

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО

БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМ. М. ГУБАНОВА»

БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ

№1 ИМЕНИ ВЕРЫ СОВЕТСКОГО

СОЛДА МАКСИМА ГУБАНОВА

ГОРОДА ЕВПАТОРИИ

РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ИДН 9110087385

ОТДР 11491021

Э. М. Леонова

01 ноября 2024г.



## ПРИМЕРНОЕ

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

на 2024 год

## ОБЕД

Льготная категория

(дети-сироты; дети, оставшиеся без попечения родителей)

Неделя: Вторая  
 День: Четверг  
 Возрастная категория : 7-11лет  
 (дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

| № рецепту<br>ры | Прием пищи                  | Масса порции,<br>г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |       |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-----------------|-----------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|-------|--------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|
|                 |                             |                    | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А    | Е     | Са     | Р      | Мg    | Fe                        |  |  |  |  |
| 106             | Суп с рыбными фрикадельками | 250                | 2,2                  | 2,78  | 15,39  | 106                                  | 0,12          | 11,08 | 0    | 1,25  | 24,18  | 73,6   | 29,35 | 1,1                       |  |  |  |  |
| 288             | Птица отварная              | 95                 | 19,79                | 19,74 | 16,09  | 258,27                               | 0,23          | 1,91  | 0,07 | 0,07  | 46,58  | 140,06 | 17,11 | 1,58                      |  |  |  |  |
| 171             | Каша пшеничная с маслом     | 160                | 6,84                 | 8,01  | 40,06  | 260                                  | 0,13          | 0     | 0,04 | 0,03  | 36,09  | 156,2  | 36,66 | 2,65                      |  |  |  |  |
| 73              | Икра кабачковая             | 60                 | 1,64                 | 4,31  | 8,73   | 80,28                                | 0,02          | 2,81  | 0,01 | 7,98  | 54,56  | 33,48  | 10,86 | 0,45                      |  |  |  |  |
| 349             | Компот из смеси сухофруктов | 200                | 1,16                 | 0,3   | 47,26  | 196,38                               | 0,02          | 0,8   | 0    | 0,2   | 5,84   | 46,0   | 33,0  | 0,96                      |  |  |  |  |
|                 | Хлеб пшеничный              | 55                 | 4,35                 | 0,55  | 26,57  | 128,59                               | 0,06          | 0     | 0    | 0,72  | 12,65  | 47,85  | 18,15 | 0,61                      |  |  |  |  |
|                 | Хлеб ржаной                 | 35                 | 1,96                 | 0,39  | 17,29  | 80,47                                | 0,04          | 0     | 0    | 0,32  | 8,05   | 37,1   | 8,75  | 1,09                      |  |  |  |  |
| 338             | Фрукты св.                  | 150                | 1,2                  | 0     | 12,9   | 57                                   | 0,09          | 57,0  | 0    | 0,09  | 232,5  | 25,5   | 16,5  | 0,15                      |  |  |  |  |
|                 | <b>Итого:</b>               |                    | 39,14                | 36,08 | 184,29 | 1166,99                              | 0,71          | 73,6  | 0,12 | 10,63 | 420,45 | 559,79 | 170,4 | 8,59                      |  |  |  |  |

