

И.П. Зиновьев Б.А.

Зиновьев Б.А.



Руководителю образовательного учреждения МБОУ школа №1,6,7 8,9,Саваслейская, Серебрянская, Ломовская, Тепловская, Гремячево №1, Гремячево №2, Лицей №3, Велетьминская.

Согласовано: *А. Френшчина А.А.*

Дата

Печать

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

На 2024 учебный год

Индивидуальный предприниматель Зиновьев Богдан Алексеевич

Для организации горячего питания детей завтраками

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Согласовано  
Директор

ИП Зиновьев Б.А.

Согласовано



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

День первый.

наименование блюда	выход в граммах		Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713ккал.	
	7-10лет	11 и старше	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
каша дружба с м/сл	205	205	6,55	8,33	35,09	241	0,5	0	0	0,13	86	348	130	4,4			
сыр порционно	25	30	6,5	6,5	0	220	0,02	0,4	115	0	250	80	5,5	0,25			
чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	56	0,03	0	0	0,78	12	8	6	0,8			
хлеб пшеничный	60	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,07	0	0,88	11,75	39	7,8	0,72			
фрукт яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,011	0,07	0	0,09	11,95	19,55	7,1	1,7			
<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>595</b>	<b>18,15</b>	<b>16,97</b>	<b>89,73</b>	<b>721,2</b>	<b>0,631</b>	<b>0,54</b>	<b>115</b>	<b>1,88</b>	<b>371,7</b>	<b>494,55</b>	<b>156,4</b>	<b>7,87</b>			<b>26,58%</b>
<b>ОБЕД</b>																	
суп картофельный с макаронными izdel. мясо	280	280	9,76	6,82	19,01	175,1	0,05	5,6	0,03	0,27	47,72	142,3	35,2	5,15			
тушеное	250	250	23	29,2	40,2	519	0,07	0,76	1,54	2,1	25,19	208,5	47,13	2,1			
овощи консервированные	30	60	3	1	60	325	38	0	0	1,26	34	127	27,5	1,14			
хлеб ржаной	40	40	1,1	0,4	15,35	88	0,03	0	0	0,78	75	26,1	7,5	0,93			
хлеб пшеничный	20	20	1,85	2,9	51,4	112	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6			
чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	56	0,07	0,07	0	0,88	12	8	6	0,8			
<b>Итого обед</b>	<b>820</b>	<b>850</b>	<b>38,91</b>	<b>40,32</b>	<b>199,96</b>	<b>1275,1</b>	<b>38,28</b>	<b>6,5</b>	<b>1,57</b>	<b>6,17</b>	<b>205,66</b>	<b>531,4</b>	<b>129,83</b>	<b>10,72</b>			<b>47,00%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			<b>0</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1410</b>	<b>1445</b>	<b>57,06</b>	<b>57,29</b>	<b>289,69</b>	<b>1996,3</b>	<b>38,911</b>	<b>7,04</b>	<b>116,57</b>	<b>8,05</b>	<b>577,36</b>	<b>1025,95</b>	<b>286,23</b>	<b>18,59</b>			<b>73,58%</b>

Согласовано  
Директор МБОУ

ИП Зиновьев Б.А.

