

СОГЛАСОВАНО: Территориальным отделом управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском, Артинском районах от 19.08.2020 г.	УТВЕРЖДЕНО: И. о. Директора МАОУ «Манчажская СОШ» С. И. Кардашин от 29.08.2022 г. № 273-ОД 
--	--

**Примерное рекомендуемое 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий на 2022-2023 учебный год
возрастная категория с 11 до 18 лет. (Весна-лето)
(Завтрак, обед)**

2023 г.

День: 1

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша манная молочная жидкая	205	6,22	6,6	31,24	209	0,078	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,462
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого за прием:	645	10,95	16,12	78,39	502,4	0,1511	5,68	53,7	1,24	211,04	194,5	38,6	3,694
Обед														
157	Овощи консервированные отварные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,75	0,0675	3,8	2,125	1,95	16	46,75	17	0,815
375	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	200,7	0,036	0	13,5	0,54	18	78,3	25,2	0,639
507	Напиток с витаминами "Витошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за прием:	805	24,387	15,04	106,27	662,05	0,6425	25	27,145	6,79	73,9	315,25	95	4,698
	Итого за день:	1450	35,337	31,16	184,66	1164,5	0,7936	30,68	80,845	8,03	284,94	509,75	133,6	8,392

День: 2

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
268	Омлет натуральный	205	17,66	26,81	4,415	328	0,095	0,63	391,08	1,577		157,69	305,92	25,23	3,311	
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01		111,3	91,1	22,3	0,65	
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1		176,2	1	7	0,2	
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51		5,7	19,5	3,9	0,36	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4		32,2	22	18	4,42	
	Итого за прием:	655	28,65	37,28	53,235	659,9	0,226	15,47	462,08	2,597		483,09	439,52	76,43	8,941	
Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06		10,68	18,18	8,46	0,306	
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,043	8,5	0	2,325		49,5	35,75	16	0,638	
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18		45	88,2	28,8	0,99	
308	Котлеты рыбные	100	12,5	1,5	5,2	84	0,07	0,7	39	1,3		43	179	29	0,87	
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1		13,5	8	5,9	1,16	
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15		16,5	117	33	2,2	
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66		12	39	8,4	0,66	
	Итого за прием:	900	28,14	14,69	84,35	581,75	0,486	18,92	75	5,775		190,18	485,13	129,56	6,824	
	Итого за день:	1555	56,79	51,97	137,585	1241,65	0,712	34,39	537,08	8,372		673,27	924,65	205,99	15,765	

День: 3

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
Завтрак															
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	-	0	104	1,2	306	424	44	1,5
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	Итого за прием:	640	35,13	24,42	74,45	658,4	0,2531	14	108	2,12		349,24	473,5	70,1	7,102
Обед															
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	0,012	4,2	0	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	8	0	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1025
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0	37,8	0,9		14,4	54	9	1,05
350	Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	100	10,5	8,125	12,125	163,75	0,05	0	20	0,375		46,25	123,75	18,75	1,038
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4		20,1	19,2	14,4	0,69
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15		16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66		12	39	8,4	0,66
	Итого за прием:	900	29,31	25,16	128,825	858,35	0,3775	12,4	57,8	7,695		170,6	424,15	115,8	7,1605
	Итого за день:	1540	64,44	49,58	203,275	1516,75	0,6306	26,4	165,8	9,815		519,84	897,65	185,9	14,2625

День: 4

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			вещества				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
229	Каша "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,088	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44		
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2		
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65		
580	Вафли	100	3,9	30,6	62,5	541	0,05	0	6	4,7	8	42	6	0,6		
	Итого за прием:	550	19,29	46,87	119,32	975,5	0,209	2,16	116,4	5,46	431,2	293,6	69,8	2,25		
Обед																
157	Овощи консервированные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384		
100	Рассольник Ленинградский	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	5,68	0	2,35	16,75	61	25,5	0,8575		
376	Рагу из птицы	180	18,9	17,1	14,31	287,1	0,144	7,47	61,2	0,648	32,4	206,1	42,3	2,34		
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	2,35	0	0	0	0		
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
	Итого за прием:	805	31,942	25,71	104,31	775,2	0,773	34,45	72,73	7,308	89,05	457,3	120,6	6,4415		
	Итого за день:	1355	51,232	72,58	223,63	1750,7	0,982	36,61	189,13	12,768	520,25	750,9	190,4	8,6915		

