

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГАЛКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**



Утверждено:
Директор школы:

Г.А. Аирелкова
Приказ № 76 от «11» февраля 2025г.

**Примерное десятидневное меню для
обучающихся 5 - 11 классов и
обучающихся ОВЗ
Учреждения**

Галкино 2025г.

Настоящее меню разработано на основании:

- Пособие Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 15 января 2020 года № Пр-113 от 24.01.2020 г.;
- Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарноэпидемиологическом благополучии населения»;
- Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 7 февраля 1992 г. N 2300-I «О защите прав потребителей»;
- СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов;
- СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 11 марта 2012 года № 213н «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»;
- Приказ Минздрава России и Минобрнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»;
- Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»;
- Методических рекомендаций МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях»;
- Приказ Минобрнауки Забайкальского края № 951 от 02.10.2020г. Стандарт питания учащихся 1-4 классов;
- Методических рекомендаций МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)»;
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (утверждены постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26, от 23 июля 2008 г. № 45);
- Методические рекомендации МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах» (утверждены Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 12 ноября 2015 г.);
- Сборник рецептов (технологических карт) на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва, 2019;
- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
- Единое примерное 20-ти дневное меню для обучающихся в возрасте 7-11 лет Министерства образования, науки и молодежной политики Забайкальского края, утвержденное ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае» № 6467/ЭЗ-15958 от 16.12.2020г.

День 1

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Эн.п. Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Каша рисовая молочная	230	5,89	7,61	37,52	242,11	0,07	1,39	0,05	0,17	152,31	165,46	34,95	050
379	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,40	136,80	34,20	1,25
108	Хлеб пшеничный	115	5,03	1,97	32,67	172,42	0,06	0	0	0	18,90	111,65	33,23	1,40
42	Сыр	15	3,48	4,98	0	50,00	0,02	0	0	0,12	5,85	42,85	6,69	0,82
	Итого:		17,19	17,75	89,90	583,16	0,22	2,88	0,07	0,31	347,46	456,76	109,07	3,97

Обед

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.п. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
63	Салат из моркови с курагой	110	1,45	0,10	12,67	58,82	0,04	4,16	0	0,79	34,70	55,00	38,32	0,82	
84	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне	270	4,22	4,45	17,65	105,76	0,09	15,12	0	2,06	45,22	105,46	36,93	1,86	
338	Шницель рубленый куриный	110	17,88	5,38	14,58	166,67	0,13	1,58	29,72	1,03	45,26	154,92	23,86	1,38	
312	Картофельное пюре	200	4,37	5,32	29,58	185,18	0,16	34,60	24,42	0,17	60,24	130,71	44,15	1,62	
350	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	24,78	97,56	0,01	40,00	0	0,14	10,75	6,60	6,20	0,31	
	Хлеб пшеничный	85	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	120	2,97	1,51	15,40	74,53	0,06	0	2,70	0,99	15,76	71,42	21,16	1,75	
	Итого:		34,26	17,20	133,98	782,52	0,55	95,46	56,84	5,70	221,13	558,91	183,82	8,54	

День 2

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
239	Запеканка вермишелевая	230	37,33	15,47	37,21	442,30	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35	
943	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,00	1,50	0,25	
108	Хлеб пшеничный	115	5,03	1,97	32,67	172,42	0,06	0	0	0	18,90	111,65	33,23	1,40	
94	Масло	35	0,12	8,39	0,12	77,77	0,04	0	0,02	0,04	51,47	125	25,73	0,58	
	Итого:		42,60	25,83	82,04	741,13	0,19	0,70	0,11	0,64	318,75	577,63	89,61	3,58	

Обед

№ Рсч.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
63	Салат из свеклы с черносливом, орехами	110	1,18	4,51	10,15	87,30	0,01	6,97	0	1,46	31,88	35,48	22,40	1,17	
101	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне	270	4,06	3,28	18,84	121,62	0,09	18,01	6,61	0,59	20,08	83,33	29,00	1,13	
326	Наггетсы куриные	110	24,88	13,01	14,26	255,81	0,12	1,92	101,85	0,73	29,02	203,70	27,09	2,22	
309	Макаронные изделия отварные	190	7,41	3,62	47,38	253,33	0,09	4,54	15,20	0,83	26,64	58,70	18,55	0,86	
593	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1,00	0	0	2,50	0	3,50	0,15	
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,67	107,53	0,02	0,80	0	0,99	32,00	29,33	21,00	0,68	
	Хлеб пшеничный	85	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	120	2,97	1,51	15,40	74,53	0,06	0	2,7	0,99	15,76	71,42	21,16	1,75	
	Итого:		44,94	28,69	152,02	1029,12	0,47	33,24	126,36	5,59	167,08	516,76	155,90	8,76	

