

40

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю в
Каменском, Крутихинском, Тюменцевском районах

О.В. Юрк

Исаева О.В.

«10» 09 2020 г.

№7 СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Долганская СОШ»

Е. В. Исакова

«01» сентября 2020 г.

Примерное десятидневное меню для школьников (от 7 до 11 лет)

МКОУ «Долганская СОШ»

(горячие завтраки и обеды, осенне-зимний период)

3277
10 09 20

Пояснительная записка к примерному циклическому десятидневному меню

Примерное циклическое десятидневное меню разработано в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» от 29.12.2010 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья», СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», «Химический состав российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМИ, проф. В.А. Тутельяна. Для разработки меню использовались «Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» в 2-х частях (ООО Фирма «Партнёр», Уфа, 2016 год) и Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4. 0179-20, Москва, 2020)

МКОУ «Долганская СОШ» располагается в 3-этажном блочном типовом здании, с централизованным водоснабжением, канализацией и отоплением.

Пищеблок находится на 1 этаже и включает: обеденный зал, склад для хранения продуктов с холодильным оборудованием, кухню и подсобные комнаты.

Площадь обеденного зала рассчитана на 78 посадочных мест.

Столы прямоугольной формы на 6 мест, стулья на каждого ребенка. Столы ежедневно моются горячей водой с содой и мылом, а после каждого приема пищи протираются влажной чистой салфеткой.

В пищеблоке имеется: 2 электроплиты, холодильник для отбора суточных проб и 2 холодильника для хранения продуктов, жарочный шкаф.

Школьная столовая обеспечена столовой посудой и приборами, согласно норме оснащения в полном объеме. Посуда используется фарфоровая и стеклянная.

Питьевой режим - бутилированная емкость с одноразовыми стаканчиками.

Перед входом в столовую имеется 3 раковины для мытья рук с подводкой холодной и горячей воды.

Для мытья столовой посуды и столовых приборов предусмотрены: 1 водонагреватель, 1 раковина, 6 ванн. Моющие и дезинфицирующие средства постоянно имеются в достаточном количестве.

В подсобных комнатах предусмотрены отдельные помещения для уборочного инвентаря и одежды работников кухни.

Для оздоровления детей организовано полноценное питание с учетом физиологических потребностей растущего детского организма.

Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе десятидневного меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона. На основании примерного 10-дневного меню, ежедневно заведующая столовой совместно с поваром составляет меню-раскладку, которая утверждается директором. Меню разнообразное, по калорийности соответствует нормам, качество питания школьников приемлемое. Меню составлено на основе «Сборника технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» (в 2-х частях, Уфа, ООО фирма «Партнер», 2016) и Рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4. 0179-20, Москва, 2020).

Завтраки составляют 20 %, обеды - 30-35 % от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. В целях эффективного оздоровления детей проводится искусственная витаминизация холодных напитков (компот) аскорбиновой кислотой (0,05-0,07 г на порцию), для приготовления пищи используется йодированная соль.

В рацион питания учащихся с указанием количества белков, жиров и углеводов, калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, фруктов и овощей.

В исключительных случаях при отсутствии какого-либо продукта для сохранения пищевой и биологической ценности рациона производится замена в соответствии с таблицей взаимозаменяемости

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Утверждено

Директор МКОУ «Долганская» СОШ

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У	К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe	Mg
78	Суп молочный с макаронными изделиями	93	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,16	0,65	135,61	0,39	18,01
283	Чай	157	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03	0,00
2	Бутерброд с маслом и сыром	7	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	107,5	0,68	15,4
	Йогурт порционный «Услада»		95	2,6	1,2	15,4	85	0,03	0,15	0,6	124	0,1	15
ИТОГО:				13,2	13,5	58,9	412	0,14	0,57	1,32	367,3	1,2	48,41
Обед													
48	Икра свекольная	53	14,5	144	0,05	0,06	0,07	107,5	0,68	15,4	23,70	0,96	16,33
65	Суп крестьянский с крупой	79	250/10	2,1	5,1	12,4	105	0,04	0,03	8,0	23,32	0,64	17,18
92	Бефстроганов	108	80/50	22,5	28,0	6,0	366	0,06	0,16	0,31	34,28	3,39	30,21
140	Капуста тушёная	10	180	3,9	4,9	17,0	127	0,06	0,08	26,66	93,08	1,37	35,34
294	Компот из смеси сухофруктов	168	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	0,92	8,50
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
ИТОГО:				180,3	49,85	122,06	1077,07	107,81	1,2	50,66	204,51	8,1	117,28
ВСЕГО:				193,5	63,35	180,96	1489,07	107,95	1,69	51,92	571,81	9,3	265,69