Неделя: Вторая

День: Пятница

Возрастная категория: 7-11лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

| № рецептуры | Прием пищи               | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |    |    |  |
|-------------|--------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|--------|---------------------------|-------|----|----|--|
|             |                          |                 | Б                    | Ж     | У      | Y      |                                | Ккал          | В1   | С     | А      | Е      | Ca                        | Р     | Mg | Fe |  |
| 96          | Рассольник ленинградский | 250             | 2,6                  | 2,5   | 16,98  | 100,8  | 0,1                            | 7,5           | 0    | 2,4   | 38,5   | 208,8  | 31,75                     | 1,0   |    |    |  |
| 259         | Жаркое по-домашнему      | 240             | 22,22                | 24,81 | 22,74  | 398,31 | 0,17                           | 9,28          | 0    | 0,12  | 41,83  | 282,16 | 58,26                     | 5,32  |    |    |  |
| 75          | Икра свекольная          | 60              | 1,42                 | 0,06  | 13,72  | 111,18 | 0,02                           | 3,4           | 0    | 0,17  | 35,54  | 36,56  | 18,09                     | 1,02  |    |    |  |
| 382         | Какао с молоком          | 200             | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 118,6  | 0,06                           | 1,59          | 0,02 | 0,012 | 152,22 | 124,56 | 21,34                     | 0,048 |    |    |  |
|             | Хлеб пшеничный           | 55              | 4,35                 | 0,55  | 26,57  | 128,59 | 0,06                           | 0             | 0    | 0,72  | 12,65  | 47,85  | 18,15                     | 0,61  |    |    |  |
|             | Хлеб ржаной              | 35              | 1,96                 | 0,39  | 17,29  | 80,47  | 0,04                           | 0             | 0    | 0,32  | 8,05   | 37,1   | 8,75                      | 1,09  |    |    |  |
|             |                          |                 |                      |       |        |        |                                |               |      |       |        |        |                           |       |    |    |  |
|             |                          |                 |                      |       |        |        |                                |               |      |       |        |        |                           |       |    |    |  |
|             |                          |                 |                      |       |        |        |                                |               |      |       |        |        |                           |       |    |    |  |
|             |                          |                 |                      |       |        |        |                                |               |      |       |        |        |                           |       |    |    |  |
|             |                          |                 |                      |       |        |        |                                |               |      |       |        |        |                           |       |    |    |  |
|             |                          |                 |                      |       |        |        |                                |               |      |       |        |        |                           |       |    |    |  |
|             |                          |                 |                      |       |        |        |                                |               |      |       |        |        |                           |       |    |    |  |
|             | <b>Итого:</b>            |                 | 36,63                | 31,85 | 114,88 | 937,95 | 0,45                           | 21,77         | 0,02 | 3,742 | 288,79 | 737,03 | 156,34                    | 9,1   |    |    |  |

НН

Неделя: Первая  
 День: Понедельник  
 Возрастная категория : 7-11лет  
 (Дети-сироты, Дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

| № рецептуры | Прием пищи                   | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             |               |               |               | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-------------|------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|--|--|--|--|
|             |                              |                 | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг            | Fe                        |  |  |  |  |
| 82          | Борщ с капустой и картофелем | 250             | 1,83                 | 4,9          | 11,75         | 98,4                           | 0,05          | 10,3         | 0           | 2,4         | 34,45         | 53,03         | 26,2          | 1,18                      |  |  |  |  |
| 290         | Птица, тушенная в соусе      | 150             | 16,64                | 16,89        | 5,27          | 240                            | 0,06          | 0,99         | 0,04        | 0,11        | 44,76         | 11,3          | 23,4          | 1,56                      |  |  |  |  |
| 309         | Макароны отварные с маслом   | 150             | 5,52                 | 4,52         | 26,45         | 168,45                         | 0,06          | 0            | 0           | 0,02        | 4,86          | 31,17         | 21,12         | 1,11                      |  |  |  |  |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов  | 200             | 1,16                 | 0,3          | 47,26         | 196,38                         | 0,02          | 0,8          | 0           | 0,2         | 5,84          | 46,0          | 33,0          | 0,96                      |  |  |  |  |
|             | Хлеб пшеничный               | 55              | 4,35                 | 0,55         | 26,57         | 128,59                         | 0,06          | 0            | 0           | 0,72        | 12,65         | 47,85         | 18,15         | 0,61                      |  |  |  |  |
|             | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 68,97                          | 0,03          | 0            | 0           | 0,27        | 6,9           | 31,8          | 7,5           | 0,93                      |  |  |  |  |
|             | Печенье                      | 50              | 4,26                 | 5,66         | 34,86         | 207,26                         | 0,06          | 0            | 0           | 0           | 30,0          | 20,63         | 16,88         | 4,12                      |  |  |  |  |
|             | <b>Итого:</b>                |                 | <b>35,44</b>         | <b>33,15</b> | <b>166,98</b> | <b>1108,05</b>                 | <b>0,34</b>   | <b>12,09</b> | <b>0,04</b> | <b>3,72</b> | <b>139,46</b> | <b>241,78</b> | <b>146,25</b> | <b>10,47</b>              |  |  |  |  |