День: 5

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
213	Капса гречневая вязкая	200	8,92	7,68	32,2	233,4	0,188	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2
576	Багон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	Итого за прием:	650	16,81	15,35	76,52	509,3	0,289	14,74	90,2	1,45	334,8	272,8	144,1	9,22
Обед														
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
118	Суп Крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,075	4,35	0	2,475	28,75	64,25	24,5	0,9025
328	Жаркое по-домашнему	180	16,92	12,87	23,22	276,3	0,162	13,5	21,6	0,54	27,9	188,1	48,6	3,024
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за прием:	800	29,3	19,36	102,63	700,8	0,466	23,95	21,6	5,085	109,83	440,53	130,96	9,8925
	Итого за день:	1450	46,11	34,71	179,15	1210,1	0,755	38,69	111,8	6,535	444,63	713,33	275,06	19,1125

День: 6

Неделя : Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У										8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	7,44	35,72	239,6	0,188	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2		
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	-	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002		
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87		
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
Итого за прием:		640	12,39	17,06	82,97	534	0,2611	5,6	52,5	0,88	210,84	262,5	69,2	5,232		
Обед																
157	Овощи консервированные отварные	65	1,857	2,28	3,18	40,2	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,384		
117	Суп из овощей с фасолью	250	4	4,925	9,225	97,25	0,075	6,125	0	1,75	52,25	108,25	28,25	1,29		
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0	31,5	0,9	14,4	54	9	1,26		
367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,214	146,43	0,029	0,357	52,857	0,429	17,857	49,286	12,857	0,829		
507	Напиток с витаминами "Витошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0		
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
Итого за прием:		905	30,577	25,445	118,649	828,68	0,715	27,682	95,877	7,379	124,407	401,736	102,907	6,623		
Итого за день:		1545	42,967	42,505	201,619	1362,68	0,9761	33,282	148,377	8,259	335,247	664,236	172,107	11,855		

День: 7

Цель: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,625	200,25	204,25	25,75	58,25	0,095		1,125	0,35	171,5	0,6375	
129	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01		0,24	0,3	0	0,002	
576	Багон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51		5,7	19,5	3,9	0,36	
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0		54,3	38,3	6,3	0,07	
470	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50,5	0,04	0,7	20,05	0		120,4	90,3	14,05	0,1	
	Итого за прием:	590	13,83	19,92	55,575	458,15	204,3431	26,75	91,8	0,615		181,765	148,75	195,75	1,1695	
Обед																
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,075	5,75	15	0,225		30,5	146,5	32,25	1,0175	
373	Котлеты "Нежные"	100	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9		215	230	37	1,55	
	Сложный гарнир:															
377	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	0,08	2,4	20	0,1		25	49	16	0,55	
380	Капуста тушеная	70	1,4	2,38	5,32	48,3	0,021	8,19	11,9	0,21		38,5	28,7	14	0,553	
	Кисель из концентрата															
484	Фруктовый или ягодный	200	0	0	15	60	0	0	0	0		3,4	5,8	0	0,02	
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15		16,5	117	33	2,2	
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66		12	39	8,4	0,66	
	Итого за прием:	830	40,56	31,41	92,04	813,7	0,507	17,04	131,9	3,245		340,9	616	140,65	6,5505	
	Итого за день:	1420	54,39	51,33	147,615	1271,85	204,8501	43,79	223,7	3,86		522,665	764,75	336,4	7,72	

