УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №4 с. Таранай

_____Ким С.В.

«1» сентября 2023 г

Примерное

Десятидневное перспективное меню

МБОУ СОШ №4 с. Таранай

1-4 классы

День: 1 (понедельник)

Возрастная категория: Дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
182	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	**210**	5,02	3,47	43,27	225	0,06	1,17	18	127,99	135,14	30,12	0,48
14	Масло (порциями)	**10**	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	2,4	3,00	0	0,02
15	Сыр (порциями)	**20**	4,64	5,9	0	108	0,006	0,14	52	176	100	7	0,2
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
382	Какао с молоком	**200**	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
67	Винегрет овощной	**100**	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	0	31,24	43,27	19,53	0,83
101	Суп картофельный с крупой	**200**	1,58	2,17	9,69	68,5	0,008	6,6	0	21,36	44,78	18,22	0,7
279 (2)	Тефтеля мясная	**100**	10,59	7,66	12,81	162,91	0,089	0,9	44,62	32,9	129,32	23,29	2,3
332	Соус сметанный с луком	**50**	0,81	2,94	3,52	43,75	0,15	0,64	17,2	16,07	16,32	4,2	0,19
125	Картофель отварной	**210**	4,04	7,92	27,98	210	0,22	28,84	40	27,32	111,58	40,64	1,64
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**53,8**	**59,98**	**255,18**	**1891,36**	**4,02**	**80,24**	**238,22**	**919,98**	**1155,41**	**290,8**	**15,65**

День: 2 (вторник)

Возрастная категория: Дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
306	Горошек консервированный порциями	**50**	1,4	1,35	2,89	29,6	0,03	4,85	7	11,96	30,65	10,09	0,35
209	Яйцо вареное	**40**	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
128	Картофельное пюре	**150**	3,1	9,16	17,98	178,57	0,14	17,8	66,67	55,54	116,04	36,53	1,37
290/331	Птица тушенная в соусе	**100**	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	39,87	93,53	15,1	1,01
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
52	Салат из свеклы отварной	**50**	1,41	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65	0	35,46	40,63	20,7	1,32
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	**200**	1,76	2,22	12,31	84,8	0,096	8,86	0	23,76	57,78	23,74	0,92
143	Рагу из овощей	**200**	3,37	20,93	16,4	270,48	0,16	56,74	0,72	65	95,64	45,1	1,7
260	Гуляш из свинины	**100**	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	-	20	128,62	22,39	2,21
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
359	Кисель	**200**	0,24	0	35,76	194	0	80	0	8,2	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**59,91**	**91,60**	**216,18**	**2065,95**	**4,17**	**207,94**	**213,89**	**592,89**	**1072,91**	**289,81**	**18,55**

День: 3 (среда)

Возрастная категория: Дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
70	Овощи, консервированные (порциями)	**50**	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
302	Гречка отварная	**200**	11,46	8,13	49,82	325	0,28	0	0	19,76	272	181,1	6,08
280/330	Фрикадельки в соусе	**105**	6,8	16,77	10,1	201	0,18	0,65	16,31	22,94	69,02	15,49	4,92
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
378	Чай с молоком	**150/50/15**	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
71	Овощи свежие	**50**	0,48	0,05	0,95	7	0,03	2,45	0	8,5	15	7	0,25
96	Рассольник «Ленинградский»	**200**	1,61	4,07	9,58	85,8	0,074	6,7	0	23,32	45,38	19,34	0,74
265	Плов м/свинина	**200**	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,707	0	18,97	266,85	52,39	3,53
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
389	Сок натуральный (яблочный, вишневый, виноградный)	**200**	1,4	0,4	22,8	100,4	0,022	14,8	0	34	36	12	0,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**66,55**	**62,34**	**245,59**	**1865,23**	**4,09**	**59,39**	**28,31**	**565,59**	**1233,05**	**418,72**	**24,94**

День: 4 (четверг)