2

Неделя: Первая  
 День: Вторник  
 Возрастная категория : 7-11 лет  
 (Дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

| № рецепту<br>ры | Прием пищи                 | Масса порции,<br>г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |       |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-----------------|----------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
|                 |                            |                    | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А    | Е     | Са     | Р      | Мg     | Fe                        |  |  |  |  |
| 102             | Суп картофельный с фасолью | 250                | 5,88                 | 6,39  | 23,07  | 173,31                               | 0,18          | 6,99  | 0    | 2,94  | 49,77  | 165,3  | 45,9   | 2,19                      |  |  |  |  |
| 294             | Котлеты рубленные из птицы | 90                 | 13,68                | 12,24 | 12,15  | 213,48                               | 0,07          | 0,18  | 0    | 0,34  | 39,6   | 86,4   | 23,4   | 1,98                      |  |  |  |  |
| 171             | Каша рисовая рассыпчатая   | 160                | 3,78                 | 7,78  | 39,29  | 242,0                                | 0,03          | 0     | 0,04 | 0,03  | 17,04  | 82,38  | 27,89  | 0,59                      |  |  |  |  |
| 75              | Икра свекольная            | 75                 | 1,78                 | 0,08  | 17,15  | 138,98                               | 0,02          | 4,3   | 0    | 0,21  | 44,42  | 45,7   | 22,61  | 1,27                      |  |  |  |  |
| 382             | Какао с молоком            | 200                | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 118,6                                | 0,06          | 1,59  | 0,02 | 0,012 | 152,22 | 124,56 | 21,34  | 0,048                     |  |  |  |  |
|                 | Хлеб пшеничный             | 55                 | 4,35                 | 0,55  | 26,57  | 128,59                               | 0,06          | 0     | 0    | 0,72  | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 0,61                      |  |  |  |  |
|                 | Хлеб ржаной                | 30                 | 1,68                 | 0,33  | 14,82  | 68,97                                | 0,03          | 0     | 0    | 0,27  | 6,9    | 31,8   | 7,5    | 0,93                      |  |  |  |  |
|                 | Итого:                     |                    | 35,23                | 30,91 | 150,63 | 1083,93                              | 0,45          | 13,01 | 0,06 | 4,522 | 322,6  | 583,99 | 166,79 | 7,618                     |  |  |  |  |

Неделя: Первая

День: Среда

Возрастная категория : 7-11лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