Согласовано

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

наименование блюда	выход в граммах		Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			% от суточной нормы в 2713ккал	
	7-10лет	11 и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P		Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
овощи консервированные (зел.горош)	50	20	3	0,4	7	50	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,75
биточки из филе птицы	90	90	18,5	21,5	18,3	110,2	0,07	1,44	0,12	0,61	41,77	5,32	19,62	1,36
макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,2	18,3	342	0,06	0	0	0	12	34	8	0,8
чай	200	200	3,52	3,85	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,15	122	98,2	16	1,23
хлеб ржаной	20	20	2,2	0,4	12,83	76	0,03	0	0	0,78	5,6	30	9,6	0,8
хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>510</b>	<b>32,52</b>	<b>32,35</b>	<b>81,92</b>	<b>723,4</b>	<b>0,28</b>	<b>3,31</b>	<b>0,18</b>	<b>1,95</b>	<b>247,42</b>	<b>247,38</b>	<b>72,24</b>	<b>4,94</b>
<b>ОБЕД</b>														
помидор порционные	60	60	1,93	2	6	103,6	0,05	30,5	0	0	30,35	24,02	7,98	2,93
суп картофельны с бобовыми	250	250	7,9	4,3	31,5	199	0,1	10,5	0,05	0,27	47,6	120	0	1,3
биточки ( филе индейки)	90	90	28,9	21,5	18,3	342	0,08	1,6	4,2	0,3	46,44	159	21,82	1,51
макаронные изделия отварные	150	180	5,4	6,2	35,3	221	0,04	1	9	0,56	39	117	20	1,8
чай сахаром	200	200	3,52	3,85	25,49	142,2	0,04	1,3	0,01	0,15	122	98,2	16	1,23
хлеб ржаной	40	40	1,1	0,35	15,35	88	0,03	0	0	1,26	75	26,1	7,5	0,93
батон	20	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6
<b>Итого обед</b>	<b>810</b>	<b>840</b>	<b>51,79</b>	<b>38,56</b>	<b>151,82</b>	<b>1186,2</b>	<b>0,4</b>	<b>44,97</b>	<b>13,26</b>	<b>3,42</b>	<b>372,14</b>	<b>563,82</b>	<b>79,8</b>	<b>10,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>84,31</b>	<b>70,91</b>	<b>233,74</b>	<b>1909,6</b>	<b>0,68</b>	<b>48,28</b>	<b>13,44</b>	<b>5,37</b>	<b>619,56</b>	<b>811,2</b>	<b>152,04</b>	<b>15,24</b>
														<b>70,39%</b>





Согласовано  
Директор МБОУ школа

ИП Зиновьев Б.А.

Согласовано



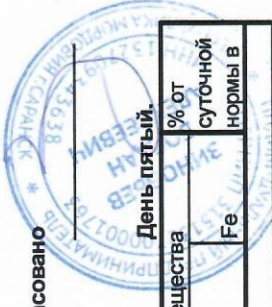
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

наименование блюда	выход в граммах		Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				% от суточной нормы в
	7-10лет	11 и старше	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
сельдь соленая	25	25	1,09	1,5	0,9	11,5	0,02	0,13	0	0,13	15	70	7,5	0,25			
жаркое по домашнему	200	200	26,8	27,3	24,3	258	0,2	9,2	115	0,2	32	188	188	2,8			
чай с сахаром лимонном	202	202	0,3	0	15,3	60	0	1,12	0	0,78	2,73	0	0,73	0,06			
хлеб ржаной	60	60	3,04	0,36	19,98	90,4	0,07	0,07	0	0,88	3	39	7,8	0,72			
кондитерское изделие	30	30	1,3	5,4	18,9	129	0,011	0,07	0,1	0,09	11,95	19,55	7,1	1,7			
<b>Итого завтрак</b>	<b>517</b>	<b>517</b>	<b>32,53</b>	<b>34,56</b>	<b>79,38</b>	<b>548,9</b>	<b>0,301</b>	<b>10,59</b>	<b>115,1</b>	<b>2,08</b>	<b>64,68</b>	<b>316,55</b>	<b>211,13</b>	<b>5,53</b>	<b>20,23%</b>		
<b>ОБЕД</b>																	
сул картофельный с макаронными издел.фрикадельки куриные	222,5	222,5	9,76	6,82	19,01	175,1	0,05	5,6	0,03	0,27	47,72	142,3	35,2	5,15			
сельдь соленая	30	30	1,3	1,8	1,08	13,8	0,024	0,156	0	0,153	18,2	84	9	11,1			
жаркое по домашнему	200	200	26,8	27,3	24,3	258	0,2	9,2	115	0,2	32	188	188	2,8			
хлеб ржаной	40	40	3,3	0,36	19,88	114	0,04	0,04	0	0,52	2	26	5,2	0,48			
батон	25	25	1,99	2,9	14,2	64,6	0,06	0,7	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6			
чай с сахаром	200	200	0,11	0	21,7	84,7	0,04	1,3	0,01	0,15	122	98,2	16	1,23			
<b>Итого обед</b>	<b>717,5</b>	<b>717,5</b>	<b>43,26</b>	<b>39,18</b>	<b>100,17</b>	<b>710,2</b>	<b>0,414</b>	<b>16,996</b>	<b>115,04</b>	<b>2,173</b>	<b>233,67</b>	<b>558</b>	<b>259,9</b>	<b>21,36</b>	<b>26,18%</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1234,5</b>	<b>1234,5</b>	<b>75,79</b>	<b>73,74</b>	<b>179,55</b>	<b>1259,1</b>	<b>0,715</b>	<b>27,586</b>	<b>230,14</b>	<b>4,253</b>	<b>298,35</b>	<b>874,55</b>	<b>471,03</b>	<b>26,89</b>	<b>46,41%</b>		

