СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Начальник ТО ТУ Роспотребнадзора Директор школы:

по Мурманской области \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н. Богданова

в Кандалакшском и Терском районах «30» августа 2016 г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ

УЧАЩИХСЯ МБОУ, СОШ № 13 н.п. Белое Море

в возрасте с 11лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры |  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Сa | Mg | Fe | C |
|  |  **День 1 – понедельник** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |
| 216 | Каша молочная манная | 200 | 7,16 | 16,16 | 58,64 | 402,8 | 156,84 | 43,58 | 656 | 0,6 |
| 535 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,85 | 2,67 | 2,85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 79,7 | 0,36 |
|  | Бутерброд с маслом | 10/30 | 3,9 | 9,75 | 28,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | **Итого** |  | 13,91 | 28,57 | 90,29 | 696,85 | 208,84 | 159,47 | 1745,7 | 0,96 |
|  |  **Обед** |  |  |  |  |
| 48 | Винегрет | 100 | 2,4 | 10,27 | 14,77 | 153,9 | 27,31 | 26,27 | 1065,3 | 17,5 |
| 40 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 | 223 | 38,86 | 222 | 23,86 |
| 377 | Макароны отварные | 180 | 6.28 | 7,26 | 45 | 262,05 | 12,36 | 9,63 | 964 | - |
| 179 | Котлета мясная | 100 | 14,88 | 31,89 | 33,25 | 289,83 | 66,18 | 39,76 | 2369 | 12,88 |
| 526 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 16,63 | 75,9 | 21,9 | 15 | 16,45 | 0,6 |
|  | Хлеб « Целебный», обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0,31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | **Итого** |  | 36.3 | 56.55 | 144.96 | 1035.28 | 364.05 | 146.67 | 478.71 | 54.84 |
|  | **Итого за день** |  | 50.21 | 85.12 | 235.25 | 1732.13 | 513.89 | 306.14 | 6531.41 | 55.8 |
|  |  **День 2 – вторник** |  |  |  |  |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 43 | Запеканка из творога | 200 | 46,95 | 7,86 | 34,11 | 391,99 | 306,3 | 58,48 | 1182,2 | 1,24 |
| 15 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,12 | 57,84 | 5,25 | 4,4 | 865 | 0,5 |
|  | **ИТОГО** |  | 47,15 | 8,36 | 49,23 | 449,83 | 311,55 | 62,88 | 2047 | 1,74 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 24 | Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 100 | 2,64 | 10,48 | 12 | 145,10 | 33,60 | 48 | 2160 | 60 |
| 82 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 260 | 7,6 | 10,61 | 14,44 | 176,02 | 32,21 | 32,1 | 1727,7 | 34,56 |
| 170 | Пюре картофельное | 200 | 4,82 | 9,14 | 27,5 | 205,92 | 94,46 | 40,6 | 1272,6 | 27,32 |
| 343 |  Котлета рыбная | 100 | 16,48 | 8,2 | 14,49 | 188,2 | 25,17 | 30,82 | 1275,2 | 1,23 |
| 493 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 16,63 | 75,9 | 21,9 | 15 | 164,5 | 0,6 |
|  | Хлеб « Целебный» обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0,31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | **ИТОГО** |  | 34,2 | 38,74 | 101,36 | 869,64 | 220,64 | 183,67 | 6600,91 | 123,71 |
|  | **Итого за день** |  | 81,67 | 47,10 | 150,59 | 1319,47 | 532,19 | 246,55 | 8647,91 | 125,45 |
|  |   **День 3 – среда** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |
| 263 | Каша пшеничная  | 200 | 7,48 | 16,66 | 59,47 | 405,89 | 159,06 | 44,58 | 669 | 0,7 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 3,9 | 9,75 | 28,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
| 534 |  Какао с молоком | 200 | 2,85 | 2,67 | 2,85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 797 | 0,36 |
|  | **ИТОГО** |  | 14,23 | 29,08 | 91,12 | 699,94 | 211,06 | 160,47 | 2476 | 1,06 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 35 | Свекольник | 250 | 5,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 | 59,20 | 57,79 | 202 | 22,88 |
| 368 | Греча отварная | 180 | 8,86 | 8,91 | 47,66 | 294,34 | 14,96 | 140,03 | 4671 | - |
| 334 | Печень тушеная в соусе | 100 | 13,95 | 7,86 | 4,11 | 141,99 | 13,66 | 18,48 | 5374 | 28,275 |
| 5 | Салат из огурцов | 100 | 0,72 | 10,08 | 3,0 | 103,60 | 19,38 | - | 0,34 | 7,98 |
