

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения «Рыбинская средняя  
общеобразовательная школа № 7 имени Героя Советского Союза  
Г.П. Кузьмина»

Ж.В. Гармаева

« 30 »

2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

юридический адрес: 663970, Российская Федерация,  
Красноярский край,  
Рыбинский район,  
с. Рыбное, ул. Кузьмина, 1а  
тел. 8(391)656-41-21

ИНН 2448003093  
КПП 244801001  
ОГРН 1022401296510

Меню №1 для школьников 6-11 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины					минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Каша вязкая молочная пшеничная № 54-6к-2020	200	8,5	11,5	38,8	292,1	0,09	0,3	53,1	-	146	213	66	3,7		
2	Пранники № 54-12э-2020	40	1,3	0,1	6,3	30,6	0,01	1,9	113	-	90	43	19	1		
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	0	0	-	13,05	30	9,4	0,78		
4	Сыр твердых сортов	30	6,6	7,9	0	97,7	0,01	0,48	78	-	300	163	14,1	0,18		
5	Напиток кофейный с молоком № 54-9гн-2020	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,25	15	-	133	124	36,5	1,2		
<b>ИТОГО</b>			<b>21,52</b>	<b>23,24</b>	<b>64,12</b>	<b>550,8</b>	<b>0,15</b>	<b>2,93</b>	<b>259,1</b>	<b>0</b>	<b>682,05</b>	<b>573</b>	<b>145</b>	<b>6,86</b>		
<b>ОБЕД</b>																
1	Каша гречневая рассыпчатая № 54-4г-2020	150	8,2	6,5	42,8	262,2	0,09	0	25	-	50	27	68	5,5		
2	Биточки из говядины № 54-6м-2020	75	14,1	11,9	6,3	188	0,04	0	22	-	49	175	29	2,5		
3	Рассолыник Ленинградский с рисом № 54-15с-2020	200	0	1,58	10,58	61,32	0,02	2	15,6	-	17,4	32,8	13,8	0,64		
4	Винегрет с растительным маслом №54-16э-2020	80	1	9,1	6	91,8	0,03	6,3	11,7	-	20	31,5	13,9	0,8		
5	Чай с сахаром № 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,03	0	-	14,1	8,3	6,4	0,8		
6	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	-	35	17	11	0,1		
7	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4		
<b>ИТОГО</b>			<b>29,5</b>	<b>32,74</b>	<b>124,78</b>	<b>897,72</b>	<b>0,38</b>	<b>46,33</b>	<b>74,3</b>	<b>0</b>	<b>195,5</b>	<b>344,6</b>	<b>153,7</b>	<b>11,74</b>	<b>11,74</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>51,02</b>	<b>55,98</b>	<b>188,9</b>	<b>1448,52</b>	<b>0,53</b>	<b>49,26</b>	<b>333,4</b>	<b>0</b>	<b>877,55</b>	<b>917,6</b>	<b>298,7</b>	<b>18,6</b>		

