

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов  
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Понедельник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
189*	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	23	180,44	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	72,66	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
к/к	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94	0	90	0	0,4	62	42	24	0,4
<b>Итого за Завтрак</b>			14,01	14,45	84,6	548,5	1,21	91,25	0,085	1,35	396,2	371,8	85,5	3,9
<b>Обед</b>														
20*	Салат из соленых огурцов с луком **	60	0,64	3,08	11,09	74,6	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44
84*	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,2	6,3	8	109,42	0,1	29,8	0,1	0,2	35,1	124,3	16	0,7
311*	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23	37,5	428	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
<b>Итого за Обед</b>			29,44	32,98	108,09	821,26	0,34	99,98	0,41	8,82	123,05	390,72	116,51	6,14
<b>Итого за день</b>			43,45	47,43	192,69	1369,76	1,55	191,23	0,495	10,17	519,25	762,52	202,01	10,04

Утверждаю директор школы:



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов  
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Вторник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
189*	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4	6,7	23,1	169,03	0,05	0,9	0,04	0,6	74	98,6	23,8	1,1
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			15,26	14,3	67,5	460,58	0,19	1,9	0,15	1,1	226,2	300,4	56	3,9
<b>Обед</b>														
к/к	Салат "Здоровье" из свеклы, моркови и горошка зеленого с маслом	60	1,2	4,6	0,1	67,2	0,4	0,28	3,96	0,1	0	0,1	1,96	0,01
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гренками	200/10/10	9,3	8,1	14,9	173,04	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
245/364*	Тефтели рыбные с соусом томатным	80/30	14,3	10	14,7	205,51	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4	150,55	0,2	4,6	0,03	0,1	41,3	75,5	29,9	1,2
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
<b>Итого за Обед</b>			31,5	28,8	92,3	777,54	0,91	217,68	23,65	6,7	80	250,8	95,76	5,01
<b>Итого за день</b>			46,76	43,1	159,8	1238,12	1,1	219,58	23,8	7,8	306,2	551,2	151,76	8,91

Утверждаю директор школы:



Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов  
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Среда  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
193*	Запеканка рисовая с творогом со сгущ.молоком	125/25	29,10	19,50	45,80	476,00	0,10	0,70	0,20	2,20	262,00	379,00	46,00	2,19
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,34	0,03	0	0	0,1	4,6	18,4	7,2	0,4
к/к	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94	0	90	0	0,4	62	42	24	0,4
<b>Итого за Завтрак</b>			32,90	22,60	93,10	713,54	0,13	90,90	0,20	2,70	384,80	478,10	86,40	3,49
<b>Обед</b>														
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,24	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	12,2	125,61	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2
331*	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,61	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115	0	51,6	0	0,1	7	4	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
<b>Итого за Обед</b>			24,6	40,2	98	853,22	0,44	96,9	0,01	4,51	139	289,6	91,9	7
<b>Итого за день</b>			57,50	62,80	191,10	1566,76	0,57	187,80	0,21	7,21	523,80	767,70	178,30	10,49

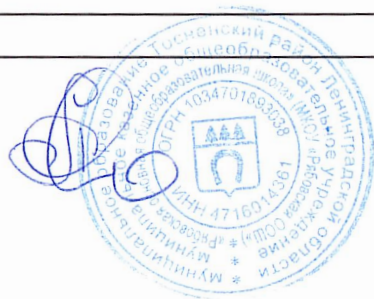
Утверждаю директор школы:



**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов  
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	150/5	8,7	8,2	34,5	290,74	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
к/к	Печенье сахарное	50	4,8	7,2	11,5	144	0,1	0	0	0,62	15,7	72,3	14,9	1,1
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,34	0,03	0	0	0,1	4,6	18,4	7,2	0,4
<b>Итого за Завтрак</b>			15	16	71,3	547,04	1,23	0	35,6	7,22	176,5	426,3	51,3	6,1
<b>Обед</b>														
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	60	0,9	5,1	5,6	71,55	0	6,2	0,2	0,07	22,9	112	21,3	1,4
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	13,6	114,75	0,1	13	28,6	0,1	16,8	59,2	17,1	0,7
315/366*	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	10,2	223	0,05	6,4	0,2	0,5	97,6	123,2	20,8	1,6
325*	Рис отварной	150	4,6	7,3	48,2	256,3	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
<b>Итого за Обед</b>			28,8	32	129,1	874,84	0,3	77	29,11	2,37	168,1	397,3	125,9	6,7
<b>Итого за день</b>			43,8	48	200,4	1421,88	1,53	77	64,71	9,59	344,6	823,6	177,2	12,8

