Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 имени А.Н.Першиной» г.Енисейска Красноярского края
663180, г. Енисейск, Красноярский край, ул. Ленина 102 т.8 (39195)2-23-06
e-mail:mousosh_102@mail.ru

Утверждено_____
Директор МБОУ «СШ №3 имени А.Н.Першиной»
Тараторкина С.В.
Приказ от 26.03.2021 № 03-10-80

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ А.Н.ПЕРШИНОЙ»
г.ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
2BB4ADAE2B6EAAC05482D16F92E0B7BC221DB2DA
Владелец: Тараторкина Светлана Викторовна
Действителен: с 28.01.2022 до 28.04.2023

Меню

День: вариант 3

Возрастная категория		**7-10 лет**											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12	0	0,35	7	13	10	0,45
250	Бефстроганов из куринного филе	80	11,84	4,95	3,44	108	0,16	0,64	32,8		15,2	168,8	18,4	0,88
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	26,7	34	0,2	37	20	12	0,2
	Итого:		20,83	11,89	67,25	443,69	0,464	41,54	66,8	1,82	98,8	374,9	80,6	4,1
	обед													
20	Салат из свеклы с зел горошком	100	1,8	4,2	8,7	80,5	0,05	11,7	13,7	1,47	31,9	46	20,6	1,5
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	7,8	6,6	16	117,74	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,9	8,74	4,5	168,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
143	Рагу овощное	150	2,65	8,98	12,9	203	0,075	12	0	1,8	57	97,5	40,5	1,2
350	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Соль йодир.													
	Итого:		26,03	30,1	114,82	890,24	0,447	49,6	13,7	5,55	258,58	498,7	111,1	7,86
	полдник													
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68
	Итого:		19,43	12,2	60,54	428,9	0,148	1,15	92,1	1,82	410,9	491,8	59	1,49
	Всего:		66,29	54,19	242,61	1762,83	1,059	92,29	172,6	9,19	768,28	1365,4	250,7	13,45

Меню

День: 2 вариант 3

Возрастная категория:		**7-10 лет**											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
268	Котлета мясная, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
	Итого:		17,74	17,02	90,08	593	0,304	7,36	18	2,05	105,1	292,1	50,9	3,85
	обед													
20	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	80	2,96	7,5	2,96	88,8	0,04	6,08	13,7	2,08	21,6	58,24	13,6	0,72
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
229	Рыба тушенная с овощами	80	7,8	6,4	2,8	198,6	0,088	0	16	0,24	97,8	144	9,4	0,32
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		25,44	25,58	104,28	846,7	0,574	48,41	50,7	3,96	372,9	653,44	130,6	6,48
	полдник													
	Кекс	75	4,13	14,1	31,1	259,19	0,2	0	20	0	73	58,5	6	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		8,83	17,85	65,8	450,19	0,245	3,7	35	0	253	195,5	31,5	1,75
	Всего:		52,01	60,45	260,16	1889,89	1,123	59,47	103,7	6,01	731	1141	213	12,08

Меню

День: 3 вариант 3

Возрастная категория:		7-10 лет											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,6	0,024	0,36	0	0,02	0,6	9,2	0,26	0,06
290	Курица тушенная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	0,045	25,5	0	1,5	87	70	11	0,2
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
379	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого:		20,04	18,67	86,35	662,2	0,193	31,26	0	2,95	236,5	260,3	54,56	3,93
	обед													
25***	Салат "Зимний" (картофель, морковь, зел горошек, огурец сол)	100	1,97	5,2	9,8	94,2	0,18	31,32	0	3,37	26,3	32,12	17,62	0,83
96	Рассольник со сметаной	200/10	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2
440	Говядина, тушенная с капустой	200	14,06	14,22	20,7	284,36	0,05	0,12	58,2	1,3	40,3	125,7	23,03	1,8
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		24,46	25,4	107,78	716,76	0,478	45,24	75,2	6,91	271,8	438,02	81,88	5,57
	полдник													
	Уголок с изюмом	75	4,4	7,7	33,3	217,9	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Мармелад	55	0,06	0	43,7	175,55	0	0	0	0	2,2	0,06	0,11	0,22
	Итого:		5,98	9,05	92,9	474,45	0,056	0,3	38	1,15	154,6	151,86	19,51	0,95
	Всего:		50,48	53,12	287,03	1853,41	0,727	76,8	113,2	11,01	662,9	850,18	155,95	10,45

