



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. Павлодарский

**Примерное 10-дневное меню для организации питания
обучающихся на осенне-зимний период
(категория: дети с ОВЗ, дети-инвалиды 7-11 лет)**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				Цена, руб.
			всего	в т.ч. жлив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	

1 день

Завтрак

186	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,92	0,02	6,20	0,00	46,59	273,10	18,91	55,24	152,7	1,84	28,7	33,87	0,26	0,25	0	0,00
135	Биточки рубленные из птицы	90	12,22	8,75	11,84	0,00	7,08	183,60	28,13	11,3	79,1	0,75	21,46	63,05	0,47	0,03	0,17	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			22,49	8,77	18,29	0,26	78,35	565,37	53,3	70,74	251,3	2,95	50,16	96,92	1,06	0,32	0,17	0,00

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0,00	3,61	3,61	2,40	43,29	11,31	9,46	19,08	0,42	0	40,33	1,81	0,02	9,67	0,00
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,00	3,01	2,68	9,27	68,49	37,66	19,15	39,67	0,63	3	307,98	1,26	0,04	13,56	0,00
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	0	0,00
96	Гуляш	100	13,80	13,26	14,30	0,00	3,48	197,31	11,27	18,59	142,8	2,09	0	9,75	1,88	0,03	0,28	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'			26,55	13,46	25,74	6,80	111,22	765,87	99,69	80,7	319,8	6,29	20,22	390,12	6,56	0,31	23,62	0,00
Итого за день			49,04	22,23	44,03	7,06	189,58	1331,24	153	151,4	571	9,25	70,38	487,04	7,61	0,63	23,79	0,00

Завтрак

183	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	13,95	132	193,3	4,52	23,92	27,86	0,6	0,25	0	0,00
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,44	156,81	11,81	9,97	83,21	0,94	30,15	63,18	0,42	0,03	0,43	0,00
29/1	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,85	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	0,00
Итого за 'Завтрак'			23,03	11,34	17,37	0,69	83,44	566,58	49,72	155,7	307,9	8,05	54,07	96,13	1,56	0,35	11,14	0,00

Обед

42	Винегрет овощной	70	1,00	0,00	1,80	0,00	7,08	46,19	19,62	13,65	30,08	0,59	0	141,26	0,1	0,03	9,3	0,00
63	Суп картофельный с крупой	250	2,64	0,01	2,15	0,35	21,54	113,46	16,82	24,08	78,91	0,93	8,5	218,07	0,27	0,09	7	0,00
138	Плов из курицы	180	16,42	14,15	20,88	0,00	30,53	375,19	18,01	33,8	152,7	1,5	18,14	265,39	6,52	0,05	0,55	0,00
331	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0,27	10	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'			23,57	14,16	25,35	0,87	103,75	726,45	68,95	88,42	322,1	4,41	26,73	625,02	7,53	0,52	26,84	0,00

Итого за день

46,59	25,51	42,72	1,56	187,19	1293,03	118,7	244,1	630	12,5	80,8	721,15	9,09	0,87	37,98	0,00
-------	-------	-------	------	--------	---------	-------	-------	-----	------	------	--------	------	------	-------	------

Завтрак

3/9	Рагу из мяса кур	150	14,82	13,56	16,36	7,92	15,99	268,74	23,81	30,68	149	1,64	20,87	326,21	4,3	0,09	4,27	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,34	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	0,00
-	Сыр	8	2,10	2,10	2,13	0,00	0,00	28,05	80	4,4	48	0,06	16,8	19,04	0,03	0	0,06	0,00
Итого за 'Завтрак'			19,88	15,67	19,34	8,78	58,07	478,48	134,1	52,78	233	5,35	37,67	352,75	4,97	0,17	19,32	0,00

