


УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ «Манчажская СОШ»

 Н. И. Кузнецова

от 29.08.2024 г. №279-ОД

**Примерное рекомендуемое 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий на 2024-2025 учебный год
возрастная категория с 11 до 18 лет. Сезон: осень-зима
(Завтрак, обед)**

2024 г.

Меню составлено на основании: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.

День: 1

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

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	Са	Р	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	0,73
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0,0	54,3	38,3	6,3	0,07
501	соки овощные, фруктовые	200	1	0,2	20,2	85	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,0
	Итого за прием:	645	10,95	16,12	78,39	502,4	0,1511	5,68	53,7	1,74	211,64	194,5	38,6	3,24
Обед														
157	овощи консерв. 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: осень-зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
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	16,19	17,07	76,42	522,5	0,219	16,16	110,4	1,16	455,4	273,6	81,8	6,07
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
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
504	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:	1455	48,132	42,78	180,73	1297,7	0,992	50,61	183,13	8,468	544,45	730,9	202,4	12,5115

День: 3

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	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	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
459	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
82	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,315
	Итого за прием:	590	34,93	24,22	69,55	636,4	0,2381	10,5	108	2,02	341,19	468	65,6	5,997
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	0,0425	8	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
372	Котлеты,биточки или шницели из птицы припуш.	100	20	18	10,71	284,29	0,06	0,85	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81
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	38,09	29,755	123,93	914,69	0,3935	11,15	110,66	6,81	159	479,24	120,8	7,8185
	Итого за день:	1490	73,02	53,975	193,48	1551,09	0,6316	21,65	218,66	8,83	500,19	947,24	186,4	13,8155

День: 4

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

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)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого за прием:	555	28,25	36,88	43,435	615,9	0,196	8,47	462,08	2,397	466,99	428,52	67,43	6,731
Обед														
148	Овощи свежие порциями	60	0,42	0,06	1,44	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
373	Котлета нежная	100	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55
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	34,24	25,59	85,45	709,75	0,556	18,92	121	5,375	362,18	536,13	137,56	7,504
	Итого за день:	1455	62,49	62,47	128,885	1325,65	0,752	27,39	583,08	7,772	829,17	964,65	204,99	14,235

День: 5

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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														
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,136
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
459	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
581	Пряники	100	5,9	4,7	75	366	0,08	0	6	4,7	11	50	9	0,8
	Итого за прием:	550	18,15	18,09	131,9	761,9	0,181	1,48	97,8	5,47	326,2	218	53,7	2,316
Обед														
149	Овощи консерв.(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
501	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:	1350	47,45	37,45	234,53	1462,7	0,647	25,43	119,4	10,555	436,03	658,53	184,66	12,2085

День: 6

Неделя : Вторая

Сезон: осень-зима

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)			
			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														
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	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	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:	640	12,19	16,96	82,87	533	0,2611	5,6	52,5	0,88	206,04	254,9	65	4,432
Обед														
157	Овощи консер. 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
386	Рис припущенный	180	24	36	196	1208	0,16	0	171	1,8	40	419	130	0,84
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	47,917	55,505	279,189	1815,28	0,803	27,682	235,377	8,279	150,007	766,736	223,907	6,203
	Итого за день:	1545	60,107	72,465	362,059	2348,28	1,0641	33,282	287,877	9,159	356,047	1021,636	288,907	10,635

День: 7

Ногеда: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рел.	Присоед. пища, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			Y	7	В1	С	А	Е	Са	Р	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					
139	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					
79	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36					
576	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					
460	кисломолочный напиток	120	3,48	3	4,8	60,6	0,048	0,84	24,06	2	144,48	108,36	16,86	0,12					
470	Итого за прием:	610	14,61	20,52	56,475	469,25	204,3511	26,89	95,81	2,615	210,645	174,41	202,76	1,9895					
Обед																			
	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					
122	Котлета куриная	100	20	18	10,71	284,29	0,06	0,85	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81					
372	Сложный гарнир:																		
	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	0,08	2,4	20	0,1	25	49	16	0,55					
377	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					
380	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02					
484	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2					
574	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66					
573																			
	Итого за прием:	830	41,96	37,01	96,45	885,99	0,427	17,19	119,76	3,635	174,47	568,86	127,94	6,8105					
	Итого за день:	1440	56,57	57,53	152,925	1355,24	204,7781	44,08	215,57	6,25	385,115	743,27	330,7	8,8					

День: 8

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

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)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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
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	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
	Итого за прием:	550	36,01	32,37	66,88	705,5	0,2432	7,3	121,5	1,93	382,58	493,4	63,2	4,144
Обед														
148	Овощи вежие (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	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1025
202	Каша гречневая рассыпчатая	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:	1480	73,96	57,906	206,849	1646,61	0,9037	18,404	183,72	8,79	552,7	1134,1	344,06	17,0255

День: 9

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
234	каша из хлопьев "геркулес" 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							
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							
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21							
	Итого за прием:	550	17,75	18,55	68,16	509,5	0,269	9,36	113,6	1,36	467,5	329,2	97,8	4,666							
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							
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:	800	31,9	19,77	92,235	674	0,594	21,275	23,4375	3,125	88,58	442,73	116,66	7,647							
	Итого за день:	1350	49,65	38,32	160,395	1183,5	0,863	30,635	137,0375	4,485	556,08	771,93	214,46	12,313							

День: 10

Неделя: Вторая

Сезон: оснгь-зима

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)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232	Каша пшеничная молочная 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
581	пряники	100	5,9	4,7	75	366	0,08	0	6	4,7	11	50	9	0,8
	Итого за прием:	540	17,29	20,76	138,31	809	0,2771	2	58,5	5,98	215,44	310,1	61,2	3,926
Обед														
157	Овощи консервированные отварные	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
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
373	котлета нежная	100	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
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	40,15	25,668	118,256	864,19	0,5494	27,45	160,3	3,995	395,22	606,78	138,29	114,786
	Итого за день:	1440	57,44	46,428	256,566	1673,19	0,8265	29,45	218,8	9,975	610,66	916,88	199,49	118,712

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью 24

документ 2017 у страни.

Директор

МАОУ «Манчажская СОШ»

Кузнецова /Н.И. Кузнецова/