Енисейск

Меню

День: 4 вариант 3

Возрастная категория:		7-10 лет											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12	0	0,35	7	13	10	0,45
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Мандарины	60	0,48	0,12	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12
	Итого:		18,57	20,51	73,96	525,1	0,354	42,18	20,4	1,67	149,4	274,1	45,1	3,01
	обед													
20	Салат из огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
82	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3
260	Гуляш мясной	80	10,96	7,88	2,62	193	0,1	0,77	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,36
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Соль йодир.													
	Итого:		25,91	29,88	121,69	846,17	0,478	134,87	30,7	4,05	344,94	574,74	82,96	6,93
	полдник													
	Слойка с джемом	75	4,1	13,6	36,7	255	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	0	0	0	0	7,5	3,6	1,8	0,42
	Итого:		10,14	20,63	70,04	476,8	0,11	2,6	60	1	262,5	224,6	37,8	1,22
	Всего:		54,62	71,02	265,69	1848,07	0,942	179,65	111,1	6,72	756,84	1073,4	165,86	11,16

Меню

День: 5 вариант 3

Возрастная категория:		**7-10 лет**											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
250	Бефстроганов из куринного филе	80	11,84	4,95	3,44	108	0,16	0,64	32,8		15,2	168,8	18,4	0,88
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Итого:		22,13	12,04	98,7	573,1	0,352	22,84	32,8	1,47	67,3	322,9	100,1	4,35
	обед													
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,6	6,1	7,3	91,4	0,03	8,4	0	2,1	35,2	44,6	21,2	1,25
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18
268	Котлета мясная, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
	Соль йодир.													
	Итого:		26,75	28,56	117,44	823,5	0,585	40,46	22	4,58	402,3	621,2	119,3	7,25
	полдник													
	Коржик молочный	60	2,88	8,64	27	196,2	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		7,98	12,39	86,7	423,2	0,133	13,5	21	3,4	255,4	336	39,5	1,51
	Всего:		56,86	52,99	302,84	1819,8	1,07	76,8	75,8	9,45	725	1280,1	258,9	13,11

Меню

День: 6 вариант 3

Возрастная категория:		**7-10 лет**											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Горошек зеленый	30	1,5	0,06	2,49	16,5	0,03	2,9	8,1	0	6	20,1	5,1	0,3
210	Омлет натуральный	120	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0	251	0,58	79,7	174,6	12,48	2,04
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Рогалик с джемом	50	3,9	1,6	25,6	197	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		24,38	28,5	59,59	654,6	0,274	3,34	347,1	2,35	404,9	468,6	60,68	4,72
	обед													
25	Салат из помид. яблок	100	0,7	5,2	5,7	75	0,04	14,5	0	2,08	13,1	17,13	13,3	1,3
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,1	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Соль йодир.													
	Итого:		26,27	28,77	107,94	792,8	0,383	53,67	17	5,02	280,8	481,13	101,6	10,05
	полдник													
	Слойка с яблоком	75	4,1	8,8	28,7	213,2	0,1	2	0	3	4	43	11	3,7
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		11,4	16,3	59,1	433,2	0,22	14,6	60	3,6	252	251	71	4,5
	Всего:		62,05	73,57	226,63	1880,6	0,877	71,61	424,1	10,97	937,7	1200,7	233,28	19,27

Меню

День: 7 вариант 3

Возрастная категория:		**7-10 лет**											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
173	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	0,14	0	20	2,1	41	114	21	0,6
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
379	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		20,62	17,69	87,48	582,55	0,284	0,54	72	3,42	317,6	365,1	48,7	2,57
	обед													
89*	Салат из сельди с зеленым горошком	100	8,7	7,2	2,6	127	0,03	15,9	12,2	1,4	58	185.2	30,3	0,9
96	Рассольник со сметаной	200/10	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,8	139	93	6,4	0,4
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13.2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	100	0,9	0,2	8.1	43	0,04	60	0	8	34	23	13	0,3
	Соль йодир.													
	Итого:		33,33	33,28	126,38	882,2	0,528	101,66	29,2	14,12	351,8	619,4	94,3	4,81
	полдник													
	Кекс	75	4,13	14,1	31,1	259,19	0,2	0	20	0	73	58,5	6	0,8
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68
	Итого:		19,29	22,6	53,84	480,09	0,268	3,05	76,1	0,17	367,8	440,5	51,1	2,28
	Всего:		73,24	73,57	267,7	1944,84	1,08	105,25	177,3	17,71	1037,2	1425	194,1	9,66

