



УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ ООШ №10
О.В.Попова

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
НОЯБРЬ-ФЕВРАЛЬ

I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ		III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Каша овсяная молочная с вишней и маслом	200/5	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	200/5	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5
Горячий сэндвич с сыром (бутербродная булочка, сыр)	75	Пряник	50	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	40/10	Фрукты в ассортименте(яблоко)	150
Хлеб ржаной	20	Фрукты в ассортименте (мандарин)	150	Батон пшеничный/ржаной	30/20	Батон пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром	200	Батон пшеничный/ржаной	30/20	Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200
		Чай с сахаром лимоном	200				
ВТОРНИК		ВТОРНИК		ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Филе птицы запеченное в розовом соусе	90	Капуста квашеная	60	Биточек мясной/Туляш	90/90	Курица запеченная	90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Котлеты из птицы/Курица запеченная	90/90	Картофель отварной с маслом/Пюре картофельное с маслом	150/150	Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом	150
Сыр порциями	15	Макароны отварные с маслом	150	Фрукты в ассортименте (груша)	150	Сыр порциями	15
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20
Какао с молоком	200	Чай с сахаром	200	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	Чай с шиповником	200
СРЕДА		СРЕДА		СРЕДА		СРЕДА	
Запеканка из творога со сгущенным молоком/Сырники из творога со сгущенным молоком	150/150	Люля – кебаб с томатным соусом/Туляш	90/90	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	Икра кабачковая	60
Фрукты в ассортименте (груша)	150	Капуста тушеная	150	Макароны отварные с маслом	150	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Картофель запеченный/Пюре картофельное с маслом	150/150
Чай с сахаром и лимоном	200	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20
		Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200			Компот фруктово-ягодный (яблоко-клюква)	200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Котлета мясная/Туляш	90/90	Икра кабачковая	60	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	Пудинг из творога с яблоками, сгущенным молоком/Сырники с творогом, сгущенным молоком	150/150
Рис отварной с маслом	150	Жаркое с мясом	240	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Фрукты в ассортименте(мандарины)	150
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Батон пшеничный/ржаной	20/20
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Чай с сахаром и лимоном	200	Компот фруктово-ягодный (клюква)	200	Кофейный напиток с молоком	200
Кофейный напиток с молоком	200						
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Котлета мясная/Туляш	90/90	Рыба запеченная с сыром	90	Мясо тушеное с картофелем	240	Мясо тушеное	90
Пюре картофельное с маслом	150	Картофель отварной с маслом/Пюре картофельное с маслом	150/150	Фрукты в ассортименте(яблоко)	150	Рис отварной с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17
Компот из кураги	200	Компот фруктово-ягодный (облепиха)	200	Горячий шоколад	200	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20
		Пряник	50			Компот из сухофруктов	200

