25,3	14,3	42,93	0,62	0	0	0,03	10,13
5/2	Свекольник со сметаной	250	2,18	5,46	14,60	115,95	104,91	72,07	113,74	2,2	0	0	0,1	18,81
3/3	Картофельное пюре	180	5,35	5,93	33,68	212,90	74,57	48,65	147,29	1,75	0	0	0,2	17,27
б/н	Колбаса Докторская	120	14,66	20,33	1,44	239,72	26,79	20,1	162,6	1,56	0	0	0,17	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	0,01	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	0,04	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		27,92	32,62	98,28	795,33	255,59	183,13	548,25	8,89	0	0	0,61	47,81
	Итого за день		58,37	55,37	162,43	1403,31	608,73	302,19	981,84	13,92	0	0	0,82	72,64

МЕНЮ

День: 6

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и

№	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	C, мг
Обед															
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,00	8,25	36,63	257,50	171,5	0	0	4	0	0	0	0,25	7,25
192	Бифштек	100	22,38	21,75	0,38	287,50	24,88	0	0	3,25	0	0	0	0,12	0,13
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		36,63	30,69	84,11	761,55	297,22	81,52	145,37	10,44	0	0	0	0,52	20,14
	Итого за день		36,63	30,69	84,11	761,55	297,22	81,52	145,37	10,44	0	0	0	0,52	20,14

МЕНЮ

День: 7

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
	Завтрак																		
98	Каша рисовая молочная жидкая	250	3,63	5,51	33,19	198,00	73,88	41,6	105,28	0,79	21,93	55,99	0,53	0,05	0,05	5,55			
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	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	0	0,11			
5/13	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0	0	0,03			
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0	0	0,17	24,92			
	Итого за прием		11,76	11,55	71,04	437,62	347,2	106,86	305,84	4,38	21,93	55,99	0,53	0,17	0,17	24,92			
	Обед																		
15	Свежие помидоры порционно	100	0,66	0,12	2,27	13,80	9,53	12	15,75	0,55	0	80,96	0,43	0,04	0,04	14,91			
25/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,08	3,29	14,75	101,91	123,29	63,58	128,28	1,48	0	0	0	0,13	0,13	16,56			
34/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,17	10,75	52,60	4,22	2,92	13,57	0,23	0	0	0	0,02	0,02	0			
186	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,96	8,41	47,65	314,60	18,09	160,08	240,87	5,37	21,6	42,35	0,83	0,28	0,28	0			
7/8	Бефстроганов из отварного мяса гов	100	15,96	15,93	5,70	229,99	64,37	22,83	177,97	2,03	0	0	0	0,06	0,06	0,46			
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	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	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	0,06	0,06	0			
	Итого за прием		37,62	28,61	128,22	929,45	320,34	342,93	721,81	12,85	21,6	123,3	1,26	0,68	0,68	44,69			
	Итого за день		49,38	40,16	199,26	1367,07	667,54	449,79	1027,7	17,23	43,53	179,3	1,79	0,85	0,85	69,61			

МЕНЮ

День: 8

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше _____

№	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
Завтрак														
2/6	Омлет запеченный или паровой	250	24,40	32,88	4,35	410,23	172,38	28,25	372,95	4,2	0	0	0,13	0,35
12/10	Чай с молоком	200	0,04	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0	0	0,04	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
6/13	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	0	0	0	0
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0,03	10
	Итого за прием		27,30	40,77	40,19	636,92	261,58	90,48	460,41	7,88	0	0	0,24	22,35
Обед														
2	Икра кабачковая	100	0,93	6,17	6,37	85,32	0	0	0	0	0	0	0	0
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9,05	5,14	16,21	148,89	91,21	86,49	203,44	2,02	0	0	0,18	19,19
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,80	16,50	34,50	348,00	21,3	45,61	190,31	2,18	0	0	0,07	0,96
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	0,05	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	0,04	0
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	63,64	12,6	16,92	56,88	1,4	0	0	0,06	0
	Итого за прием		30,19	28,50	107,51	812,35	217,05	215,65	542,08	7,5	0	0	0,4	32,94
	Итого за день		57,49	69,27	147,70	1449,27	478,63	306,13	1002,5	15,38	0	0	0,64	55,29