Меню

День: 8 вариант 3

Возрастная категория:		7-10 лет											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12	0	0,35	7	13	10	0,45
306 **	Биточки из куринного филе,соус	80/50	14,56	13,12	7,5	174	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	6,75	1,65
	Итого:		23,35	20,46	80,11	542,19	0,297	49,2	0	2,48	85,8	223,4	72,95	5,39
	обед													
20	Салат из огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
82	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3
229	Рыба тушенная с овощами	80	7,8	6,4	2,8	198,6	0,088	0	16	0,24	97,8	144	9,4	0,32
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	6	0,48
	Соль йодир.													
	Итого:		22,95	28,41	112,2	838,18	0,452	119,7	52,7	3,73	381,44	597,64	86,16	5,57
	полдник													
	Круассан с повидлом	60	3,1	9,4	30,1	215,3	0,036	0	4,5	1,8	58,1	132,75	9	0,72
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Зефир	40	0,32	0,04	31,9	130,4	0	0	0	0	10	4,8	2,4	0,56
	Итого:		9,22	16,44	71,4	469,7	0,116	2,6	64,5	2	308,1	317,55	39,4	1,48
	Всего:		55,52	65,31	263,71	1850,07	0,865	171,5	117,2	8,21	775,34	1138,6	198,51	10,96

Меню

День: 9 вариант 3

Возрастная категория:		**7-10 лет**											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
268	Котлета мясная, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Итого:		16,72	15,181	78,1	517,5	0,288	7,36	16	1,35	75,3	233,1	46,9	3,53
	обед													
67	Винегрет	100	1,3	10,72	7,2	126,2	0,04	7	0	2,1	23,5	40,2	18,2	0,78
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,1	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
250	Бефстроганов	80	8,96	12,88	4,1	232	0,05	0,74	32,8		43,32	171,15	22,45	2,4
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		22,84	35,38	124,52	904,7	0,368	20,97	49,8	4,95	214,32	568,55	103,75	6,42
	полдник													
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,048	0	0	1,44	6,6	30	4,8	0,48
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		8,44	6,77	89,5	442,8	0,103	101,5	15	2,24	195,94	162,44	27,74	1,26
	Всего:		48	57,331	292,12	1865	0,759	129,83	80,8	8,54	485,56	964,09	178,39	11,21

Меню

День: 10 вариант 3

Возрастная категория:		**7-10 лет**											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
223	Творожная запеканка со сгущ. молоком	120/30	14,84	14,29	38,5	344	0,15	0,3	100	2	177	255	40	1,2
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		17,29	17,23	76,42	547,45	0,174	2,5	103	3,05	231,7	351,5	52	2,48
	обед													
54	Салат из свеклы с яблоком	100	1,3	6,2	12	109,8	0,03	7,6	13,7	0,1	34,24	46	19,67	1,7
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,9	8,74	4,5	168,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
143	Рагу овощное	150	2,65	8,98	12,9	203	0,075	12	0	1,8	57	97,5	40,5	1,2
350	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	6,75	1,65
	Соль йодир.													
	Итого:		24	31,2	113,42	886,6	0,362	37,2	13,7	3,94	313,52	489,6	120,52	7,49
	полдник													
	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	30./5./20	8,3	9,8	14,6	176,35	0,06	0	72	0,54	184,1	127,6	16,4	0,81
	Чай с молоком	200	3,1	3,64	19,4	122,1	0,04	0	0,03	0,1	116,8	87,3	13,58	0,14
	Коржик молочный	60	2,88	8,64	27	196,2	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96
	Итого:		14,28	22,08	61	494,65	0,148	0	78,03	2,74	378,3	391,9	41,98	1,91
	Всего:		55,57	70,51	250,84	1928,7	0,684	39,7	194,73	9,73	923,52	1233	214,5	11,88