Согласовано  
Директор МБОУ ШКОЛА

Согласовано  
ИП Зиновьев Б.А.

Согласовано



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

наименование блюд	Выход в граммах		Химический состав				Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в
	7-10 лет	11 и старше	Б	Ж	У	ккал	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
<b>ЗАВТРАК</b>																			
тефтели мясные с соусом	140		10,8	16,7	13,4	248	0,036	0,81	0,05	0,66	19,8	96,3	17,1	0,72					
каша гречневая рассыпчатая	150		7,83	7,02	38,32	251,1	0,12	0	0	0	18	108	73,5	2,4					
хлеб ржаной	40		3,3	0,6	19,26	114	0,04	0,04	0	0,52	2	26	5,2	0,48					
чай с сахаром	200		0,11	0	21,7	84,7	0,04	1,3	0,01	0,15	122	98,2	16	1,23					
фрукт	100,00		4	0,4	9,8	47	0,011	0,07	0	0,09	11,95	19,55	7,1	1,2					
<b>Итого завтрак</b>	<b>630</b>	<b>0</b>	<b>26,04</b>	<b>24,72</b>	<b>102,48</b>	<b>744,8</b>	<b>0,247</b>	<b>2,22</b>	<b>0,06</b>	<b>1,42</b>	<b>173,75</b>	<b>348,05</b>	<b>118,9</b>	<b>6,03</b>					<b>27,45%</b>
<b>ОБЕД</b>																			
салат из квашенной капусты	40		1,9	3,9	5,5	60	0,08	5,4	0,01	2,13	20,4	12	6,4	0,48					
суп картофельный с плавленным сыром	250		10,2	16,5	32,66	179,3	0,02	0,4	0,16	0,07	315	350	15	0,4					
тефтели мясные с соусом	140		10,8	16,7	13,4	248	0,036	0,81	0,05	0,66	19,8	96,3	17,1	0,72					
каша гречневая рассыпчатая	150		7,83	7,02	38,32	251,1	0,12	0	0	0	18	108	73,5	2,4					
хлеб ржаной	40		3,3	0,6	19,26	114	0,04	0,04	0	0,52	2	26	5,2	0,48					
чай с сахаром	200		0,11	0	21,7	84,7	0,04	1,3	0,01	0,15	122	98,2	16	1,23					
хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6					
<b>Итого обед</b>	<b>860</b>	<b>0</b>	<b>37,18</b>	<b>45,08</b>	<b>150,72</b>	<b>1027,5</b>	<b>0,396</b>	<b>8,02</b>	<b>0,23</b>	<b>4,41</b>	<b>508,95</b>	<b>710</b>	<b>139,7</b>	<b>6,31</b>					<b>37,87%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																			
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>					<b>0</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1490</b>	<b>0</b>	<b>63,22</b>	<b>69,8</b>	<b>253,2</b>	<b>1772,3</b>	<b>0,643</b>	<b>10,24</b>	<b>0,29</b>	<b>5,83</b>	<b>682,7</b>	<b>1058,05</b>	<b>258,6</b>	<b>12,34</b>					<b>65,33%</b>

Согласовано  
Директор МБОУ ШКОЛА

ИП Зиновьев Б.А.