№ ре цеп туры	I НЕДЕЛЯ						ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калор-ость, ккал	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
62	Каша овсяная молочная с вишней и маслом	200/5	7,79	8,61	32,39	238	0,24	2,99	0,04	0,71	165,45	249,77	79,35	2,56
189	Горячий сэндвич с сыром (бутербродная булочка, сыр)	75	9,23	8,1	22,5	199,8	0,12	0,31	0,01	0,49	17,77	63,41	61,61	31,97
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	Итого за прием пищи:		18,36	16,93	73,33	518,86	0,382	3,46	0,05	1,26	203,58	344,84	153,24	35,79
	Доля суточной потребности в энергии, %					22,08								
	ВТОРНИК													
151	Филе птицы запеченное в розовом соусе	90	22,86	5,67	1,62	148,5	0,06	4,82	0,009	0,79	20,54	76,1	17,98	0,95
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,9	139,99	4,68
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0,006	0,24	0,039	0	150	81,6	7,05	0,09
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,024	0	0	0,038	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
115	Какао с молоком	200	6,4	5,2	21	156,6	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74
	Итого за прием пищи:		42,68	19,87	72,8	646,16	0,362	6,44	0,068	2,628	327,03	550,4	207,86	7,48
	Доля суточной потребности в энергии, %					27,50								
	СРЕДА													
69(ПК)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15	15,6	30	348,75	0,06	2,1	0,04	1,23	124,5	201,13	23,88	0,58
143(ОО)	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	24	16,5	30	364,65	0,08	0,33	0,09	1,55	164,5	267,63	25,29	0,6
25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,015	0	28,5	24	18	3,45
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,045	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
ПК	Итого за прием пищи:		25,25	17,08	75,47	561,17	0,157	12,28	0,055	1,8	182,94	282,53	64,7	5,74
	Доля суточной потребности в энергии, %					23,88								
ОО	Итого за прием пищи:		28,1	17,98	75,47	577,07	0,177	10,51	0,105	2,12	222,94	349,03	66,11	5,76
	Доля суточной потребности в энергии, %					24,56								
	ЧЕТВЕРГ													
89(ПК)	Гуляш	90	13,23	25,56	4,23	300,06	0,064	0,99	0	0,32	17	125,26	19,4	1,3
152(ОО)	Котлета мясная	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,06	1,74	0	0,2	16,37	148,98	18,38	2,17
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,015	19,5	0,045	0	24	16,5	13,5	3,3
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,045	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24	164,6	0,014	0,18	0,004	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
ПК	Итого за прием пищи:		26,63	36,34	99,6	832,03	0,19	20,76	0,049	2,8	138,57	325,57	95,98	6,42
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,41								
ОО	Итого за прием пищи:		31,22	22,75	103,65	743,74	0,186	21,5	0,049	2,68	137,94	349,29	94,96	7,29
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,65								
	ПЯТНИЦА													
89(ПК)	Гуляш	90	13,23	25,56	4,23	300,06	0,064	0,99	0	0,32	17	125,26	19,4	1,3
152(ОО)	Котлета мясная	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,06	1,74	0	0,2	16,37	148,98	18,38	2,17
50	Пюре картофельное с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,024	0	0	0,038	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
ПК	Итого за прием пищи:		20,09	33,72	66,46	655,82	0,27	20	4,41	3,088	124,86	323,74	98,54	4,54
	Доля суточной потребности в энергии, %					27,91								
ОО	Итого за прием пищи:		24,68	20,13	70,51	567,53	0,266	20,75	4,41	2,968	124,23	347,46	97,52	5,41
	Доля суточной потребности в энергии, %					24,15								

ПК полный комплект оборудования
ОО отсутствие оборудования

№ ре цеп туры	II НЕДЕЛЯ						ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калор-ость, ккал		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
169	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	200/5	6,4	7	33,4	222	0,08	0	0	0,4	31	154,8	52,32	1,34
162	Пряник	50	2,7	3,3	29,25	157,5	0,04	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3
137	Фрукты в ассортименте (мандарин)	150	1,35	0	12,9	57	0,09	57	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,15
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,045	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	Итого за прием пищи:		13,95	11,33	108,72	594,02	0,277	59,68	0,09	0,97	117,94	258,2	91,64	3,5
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					<i>25,28</i>								
ВТОРНИК														
134	Капуста квашеная	60	0,42	4,98	1,02	52,26	0	12	0	0	30,6	20,4	10,2	0
81(ПК)	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	1,24	0,01	1,4	27,54	170,72	21,15	1,2
84(ОО)	Котлета из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,03	0,5	0	1,2	17,35	113,14	16,14	0,97
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,024	0	0	0,038	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
ПК	Итого за прием пищи:		32,04	24,69	69,04	635,54	0,176	15,92	0,01	3,568	101,03	325,86	79,8	4,27
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					<i>27,04</i>								
ОО	Итого за прием пищи:		26,19	23,61	80,2	646,7	0,156	15,18	0	3,368	90,84	268,28	74,79	4,04
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					<i>27,52</i>								
СРЕДА														
89(ПК)	Гуляш	90	13,23	25,56	4,23	300,06	0,064	0,99	0	0,32	17	125,26	19,4	1,3
153(ОО)	Люля-кебаб с томатным соусом	90	12,69	9	12,6	181,98	0,07	12,85	0	0,89	39,33	131,54	27,09	2,69
122	Капуста тушеная	150	3,45	5,4	18	135,15	0,05	56,03	0	0,35	68,81	57,56	31,47	1,04
этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,024	0	0	0,038	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
97	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200	0,2	0	22,8	93	0	0,18	0	0,04	12,1	1,4	1	0,28
ПК	Итого за прием пищи:		21,14	35,32	62,16	662,45	0,16	57,38	0	0,808	137,27	270,01	76,81	3,74
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					<i>28,19</i>								
ОО	Итого за прием пищи:		20,6	18,76	70,53	544,37	0,166	69,24	0	1,378	159,6	276,29	84,5	5,13
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					<i>23,16</i>								
ЧЕТВЕРГ														
135	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,012	4,2	0,55	0	24,6	40,2	21	4,2
86	Жаркое с мясом	240	16,56	30,96	24,48	443,04	0,22	10,82	0	0,65	35,16	227,45	56,78	3,02
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,024	0	0	0,038	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	Итого за прием пищи:		20,52	36,72	56,92	646,1	0,278	17,7	0,55	0,748	89,6	344,05	103,7	9,04
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					<i>27,49</i>								
ПЯТНИЦА														
146	Рыба запеченная с сыром	90	19,26	2,7	3,15	120,87	0,06	2,27	0,011	4,34	36,35	149,92	21,11	0,72
51(ПК)	Картофель отварной с маслом	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
50(ОО)	Пюре картофельное с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,024	0	0	0,038	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
157	Компот фруктово-ягодный(облепиха)	200	0,26	0	15,12	61,5	0,014	23	0	0,24	26,52	11,5	9	0,68
162(ОО)	Пряник	50	2,7	3,3	29,25	157,5	0,04	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3
ПК	Итого за прием пищи:		28,68	14,76	82,55	591,08	0,41	64,5	4,421	6,948	127,44	393,15	108,48	4,88
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					<i>25,15</i>								
ОО	Итого за прием пищи:		28,08	14,16	86,15	597,23	0,3	43,5	4,421	5,808	117,93	335,02	79,11	3,86
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					<i>25,41</i>								

