

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 7 до 10 лет.
(Завтрак, обед)**

2022 г.

День: 1

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ 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																
230	Каша манная молочная жидкая	150	4,665	4,95	23,43	156,75	0,0585	1,035	30,15	0,39	102,6	91,8	15,3	0,3465		
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	40	3	1,16	20,56	104,4	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48		
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	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21		
	Итого за прием:	500	9,545	14,96	65,32	434,25	0,1526	8,335	43,65	1,28	180,84	167,4	35,8	3,1085		
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	200	2,32	3,32	9,76	78,2	0,054	3,04	1,7	1,56	12,8	37,4	13,6	0,652		
375	Плов из отварной птицы	150	9,225	6,15	18,6	167,25	0,03	0	11,25	0,45	15	65,25	21	0,533		
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	50	3,4	0,65	19,9	99	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	23,5	1,95		
573	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76		
	Итого за прием:	700	18,565	10,78	84,44	513,45	0,592	25,14	13,07	6,03	75,18	292,93	92,96	5,201		
	Итого за день:	1200	28,11	25,74	149,76	947,7	0,7446	33,475	56,72	7,31	256,02	460,33	128,76	8,3095		

День: 2

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	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			
			4	5	6	7											8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
268	Омлет натуральный	155	13,35	20,27	3,34	248	0,072	0,477	295,69	1,192	119,23	231,31	19,077	2,504					
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:	505	23,94	30,34	42,36	535,9	0,173	8,317	366,69	2,012	428,53	353,91	61,277	5,924					
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	200	1,2	3,6	3,04	49,4	0,034	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51					
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,825					
308	Котлеты рыбные любительские	90	11,25	1,35	4,68	75,6	0,063	0,63	35,1	1,17	38,7	161,1	26,1	0,783					
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	50	3,4	0,65	19,9	99	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	23,5	1,95					
573	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76					
	Итого за прием:	790	23,82	12,46	67,7	478	0,445	16,43	65,1	4,96	176,68	461,48	127,16	7,294					
	Итого за день:	1295	47,76	42,8	110,06	1013,9	0,618	24,747	431,79	6,972	605,21	815,39	188,437	13,218					

День.: 3

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	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																	
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)	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		
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:	590	27,18	20,57	66,95		561,4	0,2131	14	82	1,82	272,74	367,5	59,1	6,727		
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	200	1,48	3,54	5,56		60	0,034	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,882		
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55		184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05		
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	90	9,45	7,313	10,913		147,38	0,045	0	18	0,338	41,625	111,375	16,875	0,934		
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	50	3,4	0,65	19,9		99	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	23,5	1,95		
573	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04		82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76		
	Итого за прием:	790	24,82	22,493	106,683		728,08	0,351	10,8	49,5	6,848	164,425	409,075	116,275	7,686		
	Итого за день:	1380	52	43,063	173,633		1289,48	0,5641	24,8	131,5	8,668	437,165	776,575	175,375	14,413		

День: 4

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
229	Каша "Дружба"	150	3,9	4,95	20,7		142,95	0,066	0,99	29,55	0,105	97,5	105	22,95	0,33			
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:	600	15,09	14,82	70,12		472,85	0,157	5,83	100,55	0,925	404,7	230,6	64,15	4,34			
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			
	Рассольник	200	2,1	4,08	10,6		87,6	0,072	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,686			
100	Ленинградский	150	15,75	14,25	11,925		239,25	0,12	6,225	51	0,54	27	171,75	35,25	1,95			
376	Рагу из птицы																	
	Кисель с витаминами "Витоншка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	24		95	0,3	20,1	0,13	2,35	0	0	0	0			
504	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9		99	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	23,5	1,95			
573	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04		82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76			
	Итого за прием:	705	26,307	21,86	85,645		643,45	0,73	33,205	62,53	6,54	88,5	426,85	116,95	6,73			
	Итого за день:	1305	41,397	36,68	155,765		1116,3	0,887	39,035	163,08	7,465	493,2	657,45	181,1	11,07			

День: 5

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)			Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У												8	9
1	2	3	4	5	6	7												
Завтрак																		
213	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,141	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25		2,565			
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			
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	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18		4,42			
	Итого за прием:	500	14,58	13,43	68,47	450,95	0,242	14,59	80,65	1,34	305,9	217,15	116,35		8,365			
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	200	1,92	4	6,8	70,8	0,06	3,48	0	1,98	23	51,4	19,6		0,722			
328	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,725	19,35	230,25	0,135	11,25	18	0,45	23,25	156,75	40,5		2,52			
	Соки овощные, фруктовые и																	
501	ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8		2,8			
574	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	23,5		1,95			
573	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4		1,76			
	Итого за прием:	700	24,04	16,235	83,43	575,05	0,423	20,83	18	4,31	107,63	412,43	126,46		10,058			
	Итого за день:	1200	38,62	29,665	151,9	1026	0,665	35,42	98,65	5,65	413,53	629,58	242,81		18,423			

