

ИП «Кузьменко Николай Петрович»



Утверждаю

Директор школы



Десятидневное меню питания учащихся с

1-4 класс.

**Примерное меню питания школьников  
на 10 дней (завтрак и обед) для детей с 7 до 11 лет**

Понедельник (первая неделя)

Приемы пищи Наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая молочная	200/5	5,6	10,4	23,18	230	0,01	-	0,08	0,9	140,82	217,9	24,2	0,794
Рисовая с маслом сливочным Ж-72%(тк№1)													
сыр	10	5,06	5,06	6,46	80	0,08	-	0,015	0,8	22,8	7,2	1,4	1,084
Компот из сухофруктов(тк№18)	200	1,0	-	39,6	158,0	0,012	1,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0	19,6832	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>19,53</b>	<b>19,08</b>	<b>78,96</b>	<b>573,7</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>301,53</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>													
Жаркое по домашнему	200	12,5	12,25	28,85	298,0	0,139	7,015	0,153	0,019	118,65	253,82	44,14	1,986
Компот из сухофруктов(тк№18)	200	1,0	-	39,6	158,0	0,012	1,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Хлеб пшеничный, в/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	1,7
<b>Итого:</b>		<b>27,49</b>	<b>26,07</b>	<b>119,558</b>	<b>840,02</b>	<b>0,371</b>	<b>19,08</b>	<b>0,25</b>	<b>3,389</b>	<b>253,95</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>47,02</b>	<b>45,15</b>	<b>198,52</b>	<b>1413,72</b>	<b>0,671</b>	<b>34,08</b>	<b>0,43</b>	<b>5,889</b>	<b>555,48</b>	<b>990,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,1</b>

**Вторник (первая неделя)**

Приемы пищи Наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак– 25%</b>													
Гуляш из мяса курицы	50	70	12,73	10,8	12	195,8	38	93	70	70	12,73	10,8	12
Гороховое пюре(тк№32)	150	3,6	7,9	31,4	216,0	0,051	-	0,1	-	36,5	58,7	12,0	0,342
Чай с сахаром, лимоном(тк№285)	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
Овощная нарезка	20	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>22,17</b>	<b>24,66</b>	<b>90,8</b>	<b>675,16</b>	<b>0,34</b>	<b>5,907</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>305,11</b>	<b>469</b>	<b>102</b>	<b>3,84</b>
<b>Обед– 35%</b>													
Гуляш из мяса курицы	50	70	12,73	10,8	12	195,8	38	93	70	70	12,73	10,8	12
Гороховое пюре(тк№32)	150	3,6	7,9	31,4	216,0	0,051	-	0,1	-	36,5	58,7	12,0	0,342
Чай с сахаром, лимоном(тк№285)	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
Овощная нарезка	20	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185
Хлеб пшеничный в/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>24,03</b>	<b>25,95</b>	<b>110,23</b>	<b>835,4</b>	<b>0,42</b>	<b>32,94</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>385,0</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46,2</b>	<b>50,61</b>	<b>201,03</b>	<b>1510,56</b>	<b>0,76</b>	<b>38,85</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>690,11</b>	<b>1046,5</b>	<b>189,5</b>	<b>8,077</b>

## Среда (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет				ЭЦ Ккал Б, гр	Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порци й	Пищевые вещества				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Тефтеля мясная	50	60	12,73	10,8	12	195,8	38	93	80	80	12,73	10,8	12
Макароны отварные (тк №24)	150	3,15	7,0	21,3	153,0	0,052	-	0,013	-	72,075	89,1	25,9	0,252
Кисель (тк №11)	200	0,2	-	35,8	142	0,01	5,761	-	-	-	23,6	2,3	0,004
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>31,93</b>	<b>26,7</b>	<b>95,91</b>	<b>739,4</b>	<b>0,34</b>	<b>9,048</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>363,521</b>	<b>410,8</b>	<b>65,65</b>	<b>3,038</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Тефтеля мясная	50	60	12,73	10,8	12	195,8	38	93	80	80	12,73	10,8	12
Макароны отварные (тк №24)	150	3,15	7,0	21,3	153,0	0,052	-	0,013	-	72,075	89,1	25,9	0,252
Кисель (тк №11)	200	0,2	-	35,8	142	0,01	5,761	-	-	-	23,6	2,3	0,004
Хлеб пшеничный в/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржаной пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>24,37</b>	<b>28,3</b>	<b>115,78</b>	<b>826,5</b>	<b>0,3826</b>	<b>26,98</b>	<b>0,25</b>	<b>5,382</b>	<b>390,11</b>	<b>531,684</b>	<b>88,09</b>	<b>5,004</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>56,3</b>	<b>55,0</b>	<b>211,69</b>	<b>1565,90</b>	<b>0,7226</b>	<b>36,028</b>	<b>0,5</b>	<b>5,582</b>	<b>753,631</b>	<b>942,484</b>	<b>153,74</b>	<b>8,042</b>

