

СОГЛАСОВАНО:

Директора МАОУ «Манчажская СОШ»

 Н. И. Кузнецова



УТВЕРЖДЕНО:

Начальник лагеря МАОУ «Манчажская СОШ»

 И. В. Лысова

Приказ № 1 от 27.04.2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ РЕКОМЕНДУЕМОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ И
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД И
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ
ВОЗРОСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ.**

2026г

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

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ 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	200	6,07	6,44	30,48	203,9	0,076	1,35	39,22	0,51	133,46	119,41	19,902	0,451		
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		
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	14	8		
Итого за прием:		650	10,88	23,21	77,76	563,4	0,1492	5,65	56,72	1,24	207,94	191,81	38,102	3,685		
Обед																
157	Овощи консервированные отварные	70	1,99	2,45	3,42	43,29	0,051	1,29	12,27	0,16	12,27	36,83	12,27	0,413		
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	250	15,37	10,25	31	278,75	0,05	0	18,75	0,75	25	108,75	35	0,88		
507	Напиток с витаминами "Витощка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0		
574	Хлеб Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32		
573	Хлеб витам. Валетек	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
Итого за прием:		840	25,7	17,62	97,33	655,19	0,5875	25,09	33,265	6,33	71,17	288,53	89,67	3,868		
Итого за день:		1490	36,58	40,83	175,09	1218,6	0,7367	30,74	89,985	7,57	279,11	480,34	127,77	7,553		

День: 2

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рсц.	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	5,07	6,44	26,93	185,95	0,086	1,29	38,44	0,136	126,83	136,58	29,85	0,43
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
470	кисломолочный напиток	120	3,48	3	4,8	60,6	0,048	0,84	24,06	0	144,48	108,36	16,86	0,12
	Итого за прием:	570	18,74	19,11	60,95	490,45	0,205	2,97	133,5	0,756	564,51	356,54	79,91	1,76
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	220	23,1	20,9	17,49	350,9	0,176	9,13	74,8	0,792	39,6	251,9	51,7	2,86
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
574	Хлеб Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб витам. Валетек	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого за прием:	805	33,322	29,15	75,13	696	0,433	17,01	86,2	4,442	93,55	452,4	119	6,7315
	Итого за день:	1375	52,062	48,26	136,08	1186,45	0,638	19,98	219,7	5,198	658,06	808,94	198,91	8,4915

День: 3

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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														
279	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	291	0,12	0	78	0,9	229,5	318	33	1,125
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
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
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:	550	27,16	27,62	62,38	607,5	0,1982	11,5	86	1,75	267,73	363,7	55,4	5,674
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	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	0,875
372	Котлеты, биточки или шницели из пшеницы 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	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого за прием:	820	33,1	28,225	95,24	766,39	0,2985	11,15	104,36	5,87	144	403,94	101,9	6,4335
	Итого за день:	1370	60,26	55,845	157,62	1373,89	0,4967	22,65	190,36	7,62	411,73	767,64	157,3	12,1075

День:

4

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
268	Омлет натуральный	150	12,92	19,61	3,23	240	0,069	0,46	286,155	1,155	115,38	223,84	18,45	2,422	
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	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:	550	23,71	29,88	47,15	549,9	0,185	11,8	357,155	2,075	432,73	351,94	65,15	6,947	
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	
373	Котлета Нежная	120	22,32	14,88	7,56	254,4	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 Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	
573	Хлеб витам. Валетек	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
	Итого за прием:	880	34,84	27,61	68,85	664,15	0,484	18,92	121	4,695	351,58	476,33	121,56	6,404	
	Итого за день:	1430	58,55	57,49	116	1214,05	0,669	30,72	478,155	6,77	784,31	828,27	186,71	13,351	

День: 5

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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														
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03	6,26	31,39	202,93	0,058	1,307	38,83	0,156	125,07	136,39	28,88	0,133
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	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
82	фрукты	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:	600	12,82	13,73	71,01	458,83	0,144	12,947	90,83	1,086	339,02	182,49	58,28	4,878
Обед														
149	Овощи консерв.(порциями)	65	0,52	0,065	1,105	7,15	0,013	1,625	0	0,065	15,08	15,73	9,165	0,39
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	230	21,62	16,445	29,67	353,05	0,207	17,25	27,6	0,69	35,65	240,35	62,1	3,864
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 Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб витам. валетек	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого за прием:	805	30,22	22,4	86,265	666,7	0,423	27,225	27,6	4,45	109,38	424,03	127,765	9,6065
	Итого за день:	1405	43,04	36,13	157,275	1125,53	0,567	40,172	118,43	5,536	448,4	606,52	186,045	14,4845