День: 6

Неделя : Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые		вещества		Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			(г)		Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж												8	9
1	2	3	4	5	6	7											
Завтрак																	
	Каша пшеничная жидкая	150	5,595	5,58	26,79	179,7	0,141	0,975	29,25	0,12	98,85	137,1	35,1				0,9
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	14	8				2,8
	Итого за прием:	590	10,525	15,2	74,04	474,1	0,2141	5,275	42,75	0,84	177,89	216,8	57,5				4,932
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	200	3,2	3,94	7,38	77,8	0,06	4,9	0	1,4	41,8	86,6	22,6				1,032
	Макаронные изделия	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5				1,05
256	отварные	90	8,357	9,964	1,993	131,79	0,026	0,321	47,571	0,386	16,071	44,357	11,571				0,746
367	Птица в соусе с томатом																
	Напиток с витаминами	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0				0
507	"Витошка" для детей	50	3,4	0,65	19,9	99	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	23,5				1,95
574	Хлеб пшеничный																
573	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4				1,76
	Итого за прием:	790	24,127	20,164	95,003	662,09	0,654	27,321	79,191	6,556	117,251	366,237	100,031				6,844
	Итого за день:	1380	34,652	35,364	169,043	1136,19	0,8681	32,596	121,941	7,396	295,141	583,037	157,531				11,776

День: 7

Неделя: 1 Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рек.	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	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		
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	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 ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
501	Итого за прием:	640	10,49	16	66,85	453,6	0,1491	5,2	60,1	1	237,64	209,3	38,8	3,742		
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		
150	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,814		
373	Котлеты "Нежные"	90	16,74	11,16	5,67	190,8	0,126	0,63	76,5	0,81	193,5	207	33,3	1,395		
	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 плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02		
574	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	23,5	1,95		
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76		
573	Итого за прием:	810	36,02	33,25	80,39	765,3	0,489	20,02	120,4	4,78	346,1	602	148	7,462		
	Итого за день:	1450	46,51	49,25	147,24	1218,9	0,6381	25,22	180,5	5,78	583,74	811,3	186,8	11,204		

День: 8

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ респ.	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																
	Каша из хлопьев "Геркулес"															
234	жидкая	150	5,37	6,36	21,855	166,2	0,126	1,14	31,95	0,405	118,65	154,95	41,7	0,935		
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		
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:	500	9,58	23,33	58,735	483,7	0,2092	8,44	49,45	1,135	195,23	224,35	60,9	3,579		
Обед																
	Овощи консервированные															
157	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		
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60	0,034	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,882		
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		
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"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	0,126	0	27	1,26	45	122,4	18,9	1,863		
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	50	3,4	0,65	19,9	99	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	23,5	1,95		
573	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76		
	Итого за прием:	825	33,757	24,468	117,82	826,04	0,625	8,604	65,82	6,024	163,36	607,33	257,56	12,44		
	Итого за день:	1325	43,337	47,798	176,55	1309,7	0,8342	17,044	115,27	7,159	358,59	831,68	318,46	16,019		

День: 9

Неделя : Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рсч.	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	Ж	У											
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				
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:		500	34,44	21,62	61,52	578,9	0,221	7,84	149	1,72	538,8	440,6	75,2	4,545				
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)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74				
334	Запеканка картофельная с мясом	150	17,1	11,775	12,75	225	0,15	8,25	19,5	0,825	22,5	167,25	33	2,58				
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	50	3,4	0,65	19,9	99	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	23,5	1,95				
573	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92	13,2	93,6	26,4	1,76				
Итого за прием:		700	26,06	16,585	73,03	545,4	0,524	17,89	19,53	2,725	88,48	412,23	113,46	7,796				
Итого за день:		1200	60,5	38,205	134,55	1124,3	0,745	25,73	168,53	4,445	627,28	852,83	188,66	12,341				

День: 10

Неделя : Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ 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																
232	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,595	4,98	27,195	175,95	0,108	1,275	29,25	0,57		104,55	145,8	28,35		1,421
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:	590	10,325	15,2	73,845	472,35	0,2211	15,575	42,75	1,49		201,79	233,5	60,75		7,073
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
131	Суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	13,72	0,102	6,52	30	0,18		95,6	111,6	29,4		0,87
143	Гренки из пшеничного хлеба	50	3,725	0,39	22,88	109,95	0,047	0	0	0,55		9,7	34,75	6,65		0,534
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,875	38,115	211,2	0,03	0	24	0,27		6,9	80,7	26,25		0,023
307	Котлеты или биточки рыбные	90	11,571	1,414	9	95,14	0,064	0	16,714	1,286		47,571	158,14	23,143		0,54
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	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1	0	0	0,92		13,2	93,6	26,4		1,76
	Итого за прием:	790	28,296	17,479	115,675	631,21	0,365	32,42	70,714	5,266		208,371	510,19	129,743		4,557
	Итого за день:	1380	38,621	32,679	189,52	1103,56	0,5861	47,995	113,464	6,756		410,161	743,69	190,493		11,63

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

С.И. Кардашин
страниц.

И.о. директора

МАОУ «Мандаржская 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