ПК

полный комплект оборудования

ОО

отсутствие оборудования

№ рецептуры	III НЕДЕЛЯ						ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калор-ость, ккал	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
56	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,47	7	31,38	216,21	0,02	0	0,02	0,22	19,24	69,51	22,44	0,49
166	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	40/10	3,56	4,2	18,6	125,56	0,06	0,4	0,007	0,84	52,33	57,36	13,13	0,4
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,045	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24	164,6	0,014	0,18	0,004	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
	Итого за прием пищи:		19,53	17,03	96,15	618,29	0,161	0,66	0,031	1,81	164,19	230,85	72,13	2,18
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					<i>26,88</i>								
ВТОРНИК														
91(ОО)	Биточек мясной	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,36	0,09	0	0,44	54,18	117,54	24,85	1,6
89(ПК)	Гуляш	90	13,23	25,56	4,23	300,06	0,064	0,99	0	0,32	17	125,26	19,4	1,3
51(ПК)	Картофель отварной с маслом	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
50(ОО)	Пюре картофельное с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,015	0	28,5	24	18	3,45
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,024	0	0	0,038	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
96	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5	0	15,84	65,36	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
ПК	Итого за прием пищи:		20,19	30,27	74,3	655,93	0,29	32,19	0,015	1,798	87,05	298,23	91,71	7,31
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					<i>27,91</i>								
ОО	Итого за прием пищи:		24,78	20,58	75,05	589,39	0,576	28,44	4,425	1,908	146,58	297,38	95,59	7,43
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					<i>25,08</i>								
СРЕДА														
148	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71	15,75	6,21	245,34	0,027	2,4	0	2,89	27,88	104,45	17,88	0,49
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,024	0	0	0,038	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
	Итого за прием пищи:		28,92	20,16	73,69	598,05	0,153	2,56	0	5,058	68,69	238,05	65,69	3,56
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					<i>25,45</i>								
ЧЕТВЕРГ														
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	3,83	0,009	0,69	20,58	74,39	22,99	0,95
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,9	139,99	4,68
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,024	0	0	0,038	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
155	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,12	0	16,12	64,94	0,012	3	0	0,1	9,38	4,2	3,6	0,94
	Итого за прием пищи:		24,73	18,78	72,24	562,18	0,328	6,91	0,009	2,628	58,71	355,09	187,78	7,59
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					<i>23,92</i>								
ПЯТНИЦА														
87	Мясо тушеное с картофелем	240	20,88	8,88	24,48	261,6	0,22	11,16	0	0,8	37,66	237,1	53,66	3,05
24	Фрукты в ассортименте(яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,015	19,5	0,045	0	24	16,5	13,5	3,3
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,024	0	0	0,038	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
116	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	6,5	1,08	0,02	6,5	178,44	136,9	25,2	0,42
	Итого за прием пищи:		27,24	12,44	72,31	515,66	6,781	31,82	0,065	7,398	254,3	458,1	113,56	7,79
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					<i>21,94</i>								