Согласовано

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

День - шестой.

наименование Блюда	выход в граммах		Химический состав				Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713ккал.
	7-10лет	11 и старше	Б	Ж	У	Y	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																			
сухие завтраки	100		4,78	2,1	72,8	369	0,02	1,4	115	0	300	84	6,1	0,3					
Каша вязкая рисовая с м/с	160		5,48	6,4	42,55	249,92	0,06	0,45	0	0	105,29	0	30,22	0,49					
Какао на молоке напиток	200		2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	0,52	0	0	108,57	26,1	21,05	0,57					
Фрукты в ассортименте	100		0,4	0,4	9,8	47	0,011	0,07	0	0,09	11,95	19,55	7,1	1,2					
хлеб пшеничный /батон	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6					
<b>Итого завтрак</b>	<b>600</b>	<b>0</b>	<b>16,49</b>	<b>12,45</b>	<b>164,74</b>	<b>875,01</b>	<b>0,181</b>	<b>2,51</b>	<b>115</b>	<b>0,97</b>	<b>537,56</b>	<b>149,15</b>	<b>70,97</b>	<b>3,16</b>	<b>32,25%</b>				
<b>ОБЕД</b>																			
Суп картофельный с бобовыми, мясо туш	270		7,6	9,1	25	150	0,02	9,5	0,01	2,13	35,15	40,97	20,9	1,33					
Фрикадельки из кур.филе	100		14,6	16,3	8,7	240	0,06	14,77	0,16	0,07	34,66	47,62	17,8	0,64					
Каша гречневая рассыпчатая	150		11,16	10,08	61,32	361,2	0,05	0,96	3,75	0	12,8	84,25	10	0,54					
Чай с сахаром и лимоном (пакетированный)	202		0,12	0	12,04	48,64	0,18	24,22	3,4	0,88	49,3	115,4	37	1,34					
Хлеб ржаной	55		3,3	0,6	19,26	114	0,04	1,06	0,48	0	47,76	52,56	28,08	1,42					
<b>Итого обед</b>	<b>777</b>	<b>0</b>	<b>36,78</b>	<b>36,08</b>	<b>126,32</b>	<b>913,84</b>	<b>0,35</b>	<b>50,51</b>	<b>7,8</b>	<b>3,08</b>	<b>179,67</b>	<b>340,8</b>	<b>113,78</b>	<b>5,27</b>	<b>33,68%</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																			
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1377</b>	<b>0</b>	<b>53,27</b>	<b>48,53</b>	<b>291,06</b>	<b>1798,85</b>	<b>0,531</b>	<b>53,02</b>	<b>122,8</b>	<b>4,05</b>	<b>717,23</b>	<b>489,95</b>	<b>184,75</b>	<b>8,43</b>	<b>65,94%</b>				





Согласовано  
Директор МБОУ ШКОЛА

Согласовано  
ИП Зиновьев Б.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