67	Суп картофельный с бобовыми и гречками №67 сб.2021	220	6,63	0,02	3,94	0,00	32,20	185,67	34,03	38,35	105,2	2,03	15,58	259,2	0,27	0,18	4,1	0,00
144	Картофель отварной с маслом	170	3,28	0,02	4,07	0,00	27,11	156,86	15,92	35,48	90,25	1,4	24,46	32,22	0,21	0,14	6,86	0,00
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,36	12,64	8,26	5,38	4,95	141,27	21,68	25,44	126	0,58	11,1	468,5	3,39	0,1	1,27	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
-	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	0,00
Итого за 'Обед'			26,34	12,91	25,10	5,90	119,44	788,46	101,5	124,2	394,3	6,31	110,1	825,52	4,62	0,57	12,34	0,00

Итого за день

46,22 28,57 44,45 14,68 177,51 1266,94 235,6 177 627,3 11,7 147,8 1178,3 9,59 0,74 31,67 0,00

Завтрак

6	Салат из белокочанной капусты	60	1,29	0,00	2,71	0,00	7,59	56,51	36,07	12,37	22,64	0,45	0	142,01	1,47	0,02	12,99	0,00
138	Плов из курицы	160	14,59	12,58	18,56	0,00	27,14	333,50	16,01	30,04	135,7	1,33	16,13	235,9	5,79	0,05	0,49	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,00
-	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	0,00
Итого за "Завтрак"		19,24	12,58	21,73	0,26	80,00	585,16	72,34	54,61	191,9	4,94	16,13	377,91	7,79	0,12	17,48	0,00	
Норма на завтрак		15,4-19,3		15,8-19,8		67,0-83,8	470,0-587,5						140,0-175,0	0,2-0,2	12,0-15,0			

Обед

58	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	0,26	5,36	0,00	14,95	111,13	41,9	22,96	51,48	1,09	38,6	253,12	0,25	0,05	7,95	0,00
99	Котлеты, биточки, шницели	90	7,96	6,50	8,21	0,00	11,25	150,63	26,27	16,59	84,01	0,76	7,19	24,76	1,65	0,03	0,1	0,00
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	13,95	132	193,3	4,52	23,92	27,86	0,6	0,25	0	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
331	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0,27	10	0,00
Итого за 'Обед'			22,06	6,78	19,62	0,52	115,83	706,10	96,62	188,5	389,2	7,77	69,8	306,04	3,13	0,68	18,05	0,00

Итого за день

41,30	19,36	41,34	0,78	195,83	1291,27	169	243,1	581	12,7	85,93	683,95	10,93	0,8	35,53	0,00
-------	-------	-------	------	--------	---------	-----	-------	-----	------	-------	--------	-------	-----	-------	------

Завтрак

191	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,61	2,71	7,74	0,00	39,27	248,08	112,7	31,67	132	0,52	51,14	56,46	0,23	0,05	0,2	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0,00
-	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	0,00
-	Апельсин	100	0,90	0,00	0,20	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60	0,00
Итого за 'Завтрак'			12,74	6,65	12,17	0,44	85,09	494,64	303,1	57,12	264,5	1,31	82,64	100,16	0,82	0,13	60,31	0,00

Обед

24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	4,99	7,46	0,19	20,03	172,11	208,9	25,66	159,7	0,43	45	49,75	0,25	0,08	0,91	0,00
146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84	0,00
135	Биточки рубленные из птицы	90	12,22	8,75	11,84	0,00	7,08	183,60	28,13	11,3	79,1	0,75	21,46	63,05	0,47	0,03	0,17	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'			26,92	14,82	26,22	0,71	111,11	773,01	313,2	99,8	420,7	4,84	94,84	170,54	1,6	0,41	15,03	0,00

Итого за день

39,66	21,47	38,39	1,15	196,20	1267,65	616,3	156,9	685,1	6,16	177,5	270,71	2,42	0,54	75,33	0,00
-------	-------	-------	------	--------	---------	-------	-------	-------	------	-------	--------	------	------	-------	------