Меню

День: 11 вариант 3

Возрастная категория:		**7-10 лет**											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12	0	0,35	7	13	10	0,45
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	9,32	6,64	2,24	204	0,072	0,22	4,8	2,7	45,4	137,3	22,8	1,3
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		20,81	13,43	80	615,8	0,366	20,02	8,8	4,47	141,3	323,4	79,5	5,32
	обед													
39	Салат картофельный с кукурузой, огурцом и морковью	100	3	6,3	23,7	164	0,08	5,7	60	0,4	19,3	3,9	25,3	1,19
104	Суп с фрикадельками	200	3,76	5,22	12,31	114,8	0,12	10,8	9,7	1,2	17,4	104,1	28,47	1,54
260	Гуляш из куринного филе	80	11,84	6,95	3,44	108	0,16	0,64	32,8		15,2	168,8	18,4	0,88
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	8	34	23	13	0,3
	Соль йодир.													
	Итого:		28,98	25,7	121,72	799,59	0,673	102,64	102,5	11,39	207,1	572	151,17	8,05
	полдник													
	Слойка с сыром	75	12	13,4	32,7	362,7	0,08	2,7	14,5	0,8	136,6	34	15,1	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	26,7	34	0,2	37	20	12	0,2
	Итого:		13	13,6	54,2	456,7	0,18	31,6	48,5	1	185,6	62	33,1	1,9
	Всего:		62,79	52,73	255,92	1872,09	1,219	154,26	159,8	16,86	534	957,4	263,77	15,27

Меню

День: 12 вариант 3

Возрастная категория:		**7-10 лет**											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Горошек зеленый	30	1,5	0,06	2,49	16,5	0,03	2,9	8,1	0	6	20,1	5,1	0,3
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
379	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		22,87	19,34	61,2	508,2	0,154	5,74	8,1	1,52	141,1	230	28,5	1,78
	обед													
24	Салат из помидоров и огурцов	100	1,55	5,1	4,8	72,4	0,04	8,2	0	0,4	1,9	3,4	1,6	0,74
84	Борщ с фасолью, со сметаной	200/10	4,1	7,97	19,9	127.04	0,07	5,36	0	1,9	43,3	79,6	27,6	1,38
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7.2	0,47
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		27,13	34,25	150,22	882,04	0,508	47,52	0	5,62	174	429,2	105,8	5,93
	полдник													
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,048	0	0	1,44	6,6	30	4,8	0,48
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68
	Итого:		18,5	11,32	72,34	464,3	0,161	26,35	56,1	1,71	372,4	464	61	2,36
	Всего:		68,5	64,91	283,76	1854,54	0,823	79,61	64,2	8,85	687,5	1123,2	195,3	10,07

Меню

День: вариант 3

Возрастная категория		**11-18 лет**											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	80	0,88	0,16	3,04	19,2	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
250	Бефстроганов из куринного филе	100	14,8	6,2	4,3	135	0,2	0,8	0	0,2625	19	211	23	1,1
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,144	0	0	1,02	25,2	141,6	23,4	0,72
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	26,7	34	0,2	37	20	12	0,2
	Итого:		25,2	14,45	74,62	511,72	0,546	49,7	34	2,4625	111	448,5	95,1	4,71
	обед													
20	Салат из свеклы с зел горошком	100	1,8	4,2	8,7	80,5	0,05	11,7	13,7	1,47	31,9	46	20,6	1,5
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	250	9,75	8,25	20	147,18	0,163	5,125	0	0,375	106,25	202,5	2,25	0,25
279	Тефтели мясные, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,0875	3	45	0,125	107,5	198,75	20	1,375
143	Рагу овощное	200	3,54	11,98	17,2	284	0,1	16	0	2,4	76	130	54	1,6
350	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Соль йодир.													
	Итого:		30,17	36,09	133,74	1010,83	0,568	57,625	58,7	5,81	378,85	699,45	146,25	11,665
	полдник													
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,048	0	0	1,44	6,6	30	4,8	0,48
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68
	Итого:		20,02	12,67	68,04	465,5	0,156	1,15	92,1	2,06	412	496,8	59,3	1,57
	Всего:		75,39	63,21	276,4	1988,05	1,27	108,48	184,8	10,333	901,85	1644,8	300,65	17,945

