Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Полом Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:

Директор

МКОУ ООШ с. Полом

Кирово-Чепецкого района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Смирнова

**Примерное 10-дневное меню для питания в МКОУ ООШ с. Полом, 7-10 лет**

Период: учебный год

| **день недели** | **Меню** | **Возраст детей - 7-10 лет** | | | | | **Минер. вещества, мг** | | | | Витамины, мг | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **грамм** | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность на 1 порцию | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | В1 | С | А |
| **Понедельник** | **Завтрак** |  |  |  |  | **573,24** |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета рубленая | 90 | 2,83 | 2,99 | 9,18 | 172,05 |  |  |  |  |  |  |  |
| Рожки отварные | 150 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 56,85 | 12,00 | 6,00 | 8,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | 40 | 2,20 | 0,40 | 13,60 | 68,00 | 13,20 | 22,80 | 77,60 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| Салат из св.огурцов и помидоров | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 18,68 | 16,26 | 34,61 | 0,74 | 0,05 | 16,76 | 0,00 |
| **вторник** | **Завтрак** |  |  |  |  | **692,10** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная | 200/10 | 8,82 | 13,80 | 1,10 | 338,10 | 92,30 | 128,00 | 26,70 | 1,30 | 0,40 | 1,90 | 71,60 |
| Кофейный напиток | 200 | 0,40 | 0,00 | 29,60 | 124,00 | 25,20 | 19,40 | 39,60 | 0,60 | 0,01 | 0,40 | 200,00 |
| Хлеб белый | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,70 | 85,80 | 13,20 | 22,80 | 77,60 | 1,80 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное порционно | 10 | 0,01 | 7,25 | 0,14 | 66,20 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| Яблоко | 150 | 0,50 | 0,30 | 21,00 | 78,00 | 16,00 | 26,00 | 11,00 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,01 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **среда** | **Завтрак** |  |  |  |  | **725,69** |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошек консервированный | 80 | 2,20 | 0,80 | 11,70 | 64,60 | 33,60 | 10,40 | 32,80 | 0,28 | 0,02 | 3,84 | 0,00 |
| Тефтели (1вариант) | 90 | 13,30 | 14,74 | 17,56 | 256,5 | 65,58 | 32,4 | 160,05 | 1,44 | 0,09 | 1,27 | 58,5 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 86,59 | 1,01 | 0,13 | 18,17 | 25,50 |
| Соус красный основной | 50 | 2,45 | 1,69 | 2,03 | 38,84 | 7,70 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,04 | 3,00 | 0,00 |
| Компот ассорти | 200 | 2,26 | 1,96 | 33,60 | 160,50 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | 40 | 2,20 | 0,40 | 13,60 | 68,00 | 13,20 | 22,80 | 77,60 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| **четверг** | **Завтрак** |  |  |  |  | **1209,35** |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 200/5 | 37,98 | 56,64 | 7,02 | 691,8 | 303,44 | 51,94 | 692,49 | 7,28 | 0,26 | 0,66 | 905,8 |
| Какао | 200 | 7,30 | 8,00 | 31,80 | 224,30 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| Хлеб белый | 55 | 3,38 | 1,18 | 22,96 | 117,85 | 18,15 | 31,35 | 106,7 | 2,47 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Сыр порционно | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,2 | 264,0 | 10,5 | 150,0 | 0,3 | 0,01 | 0,21 | 78,0 |
| Масло сливочное порционно | 10 | 0,01 | 7,25 | 0,14 | 66,20 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| **пятница** | **Завтрак** |  |  |  |  | **468,35** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 202,03 | 30,18 | 172,48 | 0,64 | 0,11 | 1,14 | 38,25 |
