

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
МБОУ «СОШ П.ОПЫТНЫЙ» ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ОТ 7 до 11 лет на весенне-летний период**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
173	Каша молочная пшеничная с маслом	205	8,53	10,28	43,67	302	0,105	0,25	1,3	0,158	137,93	55,38	207,55	1,45
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
	Апельсины свежие	150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
	<i>итого</i>		<b>15,42</b>	<b>14,52</b>	<b>103,96</b>	<b>610,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,33</b>	<b>24,2</b>	<b>0,718</b>	<b>227,93</b>	<b>112,58</b>	<b>250,75</b>	<b>2,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,408	39,96	0,00	0,017	2,816	0,00	13,393	7,912	23,76	0,45
99	Суп овощной с фасолью со сметаной	205	4,55	4,99	9,15	142,6	0,07	10,38	0,00	2,4	45,57	49,28	21,35	0,81
413	Котлеты рубленые с соусом	90(60/30)	10,90	18,24	11,04	198,0	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
	<i>итого</i>		<b>24,38</b>	<b>32,35</b>	<b>82,25</b>	<b>812,56</b>	<b>0,1</b>	<b>0,387</b>	<b>14,056</b>	<b>3,88</b>	<b>98,69</b>	<b>66,742</b>	<b>249,26</b>	<b>6,24</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
741	Ватрушка с творогом	100	6,16	3,17	37,44	313	0,12	0,013	0,07	0,2	20,15	13,38	65,52	1,23
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
	<i>итого</i>		<b>6,84</b>	<b>3,45</b>	<b>57,44</b>	<b>446</b>	<b>0,12</b>	<b>0,023</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>32,55</b>	<b>16,78</b>	<b>68,92</b>	<b>1,89</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>46,64</b>	<b>50,32</b>	<b>243,65</b>	<b>1868,56</b>	<b>0,345</b>	<b>1,74</b>	<b>38,386</b>	<b>4,798</b>	<b>359,17</b>	<b>196,10</b>	<b>568,93</b>	<b>11,08</b>

	<b>Второй день (вторник)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша молочная рисовая с маслом	205	5,9	9,08	42,16	275	0,092	0,08	1,3	0,26	128	36,28	158	0,55
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
424	Булочка домашняя	100	13,3	3,6	11,9	296	0,02	0,14	0,76	0,0	58,44	29,58	112,36	1,58
	<i>итого</i>		<b>22,4</b>	<b>13,18</b>	<b>101,38</b>	<b>678</b>	<b>0,122</b>	<b>1,16</b>	<b>2,06</b>	<b>0,78</b>	<b>208,62</b>	<b>75,86</b>	<b>301,50</b>	<b>3,52</b>
	<b>ОБЕД</b>													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,05	5,02	0,00	1817	11,73	39,14	14,48	0,54
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	205	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
260	Гуляш из говядины	90(60/30)	9,47	9,2	3,0	132,67	0,07	3,73	0,00	0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
54-1хн-2020	Компот из плодов сушеных	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
	<i>итого</i>		<b>24,60</b>	<b>25,32</b>	<b>88,60</b>	<b>802,29</b>	<b>5338,6</b>	<b>0,238</b>	<b>13,485</b>	<b>5,75</b>	<b>146,02</b>	<b>202,26</b>	<b>387,97</b>	<b>9,97</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
786	Булочка творожная	100	13,3	3,6	11,9	296	0,02	0,14	0,76	0,0	58,44	29,58	112,36	1,58
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,00	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
	<i>итого</i>		<b>14,7</b>	<b>3,8</b>	<b>38,3</b>	<b>416</b>	<b>0,02</b>	<b>0,26</b>	<b>80,76</b>	<b>0,4</b>	<b>94,44</b>	<b>51,58</b>	<b>138,36</b>	<b>2,18</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>61,70</b>	<b>42,30</b>	<b>228,28</b>	<b>1896,29</b>	<b>5338</b>	<b>1,658</b>	<b>96,305</b>	<b>6,93</b>	<b>449,08</b>	<b>462,46</b>	<b>827,83</b>	<b>15,67</b>
	<b>Третий день (среда)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
53-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
54-1г-2020	Запеканка творожная со сгущенкой	150	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
54-3гн-2020	Чай с лимоном	222	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
	<i>итого</i>		<b>31,04</b>	<b>21,3</b>	<b>67,99</b>	<b>592,00</b>	<b>36,62</b>	<b>0,14</b>	<b>20,05</b>	<b>1,82</b>	<b>255,63</b>	<b>53,36</b>	<b>342,91</b>	<b>4,60</b>
	<b>ОБЕД</b>													
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35