Пятница (первая неделя)

Прием пищи наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Бигус (Тк №37)	200	2,0	4,3	15,0	88	0,0443	5,631	0,07	2,82	65,30	140,8	2,4	0,09
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Кондитерское изделия	15	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
<b>Итого:</b>		<b>19,94</b>	<b>19,9</b>	<b>84,78</b>	<b>571,4</b>	<b>0,3</b>	<b>16,29</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>307,83</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Бигус (Тк №37)	200	2,0	4,3	15,0	88	0,0443	5,631	0,07	2,82	65,30	140,8	2,4	0,09
Кондитерское изделия	15	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>27,54</b>	<b>30,14</b>	<b>117,22</b>	<b>837,8</b>	<b>0,443</b>	<b>13,257</b>	<b>0,392</b>	<b>3,16</b>	<b>335,39</b>	<b>583,20</b>	<b>94,00</b>	<b>3,946</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>47,48</b>	<b>50,04</b>	<b>202,0</b>	<b>1409,2</b>	<b>0,743</b>	<b>29,547</b>	<b>0,572</b>	<b>5,66</b>	<b>643,22</b>	<b>995,7</b>	<b>156,5</b>	<b>6,946</b>

Четверг (первая неделя)

Приемы пищи Наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Минтай в сметанном соусе	70	8,6	8,4	10,5	126,8	0,082	-	0,005	0,067	98,5	109,0	20,7	0,58
Рис отварной (тк№45)	150	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185
Какао на молоке(тк№31)	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,046	-	0,15	-	110,78	102,3	23,1	0,23
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Закуска из капусты	50												
<b>Итого:</b>		<b>21,09</b>	<b>23,61</b>	<b>93,38</b>	<b>647,86</b>	<b>0,34</b>	<b>8,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,067</b>	<b>343,77</b>	<b>469</b>	<b>105</b>	<b>2,835</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Минтай в сметанном соусе (тк№5)	70	8,6	8,4	10,5	126,8	0,082	-	0,005	0,067	98,5	109,0	20,7	0,58
Рис отварной (тк№45)	150	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185
Закуска из капусты	50	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185
Какао на молоке(тк№31)	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,046	-	0,15	-	110,78	102,3	23,1	0,23
Хлеб пшеничный в/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>27,37</b>	<b>30,18</b>	<b>117,27</b>	<b>859,53</b>	<b>0,427</b>	<b>30,80</b>	<b>0,25</b>	<b>5,933</b>	<b>346,34</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>5,205</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,46</b>	<b>53,79</b>	<b>210,65</b>	<b>1507,39</b>	<b>0,767</b>	<b>38,83</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>690,11</b>	<b>1046,5</b>	<b>192,5</b>	<b>8,04</b>

Понедельник (вторая неделя)

Примыпищи наименованиеблюда	Возрастдетейот7-11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральньевещества, мг			
	Масса порци й	Пищевьевещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак– 25%</b>													
Плов из птицы(тк№131)	150	14,15	11,85	35,15	268,5	0,15	-	0,022	0,79	234,31	308,6	32,5	0,137
Чай с сахаром и молоком(тк№39)	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Салат из вареной свеклы с яблоком	20	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185
<b>Итого:</b>		<b>20,39</b>	<b>20,15</b>	<b>89,33</b>	<b>593,9</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед– 35%</b>													
Плов из птицы(тк№131)	150	14,15	11,85	35,15	268,5	0,15	-	0,022	0,79	234,31	308,6	32,5	0,137
Чай с сахаром и молоком(тк№39)	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Салат вареной свеклы с яблоком	20	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,8	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>25,82</b>	<b>25,41</b>	<b>111,34</b>	<b>803,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21,0</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>385,0</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
<b>Всегозадень:</b>		<b>46,21</b>	<b>45,56</b>	<b>200,67</b>	<b>1397,4</b>	<b>0,72</b>	<b>36,0</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>660,0</b>	<b>990,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,2</b>

