

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.
(Завтрак, обед)**

2022 г.

День: 1

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

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		B1	C	A	E	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
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:	595	10,55	16,52	72,89	482,4	0,1761	12,18	53,7	1,34	221,19	197	44,1	4,209
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
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 пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,1208	0	0	0,84	28,2	94,2	28,2	2,34
573	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
	Итого за прием:	800	22,47	13,12	98,59	606,85	0,6673	25,9	15,745	6,88	89,38	354,43	111,86	6,3
	Итого за день:	1395	33,02	29,64	171,48	1089,3	0,8434	38,08	69,445	8,22	310,57	551,43	155,96	10,509

День: 2

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

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		B1	C	A	E		Ca	P	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	1,14	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 пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,1208	0	0	0,84		28,2	94,2	28,2	2,34	
573	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	27,66	14,99	78,71	560,15	0,5408	18,92	75	5,955		206,38	540,33	149,36	8,504	
	Итого за день:	1455	55,91	51,87	122,145	1176,05	0,7368	27,39	537,08	8,352		673,37	968,85	216,79	15,235	

День: 3

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

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		104	1,2		306	424	44	1,5
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	0,51		5,7	19,5	3,9	0,36
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	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															
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	0,012	4,2	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	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 "Ежики"	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 пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,1208	0	0	0,84		28,2	94,2	28,2	2,34
573	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	28,83	25,46	123,185	836,75	0,4323	12,4	57,8	7,875		186,8	479,35	135,6	8,8405
	Итого за день:	1490	63,76	49,68	192,735	1473,15	0,6704	22,9	165,8	9,895		527,99	947,35	201,2	14,8375

День: 4

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			вещества (г)				В1	С	А	Е	Ca	P	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		
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:		650	16,39	16,47	77,02	520,5	0,179	6,16	110,4	0,96	437,2	265,6	71,8	4,45		
Обед																
157	Овощи консервированные отарные	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 "Витощка" 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 пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,1208	0	0	0,84	28,2	94,2	28,2	2,34		
573	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2		
Итого за прием:		805	31,462	26,01	98,67	753,6	0,8278	34,45	72,73	7,488	105,25	512,5	140,4	8,1215		
Итого за день:		1455	47,852	42,48	175,69	1274,1	1,0068	40,61	183,13	8,448	542,45	778,1	212,2	12,5715		

День: 5

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергиче- 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																
213	Каша 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	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21		
	Итого за прием:	550	16,41	14,95	66,72	465,3	0,259	7,74	90,2	1,25	318,7	261,8	135,1	7,01		
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		
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 пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,1208	0	0	0,84	28,2	94,2	28,2	2,34		
573	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2		
	Итого за прием:	800	28,82	19,66	96,99	679,2	0,5208	23,95	21,6	5,265	126,03	495,73	150,76	11,5725		
	Итого за день:	1350	45,23	34,61	163,71	1144,5	0,7798	31,69	111,8	6,515	444,73	757,53	285,86	18,5825		

День: 6

Неделя : Вторая

Сезон: Осенне-зимний

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 пшенная молочная	200	7,46	7,44	35,72	239,6	0,188	1,3	39	0,16		131,8	182,8	46,8		1,2
235	жидкая															
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
	Соки овощные, фруктовые и															
501	ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2		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																
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
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
	Макаронные изделия отварные															
256		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
	Напиток с витаминами															
507	"Витошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34		0	0	0		0
574	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,1208	0	0	0,84		28,2	94,2	28,2		2,34
573	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	28,66	23,525	110,969	773,48	0,7398	28,582	84,477	7,469		139,887	440,916	119,767		8,225
	Итого за день:	1540	41,05	40,585	193,939	1307,48	1,0009	34,182	136,977	8,349		350,727	703,416	188,967		13,457

День: 7

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Б	У											
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
	Суп молочный с макаронными	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			
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			
	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:	690	11,93	17,62	71,775		493,65	204,3231	30,05	71,75	0,815	75,365	72,45	189,7	3,8695			
Обед																		
	Икра кабачковая																	
	(промышленного																	
150	производства)	60	1,14	5,34	4,62		70,8	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42			
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	плодового или ягодного	200	0	0	15		60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02			
574	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	23,88		118,8	0,1208	0	0	0,84	28,2	94,2	28,2	2,34			
573	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05		103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2			
	Итого за прием:	890	41,22	37,05	91,02		862,9	0,5738	21,24	131,9	5,285	381,7	693,4	169,45	8,6505			
	Итого за день:	1580	53,15	54,67	162,795		1356,55	204,8969	51,29	203,65	6,1	457,065	765,85	359,15	12,52			

День: 8

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рс.	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															
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
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	11,37	25,45	66,02	539,1	0,2512	8,82	60,1	1,27		234,78	276	74,8	3,89
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
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 пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,1208	0	0	0,84		28,2	94,2	28,2	2,34
573	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15		16,5	117	33	2,2
	Итого за прием:	935	38,907	28,056	136,369	953,11	0,7453	10,204	73,62	7,13		187,04	711,92	303,6	14,6395
	Итого за день:	1485	50,277	53,506	202,389	1492,21	0,9965	19,024	133,72	8,4		421,82	987,92	378,4	18,5295

День: 9

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У											
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					
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	42,39	25,47	69,02	675,9	0,261	7,84	175	2,02	615,3	546,6	86,2	4,92					
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 пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	0,1208	0	0	0,84	28,2	94,2	28,2	2,34					
573	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2					
	Итого за прием:	800	31,42	20,07	86,595	652,4	0,6488	21,275	23,4375	3,305	104,78	497,93	136,46	9,327					
	Итого за день:	1350	73,81	45,54	155,615	1328,3	0,9098	29,115	198,4375	5,325	720,08	1044,53	222,66	14,247					

День: 10

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			вещества				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	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		
	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	11,99	16,66	78,01	509	0,2421	12,5	52,5	1,58	228,59	276,6	65,7	6,441		
Обед																
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42		
	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		
	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 рыбные	100	12,857	1,571	10	105,71	0,071	0	18,571	1,429	52,857	175,71	25,714	0,6		
	490 Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41		
	573 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	33,031	20,029	136,314	858,14	0,4384	34,05	84,871	5,848	244,177	602,15	152,844	113,047		
	Итого за день:	1490	45,021	36,689	214,324	1367,14	0,6805	46,55	137,371	7,428	472,767	878,75	218,544	119,488		

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

И.о. директора

МАОУ «Мандаринская СОШ»

С.И. Кардашин/



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575851

Владелец Озорнина Наталья Ивановна

Действителен с 04.04.2022 по 04.04.2023