173	Каша молочная гречневая с маслом	205	8,94	10,13	41,26	294	0,105	0,34	1,56	0,77	240,26	86,12	185,55	2,46
54-4гн-2020	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,3	8,10	40,00	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
		<i>итого</i>	<i>14,38</i>	<i>12,42</i>	<i>86,16</i>	<i>516,00</i>	<i>0,125</i>	<i>0,44</i>	<i>25,11</i>	<i>1,33</i>	<i>334,51</i>	<i>109,72</i>	<i>274,99</i>	<i>3,86</i>
	<b>ОБЕД</b>													
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,25	44,46	0,03	34,47	0,50	8,04	13,62	13,37	9,37	0,46
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	225	14,05	33,712	18,944	437,60	0,00	0,422	7,725	0,00	32,78	48,96	3,58	205,96
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<i>итого</i>	<i>17,54</i>	<i>25,49</i>	<i>78,94</i>	<i>835,66</i>	<i>0,74</i>	<i>0,38</i>	<i>58,08</i>	<i>4,15</i>	<i>112,75</i>	<i>87,83</i>	<i>260,97</i>	<i>5,95</i>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
738	Пирожки с капустой мясом	100	11,56	9,73	39,4	293	0,03	0,13	23,66	1,4	42,38	18,43	79,18	1,20
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
		<i>итого</i>	<i>12,96</i>	<i>9,93</i>	<i>65,80</i>	<i>413</i>	<i>0,03</i>	<i>0,25</i>	<i>103,66</i>	<i>1,8</i>	<i>78,38</i>	<i>40,43</i>	<i>105,18</i>	<i>1,8</i>
		<i>всего</i>	<i>44,88</i>	<i>47,84</i>	<i>230,90</i>	<i>1764,66</i>	<i>0,89</i>	<i>1,07</i>	<i>186,85</i>	<i>194,13</i>	<i>525,64</i>	<i>237,98</i>	<i>641,14</i>	<i>11,6</i>
	<b>Шестой день (понедельник)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша молочная рисовая с маслом	205	5,9	9,08	42,16	275	0,09	0,08	1,3	0,26	128	36,28	158	0,55
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
741	Ватрушка с творогом	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
		<i>итого</i>	<i>20,44</i>	<i>20,15</i>	<i>121,41</i>	<i>749,0</i>	<i>0,17</i>	<i>0,32</i>	<i>2,73</i>	<i>0,86</i>	<i>309,82</i>	<i>70,69</i>	<i>387,82</i>	<i>2,03</i>
	<b>ОБЕД</b>													
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54
134	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8,0	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
451	Биточки рубленые с соусом	90(60/30)	10,90	11,35	12,80	198,0	0	0,05	1	2,08	2375	7,39	50,15	0,48
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
376	Чай с джемом	220	0,16	0,02	14,33	58,00	0,70	0,01	0,43	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<i>итого</i>	<i>21,25</i>	<i>24,48</i>	<i>74,39</i>	<i>748,00</i>	<i>1,4</i>	<i>0,89</i>	<i>18,9</i>	<i>5,13</i>	<i>134,97</i>	<i>85,85</i>	<i>270,49</i>	<i>6,45</i>