День: 8

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
	Каша из хлопьев "Геркулес"															
234	жидкая	200	7,16	8,48	29,14	221,6	0,168	1,52	42,6	0,54		158,2	206,6	55,6	1,246	
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0		54,3	38,3	6,3	0,07	
79	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002	0	8	0,02		0,48	0,6	0	0,004	
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51		5,7	19,5	3,9	0,36	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4		32,2	22	18	4,42	
	Итого за прием:	650	11,77	25,85	75,82	583,1	0,2812	15,82	60,1	1,47		250,88	287	83,8	6,1	
Обед																
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06		10,68	18,18	8,46	0,306	
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0125	8	0	2,35		36,75	49	23,25	1,1025	
	Каша гречневая рассыпчатая															
202		180	10,62	7,938	47,052	302,22	0,252	0	28,8	0,756		19,98	252,54	167,94	5,652	
422	Соус красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,007	0,804	3,42	0,084		4,11	9,78	4,41	0,201	
347	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4		50	136	21	2,07	
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4		20,1	19,2	14,4	0,69	
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15		16,5	117	33	2,2	
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66		12	39	8,4	0,66	
	Итого за прием:	930	37,95	25,536	139,969	941,11	0,6605	11,104	62,22	6,86		170,12	640,7	280,86	12,8815	
	Итого за день:	1580	49,72	51,386	215,789	1524,21	0,9417	26,924	122,32	8,33		421	927,7	364,66	18,9815	

День: 9

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5		
	Сыр полутвердый															
75	(порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2		
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65		
	Соки овощные, фруктовые и															
501	ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Итого за прием:	650	42,99	25,27	79,42	717,9	0,251	4,84	175	2,02	613,2	549,6	85,2	5,51		
Обед																
149	Овощи консервированные (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6		
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,125	108	0,195	8,675	0,0375	0,225	19	65,75	25,5	0,925		
334	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,13	15,3	270	0,18	9,9	23,4	0,99	27	200,7	39,6	3,096		
486	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46		
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
	Итого за прием:	840	32,28	19,81	92,795	678,4	0,596	21,675	23,4375	3,165	101,1	448,75	122,3	7,941		
	Итого за день:	1490	75,27	45,08	172,215	1396,3	0,847	26,515	198,4375	5,185	714,3	998,35	207,5	13,451		

День: 10

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые		вещества		Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	6										7	8
1	2	3	4	5	6	7											
Завтрак																	
	Каша пшеничная молочная																
232	жидкая	200	7,46	6,64	36,26	234,6	0,144	1,7	39	0,76		139,4	194,4	37,8		1,894	
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01		0,24	0,3	0		0,002	
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51		5,7	19,5	3,9		0,36	
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0		59,1	45,9	10,5		0,87	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4		32,2	22	18		4,42	
	Итого за прием:	640	12,19	16,86	82,91	531	0,2571	16	52,5	1,68		236,64	282,1	70,2		7,546	
Обед																	
148	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06		10,68	18,18	8,46		0,306	
131	Суп-пюре из картофеля	250	5,8	5,95	17,15	145,25	0,128	8,15	37,5	0,225		119,5	139,5	36,75		108,75	
143	Гренки из пшеничного хлеба	60	4,47	0,468	27,456	131,94	0,0564	0	0	0,66		11,64	41,7	7,98		0,64	
205	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,464	5,85	45,738	253,44	0,036	0	28,8	0,324		8,28	96,84	31,5		0,027	
307	Котлеты или биточки	100	12,857	1,571	10	105,71	0,071	0	18,571	1,429		52,857	175,71	25,714		0,6	
	Компот из смородины																
490	черной	200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2		10,8	9,2	8,9		0,41	
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15		16,5	117	33		2,2	
	Итого за прием:	900	32,311	14,749	132,834	793,94	0,4444	31,95	84,871	4,048		230,257	598,13	152,304		112,933	
	Итого за день:	1540	44,501	31,609	215,744	1324,94	0,7015	47,95	137,371	5,728		466,897	880,23	222,504		120,479	

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью

С. И. Кардашин страниц.

Директора
МАОУ «Манчжурская СОШ»

С. И. Кардашин/