наименование блюд	выход в граммах		Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			% от суточной нормы в 2713ккал.
	7-10лет	11 и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Овощи консервированные ( фасоль)	60		0,7	0,09	2,5	10	0	3	0,37	0	21,6	16,8	7,2	0,48
Шницель рыбный минтай	100		10,6	15,5	15,26	221,25	0,11	2,8	0,01	0,15	107	184	56	1,7
Рис отварной с м/с	155		4,56	7,5	46,6	274	0,04	1	9	0,56	39	117	20	1,8
Кофейный напиток	200		0,02	0	23,4	93,68	0,03	0	0	0,78	75	26,1	7,5	0,93
Батон	30		3,2	0,15	7,2	44	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6
Хлеб ржаной	40		2,2	0,4	12,83	110	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6
<b>Итого завтрак</b>	<b>585</b>	<b>0</b>	<b>21,28</b>	<b>23,64</b>	<b>107,79</b>	<b>752,93</b>	<b>0,3</b>	<b>6,94</b>	<b>9,38</b>	<b>3,25</b>	<b>266,1</b>	<b>382,9</b>	<b>103,7</b>	<b>6,11</b>
<b>ОБЕД</b>														
Рассольник «ленинградский» пшита	270		10,23	16,5	32,66	218,94	0,04	3,3	0	0	13	0,4	80	0
Овощи натуральные помидоры	60		0,7	0,09	2,5	10	0,2	14,8	0,3	0,4	58,3	108,8	39,2	1,6
печень в соусе	50/100		26,65	7,8	10,35	206,7	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03
Рис отварной с м/с	155		5,4	9	55	300	0	0	0	0	6,1	0	0	0,4
Чай с сахаром пакетированный	200		0,12	0	12,4	48,5	0	6	0	0	14	0	8	2,8
Батон	35		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6
Хлеб ржаной	60		3,3	0,6	19,26	114	0,09	0,105	0	0	1,32	29,25	9,75	0,9
<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>0</b>	<b>49,44</b>	<b>34,35</b>	<b>152,05</b>	<b>988,54</b>	<b>0,6</b>	<b>33,245</b>	<b>24,3</b>	<b>1,28</b>	<b>135,57</b>	<b>494,95</b>	<b>209,15</b>	<b>10,33</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1365</b>	<b>0</b>	<b>70,72</b>	<b>57,99</b>	<b>259,84</b>	<b>1741,47</b>	<b>0,9</b>	<b>40,185</b>	<b>33,68</b>	<b>4,53</b>	<b>401,67</b>	<b>877,85</b>	<b>312,85</b>	<b>16,44</b>
														<b>64,19%</b>

Согласовано  
Директор МБОУ ШКОЛА

ИП Зиновьев Б.А.

Согласовано



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

наименование блюд	выход в граммах		Химический состав				Энергетическая ценность			Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713ккал.
	7-10лет	11 и старше	Б	Ж	У	ккал	г	г	г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																		
салат из морской капусты	50		0,7	0,1	1,9	11	0,05	60	0	0,09	53	32	17	0,6				
макаронные изделия отварные	150		5,3	6,2	18,3	342	0,06	0	0	0	12	34	8	0,8				
напиток	60		12,6	4,32	5,52	111,2	0,01	2,1	0	0	7,3	0	8	1,47				
Чай с сахаром	200		0,11	0	14	56	0,04	1,3	0,01	0,15	122	98,2	16	1,23				
хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6				
Хлеб ржаной	40		2,2	0,4	12,83	110	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6				
<b>Итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>0</b>	<b>23,95</b>	<b>11,38</b>	<b>72,43</b>	<b>720,6</b>	<b>0,28</b>	<b>63,54</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>217,8</b>	<b>203,2</b>	<b>62</b>	<b>5,3</b>				<b>26,56%</b>
<b>ОБЕД</b>																		
Уха с крупной минтай	270		8,9	2,2	13,8	112	0	6,6	45,3	2,6	36,2	56,8	29,3	1,6				
Макаронные изделия отварные	150		5,1	7,5	28,5	203	0,2	27,5	0	0	47,6	120	0	1,3				
напиток	60		12,6	4,32	5,52	111,2	0,01	2,1	0	0	7,3	0	8	1,47				
Чай с сахаром	200		0,11	0	21,7	56	0,04	1,3	0,01	0,15	122	98,2	16	1,23				
хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6				
Хлеб ржаной	40		2,2	0,4	12,83	110	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6				
<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>0</b>	<b>31,95</b>	<b>14,78</b>	<b>102,23</b>	<b>682,6</b>	<b>0,37</b>	<b>37,64</b>	<b>45,31</b>	<b>4,51</b>	<b>236,6</b>	<b>314</b>	<b>66,3</b>	<b>6,8</b>				<b>25,16%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1300</b>	<b>0</b>	<b>55,9</b>	<b>26,16</b>	<b>174,66</b>	<b>1403,2</b>	<b>0,65</b>	<b>101,18</b>	<b>45,32</b>	<b>6,51</b>	<b>454,4</b>	<b>517,2</b>	<b>128,3</b>	<b>12,1</b>				<b>51,72%</b>

