

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ГО Управления

Роспотребнадзора по ЧР в Наурском районе

 Колтунов М.О.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №3 с. п. Надтеречное»

 Л. К. Пращанова



***Примерное двенадцатидневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4-х классов  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 с. п. Надтеречное»  
на 2020-2021 учебный год***

ДЕНЬ 1 (22.02.2021)

Возрастная категория:		Учащиеся 7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Каша манная молочная	220	5,41	2,7	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
	Хлеб пшеничный	50	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0,18
	Вафли	12	1,176	0,9	8,928	0,009	50,04	0	1,32	0,42	3,48	0	2,4	0
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Банан	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>8,55</b>	<b>10,92</b>	<b>70,808</b>	<b>445,859</b>	<b>50,206</b>	<b>8,49</b>	<b>1,37</b>	<b>0,83</b>	<b>245,4</b>	<b>79,86</b>	<b>21,42</b>	<b>13,1</b>
<b>ОБЕД</b>														
	каша манная молочная	220	5,41	2,7	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
	Хлеб пшеничный	50	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0,18
	Вафли	12	1,176	0,9	8,928	0,009	50,04	0	1,32	0,42	3,48	0	2,4	0
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
	Банан	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,69</b>	<b>16,21</b>	<b>97,78</b>	<b>445,859</b>	<b>50,206</b>	<b>8,49</b>	<b>1,37</b>	<b>0,83</b>	<b>245,4</b>	<b>79,86</b>	<b>21,42</b>	<b>13,1</b>

ДЕНЬ 2 (24.02.2021)														
Возрастная категория:		Учащиеся 7-10 лет												
№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Гречка отварная рассыпчатая с мясом	200	3,93	1,45	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,28	21	0,95
	Чай с сахаром	200	0	0,24	12,84	0	0	0,41	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27
	Хлеб с маслом	50	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0,18
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		8,49	8,93	141,31	264,05	0,126	16,56	0	0	210,89	58,25	28,66	13,76
ОБЕД														
	Гречка отварная рассыпчатая с мясом	200	3,93	1,45	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,28	21	0,95
	Хлеб с маслом	50	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0,18
	Чай с сахаром	200	0	0,24	12,84	0	0	0,41	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		8,12	5,25	144,94	311,73	0,34	21,43	0	0	67,28	66,29	28,98	13,71

ДЕНЬ 3 (25.02.2021)

Возрастная категория:		Учащиеся 7-10 лет														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
	Каша рисовая молочная	200	6,1	6,24	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	19,7		
	Чай с сахаром	200	0	0,24	12,84	0	0	0,41	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36		
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0		
	бананы	100	0,5	1,5	21,5	96	0,01	10	0	0	8	0	0	0		
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0		
	Вафли	12	1,176	0,9	8,928	0,009	50,04	0	1,32	0,42	3,48	0	2,4	0		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,11</b>	<b>15,9</b>	<b>83,968</b>	<b>476,249</b>	<b>50,194</b>	<b>11,92</b>	<b>38,04</b>	<b>0,42</b>	<b>378,89</b>	<b>172,02</b>	<b>33,58</b>	<b>20,33</b>		
<b>ОБЕД</b>																
	Каша рисовая молочная	200	3,93	1,45	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,28	21	0,95		
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0		
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36		
	Вафли	12	1,176	0,9	8,928	0,009	50,04	0	1,32	0,42	3,48	0	2,4	0		
	Чай с сахаром	200	0	0,24	12,84	0	0	0,41	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27		
	бананы	100	0,5	1,5	21,5	96	0,01	10	0	0	8	0	0	0		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,94</b>	<b>11,11</b>	<b>164,468</b>	<b>399,609</b>	<b>50,154</b>	<b>19,06</b>	<b>1,32</b>	<b>0,42</b>	<b>221,92</b>	<b>58,25</b>	<b>31,06</b>	<b>1,58</b>		