| 563 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 16,63 | 75,9 | 21,9 | 15 | 164,5 | 0,6 |
|  | Хлеб «Целебный» обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0.31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | ИТОГО |  | 32,44 | 33,5 | 97,75 | 798,49 | 142,4 | 248,45 | 10412,75 | 59,735 |
|  | ИТОГО за день |  | 46,47 | 62,58 | 188,87 | 1498,43 | 353,46 | 408,92 | 12888,75 | 60,795 |
|  |   **День 4 – четверг** |  |  |  |  |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 209 | Каша пшенная | 200 | 9,73 | 17,78 | 55,37 | 414,45 | 167,55 | 59,41 | 1503 | 0,6 |
| 535 | Кофейный напиток  | 200 | 2,85 | 2,67 | 2,85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 79,7 | 0,36 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 3,9 | 9,75 | 28,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | **ИТОГО** |  | 16,48 | 30,2 | 87,02 | 70,85 | 219,55 | 175,3 | 2592,7 | 0,96 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 29 | Салат из свеклы  | 100 | 2,04 | 10,64 | 14,17 | 153,4 | 27,31 | 26,27 | 1065,3 | 17,02 |
| 107 | Суп вермишелевый с мясом | 250 | 7,89 | 10,95 | 18,69 | 195,96 | 44,96 | 29,03 | 1671 | 22,56 |
| 372 | Рис отварной | 180 | 4,24 | 7,2 | 46,44 | 257,84 | 5,76 | 30,03 | 628 | - |
| 181 | Птица отварная | 100 | 27,33 | 27,22 | 1,45 | 364,02 | 29,43 | 47,26 | 5,1 | 0,25 |
| 228 | Соус томатный  | 50 | 0,60 | 2,09 | 3,04 | 33,98 | 2,4 | 1,1 | 0,18 | 1,82 |
| 525 | Чай  | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,12 | 57,84 | 5,25 | 4,4 | 865 | 0,5 |
|  | Хлеб « Целебный, обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0.31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | ИТОГО |  | 44.68 | 58,46 | 115,21 | 1141,54 | 128,41 | 155,24 | 4235,49 | 42,15 |
|  | ИТГО за день: |  | 61,16 | 88,66 | 202,23 | 1212,39 | 347,96 | 330,54 | 6828,19 | 43,11 |
|  |   **День 5 - пятница** |  |  |  |  |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 237 | Макароны с сыром | 180/20 | 10,89 | 14,71 | 45,02 | 349 | 212,6 | 19,64 | 1188 | 0,32 |
| 525 | Чай | 200 | 0,2 | - | 15,04 | 57,19 | 5 | 4,4 | 0,82 | 0,2 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 3,9 | 9,75 | 38,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | ИТОГО |  | 14,99 | 24,46 | 88,86 | 601,4 | 229,8 | 42,93 | 2198,82 | 0,52 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
|  | Свежий помидор | 50 | 0,3 | - | 1,45 | 7,0 | 4,0 | - | 0,25 | 10 |
| 99 | Суп гороховый с мясом | 250 | 10,65 | 10,02 | 23,49 | 219,54 | 40,06 | 46,5 | 28,41 | 13,48 |
| 170 | Пюре картофельное | 200 | 4,82 | 9,14 | 27,5 | 205,92 | 94,46 | 40,6 | 1272,6 | 27,32 |
| 369 | Тефтели мясные | 120 | 14,86 | 16,76 | 8,83 | 243,36 | 15,94 | 21,99 | 2461,6 | 1,92 |
|  | Сок натуральный | 200 | 12,3 | 24,3 | - | 277 | 29 | 20 | 1,7 | - |
|  | Хлеб « Целебный» обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0.31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | ИТОГО |  | 45,31 | 60,53 | 77,57 | 1031,32 | 196,76 | 146,24 | 3765,47 | 52,72 |
|  | ИТОГО за день: |  | 60,30 | 84,99 | 166,43 | 1632,72 | 426,56 | 189,17 | 5964,29 | 53,24 |
|  |   **День 6 – суббота** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |
| 217 | Каша гречневая | 200 | 8,89 | 8,95 | 48,69 | 295,96 | 14,96 | 140,03 | 4671 | - |
| 534 |  Какао с молоком | 200 | 2,85 | 2,67 | 2,85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 797 | 0,36 |
| 1 | Бутерброд с сыром и маслом | 5/20/30 | 3,9 | 9,75 | 28,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | ИТОГО |  | 15,64 | 21,35 | 80,34 | 327,34 | 66,98 | 255,92 | 5760,7 | 0,36 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек | 50 | 1,35 | 0,1 | 3,55 | 20,5 | 8 | 10,5 | 0,35 | 5 |
| 91 | Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 7,96 | 10,7 | 17,39 | 190,56 | 33.48 | 31,46 | 1725,8 | 15,93 |
| 377 | Макароны отварные | 180 | 6,28 | 7,26 | 45 | 262,05 | 12,36 | 9,63 | 964 |  |
| 82 | Сосиска отварная | 100 | 12,3 | 25,3 | - | 277 | 29 | 20 | 1,7 | - |
| 525 |  Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,12 | 57,84 | 5,25 | 4,4 | 865 | 0,5 |