День 2: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено
 Директор МКОУ «Долганская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
219	Омлет натуральный	91	120/5	11,7	18,1	2,1	218	0,05	0,36	0,17	80,02	2,0	13,44
17	Морковь тёртая с растительным маслом	21	80	0,9	0,1	8,5	37	0,03	0,04	1,54	18,35	0,48	25,39
287	Кофейный напиток на молоке	161	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	12,18
2	Бутерброд с маслом и сыром	7	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	107,5	0,68	15,4
	Йогурт порционный «Услада»		95	2,6	1,2	15,4	85	0,03	0,15	0,6	124	0,1	15
ИТОГО:				23,1	29,3	55,4	578	0,19	0,73	2,9	435,73	3,37	81,41
Обед													
50	Икра кабачковая	55	80	1,0	3,8	5,4	59	0,02	0,03	5,96	21,57	0,52	11,64
53	Щи из свежей капусты с картофелем	66	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05	0,04	12,0	31,82	0,70	19,09
79	Рыба припущенная	94	80	18,0	5,7	0,5	125	0,14	0,13	0,20	14,92	0,47	21,6
138	Картофельное пюре	8	180	5,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	1,24	34,08
308	Кисель из ягод	182	200	0,2	0,1	19,5	79	0,01	0,01	19,2	10,11	0,31	6,47
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
ИТОГО:				33,9	29	113,2	878	0,44	0,37	49,81	136,65	4,06	102,6
ВСЕГО:				57,0	58,3	168,6	1456	0,63	1,1	52,71	572,38	7,43	184,01

День 3: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Утверждено
 Директор МКОУ «Долганская» СОШ

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
203	Запеканка рисовая	75	160/5	4,2	7,1	34,3	217	0,04	0,06	1,40	16,44	0,54	23,27
308	Кисель из ягод	182	200	0,2	0,1	19,5	79	0,01	0,01	19,2	10,11	0,31	6,47
2	Бутерброд с маслом и сыром	7	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	107,5	0,68	15,4
	Йогурт порционный «Услада»		95	2,6	1,2	15,4	85	0,03	0,15	0,6	124	0,1	15
ИТОГО:				12,0	15,5	83,7	440	1,3	0,28	21,27	258,05	1,63	60,14
Обед													
161	Пудинг овощной	31	180/5	7,6	7,4	20,7	181	0,14	0,20	15,46	86,98	1,50	45,48
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	73	250	2,7	2,5	18,8	111	0,08	0,05	6,60	13,38	0,86	20,92
104	Тефтели	120	80/30	10,8	16,7	13,4	248	0,06	0,10	1,17	34,55	1,10	24,42
173	Каша гречневая рассыпчатая	45	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0,00	16,88	5,47	159,4
294	Компот из смеси сухофруктов	168	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	0,92	8,50
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
ИТОГО:				31,7	37,8	164,2	1126	0,6	0,56	8,06	94,94	9,17	222,96
ВСЕГО:				43,7	53,3	247,9	1566	1,9	0,84	29,33	352,99	10,80	283,1

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

Утверждено

Директор МКОУ «Долганская» СОШ

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У	К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe	Mg
228	Сырники с морковью с соусом	100	180/50	26,1	22,0	42,2	472	0,11	0,38	1,43	226,98	1,23	47,09
299	Какао с молоком	163	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	108,57	0,57	21,05
1	Бутерброд с маслом	6	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
ИТОГО:				31,8	33,7	70,4	712	0,19	0,53	1,95	343,65	11,7	68,76
Обед													
17	Морковь тёртая с растительным маслом	21	80	0,9	0,1	8,5	37	0,03	0,04	1,54	18,35	0,48	25,39
56	Борщ с капустой и картофелем	69	250/10	1,7	5,0	11,6	97	0,04	0,04	7,94	28,94	0,95	20,97
131	Плов из курицы	153	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	1,54	33,90
307	Кисель из яблок	181	200	0,1	0,1	27,6	109	0,01	0,01	1,36	8,48	0,70	2,66
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
ИТОГО:				27,1	38,3	131,5	978	0,21	0,21	11,39	89,67	4,49	92,64
ВСЕГО:				58,9	72	201,9	1690	0,4	0,74	13,34	433,32	16,19	161,4