| Сок | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 56,85 | 12,00 | 6,00 | 8,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб белый | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,70 | 85,80 | 13,20 | 22,80 | 77,60 | 1,80 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное порционно | 10 | 0,01 | 7,25 | 0,14 | 66,20 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| Яблоко | 150 | 0,50 | 0,30 | 21,00 | 78,00 | 16,00 | 26,00 | 11,00 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,01 |
| **Понедельник** | **Завтрак** |  |  |  |  | **990,3** |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 200/5 | 37,98 | 56,64 | 7,02 | 691,8 | 303,44 | 51,94 | 692,49 | 7,28 | 0,26 | 0,66 | 905,8 |
| Хлеб белый | 45 | 2,76 | 0,96 | 18,78 | 96,5 | 14,85 | 25,65 | 87,3 | 2,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Яблоко | 150 | 0,50 | 0,30 | 21,00 | 78,00 | 16,00 | 26,00 | 11,00 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,01 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,00 | 29,60 | 124,00 | 25,20 | 19,40 | 39,60 | 0,60 | 0,01 | 0,40 | 200,00 |
| **вторник** | **Завтрак** |  |  |  |  | **593,39** |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета руб. из птицы | 90 | 13,23 | 14,92 | 8,89 | 233,47 | 35,25 | 22,44 | 138,28 | 1,27 | 0,1 | 0,52 | 0,00 |
| Рожки отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| Соус красный основной | 50 | 2,45 | 1,69 | 2,03 | 38,84 | 7,70 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,04 | 3,00 | 0,00 |
| Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,60 | 84,60 | 12,00 | 4,00 | 6,00 | 0,60 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | 40 | 2,20 | 0,40 | 13,60 | 68,00 | 13,20 | 22,80 | 77,60 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда** | **Завтрак** |  |  |  |  | **806,35** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная | 210/10 | 9,26 | 14,49 | 1,15 | 355,0 | 96,91 | 134,4 | 28,03 | 1,36 | 0,42 | 1,99 | 75,18 |
| сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,2 | 264,0 | 10,5 | 150,0 | 0,3 | 0,01 | 0,21 | 78,0 |
| Какао | 200 | 7,30 | 8,00 | 31,80 | 224,30 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| Хлеб белый | 55 | 3,38 | 1,18 | 22,96 | 117,85 | 18,15 | 31,35 | 106,7 | 2,47 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **четверг** | **Завтрак** |  |  |  |  | **462,30** |  |  |  |  |  |  |  |
| Гуляш | 75/100 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 24,36 | 26,01 | 194,69 | 2,32 | 0,17 | 1,28 | 0,00 |
| Рожки отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| Сок | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 56,85 | 12,00 | 6,00 | 8,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | 40 | 2,20 | 0,40 | 13,60 | 68,00 | 13,20 | 22,80 | 77,60 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **пятница** | **Завтрак** |  |  |  |  | **753,85** |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи с повидлом | 200/20 | 15,51 | 24,82 | 83,78 | 619 | 193,10 | 37,65 | 237 | 2,20 | 0,60 | 1,07 | 0,20 |
| Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 56,85 | 12,00 | 6,00 | 8,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Яблоко | 150 | 0,50 | 0,30 | 21,00 | 78,00 | 16,00 | 26,00 | 11,00 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,01 |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Полом

Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:

Директор

МКОУ ООШ с. Полом

Кирово-Чепецкого района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Смирнова

**Примерное 10-дневное меню для питания в МКОУ ООШ с. Полом, 11-17 лет**

Период: учебный год

| **день недели** | **Меню** | **Возраст детей - 11-17 лет** | | | | | | | | | | **Минер. вещества, мг** | | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **грамм** | | белки | | жиры | | углеводы | | энергетическая ценность на 1 порцию | | **Са** | | **Mg** | | **Р** | | **Fe** | | В1 | | С | | А | |
| **Понедельник** | **Обед** |  | |  | |  | |  | | **697,3** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп гороховый | 250 | | 5,49 | | 5,28 | | 16,33 | | 134,75 | | 38,08 | | 35,30 | | 87,18 | | 2,03 | | 0,23 | | 5,81 | | 0,00 | |
| Рожки отварные | 200 | | 6,4 | | 0,91 | | 34,6 | | 172,33 | | 0,00 | | 28,33 | | 176,67 | | 3,5 | | 0,29 | | 0,00 | | 0,03 | |
| Котлета рубленая | 100 | | 3,15 | | 3,3 | | 10,91 | | 191,17 | | 26,55 | | 4,25 | | 0,63 | | 0,11 | |  | |  | |  | |
| Салат из св.огурцов и помидоров | 100 | | 0,98 | | 6,15 | | 3,73 | | 74,20 | | 18,68 | | 16,26 | | 34,61 | | 0,74 | | 0,05 | | 16,76 | | 0,00 | |
| Чай | 200 | | 0,20 | | 0,05 | | 15,01 | | 56,85 | | 12,00 | | 6,00 | | 8,00 | | 0,80 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | 40 | | 2,20 | | 0,40 | | 13,60 | | 68,00 | | 13,20 | | 22,80 | | 77,60 | | 0,00 | | 0,08 | | 0,00 | | 0,00 | |
| **Вторник** | **Обед** | | | | | | | | | **723,71** | |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | **809,51** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными консервами | | 250 | | 8,61 | | 8,40 | | 14,34 | | 167,25 | | 45,30 | | 47,35 | | 176,53 | | 1,26 | | 0,10 | | 9,11 | | 15,00 | |
| Жаркое по домашнему | | 300 | | 21,04 | | 20,70 | | 18,06 | | 200,56 | | 33,20 | | 63,26 | | 203,85 | | 3,65 | | 0,24 | | 5,62 | | 0,0 | |
| Салат из свежих огурцов | | 100 | | 1,41 | | 5,08 | | 8,65 | | 85,90 | | 44,67 | | 13,16 | | 24,71 | | 0,54 | | 0,02 | | 34,95 | | 0,00 | |
| Компот из сухофруктов | | 200 | | 0,40 | | 0,00 | | 29,60 | | 124,00 | | 25,20 | | 19,40 | | 39,60 | | 0,60 | | 0,01 | | 0,40 | | 200,00 | |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | | 40 | | 2,20 | | 0,40 | | 13,60 | | 68,00 | | 13,20 | | 22,80 | | 77,60 | | 0,00 | | 0,08 | | 0,00 | | 0,00 | |
| банан | | 100 | | 0,50 | | 0,30 | | 21,00 | | 78,00 | | 16,00 | | 26,00 | | 11,00 | | 2,20 | | 0,03 | | 10,00 | | 0,01 | |
| **Среда** | Обед | |  | |  | |  | |  | | **1051,42** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | | 250/10 | | 1,81 | | 4,91 | | 125,25 | | 102,50 | | 44,38 | | 26,25 | | 53,23 | | 1,19 | | 0,05 | | 10,29 | | 0,00 | |
| Тефтели (1вариант) | | 100 | | 19,65 | | 21,52 | | 24,83 | | 371,67 | | 96,33 | | 47,33 | | 235,67 | | 2,12 | | 0,12 | | 1,88 | | 85,00 | |
| Пюре картофельное | | 200 | | 4,08 | | 6,40 | | 27,26 | | 183 | | 49,30 | | 37 | | 115,46 | | 1,34 | | 0,18 | | 24,22 | | 34 | |
| Горошек консервированный | | 100 | | 2,75 | | 1,0 | | 14,63 | | 80,75 | | 42,0 | | 13,0 | | 41,0 | | 0,35 | | 0,03 | | 4,8 | | 0,0 | |
| Кофейный напиток | | 200 | | 2,26 | | 1,96 | | 33,60 | | 160,50 | | 34,00 | | 7,00 | | 45,00 | | 0,00 | | 0,02 | | 0,00 | | 0,08 | |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | | 40 | | 2,20 | | 0,40 | | 13,60 | | 68,00 | | 13,20 | | 22,80 | | 77,60 | | 0,00 | | 0,08 | | 0,00 | | 0,00 | |