Вторник (вторая неделя)

Приемы пищи Наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Пюре картофельное	130	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Капуста тушеная с мясом курицы	130												
Компот из свежих ягод	200	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Кондитерское изделие	15	5,1	5,14,94	5,4,94	7,5614,94	16,147941	1,657941	1,610794	1,615,7	16,87108	17,8136,4	18,104,8	18,104,8
Хлеб пшеничный в/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
<b>Итого:</b>		<b>22,81</b>	<b>22,91</b>	<b>84,69</b>	<b>572,7</b>	<b>0,3</b>	<b>17,29</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Пюре картофельное	130	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Капуста тушеная с мясом курицы	130	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-	0,08	0,9	90,82	136,3	14,1	1,574
Кондитерское изделие	15	5,1	5,14,94	5,4,94	7,5614,94	16,147941	1,657941	1,610794	1,615,7	16,87108	17,8136,4	18,104,8	18,104,8
Хлеб пшеничный в/с	40	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>23,75</b>	<b>24,36</b>	<b>109,55</b>	<b>835,7</b>	<b>0,42</b>	<b>18,71</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>385,0</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46,56</b>	<b>47,27</b>	<b>194,24</b>	<b>1408,4</b>	<b>0,72</b>	<b>36,0</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>660,0</b>	<b>990,0</b>	<b>150,0</b>	<b>7,2</b>



среда (вторая неделя)

Прием пищи наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет				ЭЦ Ккал Б, гр	Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества			
	Масса порции	Пищевые вещества				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Биточек мясной (тк№66)	50	14,12	9,2	5,4	189,0	0,138	3,177	0,077	0,92	134,8	108,9	24,2	1,29
Перловка отварная(тк№25)	150	3,6	7,5	20,05	167	0,053	-	0,078	0,2	56,8	123,7	24,4	0,423
Компот из сухофруктов (тк№10)	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>21,116</b>	<b>19,672</b>	<b>87,148</b>	<b>593,27</b>	<b>0,2867</b>	<b>22,08</b>	<b>0,16</b>	<b>1,89</b>	<b>270,35</b>	<b>400,18</b>	<b>60,96</b>	<b>3,496</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Биточек мясной (тк№66)	50	14,12	9,2	5,4	189,0	0,138	3,177	0,077	0,92	134,8	108,9	24,2	1,29
Перловка отварная(тк№25)	150	3,6	7,5	20,05	167	0,053	-	0,078	0,2	56,8	123,7	24,4	0,423
Компот из сухофруктов(тк№10)	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34,0	2,6	0,003
Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб/ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>		<b>28,42</b>	<b>20,65</b>	<b>103,94</b>	<b>824,89</b>	<b>0,3807</b>	<b>6,76</b>	<b>0,25</b>	<b>3,498</b>	<b>429,01</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>6,555</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>49,536</b>	<b>40,322</b>	<b>191,088</b>	<b>1418,16</b>	<b>0,6674</b>	<b>28,84</b>	<b>0,41</b>	<b>5,388</b>	<b>699,36</b>	<b>977,68</b>	<b>148,46</b>	<b>10,051</b>