День 5: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено
 Директор МКОУ «Долганская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
87	Тефтели рыбные с соусом	102	80/40	12,1	10,9	13,9	203	0,10	0,09	2,83	28,35	0,69	19,74
138	Картофельное пюре	8	180	5,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	1,24	34,08
294	Компот из смеси сухофруктов	168	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	0,92	8,50
1	Бутерброд с маслом	6	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
ИТОГО:				20,7	25,5	83,7	636	0,36	0,45	15,57	93,79	12,75	62,94
Обед													
161	Пудинг овощной	31	180/5	7,6	7,4	20,7	181	0,14	0,20	15,46	86,98	1,50	45,48
62	Суп картофельный с клёцками	76	250	1,7	2,9	11,0	77	0,05	0,04	4,60	10,53	0,58	15,10
83	Котлеты рыбные	98	80	12,7	8,5	12,2	177	0,11	0,11	0,30	37,03	0,78	23,72
138	Пюре картофельное	8	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	1,24	34,08
285	Чай с лимоном и сахаром	159	200	0,1	0,00	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,06	0,73
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
ИТОГО:				33,1	36,4	132,6	996	0,52	0,51	33,93	195,5	4,98	128,83
ВСЕГО:				53,8	61,9	216,3	1632	0,88	0,96	49,5	289,29	17,73	191,77

День 6: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено
 Директор МКОУ «Долганская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
191	Каша манная молочная жидкая	63	180/5	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,14	0,48	114,40	0,38	17,03
285	Чай с лимоном и сахаром	159	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,06	0,73
2	Бутерброд с маслом и сыром	7	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	107,5	0,68	15,4
	Йогурт порционный «Услада»		95	2,6	1,2	15,4	85	0,03	0,15	0,6	124	0,1	15
ИТОГО:				13,1	15,5	66,0	460	0,14	0,35	2,27	348,63	1,22	48,16
Обед													
24	Салат из редьки с яблоками	29	80	0,7	8,0	8,1	107	0,02	0,02	12,86	17,07	1,21	10,29
56	Борщ с капустой и картофелем	69	250/10	1,7	5,0	11,6	97	0,04	0,04	7,94	28,94	0,95	20,97
98	Шницель	114	80/30	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48	28,56
212	Макаронные отварные	84	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0,00	11,31	0,92	9,07
294	Компот из смеси сухофруктов	168	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	0,92	8,50
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
ИТОГО:				33	44	159,6	1165	0,35	0,45	21,38	122,1	6,3	87,11
ВСЕГО:				46,1	59,5	225,6	1625	0,49	0,80	23,65	470,73	7,52	135,27

День 7: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено
 Директор МКОУ «Долганская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
108	Биточки паровые с соусом	124	80/30	11,9	9,5	9,7	172	0,06	0,14	0,30	44,84	0,96	23,42
212	Макароны отварные	84	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0,00	11,31	0,92	9,07
1	Бутерброд с маслом	6	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
299	Какао с молоком	163	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	108,57	0,57	21,05
ИТОГО:				24,2	25,9	77,3	642	0,21	0,31	0,82	172,82	12,35	54,16
Обед													
48	Икра свекольная	53	80	1,4	5,7	7,5	86	0,02	0,03	2,68	23,70	0,96	16,33
70	Уха рыбацкая	84	250/30	8,6	4,0	12,1	120	0,11	0,09	6,67	16,61	0,87	25,38
125	Куры отварные	147	60	15,0	12,6	0,2	174	0,03	0,08	0,52	12,33	1,18	12,59
207	Пудинг рисовый	79	180/20	7,0	10,6	63,4	375	0,08	0,18	2,22	71,37	1,35	35,08
307	Кисель из яблок	181	200	0,1	0,1	27,6	109	0,01	0,01	1,36	8,48	0,70	2,66
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
ИТОГО:				39,4	44,7	166,2	1222	0,33	0,43	13,45	148	5,88	101,76
ВСЕГО:				63,6	70,6	243,5	1864	0,54	0,74	14,27	320,82	18,23	155,92