День 3

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
266	Каша геркулесовая	230	11,27	16,03	48,01	383,33	0,06	1,91	0,04	0,62	97,04	117,94	18,63	0,62	
377	Чай с лимоном	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,00	1,50	0,25	
108	Хлеб пшеничный	115	5,03	1,97	32,67	172,42	0,06	0	0	0	18,90	111,65	33,23	1,40	
42	Сыр	15	3,48	4,98	0	50,00	0,02	0	0	0,12	5,85	42,85	6,69	0,82	
	Итого		15,90	22,98	92,72	654,39	00,14	1,94	0,04	0,62	125,24	274,44	60,05	3,05	

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
49	Салат витаминный	110	0,95	6,07	8,24	93,22	0,02	24,81	0,33	1,83	9,54	18,83	11,17	0,68	
97	Суп картофельный на курином бульоне	270	4,49	3,38	21,44	135,00	0,12	19,34	4,90	0,60	24,72	98,90	35,66	1,44	
294	Котлеты рубленые из птицы с маслом	110	16,34	22,58	16,10	343,75	0,10	1,26	72,10	2,40	19,67	148,64	24,88	1,89	
302	Рис отварной	190	4,83	3,90	50,80	256,75	0,04	0	14,00	0,25	7,23	104,39	34,29	0,69	
593	Соус томатный	50	0,5	2,30	3,00	35,00	0,02	1,00	0		2,50	0	3,50	0,15	
350	Кисель ягодный	200	0,21	0,04	24,78	97,56	0,01	36,00	0	0,14	10,75	6,60	6,20	0,31	
	Хлеб пшеничный	85	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	120	2,97	1,51	15,40	74,53	0,06	0	2,70	0,99	15,76	71,42	21,16	1,75	
	Итого:		33,45	40,18	159,08	1129,81	0,51	102,43	94,03	6,21	99,37	483,58	150,06	7,71	

День 4

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.п. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
238	Каша манная	230	7,07	7,54	36,10	232,32	0,08	0,91	0,04	0,73	298,70	20,05	42,43	0,86	
943	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,00	1,50	0,25	
108	Хлеб пшеничный	115	5,03	1,97	32,67	172,42	0,06	0	0	0	18,90	111,65	33,23	1,40	
42	Сыр	15	3,48	4,98	0	50,00	0,02	0	0	0,12	5,85	42,85	6,69	0,82	
94	Масло	35	0,12	8,39	0,12	77,77	0,04	0	0,02	0,04	51,47	125,00	25,73	0,58	
	Итого:		15,82	22,88	80,93	581,15	0,20	0,91	0,06	0,89	378,37	301,55	109,58	3,91	

Обед

№ Рес.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.п. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
67	Винегрет овощной	110	1,11	6,00	5,88	83,33	0,03	7,50	0	1,83	29,17	32,64	17,48	0,73	
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	270	2,12	4,21	7,86	78,95	0,05	28,00	0	1,47	46,39	42,92	20,39	0,76	
234	Котлеты или биточки рыбные	120	12,74	8,61	16,59	195,79	0,13	0,47	16,20	3,25	68,75	194,85	46,44	1,18	
171	Каша гречневая рассыпчатая	190	8,49	8,31	48,59	263,80	0,29	3,59	24,00	0,60	20,19	74,50	23,51	0,84	
348	Компот яблочный	200	0,06	0,06	17,05	69,44	0	1,40	0	0,03	2,48	1,71	1,40	0,38	
	Хлеб пшеничный	85	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	120	2,97	1,51	15,40	74,53	0,06	0	2,70	0,99	15,76	71,42	21,16	1,75	
	Итого:		30,65	29,10	130,69	859,84	0,70	57,39	42,90	8,17	195,64	452,84	143,58	6,44	

День 5

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.п. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
438	Омлет	230	33,62	13,93	33,48	396,55	0,09	0,70	0,09	0,60	283,95	389,83	46,18	1,55	
943	Чай	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	40,0	0,09	240,00	180,00	28,00	0,20	
108	Хлеб пшеничный	115	5,03	1,97	32,67	172,42	0,06	0	0	0	18,90	111,65	33,23	1,40	
42	Сыр	15	3,48	4,98	0	50,00	0,02	0	0	0,12	5,85	42,85	6,69	0,82	
	Итого:		47,93	25,88	74,15	724,97	0,25	2,10	40,09	0,81	548,70	724,33	114,10	3,20	