|  | Хлеб « Целебный», обогащенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | 28,29 | 43,41 | 81,06 | 807,95 | 88,09 | 72,03 | 3556,85 | 21,43 |
|  | ИТОГО за день |  | 43,93 | 64,76 | 161,4 | 1135,29 | 155,07 | 327,95 | 9317,55 | 21,79 |
|  |  **День 7 – понедельник** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 45 | Вермишель молочная | 200 | 6,98 | 7,69 | 24,66 | 195,10 | 215,95 | 28,4 | 0,420 | 0,76 |
| 526 | Чай | 200 | 0,2 | - | 15,04 | 57,19 | 5 | 4,4 | 0,82 | 0,2 |
|  | Печенье | 30 | 2,25 | 3.54 | 7,08 | 125,10 | 0,6 | 3,9 | 0,3 | - |
|  | ИТОГО |  | 9,43 | 11,23 | 46,78 | 377,39 | 221,55 | 36,7 | 1,54 | 0,96 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 29 | Салат из свеклы  | 100 | 2,04 | 10,64 | 14,17 | 153,4 | 27,31 | 26,27 | 1065,3 | 17,02 |
| 175 | Борщ с мясом и сметаной | 260 | 6,98 | 10,53 | 13,67 | 169,47 | 40,9 | 27,79 | 1756,7 | 17,8 |
| 368 | Греча отварная | 180 | 8,86 | 8,91 | 47,66 | 294,34 | 14,96 | 140,03 | 4671 | - |
| 170 | Рулет мясной с яйцом | 100 | 24,7 | 28,59 | 10,36 | 400,3 | 41,6 | 19,28 | 4,36 | - |
| 526 | Компот из сухофрктов | 200 | 0,6 | - | 16,63 | 75,9 | 21,9 | 15,0 | 164,5 | 0,6 |
|  | Хлеб « Целебный», обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0.31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 |  |
| 228 | Соус томатный | 50 | 0,6 | 2,09 | 3,04 | 33,98 | 2,4 | 1,1 | 0,18 | 1,82 |
|  | ИТОГО |  | 46,16 | 61,07 | 121,83 | 1205,89 | 162,37 | 246,62 | 7662,92 | 37,24 |
|  | Итого за день: |  | 55,59 | 72,3 | 168,61 | 1583,28 | 383,92 | 283,32 | 7664,49 | 38,2 |
|  |   **День 8 – вторник** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 334 | Омлет натуральный | 110 | 6,79 | 7,52 | 35,75 | 231,42 | 127,35 | 19,9 | 640,4 | 0,48 |
| 206 |  Зеленый горошек  | 50 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 20,5 | 8,0 | 10,5 | 0,35 | 5 |
| 535 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,85 | 2,67 | 2,85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 79,7 | 0,36 |
| 1 | Бутерброд с сыром и маслом | 5/20/30 | 3,9 | 9,75 | 28,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | ИТОГО |  | 15,14 | 20,14 | 71,0 | 545,97 | 187,35 | 146,29 | 127,4 | 5,84 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 11 | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | 1.9 | 10.12 | 6.26 | 123.76 | 45.62 | 39.62 | 1.27 | 9.7 |
| 99 | Суп гороховый с мясом | 250 | 10,65 | 10,02 | 23,49 | 219,54 | 40,06 | 46,5 | 28,41 | 13,48 |
| 631 | Жаркое по-домашнему | 200 | 16,88 | 19,18 | 27,63 | 344,58 | 26,35 | 49,78 | 3471 | 27.41 |
| 526 | Компот из сухофрукт ов | 200 | 0,6 | - | 16,63 | 75,9 | 21,9 | 15,0 | 164,5 | 0,6 |
|  | Хлеб « Целебный», обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0.31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | Итого |  | 32.41 | 39.63 | 96.31 | 842.28 | 147.23 | 168.05 | 3666.09 | 51.9 |
|  | Итого за день: |  | 47.55 | 59.77 | 161.31 | 1388.25 | 334.58 | 314.34 | 3793.49 | 57.07 |
|  |   **День 9 – среда** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |
| 209 | Каша манная молочная | 200 | 7.16 | 16,16 | 58,64 | 402,8 | 156,84 | 43,58 | 656 | 0,6 |
| 534 |  Какао с молоком | 200 | 2,85 | 2,67 | 2,85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 797 | 0,36 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 3,9 | 9,75 | 28,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | ИТОГО |  | 13,91 | 28,58 | 90,29 | 696,85 | 208,84 | 159,47 | 1745,7 | 1,96 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 24 | Салат из свежих помидоров | 100 | 2,64 | 10,48 | 12 | 145.1 | 33,6 | 48 | 2160 | 60 |
| 91 | Рассольник с мясом, сметаной | 250 | 7,96 | 6,8 | 13,09 | 162,36 | 36,53 | 40,39 | 1375,1 | 14,15 |
| 170 | Пюре картофельное | 200 | 4,82 | 9,14 | 27,5 | 205,92 | 94,46 | 40,6 | 1272,6 | 27,32 |
| 343 | Котлета рыбная | 100 | 16,48 | 8,2 | 14,49 | 188,2 | 25,17 | 30,82 | 1275,2 | 1,23 |
| 526 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 16,63 | 75,9 | 21,9 | 15,0 | 164,5 | 0,6 |