| № рецепту<br>ры | Прием пищи   | Масса порции,<br>г | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |       |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |
|-----------------|--|--------------------|----------------------|-------|-------|--|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|
|                 |  |                    | Б                    | Ж     | У     |  | В1            | С     | А     | Е     | Са     | Р      | Мг     | Fe                        |  |  |  |  |  |
| 111             | Наименование блюда<br>Суп картофельный с<br>макаронами | 250                | 2,98                 | 2,83  | 15,7  | 100,42                                   | 0,04          | 0,95  | 0     | 0,33  | 34,5   | 203,3  | 15,75  | 0,55                      |  |  |  |  |  |
| 229             | Рыба тушеная в томате с<br>овощами                     | 150                | 22,75                | 5,5   | 2,81  | 151,75                                   | 0,15          | 2,25  | 27,75 | 2,78  | 54     | 331,75 | 53,5   | 1,03                      |  |  |  |  |  |
| 310             | Картофель отварной                                     | 160                | 3,05                 | 4,61  | 24,55 | 151,84                                   | 0,16          | 22,04 | 0     | 0,04  | 15,62  | 85,04  | 31,34  | 1,23                      |  |  |  |  |  |
| 73              | Икра кабачковая  | 60                 | 1,64                 | 4,31  | 8,73  | 80,28                                    | 0,02          | 2,81  | 0,01  | 7,98  | 54,56  | 33,48  | 10,86  | 0,45                      |  |  |  |  |  |
| 360             | Кисель из Джемма                                       | 200                | 0,13                 | 0     | 3,65  | 120,00                                   | 0,02          | 0,58  | 0     | 0,07  | 13,52  | 9,7    | 3,9    | 0,1                       |  |  |  |  |  |
|                 | Хлеб пшеничный   | 55                 | 4,35                 | 0,55  | 26,57 | 128,59                                   | 0,06          | 0     | 0     | 0,72  | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 0,61                      |  |  |  |  |  |
|                 | Хлеб ржаной  | 30                 | 1,68                 | 0,33  | 14,82 | 68,97                                    | 0,03          | 0     | 0     | 0,27  | 6,9    | 31,8   | 7,5    | 0,93                      |  |  |  |  |  |
|                 |  |                    |                      |       |       |  |               |       |       |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |  |
|                 |  |                    |                      |       |       |  |               |       |       |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |  |
|                 |  |                    |                      |       |       |  |               |       |       |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |  |
|                 |  |                    |                      |       |       |  |               |       |       |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |  |
|                 |  |                    |                      |       |       |  |               |       |       |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |  |
|                 |  |                    |                      |       |       |  |               |       |       |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |  |
|                 | Итого:   |                    | 36,58                | 18,13 | 96,83 | 801,85                                   | 0,48          | 28,63 | 27,76 | 12,19 | 191,75 | 742,94 | 140,98 | 4,9                       |  |  |  |  |  |

Неделя: Первая  
 День: Четверг  
 Возрастная категория : 7-11лет  
 (дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

| № рецепту     | Прием пищи                          | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|---------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
|               |                                     |                 | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мg     | Fe                        |  |  |  |  |
| 99            | Наименование блюда<br>Суп из овощей | 250             | 1,8                  | 4,9   | 14,3  | 108,5                          | 0,2           | 5,83  | 0    | 2,43 | 29,28  | 86,98  | 36     | 2,03                      |  |  |  |  |
| 280           | Фрикадельки мясные в соусе          | 90/50           | 13,18                | 19,02 | 17,68 | 277,96                         | 4,18          | 5,98  | 0,02 | 0,02 | 50,96  | 134,51 | 21,96  | 8,25                      |  |  |  |  |
| 171           | Каша пшеничная с маслом             | 160             | 6,84                 | 8,01  | 40,06 | 260                            | 0,13          | 0     | 0,04 | 0,03 | 36,09  | 156,2  | 36,66  | 2,65                      |  |  |  |  |
| 389           | Сок яблочный                        | 200             | 1,0                  | 0     | 20,2  | 84,8                           | 0,02          | 4,0   | 0    | 0    | 14,0   | 14,0   | 8,0    | 2,8                       |  |  |  |  |
|               | Хлеб пшеничный                      | 55              | 4,35                 | 0,55  | 26,57 | 128,59                         | 0,06          | 0     | 0    | 0,72 | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 0,61                      |  |  |  |  |
|               | Хлеб ржаной                         | 35              | 1,96                 | 0,39  | 17,29 | 80,47                          | 0,04          | 0     | 0    | 0,32 | 8,05   | 37,1   | 8,75   | 1,09                      |  |  |  |  |
| 338           | Фрукты св.                          | 150             | 1,2                  | 0     | 12,9  | 57                             | 0,09          | 57,0  | 0    | 0,09 | 232,5  | 25,5   | 16,5   | 0,15                      |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b> |                                     |                 | 30,33                | 32,87 | 149   | 997,32                         | 4,72          | 72,81 | 0,06 | 3,58 | 383,53 | 502,14 | 146,02 | 17,58                     |  |  |  |  |