ПК

полный комплект оборудования

ОО

отсутствие оборудования

№ ре цеп туры	IV НЕДЕЛЯ						ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калор-ость, ккал		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
123	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17	7,38	35,05	234,72	0,06	1,35	0,08	0,36	166,03	150,47	26,32	0,9
24	Фрукты в ассортименте(яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,045	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
115	Какао с молоком	200	6,4	5,2	21	156,6	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74
	Итого за прием пищи:		17,47	13,61	95,17	572,24	0,177	22,23	0,14	0,93	332,07	331,77	79,56	5,85
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					24,35								
ВТОРНИК														
81	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	1,24	0,018	1,4	27,54	170,72	21,15	1,21
185	Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом	150	6,45	4,8	30,45	190,95	0,23	0	0	1,8	16,16	215,48	139,17	6,62
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0,006	0,24	0,039	0	150	81,6	7,05	0,09
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,024	0	0	0,038	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
160	Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,6	0	7,6	0	0,08	14,58	8,24	4,4	0,86
	Итого за прием пищи:		35,48	24,6	65,07	630,08	0,332	9,16	0,057	3,378	222,48	543,64	192,97	9,8
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					26,81								
СРЕДА														
135	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,012	4,2	0,55	0	24,6	40,2	21	4,2
148	Рыба запеченная с сыром	90	19,71	15,75	6,21	245,34	0,027	2,4	0	2,89	27,88	104,45	17,88	0,49
52(ПК)	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	25,3	0	5,53	16,26	94,6	35,32	15,9
50(ОО)	Пюре картофельное с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,024	0	0	0,038	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
155	Компот фруктово-ягодный (яблоко-клюква)	200	0,12	0	16,12	64,94	0,012	3	0	0,1	9,38	4,2	3,6	0,94
ПК	Итого за прием пищи:		26,74	26,01	61,32	590,59	0,257	34,98	0,55	8,618	92,32	311,05	99	22,55
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					25,13								
ОО	Итого за прием пищи:		26,89	29,31	66,12	640,84	0,237	27,83	4,96	4,218	112,42	301,95	91,48	7,79
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					27,27								
ЧЕТВЕРГ														
145(ПК)	Пудинг из творога с яблоками, сгущенным молоком	150	19,2	14,7	32,85	340,95	0,73	0,37	0,12	0,58	144,54	241,95	24,97	0,84
143(ОО)	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	24	16,5	30	364,65	0,08	0,33	0,09	1,55	164,5	267,63	25,29	0,6
137	Фрукты в ассортименте(мандарины)	150	1,35	0	12,9	57	0,09	57	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,15
121	Батон пшеничный	20	2,16	0,81	14,73	75,66	0,045	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24	164,6	0,014	0,18	0,004	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
ПК	Итого за прием пищи:		30,05	20,53	91,92	674,47	0,901	57,63	0,214	1,33	289,66	371,43	78,03	2,28
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					28,70								
ОО	Итого за прием пищи:		34,85	22,33	89,07	698,17	0,251	57,59	0,184	2,3	309,62	397,11	78,35	2,04
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					29,71								
ПЯТНИЦА														
88	Мясо тушеное	90	17,5	7,6	4,8	157,14	0,14	2	0	1,1	42,17	312,8	52,9	3,12
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	4,15	4	0	52,7	0,007	0,27	0,04	0	170	92,48	8	0,1
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,024	0	0	0,038	7,4	43,6	13	0,56
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,022	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
	Итого за прием пищи:		27,91	16,91	80,33	590,55	0,223	3,75	0,04	2,968	244,12	554,91	110,42	5,27
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>					25,13								

ПК полный комплект оборудования
 ОО отсутствие оборудования