Обед

№ Рсц.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.п. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
42	Салат картофельный с соевым соусом и зеленым горошком	110	1,58	4,63	9,07	85,27	0,05	8,20	0	1,39	13,58	43,13	17,05	0,67	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	270	1,97	4,17	10,22	87,38	0,05	17,95	0	1,49	42,05	57,08	28,12	1,33	
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	
240	Фрикадельки рыбные с соусом	110	9,41	3,01	8,54	99,10	0,08	2,61	27,45	0,56	48,88	137,50	22,72	0,79	
312	Картофельное пюре	200	4,37	5,32	29,58	185,18	0,16	25,94	18,30	0,17	60,24	130,71	44,15	1,62	
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,67	107,53	0,02	0,72	0	0,99	32,00	29,23	21,00	0,68	
	Хлеб пшеничный	85	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	120	2,97	1,51	15,40	74,53	0,06	0	2,70	0,99	15,76	71,42	21,16	1,75	
	Итого:		24,50	20,60	118,16	749,19	0,56	75,48	58,45	5,62	230,51	509,97	168,30	7,66	

День 6

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
237	Каша гречневая молочная	230	9,13	9,44	40,42	283,95	0,09	1,25	0,07	0,25	144,65	174,24	35,93	0,62	
943	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,00	1,50	0,25	
108	Хлеб пшеничный	115	5,03	1,97	32,67	172,42	0,06	0	0	0	18,90	111,65	33,23	1,40	
94	Масло	35	0,12	8,39	0,12	77,77	0,04	0	0,02	0,04	51,47	125,00	25,73	0,58	
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,20	0,20	2,45	11,90	1,40	1,10	
	Итого:		19,48	24,40	85,53	645,58	0,69	1,25	3,29	0,49	220,92	424,79	97,79	3,95	

Обед

№ Рес.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
73	Икра кабачковая	110	1,54	3,26	8,00	68,75	0,04	19,30		1,04	36,30	33,53	19,71	0,91	
98	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	270	3,81	5,91	11,15	113,92	0,06	16,14	4,90	1,45	32,29	66,83	23,60	0,93	
259	Жаркое по домашнему	200	14,78	22,27	20,81	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,90	
473	Напиток витаминный	200	0,44	0,14	19,96	88,49	0,02	70,00	57,19	0,30	10,89	11,35	4,58	0,50	
	Хлеб пшеничный	85	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	120	2,97	1,51	15,40	74,53	0,06	0	2,70	0,99	15,76	76,42	21,16	1,75	
	Итого:		26,70	33,49	94,64	783,32	0,91	152,51	64,79	7,04	130,73	438,91	133,92	7,79	

День 7

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Каша молочная «Дружба»	230	8,28	6,91	40,00	255,55	0,08	2,50	0,04	0,15	91,26	116,75	28,18	0,64
382	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,70	39,45	1,31
108	Хлеб пшеничный	115	5,03	1,97	32,67	172,42	0,06	0	0	0	18,90	111,65	33,23	1,40
94	Масло	35	0,12	8,39	0,12	77,77	0,04	0	0,02	0,04	51,47	125,00	25,73	0,58
	Итого:		18,28	22,31	105,52	701,45	0,24	4,19	0,09	0,21	324,78	503,10	126,59	3,93

Обед

№ Рес.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
71	Овощи натуральные свежие	110	0,62	0,08	1,67	9,68	0,02	4,20	0	0,06	14,96	26,44	12,33	0,44
95	Рассольник домашний на мясном бульоне	270	4,20	5,97	16,20	137,05	0,09	21,14	4,90	1,48	29,80	85,17	31,80	1,26
260	Гуляш из говядины	110	16,08	17,27	4,02	234,04	0,07	4,05	0	1,94	12,67	169,23	24,01	2,51
309	Макаронные изделия отварные	190	7,41	3,62	47,38	253,33	0,09	3,59	12,00	0,83	26,64	58,70	18,55	0,86
348	Компот яблочный	200	0,06	0,06	17,05	69,44	0	1,40	0	0,03	2,48	1,71	1,40	0,38
	Хлеб пшеничный	85	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	120	2,97	1,51	15,40	74,53	0,06	0	2,70	0,99	15,76	76,42	21,16	1,75
	Итого:		34,50	28,91	121,04	872,07	0,62	51,41	19,60	5,85	111,51	452,47	122,45	8,00

День 8

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.п. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
175	Каша рисовая молочная	230	5,89	7,61	37,52	242,11	0,07	1,39	0,05	0,17	152,31	165,46	34,95	0,50	
943	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,00	1,50	0,25	
108	Хлеб пшеничный	115	5,03	1,97	32,67	172,42	0,06	0	0	0	18,90	111,65	33,23	1,40	
42	Сыр	15	3,48	4,98	0	50,00	0,02	0	0	0,12	5,85	42,85	6,69	0,82	
94	Масло	35	0,12	8,39	0,12	77,77	0,04	0	0,02	0,04	51,47	125,00	25,73	0,58	
	Итого		14,64	22,96	82,35	590,94	0,19	1,39	0,07	0,33	231,98	446,96	102,10	3,55	