6 день

Завтрак

227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	0	0,00
99	Котлеты, биточки, шницели	90	7,96	6,50	8,21	0,00	11,25	150,63	26,27	16,59	84,01	0,76	7,19	24,76	1,65	0,03	0,1	0,00
317	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			16,60	6,52	12,68	0,24	83,60	511,24	263	41,5	150,7	1,95	126,4	59,81	2,94	0,44	11,3	0,00

Обед

15	Салат из свежих помидоров и огурцов №15	80	0,62	0,00	3,77	0,00	3,84	50,43	12	9,66	20,48	0,45	0	46,02	0,27	0,02	4,56	0,00
56	Рассольник ленинградский	250	2,40	0,27	5,01	0,00	17,50	123,09	24,12	23,25	68,43	0,87	23,16	245,12	0,28	0,08	6,71	0,00
101	Жаркое по-домашнему	180	18,20	15,91	18,17	0,00	19,79	311,76	27,49	44,51	230,9	3,4	0	0	0	0,1	2,44	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'			25,26	16,36	27,53	0,52	96,23	715,19	92,31	102,4	390,8	7,01	23,16	291,44	1,18	0,34	13,83	0,00

Итого за день

41,86 22,88 40,21 0,76 179,83 1226,43 355,3 143,9 541,5 8,96 149,6 351,25 4,13 0,78 25,13 0,00

2

7 день

Завтрак

183	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,75	0,02	6,26	0,00	51,02	286,42	15,81	149,6	219,1	5,13	27,11	31,58	0,68	0,29	0	0,00
134	Фрикадельки из кур	100	13,82	13,56	13,73	0,00	7,36	207,93	37,4	16,82	120,5	1,38	55,45	113,5	0,67	0,06	0,12	0,00
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			26,09	13,59	20,28	0,24	83,45	606,40	61,94	171,4	360,4	6,9	82,56	145,22	1,69	0,38	1,24	0,00

Обед

42	Выпекет овощной	60	0,86	0,00	1,54	0,00	6,06	39,59	16,82	11,7	25,78	0,51	0	121,08	0,09	0,03	7,97	0,00
70	Саскольник	250	2,47	0,28	4,47	0,00	17,76	115,26	33,33	27,63	60,5	1,39	14,16	232,91	0,24	0,06	4,97	0,00
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,90	8,37	4,36	0,01	5,45	94,26	8,09	9,68	17,06	0,29	0	0	0	0,01	1,3	0,00
146	Картофельные шоре	190	3,86	0,86	6,03	0,00	27,46	178,02	45,09	35,98	105,4	1,31	26,96	54,57	0,23	0,15	13,14	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
-	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	0,00
Итого за 'Обед'			20,18	9,73	25,24	0,53	111,91	731,80	133,2	110	281,6	5,8	100,1	474,16	1,29	0,38	27,49	0,00

Итого за день

46,27 23,32 45,51 0,77 195,37 1338,20 195,2 281,3 642 12,7 182,7 619,38 2,98 0,76 28,73 0,00

Завтрак

6	Салат из белокочанной капусты	60	1,29	0,00	2,71	0,00	7,59	56,51	36,07	12,37	22,64	0,45	0	142,01	1,47	0,02	12,99	0,00
138	Плов из курицы	160	14,59	12,58	18,56	0,00	27,14	333,50	16,01	30,04	135,7	1,33	16,13	235,9	5,79	0,05	0,49	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	0,00
Итого за "Завтрак"			18,64	12,58	21,93	0,66	71,00	547,36	74,34	55,61	188,9	4,34	16,13	382,91	7,79	0,13	23,48	0,00