| Яблоко | | 150 | | 0,50 | | 0,30 | | 21,00 | | 78,00 | | 16,00 | | 26,00 | | 11,00 | | 2,20 | | 0,03 | | 10,00 | | 0,01 | |
| **Четверг** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | 2,26 | 1,96 | 33,60 | 160,50 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | |
| Обед | |  | |  | |  | |  | | **748,13** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп рисовый с мясом | | 250 | | 6,18 | | 3,30 | | 14,65 | | 113,00 | | 24,98 | | 29,45 | | 96,93 | | 1,24 | | 0,11 | | 8,33 | | 0,00 | |
| Рыба припущенная | | 100 | | 17,54 | | 2,38 | | 0,31 | | 92,50 | | 16,88 | | 13,00 | | 172,00 | | 0,71 | | 0,09 | | 0,35 | | 7,50 | |
| Капуста тушёная | | 200 | | 6,4 | | 0,91 | | 34,6 | | 172,33 | | 0,00 | | 28,33 | | 176,67 | | 3,5 | | 0,29 | | 0,00 | | 0,03 | |
| Какао | | 200 | | 7,30 | | 8,00 | | 31,80 | | 224,30 | | 122,00 | | 14,00 | | 90,00 | | 0,56 | | 0,04 | | 1,30 | | 0,01 | |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | | 40 | | 2,20 | | 0,40 | | 13,60 | | 68,00 | | 13,20 | | 22,80 | | 77,60 | | 0,00 | | 0,08 | | 0,00 | | 0,00 | |
| Яблоко | | 150 | | 0,50 | | 0,30 | | 21,00 | | 78,00 | | 16,00 | | 26,00 | | 11,00 | | 2,20 | | 0,03 | | 10,00 | | 0,01 | |
| **Пятница** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | |  | |  | |  | |  | | **918,43** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Суп молочный с вермишелью | | 250 | | 7,19 | | 6,51 | | 23,55 | | 181,50 | | 202,03 | | 30,18 | | 172,48 | | 0,64 | | 0,11 | | 1,14 | | 38,25 | |
| Биточек рубленый | | 100 | | 3,15 | | 3,3 | | 10,91 | | 191,17 | | 26,55 | | 4,25 | | 0,63 | | 0,11 | |  | |  | |  | |
| Греча рассыпчатая | | 200 | | 9,94 | | 7,48 | | 47,78 | | 307,26 | | 17,3 | | 90 | | 278 | | 5,26 | | 0,24 | | 0,00 | | 0,02 | |
| Сок | |  | | 0,00 | | 0,00 | | 19,60 | | 84,60 | | 12,00 | | 4,00 | | 6,00 | | 0,60 | | 0,00 | | 3,00 | | 0,00 | |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | | 40 | | 2,20 | | 0,40 | | 13,60 | | 68,00 | | 13,20 | | 22,80 | | 77,60 | | 0,00 | | 0,08 | | 0,00 | | 0,00 | |
| Салат из свежих огурцов | | 100 | | 1,41 | | 5,08 | | 8,65 | | 85,90 | | 44,67 | | 13,16 | | 24,71 | | 0,54 | | 0,02 | | 34,95 | | 0,00 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** |  | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** |  |  |  |  | **836,87** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты | 250/10 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,80 | 0,06 | 18,46 | 0,00 |
| Котлета рубленая | 100 | 3,06 | 3,33 | 10,9 | 191,17 | 26,54 | 4,25 | 0,62 | 0,1 |  |  |  |
| Рис отварной | 200 | 6,38 | 5,68 | 41,1 | 249,36 | 52,18 | 0,02 | 224 | 1,1 | 0,12 | 0,00 | 0,02 |
| Соус красный основной | 50 | 2,45 | 1,69 | 2,03 | 38,84 | 7,70 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,04 | 3,00 | 0,00 |
| Кукуруза консервированная | 100 | 2,75 | 1,00 | 14,63 | 80,75 | 42,00 | 13,00 | 41,00 | 0,35 | 0,03 | 4,80 | 0,00 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,00 | 29,60 | 124,00 | 25,20 | 19,40 | 39,60 | 0,60 | 0,01 | 0,40 | 200,00 |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | 40 | 2,20 | 0,40 | 13,60 | 68,00 | 13,20 | 22,80 | 77,60 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| **Вторник** |  | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** |  |  |  |  | **805,18** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 2,68 | 2,80 | 17,14 | 104,50 | 26,10 | 28,50 | 82,65 | 1,30 | 0,11 | 8,25 | 0,00 |