|  | Хлеб « Целебный», обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0.31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | Итого  |  | 34,88 | 38,83 | 104,31 | 884,18 | 221,91 | 183,03 | 6599,01 | 105,08 |
|  | Итого за день:  |  | 48,79 | 67,41 | 194,6 | 1581,03 | 430,75 | 342,5 | 8344,71 | 107,04 |
|  |  **День 10 – четверг** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 209 | Каша пшенная молочная | 200 | 9,73 | 17,78 | 55,37 | 414,45 | 167,55 | 59,41 | 1503 | 0,6 |
| 525 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,12 | 57,84 | 5,25 | 4,4 | 865 | 0,5 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/20/30 | 3,9 | 9,75 | 28,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 |  |
|  | ИТОГО |  | 11.58 | 26,43 | 103,29 | 657,79 | 175,5 | 66,2 | 2538 | 1,1 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 179 |  Салат из свежих огурцов | 100 | 0,72 | 10,08 | 3,0 | 103,60 | 19,38 | - | 0,34 | 7,98 |
| 82 | Щи из свежей капусты  | 260 | 7,6 | 10,61 | 14,44 | 176,02 | 49,35 | 32,21 | 1727,7 | 34,56 |
| 372 | Рис отварной  | 180 | 4,24 | 7,2 | 46,44 | 257,84 | 5,76 | 30,03 | 628 | - |
| 179 | Курица в томатном соусе | 120 | 34,5 | 41,62 | 5.44 | 534,29 | 48,52 | 60.5 | 6,6 | 4,5 |
| 526 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 16,63 | 75,9 | 21,9 | 15 | 164,5 | 0,6 |
|  | Хлеб « Целебный», обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0.31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | Итого: |  | 50,04 | 69,82 | 102,25 | 1226,15 | 158,21 | 154,85 | 2528,0 | 47,64 |
|  | Итого за день: |  | 63,87 | 97,4 | 201,54 | 1892,94 | 501,42 | 184,92 | 4553,35 | 48,74 |
|  |   **День 11 – пятница** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |
| 263 | Каша « Геркулес» молочная | 200 | 7,48 | 16,66 | 59,47 | 405,89 | 158,06 | 43,58 | 665 | 0,6 |
| 535 | Напиток кофейный на молоке  | 200 | 2,85 | 2,67 | 2,85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 79,7 | 0,36 |
| 1 | Бутерброд с маслом, сыром | 30/20 | 3,9 | 9,75 | 38,8 | 195,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | Итого: |  | 14,23 | 29.08 | 101,12 | 700,94 | 210,06 | 159.47 | 1754,7 | 0,96 |
|  |  **Обед** |  |  |  |  |
|  | Свежий огурец | 50 | 0,35 | - | 0,09 | 5 | 8,5 | - | 0,025 | 3,5 |
| 107 | Суп вермишелевый | 250 | 7,89 | 10,95 | 18,69 | 195,96 | 44,96 | 29,03 | 1671 | 22,56 |
| 377 |  Макароны отварные | 180 | 6,28 | 7,26 | 45 | 262,05 | 12,36 | 9,63 | 964 | - |
| 344 | Печень тушеная в соусе | 100 | 13,95 | 7,86 | 4,11 | 141,99 | 13,66 | 18,48 | 5374 | 28,27 |
|  | Сок | 200 | 1.0 | - | 23,4 | 9,4 | 16 |  | 0,4 | 4,0 |
|  | Хлеб « Целебный» обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0,31 | 16,3 | 78,5 | 13.3 | 17,15 | 0,91 |  |
|  | Итого: |  | 31,85 | 26,38 | 107,59 | 692,9 | 108,78 | 74,29 | 8010,335 | 58,33 |
|  | Итого за день: |  | 46,08 | 55,46 | 208,71 | 1393,84 | 318,84 | 233,76 | 9765,035 | 59,29 |
|  |   **День 12 – суббота** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |
| 263 | Каша пшеничная | 200 | 7,48 | 16,66 | 59,47 | 405,89 | 159,06 | 44,58 | 669 | 0,7 |
| 534 | какао | 200 | 2,85 | 2,67 | 2.85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 79,7 | 0,36 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 3,9 | 9,75 | 38,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | Итого: |  | 16,51 | 30,18 | 87.02 | 708,5 | 219.55 | 175,3 | 25927 | 0,96 |
|  |  **Обед** |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек  | 50 | 1,55 | 0,1 | 3,55 | 20,5 | 8 | 10,5 | 0,35 | 5 |
| 42 | Суп крестьянский | 250 |  | 2,81 | 0,31 | 28,4 | 8,6 | 35.56 | 0,01 | 0,05 |
| 150 | Голубцы ленивые | 250 | 44,94 | 24,37 | 17,83 | 450,9 | 94,95 | 51,17 | 25,19 | 75,79 |
| 525 | Чай  | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,12 | 57,84 | 5,25 | 4,4 | 865 | 0,5 |
|  | Хлеб « Целебный»обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0,31 | 16,3 | 78,5 | 13.3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | Итого |  | 49,28 | 27,64 | 53,11 | 636,14 | 130,1 | 118,78 | 891,46 | 81,34 |
|  | Итого за день: |  | 63,51 | 56,73 | 154,23 | 1337,08 | 341,16 | 279,25 | 2650,16 | 82,94 |