Возрастная категория: Дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
15	Сыр (порциями)	**20**	5,26	5,32	0	68,67	0,01	0,14	42	200	120	11	0,14
304	Рис отварной	**200**	4,87	7,17	48,91	279,6	0,034	0	0	1,82	81,26	21,78	0,7
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	**100/50**	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
377	Чай с лимоном	**200/15/7**	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
45	Салат из белокочанной капусты	**50**	0,65	1,62	3,23	30,2	0,025	5,6	0	7,75	14	8,5	0,35
42	Суп рыбный из консервов	**200**	8,14	2,08	13,32	120,68	0,08	6,42	0,006	86,34	131,22	43,52	1,04
202	Изделия макаронные отварные	**200**	7,55	0,89	42,56	208,4	0,076	-	-	14,92	49,56	11,49	1,14
268	Котлеты, биточки, шницели мясные	**110**	15,84	22,54	13,22	322	0,006	0	40	12,82	169,76	30,6	2,7
333	Соус сметанный с томатом и луком	**50**	2,38	2,93	3,98	46,15	0,013	1,16	17,25	16,83	18,98	6	0,28
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**76,13**	**56,61**	**277,13**	**2006,20**	**3,68**	**3,68**	**107,08**	**726,23**	**1198,81**	**310,28**	**16,37**

День: 5 (пятница)

Возрастная категория: Дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
70	Овощи, консервированные (порциями)	**50**	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
259	Жаркое по-домашнему	**200**	12,3	29,5	16,58	383	0,37	32,4	0	28,69	180,22	42,84	3,02
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
379	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,16	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20	125,78	90	14	0,134
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	**50**	0,55	3,06	2,28	38,85	0,024	9,03	0	5,87	15,92	8,73	0,42
108	Суп с клецками	**200**	2,85	3,67	15,03	115,4	0,084	4,6	16,84	26,72	57,78	20,28	0,94
287	Голубцы ленивые	**200**	17,56	31,46	16,68	417,94	0,12	62,58	0	85,22	42,52	21,62	2,84
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
359	Кисель	**200**	0,24	0	35,76	194	0	80	0	8,2	6,42	0,96	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**57,96**	**79,42**	**204,03**	**1885,49**	**4,02**	**221,66**	**38,84**	**591,98**	**828,86**	**224,43**	**16,04**

День: 6 (понедельник)

Возрастная категория: Дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
71	Овощи свежие	**50**	0,48	0,05	0,95	7	0,03	2,45	0	8,5	15	7	0,25
204	Макароны отварные с сыром	**200/20**	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,224	115,2	295,2	202,08	20,32	1,23
209	Яйцо вареное	**40**	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	114,95	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
376	Чай с сахаром	**200/15**	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
21	Салат из соленых огурцов с луком	**50**	0,42	2,52	1,29	29,55	0,075	2,057	0	11,87	11,61	6,66	0,304
81	Свекольник	**200/8**	2,02	3,48	13,4	93,32	0,007	1,732	0	5,392	5,985	2,59	0,15
302	Гречка отварная	**200**	11,46	11,94	49,82	350	0,26	0	50	32,99	262,94	175,65	5,91
251	Поджарка	**50/15**	10,15	28,9	2,67	310	0,27	1,38	0	22,65	126,95	164,55	2,95
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**50**	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
389	Сок натуральный (яблочный, вишневый, виноградный)	**200**	1,4	0,4	22,8	100,4	0,022	14,8	0	34	36	12	0,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**65,52**	**76,83**	**241,22**	**1951,02**	**4,14**	**52,67**	**267,20**	**743,70**	**1164,17**	**503,97**	**20,78**

День: 7 (вторник)

Возрастная категория: Дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
70	Овощи, консервированные (порциями)	**50**	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
128	Картофельное пюре	**210**	4,34	12,82	25,18	242	0,2	24,92	70	58,32	121,84	38,36	1,44
280/330	Фрикадельки в соусе	**105**	6,8	16,77	10,1	201	0,18	0,65	16,31	22,94	69,02	15,49	4,92
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
378	Чай с молоком	**150/50/15**	1,52	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
67	Винегрет овощной	**100**	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	0	31,24	43,27	19,53	0,83
111	Суп лапша	**200**	2,05	2,22	12,55	92,6	0,074	4,86	0	23,6	46,18	19,04	0,8
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	**100/50**	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	**200**	4,87	7,17	48,91	279,6	0,034	0	0	1,82	81,26	21,78	0,7
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
349	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**52,69**	**63,13**	**256,79**	**1821,10**	**3,97**	**79,10**	**94,13**	**535,17**	**987,60**	**298,59**	**19,01**

День: 8 (среда)