| Курица отварная | 100 | 21,1 | 13,6 | 0,00 | 206,25 | 39,0 | 20,0 | 143,0 | 1,8 | 0,04 | 0,0 | 20,0 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 | 0,18 | 24,22 | 34,00 |
| Икра кабачковая | 100 | 0,83 | 5,83 | 5,83 | 80,83 | 26,67 | 10,83 | 25,0 | 0,67 | 0,03 | 8,0 | 0,02 |
| Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,60 | 84,60 | 12,00 | 4,00 | 6,00 | 0,60 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Яблоко | 150 | 0,50 | 0,30 | 21,00 | 78,00 | 16,00 | 26,00 | 11,00 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,01 |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | 40 | 2,20 | 0,40 | 13,60 | 68,00 | 13,20 | 22,80 | 77,60 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| **Среда** |  | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** |  |  |  |  | **835,78** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский | 250/10 | 2,00 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 24,95 | 26,40 | 63,30 | 0,94 | 0,10 | 7,54 | 0,00 |
| Жаркое по домашнему | 300 | 21,04 | 20,70 | 18,06 | 200,56 | 33,20 | 63,26 | 203,85 | 3,65 | 0,24 | 5,62 | 0, |
| Солёный огурец | 100 | 2,35 | 8,47 | 14,42 | 143,17 | 74,45 | 21,93 | 41,18 | 0,9 | 0,03 | 58,25 | 0,0 |
| Какао | 200 | 7,30 | 8,00 | 31,80 | 224,30 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | 40 | 2,20 | 0,40 | 13,60 | 68,00 | 13,20 | 22,80 | 77,60 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| банан | 100 | 0,50 | 0,30 | 21,00 | 78,00 | 16,00 | 26,00 | 11,00 | 2,20 | 0,03 | 10,00 | 0,01 |
| **Четверг** |  | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** |  |  |  |  | **915,63** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 45,30 | 47,35 | 176,53 | 1,26 | 0,10 | 9,11 | 15,00 |
| Гуляш | 100/100 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 | 29,40 | 31,39 | 234,98 | 2,80 | 0,21 | 1,54 | 0,00 |
| Рожки отварные | 200 | 6,4 | 0,91 | 34,6 | 172,33 | 0,00 | 28,33 | 176,67 | 3,5 | 0,29 | 0,00 | 0,03 |
| Сок | 200 | 7,30 | 8,00 | 31,80 | 224,30 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| Горошек консервированный | 100 | 2,75 | 1,00 | 14,63 | 80,75 | 42,00 | 13,00 | 41,00 | 0,35 | 0,03 | 4,80 | 0,00 |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | 40 | 2,20 | 0,40 | 13,60 | 68,00 | 13,20 | 22,80 | 77,60 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| **Пятница** |  | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** |  |  |  |  | **892,18** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | 0,03 | 32,45 | 0,00 |
| Суп картофельный с вермишелью | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 202,03 | 30,18 | 172,48 | 0,64 | 0,11 | 1,14 | 38,25 |
| Котлета рубленая | 100 | 3,06 | 3,33 | 10,9 | 191,17 | 26,54 | 4,25 | 0,62 | 0,1 |  |  |  |
| Греча рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,3 | 90 | 278 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 56,85 | 12,00 | 6,00 | 8,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб (ржано-пшеничный) | 40 | 2,20 | 0,40 | 13,60 | 68,00 | 13,20 | 22,80 | 77,60 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- дрожжи йодированные

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп.

2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот.

3. Блюда из котлетной массы на натуральные.

4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов.

5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки

6. По просьбе родителей.