Меню №2 для школьников 6-11 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины							минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
1	Макаронны отварные с сыром №54-3г-2020	150/15	10,12	11,91	25,52	250,22	0,06	0,16	88,2	-	-	209,56	151,21	15,2	0,92			
2	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	-	10	53	11,6	1,4			
3	Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42	0,03	5	0	-	-	19	16	12	2,3			
4	Кисель № 54-9хн-2020	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,73	0	-	-	16,9	9,8	0,9	7,2			
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,02</b>	<b>15,67</b>	<b>86,92</b>	<b>549,82</b>	<b>0,23</b>	<b>5,89</b>	<b>88,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>255,46</b>	<b>230,01</b>	<b>39,7</b>	<b>11,82</b>			
<b>ОБЕД</b>																		
1	Суп картофельный с горохом № 54-8с-2020	200	7,14	3,72	18,48	135,8	0,04	3	35	-	-	34	93	34	2,2			
2	Салат из отварной моркови и яблок №54-11з-2020	60	0,52	7,36	3,94	66,13	0	4,2	134	-	-	121,6	22,1	15,5	0,8			
3	Рыба тушеная в томате с овощами № 54-10р-2020	70	11,4	7,9	4,5	134,2	0,03	1,2	48	-	-	29	134	26	0,8			
4	Рис отварной №54-6г-2020	150	3,6	5,2	38,1	213,2	0,01	0	25	-	-	15	54	12	1			
5	Сок в ассортименте	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14	0	-	-	14	14	8	2,8			
6	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	-	10	53	11,6	1,4			
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,86</b>	<b>27,84</b>	<b>116,02</b>	<b>815,33</b>	<b>0,24</b>	<b>22,4</b>	<b>242</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>223,6</b>	<b>370,1</b>	<b>107,1</b>	<b>9</b>			
	<b>ВСЕГО</b>		<b>45,88</b>	<b>43,51</b>	<b>202,94</b>	<b>1365,15</b>	<b>0,47</b>	<b>28,29</b>	<b>330,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>479,06</b>	<b>600,11</b>	<b>146,8</b>	<b>20,82</b>			

Меню №3 для школьников 6-11 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	ВИТАМИНЫ							минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
<b>ЗАВТРАК</b>																				
1	Котлета из говядины № 54-7м-2020	75	14,4	11,9	6,3	188	0,04	0	22	-	-	49	175	29	2,5					
2	Пюре картофельное № 54-11г-2020	150	3,1	5,7	23,7	158	0,04	6,4	29	-	-	45	96	33	1,2					
3	Огурец консервированный без уксуса, 247	50	0,4	0,05	0,15	6,5	0,06	25	0,14	-	-	14	26	20	0,9					
4	Чай с сахаром и лимоном № 54-3гн-2020	200	0,4	0	14,4	60,1	0	0,73	0	-	-	27,6	16,1	8,1	0,2					
5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	7,5	0	-	-	10	53	11,6	1,4					
<b>ИТОГО</b>		475	23,5	21,11	89,75	642,6	0,28	39,63	51,14	0	0	145,6	366,1	101,7	6,2					
<b>ОБЕД</b>																				
1	Салат из свеклы с черносливом № 54-18з-2020	60	0,9	3,2	8,3	65,5	0,01	1,3	0	-	-	24	27	29	1,6					
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной № 54-2с-2020	200	2,7	6,67	12,97	120,3	0,025	5,5	60	-	-	50,5	60,75	32,75	1,4					
3	Плов из отварной говядины № 54-11м-2020	200	15,5	13,2	40,3	341,9	0,02	0,5	85	-	-	249	198	37	3					
4	Компот из яблок с лимоном № 54-13хн-2020	200	0,3	0,2	11,1	46,8	0,01	2,3	0	-	-	10,9	7	5,3	1,2					
5	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	16,5	0	-	-	16	11	9	2,2					
6	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	-	10	53	11,6	1,4					
<b>ИТОГО</b>			25	27,13	127,67	849,5	0,235	26,1	145	0	0	360,4	356,75	124,65	10,8					
<b>ВСЕГО</b>			48,5	48,24	217,42	1492,1	0,515	65,73	196,14	0	0	506	722,85	226,35	17					