МЕНЮ

День: 9

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак															
22/2	Суп молочный с крупой	250	4,41	5,25	17,69	135,46	180,45	52,98	154,4	0,86	0	0	0	0,07	8,9
5/13	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	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	0,06	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		15,01	13,35	59,95	421,09	499,2	133,74	411,88	5,28	0	0	0	0,2	31,01
Обед															
14	евежий огурец порционный	100	0,82	0,10	2,53	14,10	25,3	14,3	42,93	0,62	0	10,33	0,1	0,03	10,13
27	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	5,31	11,06	100,96	113,1	69,18	107,61	2	12,06	342,77	1,94	0,08	22,02
3/3	Картофельное пюре	180	5,35	5,93	33,68	212,90	74,57	48,65	147,29	1,75	20,16	43,94	0,28	0,2	17,27
14/8	Биточки мясные паровые	100	14,25	13,87	6,50	208,75	10,25	21,32	154,35	1,75	0	0	0	0,06	1,35
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	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	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		27,71	25,88	101,09	752,94	316,71	229,75	590,45	9,2	32,22	397,04	2,32	0,52	63,43
	Итого за день		42,72	39,23	161,04	1174,03	815,91	363,49	1002,3	14,48	32,22	397,04	2,32	0,72	94,44

МЕНЮ

День: 10

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Э, мкг	Г, м	В1, мг	C, мг
Завтрак															
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	9,26	34,00	252,09	171,59	91,15	241,62	2,09	0	0	0	0,2	8,03
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		17,24	15,91	72,13	501,90	316,91	152,96	428,98	6,57	0	0	0	0,35	27,29
Обед															
15	свежие помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,78	23,00	15,88	20	26,25	0,92	0	135	0,7	0,06	24,85
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,18	1,38	14,19	79,28	83,87	61,09	89,56	1,5	0	0	0	0,1	16,45
4/9	Плов из мяса кур	250	23,92	21,82	41,18	460,32	68,03	78,07	288,86	2,85	0	0	0	0,13	9,04
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		32,45	24,09	106,25	779,15	268,62	240,68	550,04	8,46	0	135	0,7	0,44	63,1
	Итого за день		49,69	40,00	178,38	1281,05	585,53	393,64	979,02	15,03	0	135	0,7	0,79	90,39

МЕНЮ

День: 11

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

№	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
Завтрак														
15/4	Каша пшеничная	250	6,98	7,94	33,24	232,58	172,54	40,3	128,88	0,64	74,33	0,39	0,06	7,25
260	Чай с лимоном	200	0,10	0,02	9,28	36,99	51,59	34,69	40,77	0,72	25,64	0,46	0,03	10,12
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
5/13	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	0	0	0	0,11
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	0	0,03	10
	Итого за прием		13,81	12,58	69,14	448,02	395,52	100,2	291,63	4,23	99,97	0,85	0,16	27,48
Обед														
2	Икра кабачковая	100	0,93	6,17	6,37	85,32	0	0	0	0	0	0	0	0
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	1,81	4,43	11,03	92,55	71,24	51,56	84,88	1,36	0	0	0,09	16,81
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,37	4,53	38,89	225,36	15,39	6,91	38,68	0,89	14,4	27	0,78	0
40/8	Сосиски отварные	100	9,36	15,08	0,80	176,30	20	32,51	166,2	1,44	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	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	0,04	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		23,33	30,87	110,43	820,95	130,42	115,86	367,62	5,85	14,4	27	0,78	18,01
	Итого за день		37,14	43,45	179,57	1268,97	525,94	216,06	659,25	10,08	44,4	126,97	1,63	45,49

МЕНЮ

День: 12

Возрастная категория: Учащи

№	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
Обед															
192	Рис припущенный	180	5,35	5,93	33,68	212,90	74,57	48,65	147,29	1,75	0	0	0	0,2	17,27
228	Соус томатный	30	0,36	0,96	2,28	19,50	1,35	0	0	0,12	0	0	0	0	0,81
14/8	Биточки мясные паровые	100	14,25	13,88	6,50	208,75	10,25	21,31	154,35	1,75	0	0	0	0,06	1,35
271	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
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		24,76	21,44	80,39	620,34	169,57	140,11	431,98	6,48	0	0	0	0,4	31,43
	Итого за день		24,76	21,44	80,39	620,34	169,57	140,11	431,98	6,48	0	0	0	0,4	31,43