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Начальник ТО ТУ Роспотребнадзора Директор школы:

по Мурманской области \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н. Богданова

в Кандалакшском и Терском районах «30» августа 2016 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

 МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ

 УЧАЩИХСЯ МБОУ, СОШ № 13 н.п. Белое Море

 в возрасте от 7 лет до 11 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры |  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Сa | Mg | Fe | C |
|  |  **День 1 – понедельник** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |
| 216 | Каша молочная манная | 200 | 7,16 | 16,16 | 58,64 | 402,8 | 156,84 | 43,58 | 656 | 0,6 |
| 535 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,85 | 2,67 | 2,85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 79,7 | 0,36 |
|  | Бутерброд с маслом | 10/30 | 3,9 | 9,75 | 28,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | **Итого** |  | 13,91 | 28,57 | 90,29 | 696,85 | 208,84 | 159,47 | 1745,7 | 0,96 |
|  |  **Обед** |  |  |  |  |
| 48 | Винегрет | 100 | 2,4 | 10,27 | 14,77 | 153,9 | 27,31 | 26,27 | 1065,3 | 17,5 |
| 40 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 | 223 | 38,86 | 222 | 23,86 |
| 377 | Макароны отварные | 180 | 6.28 | 7,26 | 45 | 262,05 | 12,36 | 9,63 | 964 | - |
| 179 | Котлета мясная | 100 | 14,88 | 31,89 | 33,25 | 289,83 | 66,18 | 39,76 | 2369 | 12,88 |
| 526 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 16,63 | 75,9 | 21,9 | 15 | 16,45 | 0,6 |
|  | Хлеб « Целебный», обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0,31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | **Итого** |  | 36.3 | 56.55 | 144.96 | 1035.28 | 364.05 | 146.67 | 478.71 | 54.84 |
|  | **Итого за день** |  | 50.21 | 85.12 | 235.25 | 1732.13 | 513.89 | 306.14 | 6531.41 | 55.8 |
|  |  **День 2 – вторник** |  |  |  |  |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 43 | Запеканка из творога | 200 | 46,95 | 7,86 | 34,11 | 391,99 | 306,3 | 58,48 | 1182,2 | 1,24 |
| 15 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,12 | 57,84 | 5,25 | 4,4 | 865 | 0,5 |
|  | **ИТОГО** |  | 47,15 | 8,36 | 49,23 | 449,83 | 311,55 | 62,88 | 2047 | 1,74 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 24 | Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 100 | 2,64 | 10,48 | 12 | 145,10 | 33,60 | 48 | 2160 | 60 |
| 82 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 260 | 7,6 | 10,61 | 14,44 | 176,02 | 32,21 | 32,1 | 1727,7 | 34,56 |
| 170 | Пюре картофельное | 200 | 4,82 | 9,14 | 27,5 | 205,92 | 94,46 | 40,6 | 1272,6 | 27,32 |
| 343 |  Котлета рыбная | 100 | 16,48 | 8,2 | 14,49 | 188,2 | 25,17 | 30,82 | 1275,2 | 1,23 |
| 493 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 16,63 | 75,9 | 21,9 | 15 | 164,5 | 0,6 |
|  | Хлеб « Целебный» обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0,31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | **ИТОГО** |  | 34,2 | 38,74 | 101,36 | 869,64 | 220,64 | 183,67 | 6600,91 | 123,71 |
|  | **Итого за день** |  | 81,67 | 47,10 | 150,59 | 1319,47 | 532,19 | 246,55 | 8647,91 | 125,45 |
|  |   **День 3 – среда** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |
| 263 | Каша пшеничная  | 200 | 7,48 | 16,66 | 59,47 | 405,89 | 159,06 | 44,58 | 669 | 0,7 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 3,9 | 9,75 | 28,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
| 534 |  Какао с молоком | 200 | 2,85 | 2,67 | 2,85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 797 | 0,36 |
|  | **ИТОГО** |  | 14,23 | 29,08 | 91,12 | 699,94 | 211,06 | 160,47 | 2476 | 1,06 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 35 | Свекольник | 250 | 5,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 | 59,20 | 57,79 | 202 | 22,88 |
| 368 | Греча отварная | 180 | 8,86 | 8,91 | 47,66 | 294,34 | 14,96 | 140,03 | 4671 | - |
| 334 | Печень тушеная в соусе | 100 | 13,95 | 7,86 | 4,11 | 141,99 | 13,66 | 18,48 | 5374 | 28,275 |
| 5 | Салат из огурцов | 100 | 0,72 | 10,08 | 3,0 | 103,60 | 19,38 | - | 0,34 | 7,98 |