Меню №4 для школьников 6-11 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	Химический состав			энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
1	Жаркое по-домашнему, 181	200	20,29	15,6	19,9	300,67	0,18	9,8	0,027	-	24,77	29,53	42,66	3,57				
2	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	1,32	0,24	7,92	39,2	0,07	0	0	-	13,05	30	9,4	0,78				
3	Икра кабачковая № 54-123-2020	30	0,06	7,26	0,08	65,89	0	0	50	-	2,2	1,9	0,3	0,02				
4	Какао с молоком № 54-25гн-2020	200	3,1	4,7	22,7	145,6	0,01	0,1	9	-	117	100	15	0,4				
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,77</b>	<b>27,8</b>	<b>50,6</b>	<b>551,36</b>	<b>0,26</b>	<b>9,9</b>	<b>59,027</b>	<b>0</b>	<b>157,02</b>	<b>161,43</b>	<b>67,36</b>	<b>4,77</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
1	Суп с рыбными консервами № 54-12с-2020	200	7,94	3,9	14,36	124,2	0,02	3,6	53,2	-	57,8	52,6	39	1,14				
2	Котлета из курицы № 54-5м-2020	75	7,4	8,4	5,6	127,2	0,01	0,2	21	-	35	93	17	1,1				
3	Каша перловая рассыпчатая № 54-5г-2020	200	5,9	7,9	44,8	273,7	0,02	0	18,8	-	31	116	64	2,3				
4	Зефир в шоколаде	35	3,5	8,55	13,15	55,6	0,7	0,35	0	-	3,85	8	6,3	6,05				
5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4				
6	Компот из кураги № 54-5хн-2020	200	1,8	0	38,6	121,4	0,04	0,37	0	-	68,4	54	40,9	4,5				
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,74</b>	<b>32,21</b>	<b>161,71</b>	<b>932,1</b>	<b>0,93</b>	<b>4,52</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>206,05</b>	<b>376,6</b>	<b>178,8</b>	<b>16,49</b>				
	<b>ВСЕГО</b>		<b>56,51</b>	<b>60,01</b>	<b>212,31</b>	<b>1483,46</b>	<b>1,19</b>	<b>14,42</b>	<b>152,027</b>	<b>0</b>	<b>363,07</b>	<b>538,03</b>	<b>246,16</b>	<b>21,26</b>				

Меню №5 для школьников 6-11 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	Выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины							минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
1	Запеканка из творога с морковью №54-2Г-2020 со стужен. молоком	200/20	15	16	32,3	345,5	0,2	1,7	420	-	-	251	298	83	2,9			
2	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	-	35	17	11	0,1				
3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,14	0	0	-	26,1	60	18,8	15,6				
4	Чай с сахаром № 54-6Гн-2020	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,15	7,5	-	72,3	53,8	12,9	5				
<b>ИТОГО</b>		<b>440</b>	<b>25,74</b>	<b>22,28</b>	<b>75,64</b>	<b>621</b>	<b>0,45</b>	<b>41,04</b>	<b>483,5</b>	<b>0</b>	<b>437,4</b>	<b>538,8</b>	<b>175,3</b>	<b>26,18</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
1	Голубцы ленивые № 54-3М-2020	100	7,55	5,55	4,05	106,21	0,01	0,15	11,5	-	8,5	88	10,5	1,2				
2	Картофель отварной в молоке № 54-10Г-2020	150	4,4	5,4	30,9	190	0,05	6,8	6,8	-	71	125	39	1,4				
3	Винегрет с растительным маслом № 54-163-2020	80	1	7,1	6	91,8	0,03	6,3	11,7	-	20	31,5	13,9	0,8				
4	Суп картофельный с макаронными изделиями № 54-7с-2020	200	2,25	0,14	21	95,4	0,02	4,4	20	-	26	62,4	24,2	1,02				
5	Какао с молоком № 54-7н-2020	200	4,1	6	12,6	121,1	0,04	0,33	19,5	-	162	140	21,5	0,5				
6	Конфеты шоколадные	20	3	5,2	32,02	107	0,01	0	0	-	5,3	19,33	20	0,6				
7	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4				
<b>ИТОГО</b>			<b>27,5</b>	<b>32,85</b>	<b>151,77</b>	<b>941,51</b>	<b>0,3</b>	<b>17,98</b>	<b>69,5</b>	<b>0</b>	<b>302,8</b>	<b>519,23</b>	<b>140,7</b>	<b>6,92</b>				
<b>ВСЕГО</b>			<b>53,24</b>	<b>55,13</b>	<b>227,41</b>	<b>1562,51</b>	<b>0,75</b>	<b>59,02</b>	<b>553</b>	<b>0</b>	<b>740,2</b>	<b>1058,03</b>	<b>316</b>	<b>33,1</b>				