Обед

	Овощи натуральные свежие (порциями)	60	0,48	0,00	0,06	0,00	2,10	9,56	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6	0,00
67	Суп крестьянский с крупой	250	2,34	0,25	5,51	0,00	14,80	115,16	31,97	17,94	64,15	0,67	9	217,65	2,03	0,05	8,01	0,00
230	Макаронные изделия, отварные с овощами №230, сб. 2021	160	4,52	0,02	3,61	0,00	27,04	156,60	24,38	16,77	47,5	0,83	16,99	437,02	0,26	0,05	1,7	0,00
96	Гуляш	100	13,80	13,26	14,30	0,00	3,48	197,31	11,27	18,59	142,8	2,09	0	9,75	1,88	0,03	0,28	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за "Обед"			25,17	13,71	24,07	0,52	102,51	708,53	110,1	86,67	350,7	6,23	25,99	670,72	4,86	0,28	16,1	0,00

Итого за день

43,80	26,29	45,99	1,18	173,51	1255,89	184,5	142,3	539,5	10,6	42,12	1053,6	12,66	0,41	39,58	0,00
-------	-------	-------	------	--------	---------	-------	-------	-------	------	-------	--------	-------	------	-------	------

Завтрак

185	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,76	0,02	4,81	0,00	48,59	253,80	27,21	39,13	167,6	2,94	28,13	31,77	1,31	0,18	0	0,00
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19	141,13	10,63	8,97	74,88	0,85	27,14	56,86	0,38	0,03	0,39	0,00
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			23,65	13,06	18,32	0,34	80,71	564,86	160,5	65,6	345,6	4,24	75,26	110,63	2,02	0,27	0,91	0,00

Обед

63	Суп картофельный с крупой	250	2,64	0,01	2,15	0,35	21,54	113,46	16,82	24,08	78,91	0,93	8,5	218,07	0,27	0,09	7	0,00
183	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,17	0,02	5,89	0,00	48,02	269,58	14,88	140,8	206,2	4,83	25,51	29,72	0,64	0,27	0	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,6	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'			28,74	12,17	19,77	2,35	109,92	713,02	82,43	196	459,1	8,25	74,91	300,99	2,73	0,49	7,3	0,00

Итого за день

52,39	25,23	38,09	2,69	190,63	1277,88	243	261,6	804,7	12,5	150,2	411,62	4,75	0,76	8,21	0,00
-------	-------	-------	------	--------	---------	-----	-------	-------	------	-------	--------	------	------	------	------

10 день

Завтрак

146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84	0,00
99	Котлеты, биточки, шницели	90	7,96	6,50	8,21	0,00	11,25	150,63	26,27	16,59	84,01	0,76	7,19	24,76	1,65	0,03	0,1	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	0,00
Итого за 'Завтрак'			15,31	7,40	14,99	0,24	76,30	498,07	93,74	66,66	228,4	5,27	35,57	82,2	2,42	0,24	17,94	0,00
Норма на завтрак			15,4-19,3		15,8-19,8		67,0-83,8	470,0-587,5						140,0-175,0	0,2-0,3	12,0-15,0		

Обед

68	Суп- лапша домашняя	250	2,56	0,63	2,10	0,00	12,56	78,23	12,37	7,25	28,72	0,41	11,58	213,06	0,08	0,02	0,6	0,00
135	Биточки рубленные из птицы	90	12,22	8,75	11,84	0,00	7,08	183,60	28,13	11,3	79,1	0,75	21,46	63,05	0,47	0,03	0,17	0,00
-	Рис припущенный сб. 2021	190	4,59	0,03	6,03	0,00	49,16	269,70	6,64	32,04	93,94	0,66	39,24	43,42	0,33	0,06	0,02	0,00
324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной престои формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'			22,87	9,42	20,48	0,52	111,66	714,51	62,11	67,49	262,2	3,27	72,27	319,84	1,52	0,19	0,79	0,00

Итого за день

38,18 16,82 35,48 0,76 187,95 1212,57 155,9 134,2 490,6 8,54 107,8 402,04 3,94 0,43 18,73 0,00

11

Пронумеровано, пронумеровано

и скреплено печатью

() *Каримов* лист(ов)

Директор МБОУ СОШ с. Первомайский
Каримов М.А.