День 8: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено
 Директор МКОУ «Долганская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
219	Омлет натуральный	91	120/5	11,7	18,1	2,1	218	0,05	0,36	0,17	80,02	2,0	13,44
211	Бобовые отварные	83	180/4	16,9	4,8	35,6	256	0,30	0,13	0,00	114,78	4,5	78,49
287	Кофейный напиток на молоке	161	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	12,18
3	Бутерброд с сыром	8	30/10	5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	0,67	15,4
ИТОГО:				36,5	28,7	67,1	675	0,43	0,67	0,76	407,56	7,28	119,51
Обед													
13	Салат из свежих помидоров	18	80	0,7	3,6	3,6	51	0,03	0,02	5,52	11,43	0,50	10,50
53	Щи из свежей капусты с картофелем	66	250/10	1,7	5,6	8,4	91	0,05	0,04	12,0	31,82	0,70	19,09
114	Запеканка капустная с мясом	131	230	21,9	18,7	24,5	354	0,12	0,29	42,93	165,22	2,57	61,16
235	Соус сметанный	107	30	0,2	1,0	1,4	16	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,31
285	Чай с лимоном и сахаром	159	200	0,1	0,00	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,06	0,73
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
ИТОГО:				31,9	40,6	102,6	907	0,28	0,39	61,57	227,07	4,67	101,51
ВСЕГО:				68,4	69,3	169,7	1582	0,71	1,06	62,33	634,63	11,95	221,02

День 9: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний

Утверждено
 Директор МКОУ «Долганская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
193	Каша рисовая молочная жидкая	65	180/5	4,5	7,2	27,6	194	0,05	0,14	0,48	111,24	0,38	25,29
284	Чай с молоком и сахаром	158	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	6,09
2	Бутерброд с маслом и сыром	7	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	107,5	0,68	15,4
	Йогурт порционный «Услада»		95	2,6	1,2	15,4	85	0,03	0,15	0,6	124	0,1	15
ИТОГО:				13,5	16,9	68,7	484	0,14	0,41	1,41	395,8	1,23	61,78
Обед													
42	Винегрет овощной	47	80	1,0	1,9	5,7	44	0,03	0,02	4,14	18,59	0,54	12,93
54	Рассольник ленинградский	67	250/10	2,1	5,2	15,4	119	0,08	0,05	6,70	15,05	0,84	22,50
80	Рыба, тушённая в томате с овощами	95	150	23,2	11,6	4,7	216	0,21	0,17	2,53	30,19	0,97	41,66
308	Кисель из ягод	182	200	0,2	0,1	19,5	79	0,01	0,01	19,2	10,11	0,31	6,47
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
ИТОГО:				33,8	30,5	100,7	816	0,41	0,29	32,57	89,45	3,48	93,28
ВСЕГО:				47,3	47,4	169,4	1300	0,55	0,70	33,98	485,25	4,71	155,06

День 10: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний

Утверждено
 Директор МКОУ «Долганская» СОШ

Возрастная категория: школьный возраст от 7 до 11 лет

(подпись)

(Ф.И.О.)

Завтрак													
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Страница	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
98	Шницель	114	80/30	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	1,48	28,56
173	Каша гречневая рассыпчатая	45	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0,00	16,88	5,47	159,4
2	Бутерброд с маслом и сыром	7	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07	107,5	0,68	15,4
14	Салат из свежих огурцов	19	80	0,6	3,6	2,4	44	0,02	0,02	3,07	16,39	0,42	9,35
296	Напиток апельсиновый	170	200	0,2	0,00	19,8	77	0,01	0,00	5,28	7,11	0,11	2,49
ИТОГО:				32,4	32	96	805	0,46	0,36	8,71	182,53	8,16	215,2
Обед													
14	Салат из свежих огурцов	19	80	0,6	3,6	2,4	44	0,02	0,02	3,07	16,39	0,42	9,35
56	Борщ с капустой и картофелем	69	250/10	1,7	5,0	11,6	97	0,04	0,04	7,94	28,94	0,95	20,97
107	Тефтели из печени и риса	123	80	9,4	12,7	10,8	195	0,10	0,73	4,03	18,09	3,12	15,85
235	Соус сметанный	107	30	0,2	1,0	1,4	16	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,31
138	Пюре картофельное	8	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	1,24	34,08
296	Напиток апельсиновый	170	200	0,2	0,00	19,8	77	0,01	0,00	5,28	7,11	0,11	2,49
273	Булочка домашняя	145	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	0,82	9,72
ИТОГО:				23,1	39,9	125,4	953	0,39	0,95	32,77	129,12	6,68	92,77
ВСЕГО:				55,5	71,9	221,4	1758	0,85	1,31	41,48	311,65	14,84	307,97