Меню №6 для школьников 6-11 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	Выход, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
<b>ЗАВТРАК</b>																						
1	Суп молочный с макаронными изделиями № 54-19к-2020	200	5,26	7,52	28,42	144,36	0,07	0,3	33,8	-	170	285	78	2,5								
3	Сыр твердых сортов 54-13-2020	30	6,6	7,9	0	97,7	0,01	0,48	78	-	300	163	14,1	0,18								
4	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4								
5	Напиток кофейный с молоком № 54-9гн-2020	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,25	15	-	133	124	36,5	1,2								
	<b>ИТОГО</b>	490	<b>22,16</b>	<b>22,48</b>	<b>91,02</b>	<b>593,46</b>	<b>0,27</b>	<b>2,93</b>	<b>239,8</b>	<b>0</b>	<b>643</b>	<b>668</b>	<b>159,2</b>	<b>6,28</b>								
<b>ОБЕД</b>																						
1	Суп картофельный с горохом № 54-8с-2020	200	7,14	3,72	18,5	135,8	0,04	3	35	-	34	93	34	2,2								
2	Рагу из овощей № 54-9г-2020	150	1,9	0,1	32,7	58,7	0,3	6,8	82	-	35	57	27	1,1								
3	Горбуша запеченная в сметанном соусе № 54-8р-2020	80	18,9	24,1	4,4	310,2	0,05	0,2	32	-	116	234	33	0,8								
4	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	26,1	60	18,8	0,36								
5	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	-	8	28	42	0,6								
6	Чай черный с сахаром № 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,03	0	-	14,1	8,3	6,4	0,8								
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,84</b>	<b>31,88</b>	<b>128,2</b>	<b>857,1</b>	<b>0,57</b>	<b>20,03</b>	<b>149</b>	<b>0</b>	<b>233,2</b>	<b>480,3</b>	<b>161,2</b>	<b>5,86</b>								
	<b>ВСЕГО</b>		<b>57</b>	<b>54,36</b>	<b>219,22</b>	<b>1450,56</b>	<b>0,84</b>	<b>22,96</b>	<b>388,8</b>	<b>0</b>	<b>876,2</b>	<b>1148,3</b>	<b>320,4</b>	<b>12,14</b>								

Меню №7 для школьников 6-11 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины							минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
1	Каша гречневая рассыпчатая № 54-4г-2020	150	8,2	6,5	42,8	262,2	0,09	0	25	-	50	207	69	5,5				
2	Бефстроганов из говядины № 54-1м-2020	100	16	17,3	4,1	235,5	0,02	0,3	70	-	159	199	26	2,4				
3	Икра кабачковая № 54-12з-2020	60	1,3	0,1	6,3	30,6	0,01	1,9	113	-	90	43	19	1				
4	Компот из смеси сухофруктов № 54-7хн-2020	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0	-	8,7	0	1,9	0,3				
5	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0,07	0	0	-	13,05	30	9,4	0,78				
	<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>27,42</b>	<b>24,14</b>	<b>83,82</b>	<b>661,1</b>	<b>0,19</b>	<b>2,2</b>	<b>208</b>	<b>0</b>	<b>320,75</b>	<b>479</b>	<b>125,3</b>	<b>9,98</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
1	Рассольник Ленинградский № 54-3с-2020	200	1,96	4,94	15,3	113,3	0,02	3,4	28	-	26,8	56,2	20	0,96				
2	Салат из свежкы с черносливом № 54-183-2020	60	0,9	3,2	8,3	65,5	0,01	1,3	0	-	24	27	29	1,6				
3	Тефтели из говядины паровые № 54-8м-2020	60	8,4	6	4,7	106,1	0,02	0,5	7	-	14	112	17	1,5				
4	Рис отварной № 54-6г-2020	120	3,6	5,2	38,1	213,2	0,01	0	25	-	151	54	12	1				
5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,6	45,2	230	0,14	0	0	-	14	14	53	11,6				
6	Сок в ассортименте	200	2	0,2	5,8	36	0,02	14	0	-	14	14	8	2,8				
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,06</b>	<b>23,14</b>	<b>117,4</b>	<b>764,1</b>	<b>0,22</b>	<b>19,2</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>229,8</b>	<b>316,2</b>	<b>97,6</b>	<b>9,26</b>				
	<b>ВСЕГО</b>		<b>49,48</b>	<b>47,28</b>	<b>201,22</b>	<b>1425,2</b>	<b>0,41</b>	<b>21,4</b>	<b>268</b>	<b>0</b>	<b>550,55</b>	<b>795,2</b>	<b>222,9</b>	<b>19,24</b>				