Меню

День: 2 вариант 3

Возрастная категория:		11-18 лет											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	80	0,64	0,08	2	11,2	0,024	0,016	0	0,08	18,4	33,6	11,2	0,48
268	Котлеты мясные,соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
	Итого:		20,32	19,59	99,33	671,12	0,23	30,096	45,2	2,02	184	364,5	75,1	4,99
	обед													
20	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	80	2,96	7,5	2,96	88,8	0,04	6,08	13,7	2,08	21,6	58,24	13,6	0,72
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,12875	1,5375	250	0	0	0	0	0
229	Рыба тушенная с овощами	100	9,75	8	3,5	248,25	0,11	0	20	0,3	122,25	180	11,75	0,4
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,2	7,4667	5,3333	0,2667	80,4	112	26,667	1,33
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:	380	30,04	29,66	114,35	974,7	0,67175	50,584	289,03	3,9867	332,45	532,44	130,52	6,59
	полдник													
	Кекс	85	4,7	16	35,2	293,7	0,22	0	22	0	82,7	66,3	6,8	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Йогурт	175	5,25	4,8	24,15	157,5	0,05	1,75	17,5	0	196	150,5	22,75	0,17
	Итого:		10,15	20,8	73,35	507,2	0,27	3,95	39,5	0	290,7	224,8	35,55	1,87
	Всего:		60,51	70,05	287,03	2153,02	1,17175	84,63	373,73	6,0067	807,15	1121,7	241,17	13,45

Меню

День: 3 вариант 3

Возрастная категория:		11-18 лет											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	0,036	0,54	0	0,03	0,9	13,8	0,39	0,09
290	Курица тушеная, соус	120/50	12,04	10,9	2,79	228,26	0,054	30,6	0	1,8	104,4	84	13,2	0,24
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24
379	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Итого:		22,83	20,85	106,01	786,35	0,24	41,54	0	3,782	281,06	304,5	72,21	6,34
	обед													
25***	Салат "Зимний" (картофель, морковь, зел горошек, огурец сол)	100	1,97	5,2	9,8	94,2	0,18	31,32	0	3,37	26,3	32,12	17,62	0,83
96	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	6,5	16,92	150,72	0,125	2,25	21,25	0,125	227,5	195	4,7875	0,25
440	Говядина, тушенная с капустой	250	17,58	17,78	25,88	344,9	0,063	0,15	72,75	1,625	50,375	157,13	28,788	2,25
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		27,48	30,26	118,72	802,42	0,516	45,72	94	7,26	327,375	508,45	88,595	6,07
	полдник													
	Уголок с изюмом	90	5,28	9,2	39,96	261,4	0,019	0	2,4	0,8	30,96	106,2	4,8	0,38
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
	Итого:		7,2	10,6	95,76	505,4	0,059	0,3	38,4	1,25	170,06	205	23,2	1,49
	Всего:		57,51	61,71	320,49	2094,17	0,815	87,56	132,4	12,292	778,495	1017,9	184,01	13,9

Меню

День: вариант 3

Возрастная категория:		11-18 лет											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	80	0,88	0,16	3,04	19,2	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
259	Жаркое по-домашнему	280	18,6	24,2	46,76	455,3	0,256	14,56	0	0,9496	118,817	236,17	8,7652	0,572
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Итого:		22,2	24,871	81,86	613,6	0,358	36,76	0	1,9296	148,617	312,07	45,465	3,262
	обед													
20	Салат из огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
82	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,063	12,5	21,25	1,0625	160	208,75	6,15	0,375
260	Гуляш мясной	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,9625	0	0,2625	118	155,13	4,625	0,45
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,144	0	0	1,02	25,2	141,6	23,4	0,72
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Соль йодир.													
	Итого:		30,63	35,09	132,69	959,96	0,54	137,56	34,95	4,485	404,74	671,12	98,015	9,415
	полдник													
	Слойка с джемом	75	4,1	13,6	36,7	255	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Мармелад	55	0,06	0	43,7	175,55	0	0	0	0	2,2	0,06	0,11	0,22
	Итого:		9,96	20,6	89,8	554,55	0,11	2,6	60	1	257,2	221,06	36,11	1,02
	Всего:		62,79	80,561	304,35	2128,11	1,008	176,92	94,95	7,4146	810,557	1204,2	179,59	13,697