| 563 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 16,63 | 75,9 | 21,9 | 15 | 164,5 | 0,6 |
|  | Хлеб «Целебный» обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0.31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | ИТОГО |  | 32,44 | 33,5 | 97,75 | 798,49 | 142,4 | 248,45 | 10412,75 | 59,735 |
|  | ИТОГО за день |  | 46,47 | 62,58 | 188,87 | 1498,43 | 353,46 | 408,92 | 12888,75 | 60,795 |
|  |  **День 4 – четверг** |  |  |  |  |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 209 | Каша пшенная | 200 | 9,73 | 17,78 | 55,37 | 414,45 | 167,55 | 59,41 | 1503 | 0,6 |
| 535 | Кофейный напиток  | 200 | 2,85 | 2,67 | 2,85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 79,7 | 0,36 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 3,9 | 9,75 | 28,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | **ИТОГО** |  | 16,48 | 30,2 | 87,02 | 70,85 | 219,55 | 175,3 | 2592,7 | 0,96 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 29 | Салат из свеклы  | 100 | 2,04 | 10,64 | 14,17 | 153,4 | 27,31 | 26,27 | 1065,3 | 17,02 |
| 107 | Суп вермишелевый с мясом | 250 | 7,89 | 10,95 | 18,69 | 195,96 | 44,96 | 29,03 | 1671 | 22,56 |
| 372 | Рис отварной | 180 | 4,24 | 7,2 | 46,44 | 257,84 | 5,76 | 30,03 | 628 | - |
| 181 | Птица отварная | 100 | 27,33 | 27,22 | 1,45 | 364,02 | 29,43 | 47,26 | 5,1 | 0,25 |
| 228 | Соус томатный  | 50 | 0,60 | 2,09 | 3,04 | 33,98 | 2,4 | 1,1 | 0,18 | 1,82 |
| 525 | Чай  | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,12 | 57,84 | 5,25 | 4,4 | 865 | 0,5 |
|  | Хлеб « Целебный, обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0.31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | ИТОГО |  | 44.68 | 58,46 | 115,21 | 1141,54 | 128,41 | 155,24 | 4235,49 | 42,15 |
|  | ИТГО за день: |  | 61,16 | 88,66 | 202,23 | 1212,39 | 347,96 | 330,54 | 6828,19 | 43,11 |
|  |   **День 5 - пятница** |  |  |  |  |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |
| 237 | Макароны с сыром | 180/20 | 10,89 | 14,71 | 45,02 | 349 | 212,6 | 19,64 | 1188 | 0,32 |
| 525 | Чай | 200 | 0,2 | - | 15,04 | 57,19 | 5 | 4,4 | 0,82 | 0,2 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 3,9 | 9,75 | 38,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | ИТОГО |  | 14,99 | 24,46 | 88,86 | 601,4 | 229,8 | 42,93 | 2198,82 | 0,52 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
|  | Свежий помидор | 50 | 0,3 | - | 1,45 | 7,0 | 4,0 | - | 0,25 | 10 |
| 99 | Суп гороховый с мясом | 250 | 10,65 | 10,02 | 23,49 | 219,54 | 40,06 | 46,5 | 28,41 | 13,48 |
| 170 | Пюре картофельное | 200 | 4,82 | 9,14 | 27,5 | 205,92 | 94,46 | 40,6 | 1272,6 | 27,32 |
| 369 | Тефтели мясные | 120 | 14,86 | 16,76 | 8,83 | 243,36 | 15,94 | 21,99 | 2461,6 | 1,92 |
|  | Сок натуральный | 200 | 12,3 | 24,3 | - | 277 | 29 | 20 | 1,7 | - |
|  | Хлеб « Целебный» обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0.31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | ИТОГО |  | 45,31 | 60,53 | 77,57 | 1031,32 | 196,76 | 146,24 | 3765,47 | 52,72 |
|  | ИТОГО за день: |  | 60,30 | 84,99 | 166,43 | 1632,72 | 426,56 | 189,17 | 5964,29 | 53,24 |
|  |  **День 6 – суббота** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |
| 217 | Каша гречневая | 200 | 8,89 | 8,95 | 48,69 | 295,96 | 14,96 | 140,03 | 4671 | - |
| 534 |  Какао с молоком | 200 | 2,85 | 2,67 | 2,85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 797 | 0,36 |
| 1 | Бутерброд с сыром и маслом | 5/20/30 | 3,9 | 9,75 | 28,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | ИТОГО |  | 15,64 | 21,35 | 80,34 | 327,34 | 66,98 | 255,92 | 5760,7 | 0,36 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек | 50 | 1,35 | 0,1 | 3,55 | 20,5 | 8 | 10,5 | 0,35 | 5 |
| 91 | Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 7,96 | 10,7 | 17,39 | 190,56 | 33.48 | 31,46 | 1725,8 | 15,93 |
| 377 | Макароны отварные | 180 | 6,28 | 7,26 | 45 | 262,05 | 12,36 | 9,63 | 964 |  |
| 82 | Сосиска отварная | 100 | 12,3 | 25,3 | - | 277 | 29 | 20 | 1,7 | - |
| 525 |  Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,12 | 57,84 | 5,25 | 4,4 | 865 | 0,5 |