Меню №8 для школьников 6-11 лет

№	Наименование блюда, № Т.К.	Выход, гр	Химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины					минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Каша молочная манная № 54-2о-2020	200	12,8	15,3	6,5	214,5	0,1	1,2	247	-	251	243	63	0,92		
2	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4		
3	Масло сливочное (порциями) № 53-19а-2020	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0	0	50		2,2	1,9	0,3	0,02		
3	Яйцо отварное № 54-6о-2020	40	0,8	2,7	4,6	45,7	0	5,7	0	-	21,8	24,5	24,7	0,8		
4	Чай чёрный с сахаром и лимоном № 54-3гн-2020	200	0,13	0,03	21,18	81,8	0,01	9	0	-	14,95	3,45	4,05	0,11		
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,99</b>	<b>28,75</b>	<b>77,56</b>	<b>637,89</b>	<b>0,25</b>	<b>15,9</b>	<b>297</b>	<b>0</b>	<b>299,95</b>	<b>325,85</b>	<b>103,65</b>	<b>3,25</b>		
<b>ОБЕД</b>																
1	Суп картофельный с клецками №54-6с-2020	200	4,62	3,22	12,96	99,02	0,02	2,4	27,2	-	144,2	41	15,6	0,68		
2	Котлета из курицы № 54-4м-2020	60	14,1	11,9	6,3	188	0,04	0	22	-	99	175	29	2,5		
3	Каша перловая распычатая № 54-5г-2020	200	5,9	7,9	44,8	273,7	0,02	0	18,8	-	31	216	64	2,3		
4	Кисель № 54-9хн-2020	200	0,4	0,1	14,4	60,1	0,02	7,5	0	-	10	53	11,6	1,4		
5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4		
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,12</b>	<b>26,88</b>	<b>134,86</b>	<b>901,22</b>	<b>0,29</b>	<b>20,9</b>	<b>74</b>	<b>0</b>	<b>327</b>	<b>579,2</b>	<b>152,2</b>	<b>11,12</b>		
	<b>ВСЕГО</b>		<b>50,11</b>	<b>55,63</b>	<b>212,42</b>	<b>1539,11</b>	<b>0,54</b>	<b>36,8</b>	<b>371</b>	<b>0</b>	<b>626,95</b>	<b>905,05</b>	<b>255,85</b>	<b>14,37</b>		