Меню

День: 5 вариант 3

Возрастная категория:		11-18 лет											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	80	0,64	0,08	2	11,2	0,024	0,016	0	0,08	18,4	33,6	11,2	0,48
250	Бефстроганов из куринного филе	100	14,8	6,2	4,3	135	0,2	0,8	0	0,2625	19	211	23	1,1
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	64	1,2
	Итого:		27,16	14,77	117,8	699,52	0,434	25,896	43,2	1,6825	175,2	546,5	138,1	6,07
	обед													
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,6	6,1	7,3	91,4	0,03	8,4	0	2,1	35,2	44,6	21,2	1,25
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,1	1	0	0,2	182	198	18	0,225
268	Котлеты мясные,соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,2	7,4667	5,3333	0,2667	80,4	112	26,667	1,33
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
	Соль йодир.													
	Итого:		31,23	32,66	130,3	927,78	0,559	67,367	7,3333	4,9067	437,6	593,8	136,37	7,565
	полдник													
	Коржик молочный	80	3,84	11,52	36	261,6	0,07	0	92	0,72	187,6	137,8	20,2	1,02
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Йогурт	175	5,25	4,8	24,15	157,5	0,05	1,75	17,5	0	196	150,5	22,75	0,17
	Итого:		9,69	16,32	99,15	511,1	0,16	13,75	109,5	2,02	393,6	318,3	50,95	1,59
	Всего:		68,08	63,75	347,25	2138,4	1,153	107,01	160,03	8,6092	1006,4	1458,6	325,42	13,635

Меню

День: вариант 3

Возрастная категория:		11-18 лет											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Горошек зеленый	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,05	4,8333	13,5	0	10	33,5	8,5	0,5
210	Омлет натуральный	150	13,49	24	2,55	280	0,1	0	313,76	0,74	99,63	218,25	15,6	2,55
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,3	36	0,45	126,6	92,8	15,4	0,41
	Рогалик с джемом	50	3,9	1,6	25,6	197	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		30,41	36,29	61,76	759,5	0,319	5,3433	441,26	2,56	516,83	575,65	70,7	5,53
	обед													
25	Салат из помид. яблок	100	0,7	5,2	5,7	75	0,04	14,5	0	2,08	13,1	17,13	13,3	1,3
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,125	1,5375	21,25	0,125	106,25	231,25	11,375	0,375
265	Плов с мясом	250	20,62	21,13	32,53	390	0,063	3,05	0	1,375	55,625	116	10,875	0,388
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Соль йодир.													
	Итого:		31,45	34,21	116,52	898,65	0,421	54,588	21,25	5,32	313,175	550,58	106,05	10,203
	полдник													
	Слойка с яблоком	75	4,1	8,8	28,7	213,2	0,1	2	0	3	4	43	11	3,7
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	64	1,2
	Итого:		12,9	16,8	80,1	529,2	0,26	24,6	60	4	260	279	103	5,1
	Всего:		74,76	87,3	258,38	2187,35	1	84,531	522,51	11,88	1090,01	1405,2	279,75	20,833

Меню

День: 7 вариант 3

Возрастная категория:		11-18 лет											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
173	Каша молочная с маслом (пшено)	250/5	9,08	10,1	35,5	242,63	0,175	0	25	2,625	51,25	142,5	26,25	0,75
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
379	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		24,72	22,54	94,59	668,03	0,324	0,61	103	3,995	415,85	443,6	57,45	2,82
	обед													
89*	Салат из сельди с зеленым горошком	100	8,7	7,2	2,6	127	0,03	15,9	12,2	2,4	58	185,2	30,3	0,9
96	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	6,5	16,92	150,72	0,125	2,25	21,25	1	173,75	116,25	8	0,5
259	Жаркое по-домашнему	280	18,6	24,2	46,76	455,3	0,256	14,56	0	0,9496	118,817	236,17	8,7652	0,572
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		37,03	39,08	148,6	1031,62	0,639	164,71	33,45	22,49	441,767	707,82	110,47	5,312
	полдник													
	Кекс	85	4,7	16	35,2	293,7	0,22	0	22	0	82,7	66,3	6,8	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68
	Итого:		19,86	24,5	57,94	514,6	0,288	3,05	78,1	0,17	377,5	448,3	51,9	2,38
	Всего:		81,61	86,12	301,13	2214,25	1,251	168,37	214,55	26,655	1235,12	1599,7	219,82	10,512