ДЕНЬ 4 26.02.2021

Возрастная категория:		Учащиеся 7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
	Борщ с капустой	200	2,96	4	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,36	159,78	91,14	14,92	16,2	
	Чай с сахаром	200	0	0,24	12,84	0	0	0,41	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27	
	Хлеб с маслом	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,34	
	Вафли	12	1,176	0,9	8,928	0,009	50,04	0	1,32	0,42	3,48	0	2,4	0	
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0	
	Яблоки	100	0,5	1,5	21,5	96	0,01	10	0	0	8	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>7,72</b>	<b>13,58</b>	<b>88,448</b>	<b>376,449</b>	<b>50,174</b>	<b>11,97</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>345</b>	<b>107,11</b>	<b>24,98</b>	<b>13,71</b>	
<b>ОБЕД</b>															
	Борщ с капустой	100	0,01	0,13	0,75	3,5	0	0,74	0,46	0,04	33	5,65	2,86	0,36	
	Хлеб с маслом	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,34	
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0	
	Вафли	12	1,176	0,9	8,928	0,009	50,04	0	1,32	0,42	3,48	0	2,4	0	
	Компот из сухофруктов	200	0	0,24	12,84	0	0	0,41	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27	
	Яблоки	100	0,5	1,5	21,5	96	0,01	10	0	0	8	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>4,2</b>	<b>3,93</b>	<b>45,49</b>	<b>233,23</b>	<b>0,082</b>	<b>13,94</b>	<b>0,46</b>	<b>0,04</b>	<b>64,78</b>	<b>29,66</b>	<b>10,84</b>	<b>13,71</b>	

ДЕНЬ 5 (27.02.2021Г)

Возрастная категория:		Учащиеся 7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Гречка отварная рассыпчатая	200	3,93	1,45	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,28	21	0,95
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0,18
	Вафли	12	1,176	0,9	8,928	0,009	50,04	0	1,32	0,42	3,48	0	2,4	0
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,74</b>	<b>9,67</b>	<b>152,518</b>	<b>398,959</b>	<b>50,166</b>	<b>16,15</b>	<b>1,32</b>	<b>0,42</b>	<b>214,85</b>	<b>42,28</b>	<b>23,4</b>	<b>13,55</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Гречка отварная рассыпчатая	200	6,1	6,24	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	19,7
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0,18
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
	Вафли	12	1,176	0,9	8,928	0,009	50,04	0	1,32	0,42	3,48	0	2,4	0
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>18,91</b>	<b>14,46</b>	<b>72,018</b>	<b>475,599</b>	<b>50,206</b>	<b>9,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>371,52</b>	<b>156,05</b>	<b>25,92</b>	<b>32,3</b>

ДЕНЬ 6 (01.03.2021г)

Возрастная категория:		Учащиеся 7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Макароны с мясом	200	6,1	6,24	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	19,7
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	15,04
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	20,92
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0,08
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	7,35
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>18,91</b>	<b>13,56</b>	<b>63,09</b>	<b>475,59</b>	<b>0,166</b>	<b>9,01</b>	<b>36,72</b>	<b>0</b>	<b>368,04</b>	<b>156,05</b>	<b>23,52</b>	<b>63,09</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Макароны с мясом	200	6,1	6,24	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	19,7
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0,08
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	20,92
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	15,04
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	7,35
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>4,2</b>	<b>3,93</b>	<b>45,49</b>	<b>233,23</b>	<b>0,082</b>	<b>13,94</b>	<b>0,46</b>	<b>0,04</b>	<b>64,78</b>	<b>29,66</b>	<b>10,84</b>	<b>45,49</b>

ДЕНЬ 7 (02.03.2021г)														
Возрастная категория:		Учащиеся 7-10 лет												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
	каша манная молочная	150	3,67	5,42	36,67	210,1	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
	Хлеб пшеничный	50	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0,18
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Вафли	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>76,48</b>	<b>16,39</b>	<b>80,52</b>	<b>528,48</b>	<b>40,496</b>	<b>7,94</b>	<b>32,7</b>	<b>0,6</b>	<b>178,48</b>	<b>74,61</b>	<b>43,02</b>	<b>21,11</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Каша манная молочная	80	18	15,6	0,27	213,5	0,04			0,4	11,07	82,8	20,93	2,8
	Макаронь отварные	150	3,67	5,42	36,67	210,1	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
	Хлеб пшеничный	50	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Вафли	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>25,86</b>	<b>24,82</b>	<b>81,68</b>	<b>653,33</b>	<b>0,172</b>	<b>13,2</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>45,46</b>	<b>168,31</b>	<b>47,92</b>	<b>16,09</b>



ДЕНЬ 8 (03.03.2021Г)														
Возрастная категория:		Учащиеся 7-10 лет												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Мясо отварное (говядина)	125	8,5	12,41	53,04	326,69	0,15	0,47	0,1	1,75	193,64	159,03	20,85	1,45
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0,18
	рис отваренный	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,96</b>	<b>20,19</b>	<b>97,86</b>	<b>684,02</b>	<b>0,256</b>	<b>14,09</b>	<b>0</b>	<b>1,75</b>	<b>382,62</b>	<b>183,04</b>	<b>28,83</b>	<b>14,39</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Мясо отварное (говядина)	125	8,5	12,41	53,04	326,69	0,15	0,47	0,1	1,75	193,64	159,03	20,85	1,45
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0,18
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Рис отваренный	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12