Согласовано  
Директор МБОУ ШКОЛА

Согласовано  
ИП Зиновьев Б.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

наименование блюда	выход в граммах		Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713ккал.
	7-10лет	11 и старше	Б	Ж	У	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																
Овощи консервированные зеленые	40		2,3	0,5	3,1	20	0,12	0,83	0,37	0	251,5	384,23	54,6	1,33		
горошек																
котлета натуральная из филе птицы	75		13,65	7,8	10,35	166,5	0,04	1,3	0,01	0,15	122	90	14	0,56		
каша гречневая рассыпчатая с соусом	230		10,37	18	35	167,8	0,1	0,07	0,078	0,91	41,75	19,59	8,9	2,3		
кисель витаминизированный	200		0,3	0	10,2	60	0,03	0	0	0,78	75	26,1	7,5	0,93		
хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6		
Хлеб ржаной	50		3,04	0,36	19,88	90,4	0	0,9	0	0,61	32	0	0	0		
<b>Итого завтрак</b>	<b>635</b>	<b>0</b>	<b>32,7</b>	<b>27,02</b>	<b>98,41</b>	<b>595,1</b>	<b>0,35</b>	<b>3,17</b>	<b>0,458</b>	<b>3,33</b>	<b>534</b>	<b>539,42</b>	<b>91,5</b>	<b>5,72</b>	<b>21,94%</b>	
<b>ОБЕД</b>																
Суп картофельный с макаронными изделиями из кукурузы	267,5		2,8	8,2	19,01	175,1	0	8,3	22	2,1	20,1	25,1	14,8	0,3		
котлета натуральная из филе птицы	75		13,65	7,8	10,35	166,5	0,1	10,6	0,03	0,27	47,72	142,3	35,2	5,15		
каша гречневая рассыпчатая с соусом	230		10,37	18	35	167,8	0,31	42	4,2	0,3	292,1	159	58	2,31		
компот из сухофруктов	200		0,3	0	10,2	60	0	6	0	0	14	0	8	2,8		
хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,07	0	0,88	11,75	19,5	6,5	0,6		
Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	19,26	114	0,03	0	0	1,26	75	26,1	7,5	0,93		
<b>Итого обед</b>	<b>862,5</b>	<b>0</b>	<b>33,46</b>	<b>34,96</b>	<b>113,7</b>	<b>773,8</b>	<b>0,5</b>	<b>66,97</b>	<b>26,23</b>	<b>4,81</b>	<b>460,67</b>	<b>372</b>	<b>130</b>	<b>12,09</b>	<b>28,52%</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																
<b>Итого за полдник</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1497,5</b>	<b>0</b>	<b>66,16</b>	<b>61,98</b>	<b>212,11</b>	<b>1368,9</b>	<b>0,85</b>	<b>70,14</b>	<b>26,688</b>	<b>8,14</b>	<b>994,67</b>	<b>911,42</b>	<b>221,5</b>	<b>17,81</b>	<b>50,46%</b>	



Согласовано  
Директор МБОУ ШКОЛА

Согласовано  
ИП Зиновьев Б.А.

Согласовано

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ЗАВТРАКИ-ОБЕДЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ

Итоговый за 10 дней

наименование блюд ЗАВТРАК	вход в			Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			% от суточной нормы 2713ккал в среднем
	граммах	Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Итого завтрак	5667	249,42	219,31	992,81	7054,92	3,34	113,25	429,16	22,19	3009,29	3449,91	1109,98	56,95	26,00%	
ОБЕД															
Итого обед	8072	377,93	331,893	1329,37	9231,18	42,044	341,91	247,35	36,293	2928,76	5142,82	1390,58	99,3	34,03%	
ПОЛДНИК															
Итого за полдник	0				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%	
ИТОГО за день	13739	627,35	551,203	2322,18	16286,1	45,384	455,16	676,51	58,483	8592,73	2500,56	156,25	156,25	60,03%	