Возрастная категория: Дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**180/20**	27,31	19,9	50,4	486	0,108	0,849	117	352,05	387,28	47,8	1,16
209	Яйцо вареное	**40**	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
14	Масло (порциями)	**10**	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	2,4	3,00	0	0,02
--	Хлеб пшеничный	**35**	2,76	0,35	16,9	82,25	0,056	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
--	Хлеб ржаной	**35**	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	0	12,25	55,3	16,45	1,36
379	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,16	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	20	125,78	90	14	0,134
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
63	Салат из овощей с капустой морской	**50**	5,97	3,84	13,32	108,49	0,21	0,5	0,05	39,21	13,92	42,53	6,35
88	Щи из капусты свежей	**200**	1,41	3,96	6,32	71,8	0,046	12,62	0	39,4	39,2	17,7	0,66
234	Котлета рыбная	**100**	16,76	3,53	1,42	110	0,105	1,66	50,1	125,47	228,68	6	1,16
302	Гречка отварная	**200**	11,06	11,94	49,82	350	0,26	0	50	32,99	262,94	175,65	5,91
419	Соус красный основной	**30**	2,77	3,85	1,63	52,18	0,015	0,396	0,072	6,081	29,92	5,57	0,44
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
359	Кисель из концентрата	**200**	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**92,32**	**70,22**	**237,89**	**1962,62**	**4,14**	**47,33**	**379,22**	**1036,98**	**1518,99**	**411,05**	**24,09**

День: 9 (четверг)

Возрастная категория: Дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
71	Овощи свежие (порциями)	**50**	0,45	0,075	1,43	8,5	0,025	5,6	0	7,75	14	8,5	0,35
291	Плов из курицы	**160**	18,01	8,95	36,45	298,67	0,147	6,53	28	36,09	189,33	53,93	1,87
15	Сыр (порциями)	**20**	5,26	5,32	0	68,67	0,01	0,14	42	200	120	11	0,14
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
--	Молоко школьное	**200**	6	6,4	9,4	120	3	20	2	226	168	20	0,006
377	Чай с лимоном	**200**	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
52	Салат из свеклы отварной	**50**	1,41	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65	0	35,46	40,63	20,7	1,32
102	Суп картофельный с бобовыми	**200**	4,39	4,22	13,23	118,6	0,182	4,66	0	34,14	70,48	28,46	2,56
202	Изделия макаронные отварные	**200**	7,55	0,89	42,56	208,4	0,076	0	0	14,92	49,56	11,49	1,14
250	Бефстроганов	**100**	15,2	23,1	5,12	290	0,03	0	0	15,32	126,69	14,24	2
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
389	Сок натуральный (яблочный, вишневый, виноградный)	**200**	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**73,90**	**57,68**	**254,96**	**1854,44**	**3,87**	**54,34**	**72,00**	**687,26**	**1060,93**	**276,18**	**18,47**

День: 10 (пятница)

Возрастная категория: Дети с 7 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
306	Овощи, консервированные (порциями)	**50**	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
288	Птица отварная	**110**	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	56	8,35	20,28	1,9
419	Соус красный основной	**30**	2,77	3,85	1,63	52,18	0,015	0,396	0,072	6,081	29,92	5,57	0,44
304	Рис отварной	**200**	4,86	7,17	48,91	279,6	0,034	0	0	1,82	81,26	21,78	0,7
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
376	Чай с сахаром	**200**	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.)	**100**	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	ОБЕД												
71	Овощи свежие (порциями)	**50**	0,45	0,075	1,43	8,5	0,025	5,6	0	7,75	14	8,5	0,35
82	Борщ с капустой и картофелем	**200**	1,44	98,4	8,74	83	0,04	8,54	0	39,78	43,68	20,9	0,98
128	Картофельное пюре	**200**	4,13	12,21	23,98	230,48	0,19	23,73	66,67	55,54	116,04	36,53	1,37
255	Печень по-строгановски	**50/50**	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	33,24	239,32	17,47	5
--	Хлеб пшеничный	**50**	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	11,5	43,5	16,5	1
--	Хлеб ржаной	**40**	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	17,5	79	23,5	1,95
359	Кисель из концентрата	**200**	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**65,82**	**161,43**	**206,22**	**1729,66**	**0,92**	**63,66**	**5946,94**	**300,21**	**804,97**	**229,43**	**19,54**

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Каларийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	664,6	**779,23**	**2395,19**	**19033,07**	**37,028**	**870,00**	**7385,83**	**6699,99**	**11025,7**	**3253,26**	**193,42**