ДЕНЬ 9 (04.03.2021г)														
Возрастная категория:		Учащиеся 7-10 лет												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Борщ с капустой	200	3,93	1,45	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,28	21	0,04
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,06
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0,004
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Вафли	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,02
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	0,022
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,39</b>	<b>9,23</b>	<b>145,02</b>	<b>439,33</b>	<b>0,146</b>	<b>21,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>224,48</b>	<b>66,29</b>	<b>28,98</b>	<b>0,146</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Борщ с капустой	200	3,93	1,45	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,28	21	100,2
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0,08
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	20,92
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0
	Вафли	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	1,43
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	15,04
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	7,35
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>4,2</b>	<b>3,93</b>	<b>45,49</b>	<b>233,23</b>	<b>0,082</b>	<b>13,94</b>	<b>0,46</b>	<b>0,04</b>	<b>64,78</b>	<b>29,66</b>	<b>10,84</b>	<b>45,49</b>

ДЕНЬ 10 (05.03.2021г)

Возрастная категория:		Учащиеся 7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Каша рисовая молочная	200	6,1	6,24	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,3
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
	Хлеб пшеничный с маслом	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	вафли													
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0,18
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>18,91</b>	<b>13,56</b>	<b>63,09</b>	<b>475,59</b>	<b>0,166</b>	<b>9,01</b>	<b>36,72</b>	<b>0</b>	<b>368,04</b>	<b>156,05</b>	<b>23,52</b>	<b>12,9</b>
<b>ОБЕД</b>														
	Каша рисовая молочная	200	3,93	1,45	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,28	21	0,95
	Сыр порционный													
	Хлеб пшеничный с маслом	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Вафли	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>8,12</b>	<b>5,25</b>	<b>144,94</b>	<b>311,73</b>	<b>0,142</b>	<b>21,43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>67,28</b>	<b>66,29</b>	<b>28,98</b>	<b>13,71</b>

ДЕНЬ 11 06.03.2021

Возрастная категория:		Учащиеся 7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
	Мясо отварное (говядина)	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0	0	129,216	0	0	0,901	
	Перловка	200	18	15,6	0,27	0,04			0,4	11,07	82,8	20,93	2,8	213,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06	
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36	
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0,18	
	Вафли	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34	
	бананы	100	0,5	1,5	21,5	96	0,01	10	0	0	8	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,72</b>	<b>13,7</b>	<b>84,06</b>	<b>435,52</b>	<b>0,274</b>	<b>14,858</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>321,346</b>	<b>45,01</b>	<b>39,48</b>	<b>2,291</b>	
<b>ОБЕД</b>															
	Перловка	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0	0	129,216	0	0	0,901	
	Мясо отварное говядина	200	18	15,6	0,27	0,04			0,4	11,07	82,8	20,93	2,8	213,5	
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06	
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36	
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	0,18	
	Вафли	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34	
	бананы	100	0,5	1,5	21,5	96	0,01	10	0	0	8	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,34</b>	<b>30,5</b>	<b>90,16</b>	<b>635,48</b>	<b>0,254</b>	<b>17,358</b>	<b>0,4</b>	<b>11,07</b>	<b>407,346</b>	<b>44,94</b>	<b>10,78</b>	<b>215,341</b>	



ДЕНЬ 12 09.03.2021

Возрастная категория:		Учащиеся 7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
	Перловка с мясом (говядина)	200	2,96	4	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,36	159,78	91,14	14,92	4	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	3,04	
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	3,9	
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0,08	
	Вафли	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	3,9	
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	0,3	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,6</b>	<b>11,4</b>	<b>150,3</b>	<b>486,22</b>	<b>0,106</b>	<b>9,06</b>	<b>0</b>	<b>0,66</b>	<b>340</b>	<b>112,14</b>	<b>46,42</b>	<b>11,4</b>	
<b>ОБЕД</b>															
	Перловка с мясом (говядина)	100	0,01	0,13	0,75	3,5	0	0,74	0,46	0,04	33	5,65	2,86	0,13	
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	3,04	
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	3,9	
	Масло сливочное	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,46	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0	
	Вафли	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	156	0	0	3,9	
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	0,3	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,24</b>	<b>11,73</b>	<b>45,49</b>	<b>338,83</b>	<b>0,11</b>	<b>14,78</b>	<b>0,46</b>	<b>0,04</b>	<b>376,78</b>	<b>29,66</b>	<b>10,84</b>	<b>11,73</b>	