четверг (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей от 7-11 лет					Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 25%</b>													
Фрукт	100	1,6	0,4	15,0	60,0	0,06	9,4	0,01	0,004	0,087	5,3	7,3	0,07
Голубец ленивый	60	9,9	5,1	6,35	121,5	0,0485	0,28	0,02	1,115	133,35	178,7	29,0	0,581
Макароны отварные (тк №2)	150	3,25	5,85	21,95	156	0,1207	-	0,002	0,44	87,02	104,7	31,75	0,729
Чай с сахаром (тк №39)	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
<b>Итого:</b>		<b>20,54</b>	<b>20,3</b>	<b>82,34</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед – 35%</b>													
Фрукт	100	1,6	0,4	15,0	60,0	0,06	9,4	0,01	0,004	0,087	5,3	7,3	0,07
Голубец ленивый	60	9,9	5,1	6,35	121,5	0,0485	0,28	0,02	1,115	133,35	178,7	29,0	0,581
Макароны отварные (тк №2)	150	3,25	5,85	21,95	156	0,1207	-	0,002	0,44	87,02	104,7	31,75	0,729
Чай с сахаром (тк №39)	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172,0	33,3	0,2
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
<b>Итого:</b>	-	<b>25,9</b>	<b>33,89</b>	<b>113,97</b>	<b>887,97</b>	<b>0,452</b>	<b>21,0</b>	<b>4,83</b>	<b>3,5</b>	<b>342,15</b>	<b>592,9</b>	<b>92,17</b>	<b>5,41</b>
<b>Всего за день:</b>	-	<b>46,44</b>	<b>54,19</b>	<b>196,31</b>	<b>1475,47</b>	<b>0,752</b>	<b>36,0</b>	<b>5,01</b>	<b>6,0</b>	<b>617,15</b>	<b>1005,4</b>	<b>154,67</b>	<b>8,41</b>

**Пятница (вторая неделя)**

Приемы пищи наименование блюда	Масса порци й	Возраст детей от 7-11 лет				ЭЦ Ккал Б, гр	Витамины, мг, мкг				Минеральные вещества, мг			
		Пищевые вещества			В <sub>1</sub>		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б, гр	Ж, гр	У, гр										
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак – 25%</b>														
Гречка отварная (тк №13)	150	4,5	4,6	4,0	68	0,003	-	0,037	1,05	18,3	34,2	1,21	0,12	
Курица тушеная в сметанном соусе	50	10,7	14,25	26,43	265,5	0,048	0,05	0,128	1,43	239,17	347,1	46,49	1,31	
Кофейный напиток на молоке (тк №35)	200	0,1	-	24,9	97,0	0,071	2,4	0,06	0,6	149,98	172,0	23,3	0,2	
Овощная нарезка	20	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185	
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-	-	-	17,4	23,2	3,8	1,0	
Хлеб ржано-пшеничный	150	1,8	-	16,2	86,0	0,149	14,46	0,015	0,02	0,13	8,0	11,0	0,57	
<b>Итого:</b>		<b>20,34</b>	<b>19,15</b>	<b>81,51</b>	<b>571,9</b>	<b>0,3</b>	<b>17,34</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>	
<b>Обед – 35%</b>														
Гречка отварная (тк №13)	150	4,5	4,6	4,0	68	0,003	-	0,037	1,05	18,3	34,2	1,21	0,12	
Курица тушеная в сметанном соусе (тк 25)	50	10,7	14,25	26,43	265,5	0,048	0,05	0,128	1,43	239,17	347,1	46,49	1,31	
Кофейный напиток на молоке (тк №35)	200	0,1	-	24,9	97,0	0,071	2,4	0,06	0,6	149,98	172,0	23,3	0,2	
Овощная нарезка	20	3,35	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18	0,025	-	86,98	178,0	17,9	0,185	
Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7	
<b>Итого:</b>		<b>27,14</b>	<b>28,4</b>	<b>132,79</b>	<b>862,0</b>	<b>0,42</b>	<b>18,66</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>385,0</b>	<b>577,5</b>	<b>87,50</b>	<b>4,2</b>	

Всегозачень:		47,48	47,55	214,3	1433,9	0,72	36,0	0,43	6,0	660,0	990,0	150,0	7,2
--------------	--	-------	-------	-------	--------	------	------	------	-----	-------	-------	-------	-----

Итого за 10 дней, всего:	-	481,686	489,482	2020,498	14540,1	7,243	350,172	9,072	58,519	6629,061	9974,264	1595,37	78,266
--------------------------	---	---------	---------	----------	---------	-------	---------	-------	--------	----------	----------	---------	--------

ИП «Кузьменко Николай Петрович»

Утверждаю

Директор школы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Десятидневное меню питания учащихся с

1-4 класс.