	<b>ПОЛДНИК</b>													
741	Ватрушка с повидлом	100	6,16	3,17	37,44	313	0,12	0,013	0,06	0,2	20,15	13,38	65,52	1,23
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
		<b>итого</b>	<b>6,30</b>	<b>3,19</b>	<b>61,87</b>	<b>409,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,023</b>	<b>6,46</b>	<b>0,21</b>	<b>27,03</b>	<b>15,30</b>	<b>69,04</b>	<b>1,40</b>
		<b>всего</b>	<b>47,99</b>	<b>47,82</b>	<b>257,67</b>	<b>1906,0</b>	<b>0,292</b>	<b>1,233</b>	<b>28,09</b>	<b>6,20</b>	<b>471,82</b>	<b>171,84</b>	<b>727,35</b>	<b>9,88</b>
	<b>Седьмой день (вторник)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
181	Каша молочная манная с маслом	205	7,50	9,23	40,76	276	0,105	0,132	1,62	0,56	230	27,40	91,41	0,68
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
		<b>итого</b>	<b>11,10</b>	<b>10,13</b>	<b>97,88</b>	<b>532,0</b>	<b>0,145</b>	<b>1,102</b>	<b>18,12</b>	<b>1,28</b>	<b>268,18</b>	<b>46,40</b>	<b>133,55</b>	<b>4,27</b>
	<b>ОБЕД</b>													
25	Салат «Степной»	60	1,02	3,48	5,46	69,6	40,32	0,05	6,90	0,00	9,55	11,23	28,39	0,45
54-5м-2020	Борщ из свежей капусты со сметаной	205	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
54-6г-2020	Котлета рубленая из филе птицы с соусом	90(60/30)	13,0	9,12	2,23	188,0	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
54-1хн-2020	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<b>итого</b>	<b>22,56</b>	<b>23,98</b>	<b>83,09</b>	<b>817,00</b>	<b>40,48</b>	<b>0,23</b>	<b>17,12</b>	<b>4,35</b>	<b>153,46</b>	<b>93,15</b>	<b>339,31</b>	<b>6,57</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
741	Ватрушка с творогом	100	6,16	3,17	37,44	313	0,12	0,013	0,07	0,2	20,15	13,38	65,52	1,23
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
		<b>итого</b>	<b>7,56</b>	<b>3,37</b>	<b>63,84</b>	<b>433,0</b>	<b>0,12</b>	<b>0,133</b>	<b>80,07</b>	<b>0,66</b>	<b>56,15</b>	<b>35,38</b>	<b>91,52</b>	<b>1,83</b>
		<b>всего</b>	<b>41,22</b>	<b>37,48</b>	<b>244,81</b>	<b>1782,00</b>	<b>40,745</b>	<b>1,465</b>	<b>115,31</b>	<b>6,23</b>	<b>477,79</b>	<b>174,93</b>	<b>564,38</b>	<b>12,67</b>
	<b>Восьмой день (среда)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	205	8,53	10,28	43,67	302	0,105	0,25	1,30	0,15	138	55,3	207,00	1,45
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
451	Кондитерское изделие	100	3,35	3,77	36,03	191,5	0,08	0,00	20,00	15,0	9,87	37,48	13,9	0,71
		<b>итого</b>	<b>15,26</b>	<b>14,41</b>	<b>123,67</b>	<b>684,5</b>	<b>0,105</b>	<b>0,33</b>	<b>25,14</b>	<b>0,76</b>	<b>173,13</b>	<b>71,48</b>	<b>250,41</b>	<b>2,53</b>
	<b>ОБЕД</b>													
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35