Обед

№	Рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.п. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
45		Салат из белокочанной капусты	110	1,35	3,00	6,78	60,44	0,02	21,45	0	0,95	35,48	26,31	14,37	0,48	
97		Суп картофельный на мясном бульоне	270	2,73	1,86	21,45	113,92	0,12	19,20	0	0,58	23,39	83,85	33,87	1,29	
232, 330		Рыба запеченная в сметанном соусе	110	12,5	8,85	5,46	152,78	0,11	0,64	33,15	2,01	54,18	171,87	23,50	0,47	
125		Картофель отварной	200	3,97	5,61	32,05	194,17	0,18	29,40	20	0,20	26,10	116,95	45,45	1,81	
349		Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,67	107,53	0,02	0,72	0	0,99	32,00	29,33	21,00	0,68	
		Хлеб пшеничный	85	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
		Хлеб ржано - пшеничный	120	2,97	1,51	15,40	74,53	0,06	0	2,70	0,99	15,76	71,42	21,16	1,75	
		Итого:		27,46	21,29	126,13	797,37	0,65	91,43	55,85	5,72	196,11	534,53	172,55	7,78	

День 9

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
2175	Каша ячневая молочная	230	7,51	8,08	44,57	280,49	0,09	0,91	0,04	0,72	108,49	117,94	20,49	0,62	
379	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,40	136,80	34,20	1,25	
42	Сыр	15	3,48	4,98	0	50,00	0,02	0	0	0,12	5,85	42,85	6,69	0,82	
108	Хлеб пшеничный	115	5,03	1,97	32,67	172,42	0,06	0	0	0	18,90	111,65	33,23	1,40	
94	Масло	35	0,12	8,39	0,12	77,77	0,04	0	0,02	0,04	51,47	125,00	25,73	0,58	
	Итого:		18,93	26,58	97,07	699,31	0,28	2,4	0,08	0,90	355,11	534,24	120,34	4,67	

Обед

№ Рес.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.д. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
73	Икра кабачковая	110	1,54	3,26	8,00	68,75	0,04	19,30	0	1,04	36,30	33,53	19,71	0,91	
81	Борщ на мясном бульоне	270	1,97	4,17	10,22	87,38	0,03	18,70	0	1,49	46,39	50,18	25,44	1,21	
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	
265	Плов из отварной птицы	210	39,10	47,62	73,17	807,69	0,17	2,10	1,16	1,66	56,91	396,06	100,96	3,75	
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	85	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржано - пшеничный	120	2,97	1,51	15,40	74,53	0,06	0	2,70	0,99	15,76	76,42	21,16	1,75	
	Итого:		51,00	58,66	132,27	1184,55	0,38	44,14	13,86	5,93	187,36	611,09	189,37	11,24	

День 10

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.п. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
120	Суп молочный с вермишелью	230	33,62	13,94	33,47	396,55	0,09	0,70	0,09	0,60	283,95	389,83	46,18	1,55
943	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,00	1,50	0,25
108	Хлеб пшеничный	115	5,03	1,97	32,67	172,42	0,06	0	0	0	18,90	111,65	33,23	1,40
94	Масло	35	0,12	8,39	0,12	77,77	0,04	0	0,02	0,04	51,47	125,00	25,73	0,58
	Итого:		38,89	24,30	78,30	695,38	0,19	0,70	0,11	0,64	357,77	628,48	106,64	3,78

Обед

№ Рсч.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Эн.п. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	110	0,99	3,08	8,91	67,90	0,01	5,60	0	0,95	25,82	28,35	15,21	1,33
147	Суп фасолевый с овощами на мясном бульоне	270	12,81	3,86	31,95	219,51	0,24	10,45	0	1,40	101,88	296,70	76,27	4,00
608	Котлета мясная	110	15,67	17,35	8,42	203,70	0,08	0	0,05	0,65	15,19	159,42	24,44	2,48
171	Каша гречневая рассыпчатая	190	8,49	8,31	48,59	263,80	0,29	3,59	24,00	0,60	20,19	74,50	23,51	0,84
473	Напиток витаминный	200	0,44	0,14	19,96	88,49	0,02	70,00	57,19	0,30	10,89	11,35	4,58	0,50
	Хлеб пшеничный	85	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано - пшеничный	120	2,97	1,51	15,40	74,53	0,06	0	2,70	0,99	15,76	76,42	21,16	1,75
	Итого:		44,53	34,65	152,55	1011,93	0,84	106,07	83,94	5,41	198,93	681,54	178,37	11,70

Прошито и скреплено печатью 12 (двенадцать) листов.

Директор МОУ Галкинской СОШ  Апрелькова Т.А.