|  | Хлеб « Целебный», обогащенный микронутриентами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО |  | 28,29 | 43,41 | 81,06 | 807,95 | 88,09 | 72,03 | 3556,85 | 21,43 |
|  | ИТОГО за день |  | 43,93 | 64,76 | 161,4 | 1135,29 | 155,07 | 327,95 | 9317,55 | 21,79 |
|  | **День 7 – понедельник** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 45 | Вермишель молочная | 200 | 6,98 | 7,69 | 24,66 | 195,10 | 215,95 | 28,4 | 0,420 | 0,76 |
| 526 | Чай | 200 | 0,2 | - | 15,04 | 57,19 | 5 | 4,4 | 0,82 | 0,2 |
|  | Печенье | 30 | 2,25 | 3.54 | 7,08 | 125,10 | 0,6 | 3,9 | 0,3 | - |
|  | ИТОГО |  | 9,43 | 11,23 | 46,78 | 377,39 | 221,55 | 36,7 | 1,54 | 0,96 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 29 | Салат из свеклы  | 100 | 2,04 | 10,64 | 14,17 | 153,4 | 27,31 | 26,27 | 1065,3 | 17,02 |
| 175 | Борщ с мясом и сметаной | 260 | 6,98 | 10,53 | 13,67 | 169,47 | 40,9 | 27,79 | 1756,7 | 17,8 |
| 368 | Греча отварная | 180 | 8,86 | 8,91 | 47,66 | 294,34 | 14,96 | 140,03 | 4671 | - |
| 170 | Рулет мясной с яйцом | 100 | 24,7 | 28,59 | 10,36 | 400,3 | 41,6 | 19,28 | 4,36 | - |
| 526 | Компот из сухофрктов | 200 | 0,6 | - | 16,63 | 75,9 | 21,9 | 15,0 | 164,5 | 0,6 |
|  | Хлеб « Целебный», обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0.31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 |  |
| 228 | Соус томатный | 50 | 0,6 | 2,09 | 3,04 | 33,98 | 2,4 | 1,1 | 0,18 | 1,82 |
|  | ИТОГО |  | 46,16 | 61,07 | 121,83 | 1205,89 | 162,37 | 246,62 | 7662,92 | 37,24 |
|  | Итого за день: |  | 55,59 | 72,3 | 168,61 | 1583,28 | 383,92 | 283,32 | 7664,49 | 38,2 |
|  |  **День 8 – вторник** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 334 | Омлет натуральный | 110 | 6,79 | 7,52 | 35,75 | 231,42 | 127,35 | 19,9 | 640,4 | 0,48 |
| 206 |  Зеленый горошек  | 50 | 1,6 | 0,2 | 3,6 | 20,5 | 8,0 | 10,5 | 0,35 | 5 |
| 535 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,85 | 2,67 | 2,85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 79,7 | 0,36 |
| 1 | Бутерброд с сыром и маслом | 5/20/30 | 3,9 | 9,75 | 28,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | ИТОГО |  | 15,14 | 20,14 | 71,0 | 545,97 | 187,35 | 146,29 | 127,4 | 5,84 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 11 | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | 1.9 | 10.12 | 6.26 | 123.76 | 45.62 | 39.62 | 1.27 | 9.7 |
| 99 | Суп гороховый с мясом | 250 | 10,65 | 10,02 | 23,49 | 219,54 | 40,06 | 46,5 | 28,41 | 13,48 |
| 631 | Жаркое по-домашнему | 200 | 16,88 | 19,18 | 27,63 | 344,58 | 26,35 | 49,78 | 3471 | 27.41 |
| 526 | Компот из сухофрукт ов | 200 | 0,6 | - | 16,63 | 75,9 | 21,9 | 15,0 | 164,5 | 0,6 |
|  | Хлеб « Целебный», обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0.31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | Итого |  | 32.41 | 39.63 | 96.31 | 842.28 | 147.23 | 168.05 | 3666.09 | 51.9 |
|  | Итого за день: |  | 47.55 | 59.77 | 161.31 | 1388.25 | 334.58 | 314.34 | 3793.49 | 57.07 |
|  |   **День 9 – среда** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |
| 209 | Каша манная молочная | 200 | 7.16 | 16,16 | 58,64 | 402,8 | 156,84 | 43,58 | 656 | 0,6 |
| 534 |  Какао с молоком | 200 | 2,85 | 2,67 | 2,85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 797 | 0,36 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 3,9 | 9,75 | 28,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | ИТОГО |  | 13,91 | 28,58 | 90,29 | 696,85 | 208,84 | 159,47 | 1745,7 | 1,96 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 24 | Салат из свежих помидоров | 100 | 2,64 | 10,48 | 12 | 145.1 | 33,6 | 48 | 2160 | 60 |
| 91 | Рассольник с мясом, сметаной | 250 | 7,96 | 6,8 | 13,09 | 162,36 | 36,53 | 40,39 | 1375,1 | 14,15 |
| 170 | Пюре картофельное | 200 | 4,82 | 9,14 | 27,5 | 205,92 | 94,46 | 40,6 | 1272,6 | 27,32 |
| 343 | Котлета рыбная | 100 | 16,48 | 8,2 | 14,49 | 188,2 | 25,17 | 30,82 | 1275,2 | 1,23 |
| 526 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 16,63 | 75,9 | 21,9 | 15,0 | 164,5 | 0,6 |