88	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
54-2р-2020	Котлеты рыбные с соусом	90(60/30)	10,85	9,86	12,85	186,00	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<b>итого</b>	<b>19,47</b>	<b>23,37</b>	<b>74,55</b>	<b>712,60</b>	<b>0,19</b>	<b>1,20</b>	<b>56,77</b>	<b>5,30</b>	<b>164,32</b>	<b>91,81</b>	<b>249,68</b>	<b>6,08</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
738	Пирожки с капустой мясом	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
699	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	0	0,06	12	0,45	8,3	42,5	28,8	0,8
		<b>итого</b>	<b>8,64</b>	<b>5,93</b>	<b>70,37</b>	<b>372</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>37,4</b>	<b>1,28</b>	<b>41,39</b>	<b>55,92</b>	<b>80,57</b>	<b>1,46</b>
		<b>всего</b>	<b>43,37</b>	<b>43,71</b>	<b>268,59</b>	<b>1769,10</b>	<b>0,325</b>	<b>1,66</b>	<b>119,31</b>	<b>7,34</b>	<b>378,84</b>	<b>219,21</b>	<b>580,66</b>	<b>10,07</b>
	<b>Девятый день (четверг)</b>													
53-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	13,72	17,51	27,56	308,0	0,1	0,325	1,48	0,74	227,08	81,40	175,3	2,33
54-2гн-2020	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
		<b>итого</b>	<b>17,01</b>	<b>26,15</b>	<b>62,09</b>	<b>536,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,365</b>	<b>1,58</b>	<b>1,18</b>	<b>241,53</b>	<b>91,44</b>	<b>211,44</b>	<b>3,66</b>
	<b>ОБЕД</b>													
321	Капуста тушеная	60	1,24	1,94	5,66	45,06	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
106	Суп картофельный рыбный	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
297	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	90(60/30)	8,23	12,28	4,86	163,0	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
638	Каша пшеничная вязкая	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
54-4хн-2020	Компот из изюма витаминизированный	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<b>итого</b>	<b>23,49</b>	<b>21,61</b>	<b>86,75</b>	<b>736,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,36</b>	<b>28,2</b>	<b>3,48</b>	<b>114,63</b>	<b>62,98</b>	<b>313,51</b>	<b>5,98</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
401	Оладьи с джемом	165	11,63	11,48	72,29	439	32,5	0,23	0,90	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
377	Чай с лимоном	222	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
		<b>итого</b>	<b>11,89</b>	<b>11,54</b>	<b>87,51</b>	<b>498,00</b>	<b>32,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3,8</b>	<b>0,28</b>	<b>29,36</b>	<b>15,33</b>	<b>62,18</b>	<b>1,61</b>
		<b>всего</b>	<b>52,39</b>	<b>59,30</b>	<b>236,35</b>	<b>1770,00</b>	<b>32,8</b>	<b>0,95</b>	<b>33,58</b>	<b>4,94</b>	<b>385,5</b>	<b>169,66</b>	<b>587,13</b>	<b>11,2</b>

<b>Десятый день (пятница)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
174	Каша молочная рисовая с маслом	205	5,9	9,08	42,16	275	0,092	0,08	1,3	0,26	128	36,28	158	0,55
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
	<b>итого</b>		<b>9,78</b>	<b>9,82</b>	<b>100,28</b>	<b>532,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>18,2</b>	<b>0,9</b>	<b>196,8</b>	<b>56,88</b>	<b>210,40</b>	<b>4,45</b>
<b>ОБЕД</b>														
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	272,73	0,028	10,83	0,00	10,64	10,473	19,104	0,499
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
451	Биточки рубленые с соусом	90(60/30)	10,90	11,35	12,80	198,0	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
54-3гн-2020	Чай с лимоном	222	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
	<b>итого</b>		<b>25,66</b>	<b>26,59</b>	<b>91,12</b>	<b>817,62</b>	<b>272,84</b>	<b>0,278</b>	<b>27,93</b>	<b>3,64</b>	<b>89,96</b>	<b>192,73</b>	<b>391,65</b>	<b>9,63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
741	Ватрушка с повидлом	100	6,16	3,17	37,44	313	0,12	0,013	0,06	0,2	20,15	13,38	65,52	1,23
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
	<b>итого</b>		<b>7,56</b>	<b>3,37</b>	<b>63,84</b>	<b>433,0</b>	<b>0,12</b>	<b>0,133</b>	<b>80,06</b>	<b>0,6</b>	<b>56,15</b>	<b>35,38</b>	<b>91,52</b>	<b>1,83</b>
	<b>всего</b>		<b>43,00</b>	<b>39,78</b>	<b>255,24</b>	<b>1782,62</b>	<b>273,08</b>	<b>0,561</b>	<b>126,19</b>	<b>5,015</b>	<b>342,91</b>	<b>284,99</b>	<b>693,57</b>	<b>15,9</b>

*При составлении меню использовались:*

*Сборник технических нормативов, рекомендованных НИИ питания РАМН, «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва, Дели плюс, 2017год.*

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004 год*

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 год*

*Сборник технических нормативов изд.2008 год*

*Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.*