Меню

День: 8 вариант 3

Возрастная категория:		11-18 лет											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	80	0,88	0,16	3,04	19,2	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
306**	Биточки из куринного филе,соус	100/50	18,2	16,4	9,4	218	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,144	0	0	1,02	25,2	141,6	23,4	0,72
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		28,6	25,25	93,42	650,72	0,366	67,2	0	3,1	105	265,5	89,1	6,51
	обед													
20	Салат из огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
82	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,063	12,5	21,25	1,0625	160	208,75	6,15	0,375
229	Рыба тушенная с овощами	100	9,75	8	3,5	248,25	0,11	0	20	0,3	122,25	180	11,75	0,4
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,144	0	0	1,12	17,6	125,6	39,2	1,33
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	6	0,48
	Соль йодир.													
	Итого:		27,4	33,28	125,18	970,09	0,481	116,6	56,95	4,9225	395,19	716,99	108,94	6,055
	полдник													
	Круассан с повидлом	80	4,1	12,5	41,1	287	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
	Итого:		10,3	19,55	90,4	574	0,128	2,6	66	2,3	329,9	363	43	1,86
	Всего:		66,3	78,08	309	2194,81	0,975	186,4	122,95	10,323	830,09	1345,5	241,04	14,425

Меню

День: 9 вариант 3

Возрастная категория:		11-18 лет											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	80	0,64	0,08	2	11,2	0,024	0,016	0	0,08	18,4	33,6	11,2	0,48
268	Котлеты мясные,соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	0	0	0,48	12	43,2	7,2	0,36
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Итого:		19,3	17,751	87,35	595,62	0,214	27,216	0	1,68	63	157,9	59,1	3,71
	обед													
67	Винегрет	100	1,3	10,72	7,2	126,2	0,04	7	0	2,1	23,5	40,2	18,2	0,78
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,125	1,5375	21,25	0,125	106,25	231,25	11,375	0,375
250	Бефстроганов	100	11,2	16,1	5,12	290	0,063	0,925	41		54,15	213,94	28,063	3
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		26,88	40,94	135,38	1035,04	0,412	21,463	62,25	5,097	254,26	667,19	114,96	7,135
	полдник													
	Пряник	75	4,5	3,5	56,25	274,5	0,06	0	0	1,8	8,25	37,5	6,75	0,6
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Йогурт	175	5,25	4,8	24,15	157,5	0,05	1,75	17,5	0	196	150,5	22,75	0,17
	Итого:		10,15	8,5	104,2	520,2	0,12	101,75	17,5	2,6	225,59	191,44	32,94	1,4
	Всего:		56,33	67,191	326,93	2150,86	0,746	150,43	79,75	9,377	542,85	1016,5	207	12,245

Меню

вариант 3

День: 10

Возрастная категория:		**11-18 лет**											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
223	Творожная запеканка со сгущ. молоком	150/50	19,78	19,05	51,3	458,7	0,188	0,375	125	2,5	221,25	318,75	50	1,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		22,23	21,99	89,22	662,15	0,212	2,575	128	3,55	275,95	415,25	62	2,78
	обед													
54	Салат из свеклы с яблоком	100	1,3	6,2	12	109,8	0,03	7,6	13,7	0,1	34,24	46	19,67	1,7
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,1	1	0	0,2	182	198	18	0,225
279	Тефтели мясные, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,0875	3	45	0,125	107,5	198,75	20	1,375
143	Рагу овощное	200	3,54	11,98	17,2	284	0,1	16	0	2,4	76	130	54	1,6
350	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	6,75	1,65
	Соль йодир.													
	Итого:		27,81	37,02	132,39	1004,83	0,4705	44,4	58,7	4,165	448,94	689,45	149,82	9,09
	полдник													
	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	40./10/20	10,3	13,6	19,5	232,9	0,06	0	72	0,54	184,1	127,6	16,4	0,81
	Чай с молоком	200	3,1	3,64	19,4	122,1	0,04	0	0,03	0,1	116,8	87,3	13,58	0,14
	Коржик молочный	60	2,88	8,64	27	196,2	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96
	Итого:		16,28	25,88	65,9	551,2	0,148	0	78,03	2,74	378,3	391,9	41,98	1,91
	Всего:		66,32	84,89	287,51	2218,18	0,8305	46,975	264,73	10,455	1103,19	1496,6	253,8	13,78