Меню №9 для школьников 6-11 лет

№	Наименование блюда, № т.к.	выход, гр	химический состав			энергетическая ценность, ккал	витамины							минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
1	Макароны отварные № 54-1г-2020	150	4,5	7,4	28,1	196,9	0,02	1,2	89	-	64	57	17	1				
2	Рыба, припущенная в молоке (горбуша) № 54-7г-2020	80	5,8	5,8	2,5	85,8	0,04	0,6	4	-	50	161	25	0,6				
3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0,14	0	0	-	26,1	60	18,8	1,56				
4	Мандарины	100	4,8	4,1	0,3	56,6	0,03	0	56	-	22	74	21,6	1,08				
5	Какао с молоком № 54-7гн-2020	200	4,1	6	12,6	121,1	0,04	0,33	19,5	-	162	140	21,5	0,5				
<b>ИТОГО</b>			<b>630</b>	<b>23,24</b>	<b>23,88</b>	<b>66,34</b>	<b>573,4</b>	<b>0,27</b>	<b>12,13</b>	<b>168,5</b>	<b>0</b>	<b>347,5</b>	<b>529,4</b>	<b>124,8</b>	<b>5,84</b>			
<b>ОБЕД</b>																		
1	Суп с рыбными консервами № 54-12с-2020	200	7,94	3,9	14,36	124,16	0,02	3,6	17,73	-	79,8	122,6	39	1,14				
2	Голубцы ленивые № 54-3м-2020	100	7,55	6,55	4,05	106,21	0,01	0,15	11,5	-	8,5	88	10,5	1,2				
3	Пюре картофельное № 54-11г-2020	150	3,1	5,7	23,7	158	0,04	6,4	29	-	45	96	33	1,2				
4	Огурец консервированный без уксуса, 247	50	0,4	0,05	0,15	6,5	0,06	25	0,14	-	14	26	20	0,9				
5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4				
6	Зефир глазированный шоколадом	30	0,35	1,85	10,3	119	0	0	0	-	116	8	12	0,9				
7	Компот из чернослива № 54-3хн-2020	200	0,8	0	28,5	117	0,04	0,28	0	-	38,8	30,7	39,8	4,8				
<b>ИТОГО</b>			<b>25,34</b>	<b>21,51</b>	<b>126,26</b>	<b>860,87</b>	<b>0,31</b>	<b>35,43</b>	<b>58,37</b>	<b>0</b>	<b>312,1</b>	<b>424,3</b>	<b>165,9</b>	<b>11,54</b>				
<b>ВСЕГО</b>			<b>48,58</b>	<b>45,39</b>	<b>192,6</b>	<b>1434,27</b>	<b>0,58</b>	<b>47,56</b>	<b>226,87</b>	<b>0</b>	<b>659,6</b>	<b>953,7</b>	<b>290,7</b>	<b>17,38</b>				

Меню №10 для школьников 6-11 лет

№	Наименование Блюда, № т.к.	Выход, гр	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Рис припущенный № 54-7-2020	150	3,5	5,2	36,6	206,2	0,01	0	25	-	214	51	11	0,9		
2	Курлица тушеная, 20	100	10,7	9,4	3,3	169	0,18	1,99	0,9	-	20,9	165,9	20,9	1,23		
3	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4		
4	Компот из яблок с лимоном 54-13хн-2020	200	0,3	0,2	11,1	46,8	0,01	2,3	0	-	10,9	7	5,3	1,2		
<b>ИТОГО</b>		510	20,1	18,26	98,2	661,5	0,37	15,79	90,3	0	274,1	295,1	59	5,43		
<b>ОБЕД</b>																
1	Винегрет с растительным маслом № 54-16з-2020	80	4	7,1	6	91,8	0,03	6,3	11,7	-	20	31,5	13,9	0,8		
2	Щи из свежей капусты со сметаной № 54-1с-2020	200	1,7	5,32	5,78	77,5	0	7,4	72,4	-	44,4	35,2	14,6	1		
3	Гуляш из говядины № 54-2м-2020	80	13,8	11,2	3,3	169,6	0,01	0,7	16	-	83	160	18	2,2		
4	Картофель отварной в Молоке № 54-10г-2020	150	4,4	5,4	30,9	190	0,05	6,8	6,8	-	71	125	39	1,4		
5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30/50	5,2	3,46	45,2	230	0,14	0	0	-	10	53	11,6	1,4		
6	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	16,5	0	-	16	11	9	2,2		
7	Напиток кофейный с Молоком № 54-9гн-2020	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,25	15	-	133	124	36,5	1,2		
<b>ИТОГО</b>			33,3	36,38	112,08	894,7	0,3	37,95	121,9	0	377,4	539,7	142,6	10,2		
<b>ВСЕГО</b>			53,4	54,64	210,28	1556,2	0,67	53,74	212,2	0	651,5	834,8	201,6	15,63		