Неделя: Вторая

День: Понедельник

Возрастная категория : 7-11лет

(дети-сироты, Дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

| № рецептуры | Прием пищи                   | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |      |      |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |  |  |
|-------------|------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|------|------|--------|---------------------------|-------|-------|--|--|
|             |                              |                 | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С      | А    | Е    | Са     | Р                         | Мg    | Fe    |  |  |
| 82          | Борщ с капустой и картофелем | 250             | 1,83                 | 4,9   | 11,75  | 98,4                           | 0,05          | 10,3   | 0    | 2,4  | 34,45  | 53,03                     | 26,2  | 1,18  |  |  |
| 282         | Оладьи из пшена              | 95              | 16,13                | 19,48 | 6,6    | 283,27                         | 0,25          | 82,27  | 6,85 | 0,75 | 20,75  | 235,79                    | 15,9  | 12,11 |  |  |
| 309         | Макаронные отварные с маслом | 150             | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 0,06          | 0      | 0    | 0,02 | 4,86   | 31,17                     | 21,12 | 1,11  |  |  |
| 71          | Помидор св                   | 50              | 0,55                 | 0,1   | 1,9    | 11                             | 0,03          | 8,75   | 0    | 0,4  | 7      | 13                        | 10    | 0,45  |  |  |
| 389         | Сок яблочный                 | 200             | 1,0                  | 0     | 20,2   | 84,8                           | 0,02          | 4,0    | 0    | 0    | 14,0   | 14,0                      | 8,0   | 2,8   |  |  |
|             | Хлеб пшеничный               | 55              | 4,35                 | 0,55  | 26,57  | 128,59                         | 0,06          | 0      | 0    | 0,72 | 12,65  | 47,85                     | 18,15 | 0,61  |  |  |
|             | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,68                 | 0,33  | 14,82  | 68,97                          | 0,03          | 0      | 0    | 0,27 | 6,9    | 31,8                      | 7,5   | 0,93  |  |  |
|             |                              |                 |                      |       |        |                                |               |        |      |      |        |                           |       |       |  |  |
|             |                              |                 |                      |       |        |                                |               |        |      |      |        |                           |       |       |  |  |
|             |                              |                 |                      |       |        |                                |               |        |      |      |        |                           |       |       |  |  |
|             |                              |                 |                      |       |        |                                |               |        |      |      |        |                           |       |       |  |  |
| Итого:      |                              |                 | 31,06                | 29,88 | 108,29 | 843,48                         | 0,5           | 105,32 | 6,85 | 4,56 | 100,61 | 426,64                    | 106,9 | 19,19 |  |  |

Неделя: Вторая  
 День: Вторник  
 Возрастная категория : 7-11лет  
 (дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