День: 6

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	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														
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 консервированные отварные	65	0,455	0,065	1,235	7,15	0,019	2,275	0	0,065	11,57	19,695	9,165	0,331
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	150	3,6	5,4	29,4	181,2	0,024	0	25,65	0,27	6	62,85	19,5	0,126
367	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	0,04	0,5	74	0,6	25	69	18	1,16
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 Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб витам. Валетек	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого за прием:	865	26,035	26,58	88,75	702,6	0,566	28,9	99,77	6,045	110,72	349,495	98,915	4,557
	Итого за день:	1505	38,225	43,54	171,62	1235,6	0,8271	34,5	152,27	6,925	316,76	604,395	163,915	8,989

День: 7

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества			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														
129	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,076	0,9	46,6	0,28	163,4	137,2	20,6	0,51
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
470	Кисломолочный напиток	120	3,48	3	4,8	60,6	0,048	0,84	24,06	0	144,48	108,36	16,86	0,12
	Итого за прием:	560	13,17	18,9	51,55	429,2	0,1771	2,04	84,16	0,8	372,92	311,26	51,86	1,862
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
372	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
377	Картофельное пюре	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
574	Хлеб Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб витам. Валетек	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого за прием:	790	39,14	37,39	67,49	762,29	0,387	11,92	123,86	2,735	147,87	516,36	114,34	6,3375
	Итого за день:	1350	52,31	56,29	119,04	1191,49	0,5641	13,96	208,02	3,535	520,79	827,62	166,2	8,1995

День: 8

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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															
279	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	291	0,12	0	78	0,9	229,5	318	33	1,125	
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	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:	550	28,26	28,72	64,28	630,5	0,2182	10,8	95,5	1,73	314,13	392,9	56,7	4,874	
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	
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,615	39,21	251,85	0,21	0	24	0,63	16,65	210,45	139,95	4,71	
327	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258	0,03	0	26	0,6	15	162	22	2,76	
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 Ботанический	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	
573	Хлеб витам. Валетек	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	Итого за прием:	820	36,4	31,39	97,49	807,45	0,4185	10,3	50	5,06	115,08	548,53	232,06	11,2185	
	Итого за день:	1370	64,66	60,11	161,77	1437,95	0,6367	21,1	145,5	6,79	429,21	941,43	288,76	16,0925	

День: 9

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рсц.	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														
234	Каша из хлопьев "геркулес" жидкая	200	6,98	8,27	28,43	216,19	0,16	1,48	41,56	0,53	154,34	201,56	54,24	1,22
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	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:	600	17,77	18,54	72,35	526,09	0,276	12,82	112,56	1,45	471,69	329,66	100,94	5,745
Обед														
149	Овощи консл. (порциями)	65	0,52	0,065	1,105	7,15	0,013	1,625	0	0,065	15,08	15,73	9,165	0,39
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
433	Сметана	20	0,476	3	0,648	31,5	0,0048	0,04	19	0,06	15,84	10,37	1,62	0,036
334	Запеканка картофельная с мясом	230	26,22	18,055	19,55	345	0,23	12,65	29,9	1,265	34,5	256,45	50,6	3,956
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 Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб витам. Валетек	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого за прием:	835	35,056	26,24	79,238	693,05	0,5718	23,59	48,9375	2,785	105,72	446,6	113,985	7,527
	Итого за день:	1435	52,826	44,78	151,588	1219,14	0,8478	36,41	161,4975	4,235	577,41	776,26	214,925	13,272

День: 10

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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														
227	Каша ячневая вязкая	200	7,063	6,478	32,31	215,8	0,115	1,23	37,66	233,75	150,63	232,39	34,73	0,88
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	40	3	1,16	20,56	104,4	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
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	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:	610	12,423	24,038	79,33	582,4	0,2242	12,03	55,16	234,75	241,96	321,39	63,93	5,549
Обед														
157	Овощи консерв. отварные	65	1,857	2,353	3,28	41,5	0,049	1,238	11,761	0,154	11,761	35,285	11,761	0,396
131	Суп-пюре из картофеля	250	5,8	5,95	17,15	145,3	0,128	8,15	37,5	0,225	119,5	139,5	36,75	108,75
143	Гренки из хлеба витам. Валетек	30	2,235	0,235	13,73	65,97	0,03	0	0	0,33	5,82	20,85	3,99	0,32
256	Макаронные изд. отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,058	0	31,5	0,75	12	45	7,5	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 Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
	Итого за прием:	825	36,642	26,438	92,74	755,07	0,49	26,588	165,761	3,149	381,481	547,235	122,901	113,676
	Итого за день:	1435	49,065	50,476	172,07	1337,47	0,7142	38,618	220,921	237,899	623,441	868,625	186,831	119,225

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью _____

(_____) страниц.

Директор

МАОУ «Манчажская СОШ»

/Н.И. Кузнецова/