|  | Хлеб « Целебный», обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0.31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | Итого  |  | 34,88 | 38,83 | 104,31 | 884,18 | 221,91 | 183,03 | 6599,01 | 105,08 |
|  | Итого за день:  |  | 48,79 | 67,41 | 194,6 | 1581,03 | 430,75 | 342,5 | 8344,71 | 107,04 |
|  | **День 10 – четверг** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 209 | Каша пшенная молочная | 200 | 9,73 | 17,78 | 55,37 | 414,45 | 167,55 | 59,41 | 1503 | 0,6 |
| 525 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,12 | 57,84 | 5,25 | 4,4 | 865 | 0,5 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/20/30 | 3,9 | 9,75 | 28,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 |  |
|  | ИТОГО |  | 11.58 | 26,43 | 103,29 | 657,79 | 175,5 | 66,2 | 2538 | 1,1 |
|  |  **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 179 |  Салат из свежих огурцов | 100 | 0,72 | 10,08 | 3,0 | 103,60 | 19,38 | - | 0,34 | 7,98 |
| 82 | Щи из свежей капусты  | 260 | 7,6 | 10,61 | 14,44 | 176,02 | 49,35 | 32,21 | 1727,7 | 34,56 |
| 372 | Рис отварной  | 180 | 4,24 | 7,2 | 46,44 | 257,84 | 5,76 | 30,03 | 628 | - |
| 179 | Курица в томатном соусе | 120 | 34,5 | 41,62 | 5.44 | 534,29 | 48,52 | 60.5 | 6,6 | 4,5 |
| 526 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 16,63 | 75,9 | 21,9 | 15 | 164,5 | 0,6 |
|  | Хлеб « Целебный», обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0.31 | 16,3 | 78,5 | 13,3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | Итого: |  | 50,04 | 69,82 | 102,25 | 1226,15 | 158,21 | 154,85 | 2528,0 | 47,64 |
|  | Итого за день: |  | 63,87 | 97,4 | 201,54 | 1892,94 | 501,42 | 184,92 | 4553,35 | 48,74 |
|  |  **День 11 – пятница** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |
| 263 | Каша « Геркулес» молочная | 200 | 7,48 | 16,66 | 59,47 | 405,89 | 158,06 | 43,58 | 665 | 0,6 |
| 535 | Напиток кофейный на молоке  | 200 | 2,85 | 2,67 | 2,85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 79,7 | 0,36 |
| 1 | Бутерброд с маслом, сыром | 30/20 | 3,9 | 9,75 | 38,8 | 195,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | Итого: |  | 14,23 | 29.08 | 101,12 | 700,94 | 210,06 | 159.47 | 1754,7 | 0,96 |
|  |  **Обед** |  |  |  |  |
|  | Свежий огурец | 50 | 0,35 | - | 0,09 | 5 | 8,5 | - | 0,025 | 3,5 |
| 107 | Суп с фрикадельками | 250 | 7,89 | 10,95 | 18,69 | 195,96 | 44,96 | 29,03 | 1671 | 22,56 |
| 377 |  Макароны отварные | 180 | 6,28 | 7,26 | 45 | 262,05 | 12,36 | 9,63 | 964 | - |
| 344 | Печень тушеная в соусе | 100 | 13,95 | 7,86 | 4,11 | 141,99 | 13,66 | 18,48 | 5374 | 28,27 |
|  | Сок | 200 | 1.0 | - | 23,4 | 9,4 | 16 |  | 0,4 | 4,0 |
|  | Хлеб « Целебный» обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0,31 | 16,3 | 78,5 | 13.3 | 17,15 | 0,91 |  |
|  | Итого: |  | 31,85 | 26,38 | 107,59 | 692,9 | 108,78 | 74,29 | 8010,335 | 58,33 |
|  | Итого за день: |  | 46,08 | 55,46 | 208,71 | 1393,84 | 318,84 | 233,76 | 9765,035 | 59,29 |
|  |  **День 12 – суббота** |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |
| 263 | Каша пшеничная | 200 | 7,48 | 16,66 | 59,47 | 405,89 | 159,06 | 44,58 | 669 | 0,7 |
| 534 | какао | 200 | 2,85 | 2,67 | 2.85 | 99,55 | 39,8 | 97 | 79,7 | 0,36 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 3,9 | 9,75 | 38,8 | 194,5 | 12,2 | 18,89 | 1010 | - |
|  | Итого: |  | 16,51 | 30,18 | 87.02 | 708,5 | 219.55 | 175,3 | 25927 | 0,96 |
|  |  **Обед** |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек  | 50 | 1,55 | 0,1 | 3,55 | 20,5 | 8 | 10,5 | 0,35 | 5 |
| 42 | Суп крестьянский | 250 |  | 2,81 | 0,31 | 28,4 | 8,6 | 35.56 | 0,01 | 0,05 |
| 150 | Голубцы ленивые | 250 | 44,94 | 24,37 | 17,83 | 450,9 | 94,95 | 51,17 | 25,19 | 75,79 |
| 525 | Чай  | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,12 | 57,84 | 5,25 | 4,4 | 865 | 0,5 |
|  | Хлеб « Целебный»обогащенный микронутриентами | 35 | 2,38 | 0,31 | 16,3 | 78,5 | 13.3 | 17,15 | 0,91 | - |
|  | Итого |  | 49,28 | 27,64 | 53,11 | 636,14 | 130,1 | 118,78 | 891,46 | 81,34 |
|  | Итого за день: |  | 63,51 | 56,73 | 154,23 | 1337,08 | 341,16 | 279,25 | 2650,16 | 82,94 |