| № рецепту<br>ры | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции,<br>г | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |      |  |  |  |
|-----------------|----------------------------------|--------------------|----------------------|-------|-------|--|---------------|------|------|------|--------|--------|-------|---------------------------|------|--|--|--|
|                 |                                  |                    | Б                    | Ж     | У     |  | В1            | С    | А    | Е    | Са     | Р      | Mg    | Fe                        |      |  |  |  |
| 111             | Суп картофельный с макаронами    | 250                | 2,98                 | 2,83  | 15,7  | 100,42                                   | 0,04          | 0,95 | 0    | 0,33 | 34,5   | 203,3  | 15,75 | 0,55                      |      |  |  |  |
| 218             | Вареники лепивые отварные с      | 180/20             | 19,23                | 15,46 | 32,55 | 298,22                                   | 0,07          | 0,5  | 0,05 | 0,03 | 242,35 | 275,6  | 34,64 | 0,75                      |      |  |  |  |
|                 | молоком сухим                    |                    | 0,13                 | 0     | 3,65  | 120,00                                   | 0,02          | 0,58 | 0    | 0,07 | 13,52  | 9,7    | 3,9   | 0,1                       |      |  |  |  |
|                 | Кисель из джема                  |                    | 55                   | 4,35  | 0,55  | 26,57                                    | 128,59        | 0,06 | 0    | 0    | 0,72   | 12,65  | 47,85 | 18,15                     | 0,61 |  |  |  |
| 360             | Хлеб пшеничный                   | 30                 | 1,68                 | 0,33  | 14,82 | 68,97                                    | 0,03          | 0    | 0    | 0,27 | 6,9    | 31,8   | 7,5   | 0,93                      |      |  |  |  |
|                 | Хлеб ржаной                      |                    |                      |       |       |  |               |      |      |      |        |        |       |                           |      |  |  |  |
|                 |                                  |                    |                      |       |       |  |               |      |      |      |        |        |       |                           |      |  |  |  |
|                 |                                  |                    |                      |       |       |  |               |      |      |      |        |        |       |                           |      |  |  |  |
|                 |                                  |                    |                      |       |       |  |               |      |      |      |        |        |       |                           |      |  |  |  |
|                 |                                  |                    |                      |       |       |  |               |      |      |      |        |        |       |                           |      |  |  |  |
|                 |                                  |                    |                      |       |       |  |               |      |      |      |        |        |       |                           |      |  |  |  |
|                 |                                  |                    |                      |       |       |  |               |      |      |      |        |        |       |                           |      |  |  |  |
|                 |                                  |                    |                      |       |       |  |               |      |      |      |        |        |       |                           |      |  |  |  |
|                 | Итого:                           |                    | 28,37                | 19,17 | 93,29 | 716,2                                    | 0,22          | 2,03 | 0,05 | 1,42 | 309,92 | 568,27 | 79,92 | 2,94                      |      |  |  |  |

Неделя: Вторая

День: Среда

Возрастная категория : 7-11лет

(Дети-сироты, Дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

| № рецепту<br>ры | Прием пищи                        | Масса порции,<br>г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич<br>еская<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-----------------|-----------------------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|--|---------------|-------|------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
|                 |                                   |                    | Б                    | Ж     | У      |  | В1            | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мг     | Fe                        |  |  |  |  |
| 119             | Суп картофельный с горохом        | 250                | 5,49                 | 5,27  | 16,54  | 148,25                                   | 0,23          | 5,83  | 0    | 1,51 | 42,68  | 88,1   | 35,58  | 2,05                      |  |  |  |  |
|                 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 150                | 22,6                 | 20,22 | 50,22  | 472,96                                   | 0,17          | 0,54  | 0,11 | 0,07 | 99,86  | 331,8  | 54,4   | 3,2                       |  |  |  |  |
| 171             | Каша рисовая рассыпчатая          | 160                | 3,78                 | 7,78  | 39,29  | 242                                      | 0,03          | 0     | 0,04 | 0,03 | 17,04  | 82,38  | 27,89  | 0,59                      |  |  |  |  |
| 389             | Сок яблочный                      | 200                | 1,0                  | 0     | 20,2   | 84,8                                     | 0,02          | 4,0   | 0    | 0    | 14,0   | 14,0   | 8,0    | 2,8                       |  |  |  |  |
|                 | Хлеб пшеничный                    | 55                 | 4,35                 | 0,55  | 26,57  | 128,59                                   | 0,06          | 0     | 0    | 0,72 | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 0,61                      |  |  |  |  |
|                 | Хлеб ржаной                       | 30                 | 1,68                 | 0,33  | 14,82  | 68,97                                    | 0,03          | 0     | 0    | 0,27 | 6,9    | 31,8   | 7,5    | 0,93                      |  |  |  |  |
|                 | Итого:                            |                    | 38,9                 | 34,15 | 167,64 | 1145,57                                  | 0,54          | 10,37 | 0,15 | 2,6  | 193,13 | 595,93 | 151,52 | 10,18                     |  |  |  |  |