Меню

вариант 3

День: 11

Возрастная категория:		11-18 лет											
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	80	0,88	0,16	3,04	19,2	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	11,65	8,3	2,8	255	0,09	0,28	6	3,4	56,76	171,57	28,5	1,64
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,144	0	0	1,12	17,6	125,6	39,2	1,33
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:	630	25,07	16,43	89	724,5	0,396	22,48	6	6,3	114,16	407,07	110,4	6,26
	обед													
39	Салат картофельный с кукурузой, огурцом и морковью	100	3	6,3	23,7	164	0,08	5,7	60	0,4	19,3	3,9	25,3	1,19
104	Суп с фрикадельками	200	4,7	6,5	15,38	143,5	0,15	13,5	12,12	1,5	21,75	130,12	35,58	1,92
260	Гуляш из куринного филе	100	14,8	8,7	4,3	135	0,2	0,8	41		19	211	23	1
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,144	0	0	1,02	25,2	141,6	23,4	0,72
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		34,86	30,18	139,12	932,12	0,807	165,5	113,12	19,86	253,45	686,82	179,78	8,97
	полдник													
	Слойка с сыром	90	14,4	16,1	39,24	434	0,1	3,24	17,4	0,9	163,9	40,8	18,1	1,08
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	26,7	34	0,2	37	20	12	0,2
	Итого:		15,4	16,3	60,74	528	0,2	32,14	51,4	1,1	212,9	68,8	36,1	2,08
	Всего:		75,33	62,91	288,86	2184,62	1,403	220,12	170,52	27,26	580,51	1162,7	326,28	17,31

Меню

День: 12 вариант 3

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Горошек зеленый	50	2,5	0,1	4,15	27,5	0,05	4,8333	13,5	0	10	33,5	8,5	0,5
265	Плов с мясом	250	20,62	21,13	32,53	390	0,063	3,05	0	1,375	55,625	116	10,875	0,388
379	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		28	23,62	69,37	597,2	0,187	8,2833	13,5	1,795	156,225	266,6	34,075	2,058
	обед													
24	Салат из помидоров и огурцов	100	1,55	5,1	4,8	72,4	0,04	8,2	0	0,4	1,9	3,4	1,6	0,74
84	Борщ с фасолью, со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,088	6,7	0	2,375	54,125	99,5	34,5	1,725
259	Жаркое по-домашнему	280	18,6	24,2	46,76	455,3	0,256	14,56	0	0,9496	118,817	236,17	8,7652	0,572
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	64	1,2
	Соль йодир.													
	Итого:		32,33	41,04	184,56	1091,1	0,612	61,46	0	6,6646	214,042	519,27	146,27	6,977
	полдник													
	Пряник	75	4,5	3,5	56,25	274,5	0,06	0	0	1,8	8,25	37,5	6,75	0,6
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68
	Итого:		19,46	12	83,59	519,2	0,173	26,35	56,1	2,07	374,05	471,5	62,95	2,48
	Всего:		79,79	76,66	337,52	2207,5	0,972	96,093	69,6	10,53	744,317	1257,4	243,29	11,515

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 имени А.Н.Першиной»
г.Енисейска Красноярского края

663180, г. Енисейск, Красноярский край, ул. Ленина 102 т.8 (39195)2-23-06
e-mail:mousosh_102@mail.ru

ПРИКАЗ

26.03.2021 03-10-80

«Об утверждении примерного меню»

В соответствии с СанПиН2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача от 27.10.2020 №32

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное меню для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся МБОУ «СШ №3 имени А.Н.Першиной» с 29.03.2021
2. Черновой Л.М., шеф-повару школьной столовой организовать питание обучающихся в соответствии с утвержденным меню.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор школы С.В.Тараторкина