Утверждаю директор школы:



Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов  
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Пятница  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
184*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,7	6,4	27	188,65	0,8	0,9	0,03	1,8	168,3	141	22,1	0,8
14*	Сыр (порциями)	20	3,45	4,45	0,4	72,66	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94	0	90	0	0,4	62	42	24	0,4
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			16,11	14,65	91,1	583,86	0,91	91,9	0,085	2,7	492,5	382,8	78,6	3,2
<b>Обед</b>														
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,76	6,10	4,34	76,22	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	200/10	7,8	7,5	16,9	166,7	0,1	14,4	11,8	1,8	16	89,3	17,5	0,8
312*	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	15,5	11,5	3,6	180	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0,2	6,8	0,05	0,3	62,7	113	38,7	1,5
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
<b>Итого за Обед</b>			30,56	30,40	92,94	745,96	0,43	29,60	16,35	6,80	141,79	413,03	113,90	4,60
<b>Итого за день</b>			46,67	45,05	184,04	1329,82	1,34	121,50	16,44	9,50	634,29	795,83	192,50	7,80

Утверждаю директор школы:



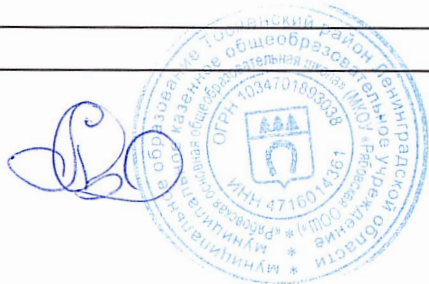
Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов  
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Понедельник  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150/5	4,8	7,3	21,7	171,53	0,1	1,5	0,1	0,2	125	119	18,9	0,4
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	72,66	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
к/к	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94	0	90	0	0,4	62	42	24	0,4
<b>Итого за Завтрак</b>			13,71	14,25	83,3	539,59	1,17	91,51	0,145	1,1	389,2	315,8	68,4	2,8
<b>Обед</b>														
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,24	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5
95*	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,9	3,5	15,5	100,68	0,1	8,1	0,1	0,3	31,2	102	16,2	0,7
316/366*	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	10,2	223	0,05	6,4	0,2	0,5	97,6	123,2	20,8	1,6
325*	Рис отварной	150	4,6	7,3	48,2	256,3	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
<b>Итого за Обед</b>			25,9	29,1	131,1	845,46	0,3	87,7	0,42	4,3	195,7	354,4	116	5,8
<b>Итого за день</b>			39,61	43,35	214,4	1385,05	1,47	179,21	0,565	5,4	584,9	670,2	184,4	8,6

Утверждаю директор школы:



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов  
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Вторник  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
184*	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	4,7	30,9	187,74	0	1,1	0,03	0,3	91,5	90,7	12,4	0,3
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85	0,08	0	0	0,3	11,5	43,5	16,5	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>			14,5	10,8	71,9	441,55	0,11	1,1	0,13	0,8	130	219,2	37,9	3,2
<b>Обед</b>														
41*	Салат "Витаминный" (1-й вариант)	60	1,1	3,55	58,3	66,4	0	4,5	0	2	26,2	23,7	9,6	0,4
92*	Суп картофельный с рыбой	200/20	8,5	2,3	16,1	119,06	0,2	7,3	0,1	0,3	7,1	78,3	22	0,9
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	200	16,4	20,8	21,6	399	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
436*	Напиток из апельсинов с витамином "С"	200	0,2	0	25,7	105	0,01	50,13	0	0,1	8	5	3	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
<b>Итого за Обед</b>			28,8	27,15	137,5	767,7	0,81	73,13	0,1	5,4	70,4	286,8	106,3	5,3
<b>Итого за день</b>			43,3	37,95	209,4	1209,25	0,92	74,23	0,23	6,2	200,4	506	144,2	8,5

Утверждаю директор школы:



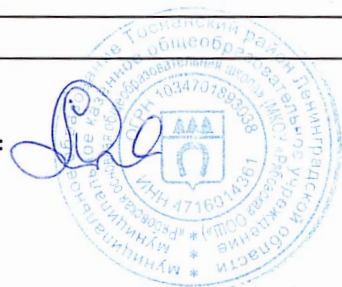
Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов  
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Среда  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
193*	Запеканка рисовая с творогом со сгущ.молоком	125/25	9,42	8,23	53,56	326,02	0,04	0,96	17,72	1,69	39,40	105,31	25,00	0,43
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,34	0,03	0	0	0,1	4,6	18,4	7,2	0,4
к/к	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94	0	90	0	0,4	62	42	24	0,4
<b>Итого за Завтрак</b>			14,72	12,23	108,26	606,51	0,11	91,96	17,73	2,19	227,00	255,71	70,20	2,23
<b>Обед</b>														
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,76	6,10	4,34	76,22	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
80*	Борщ сибирский со сметаной	200/5	3,2	4	12,8	100,03	0,1	16,1	0	1,3	40,6	74,8	23,1	1,3
283*	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	11,2	10,2	9,7	286	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
401*	Компот из кураги с витамином "С"	200	1	0,1	34,1	141,21	0	51,6	0	0	32	29,2	21	0,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
<b>Итого за Обед</b>			22,36	25,70	113,84	865,50	0,43	74,40	0,03	9,60	129,29	347,73	126,10	7,20
<b>Итого за день</b>			37,08	37,93	222,10	1472,01	0,54	166,36	17,76	11,79	356,29	603,44	196,30	9,43

Утверждаю директор школы:





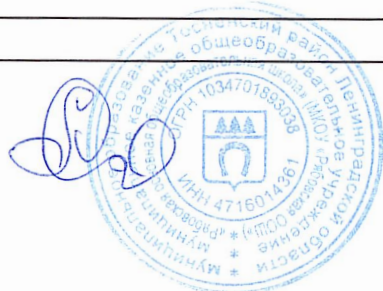
Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов  
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Четверг  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	150/5	6,5	7,2	32,8	221,56	0,2	0,8	0	0,1	98,3	136,2	34,1	1,6
к/к	Печенье сахарное	50	4,8	7,2	11,5	144	0,1	0	0	0,62	15,7	72,3	14,9	1,1
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			11,6	14,4	59,5	426,56	0,3	3,8	0	0,72	121,4	217,5	54	2,8
<b>Обед</b>														
48*	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	7,3	4,6	95,74	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
90*	Рассольник домашний с курицей и сметаной	200/10/5	6,4	8	14,8	156,33	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
241*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	21,2	6,2	4,9	160,33	0	3,9	0	2,2	9,5	330,9	4,3	0,3
335*	Картофельное пюре	150	4	6,3	26,5	178,59	0,2	6,8	0,05	0,3	62,7	113	38,7	1,5
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
<b>Итого за Обед</b>			37,6	28,4	102,3	800,23	0,42	71,6	15,16	6,2	211,6	582,8	114,1	5,8
<b>Итого за день</b>			49,2	42,8	161,8	1226,79	0,72	75,4	15,16	6,92	333	800,3	168,1	8,6

Утверждаю директор школы:



Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов  
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
184*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,7	6,4	27	188,65	0,8	0,9	0,03	1,8	168,3	141	22,1	0,8
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94	0	90	0	0,4	62	42	24	0,4
<b>Итого за Завтрак</b>			11,16	8,90	88,20	484,05	1,87	90,91	0,03	2,50	300,50	262,80	66,30	3,00
<b>Обед</b>														
41*	Салат "Витаминный" (1-й вариант)	60	1,1	3,55	58,3	66,4	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
99*	Суп картофельный с фасолью на кур.бульоне со сметаной	200/5	5,2	4,6	13	114,4	0,1	11	0,1	1,7	27,3	82,5	21,3	1,1
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2
331*	Макаронные изделия отварные	150	6,7	5,7	39,5	250,86	0,07	0	0	0,96	13,2	43,2	8,4	0,9
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9
<b>Итого за Обед</b>			29,9	40,75	160,9	938,18	0,58	216,4	0,26	6,86	107,9	321,8	106,3	7,3
<b>Итого за день</b>			41,06	49,65	249,10	1422,23	2,45	307,31	0,29	9,36	408,40	584,60	172,60	10,30

Утверждаю директор школы:

