

Утверждаю:

Директор ГБОУ "СШ №32" Г.О.МАКЕЕВКА



Харченко Л.Н.

Примерное десятидневное меню завтраков для детей возрастом 7-11 лет
(1-4 класс)

На весенне-летний период 2024-2025 учебного года

ГБОУ «СШ №32 Г.О.МАКЕЕВКА»

№ раз.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
							B1	B2	C	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник																			
Неделя 1																			
Завтрак																			
309M/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09	0,03		29,5	0,08	11,94	44,83	8,11	62,3	0,82	0,05	0,75	0,01
260M/ССЖ	Гуляш из куриного филе	100	14,96	15,53	2,6	209,83	0,06	0,12	1,9	6		10,88	155,58	19,88	291,72	2,26	0,28	6,13	0,05
	Огурцы (Кабачки) консерв.	30	1,30	0,30	5,30	31,00	1,30	1,10	0,1	17		4,1	4,6	3,8		3,9			
376M/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	25,1	0,85			
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Печенье (Вафли)	20	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Итого за Завтрак	535	28,07	21,27	92,60	676,7	1,53	1,28	2,10	53,0	0,08	48,17	265,25	47,39	453,5	8,71	5,13	9,44	0,08
Вторник																			
Неделя 1																			
Завтрак																			
15M	Сыр полутвердый	20	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	13,2	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
209M	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
174M/ССЖ	Каша манная на молоке	150	3,66	6,32	26,83	179,27	0,05	0,11	0,78	42,7	0,1	76,72	95,83	22,01	115,52	0,37	4,73	5,78	0,03
379M/ССЖ	Напиток кофейный	200	3,15	3,2	18,52	117,54	0,04	0,15	1,6	22	0,04	122,76	93,66	15,32	163,7	0,18	1,04	9	0,02
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Итого за Завтрак	445	18,41	18,87	65,31	508,21	0,17	0,50	2,49	211,90	1,16	361,48	367,29	52,98	385,62	2,14	22,63	25,41	0,09
Среда																			
Неделя 1																			
Завтрак																			
302M/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,1		12,8	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01
282M/ССЖ	Печенье по строгановски	85	19,14	8,13	13,2	203,51	0,32	2,2	33	8390,6	1,26	13,05	325,26	20,26	292,49	7,09	40,7	6,81	0,23
71M	Поджареннка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	0,02	4	20		8	24,8	8,4	39,6	0,28	0,52	0,28	
376M/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	25,1	0,85			
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Печенье	20																	
	Итого за Завтрак	530	29,93	11,85	45,53	524	0,62	2,34	37	8423,9	1,3	45	534	138,7	584,7	12,02	46,5	10,02	0,25
Четверг																			
Неделя 1																			
Завтрак																			
415M/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	0,04	4	429,5	0,08	18,42	87,85	31,3	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04
	Икра свекольная	45	1	3	3	44	1,3	2,8	7,8	17		4,1	4,6	3,8		3,9			
271M/ССЖ	Котлеты домашне	65	13,16	12,67	11,68	215,15	0,33	0,15	3,2	212,4	0,02	25,30	145,53	26,1	262,70	1,6	10,21	4,82	0,06
	Кофейный напиток	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8		2	
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Итого за Завтрак	495	21,64	20,79	87,30	631,72	1,75	3,02	19,00	658,90	0,10	69,92	277,98	74,78	672,15	9,53	18,72	10,55	0,11
Пятница																			
Неделя 1																			
Завтрак																			
415M/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	0,04	4	429,5	0,08	18,42	87,85	31,3	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04
260M/ССЖ	Гуляш из куриного филе	100	14,96	15,53	2,6	209,83	0,06	0,12	1,9	6		10,88	155,58	19,88	291,72	2,26	0,28	6,13	0,05
	Огурцы (Кабачки) консерв.	30	1,30	0,30	5,30	31,00	1,30	1,10	0,1	17		4,1	4,6	3,8		3,9			
71M	Поджареннка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	0,02	4	20		8	24,8	8,4	39,6	0,28	0,52	0,28	
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Печенье (Вафли)																		
	Итого за Завтрак	355	23,98	20,83	62,92	537,40	1,50	1,29	10,00	472,50	0,08	49,40	298,83	68,98	500,77	7,66	9,31	10,14	0,10

№ реп.	Прим. лица, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тический ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(мкг)	Са	P	Mg	K	Fe	So	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник																			
Неделя 2																			
Завтрак																			
302М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,1		12,8	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01
282М/ССЖ	Печень по строгановски	85	19,14	8,13	13,2	203,51	0,32	2,2	33	8350,6	1,26	13,05	325,26	20,26	292,49	7,09	40,7	6,81	0,23
71М	Поджаренковка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	0,02	4	20		8	24,8	8,4	39,6	0,28	0,52	0,28	
376М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	25,1	0,85			
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Печенье	20																	
	Итого за Завтрак	530	29,93	11,85	74,10	523,89	0,62	2,34	37,10	8 423,90	1,29	45,28	533,83	138,70	584,71	12,02	46,49	10,02	0,25
Вторник																			
Неделя 2																			
Завтрак																			
15М	Сыр полутвердый	20	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
209М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
174М/ССЖ	Каша вязкая из рисовой крупы на сливочном масле	150	3,66	6,32	26,83	179,27	0,05	0,11	0,78	42,7	0,1	76,72	95,83	22,01	115,62	0,37	4,73	5,78	0,03
379М/ССЖ	Напиток кофейный	200	3,15	3,2	18,52	117,54	0,04	0,15	1,6	22	0,04	122,76	93,66	15,32	163,7	0,18	1,04	9	0,02
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Печенье	20	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Итого за Завтрак	465	18,41	18,87	65,31	508,21	0,17	0,50	2,49	211,90	1,16	361,48	367,29	52,98	385,62	2,14	22,63	25,41	0,09
Среда																			
Неделя 2																			
Завтрак																			
309М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09	0,03		29,5	0,08	11,94	44,83	8,11	62,3	0,82	0,05	0,75	0,01
271М/ССЖ	Котлеты домашние	75	13,16	12,67	11,68	215,15	0,33	0,16	3,2	212,4	0,02	25,30	145,53	26,1	262,70	1,6	10,21	4,82	0,06
	Огурцы (Кабачки) консерв.	40	1,30	0,30	5,30	31,00	1,30	1,10	0,1	17		4,1	4,6	3,8		3,9			
349М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51			
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Итого за Завтрак	500	23,62	18,12	89,54	620,50	1,78	1,31	3,90	258,90	0,10	73,64	242,86	59,34	362,50	7,28	12,66	6,85	0,08
Четверг																			
Неделя 2																			
Завтрак																			
415К/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	0,04	4	429,5	0,08	18,42	87,85	31,3	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04
232М/ССЖ	Рыба жаренная	85	17,95	12,66	4,85	205,99	0,13	0,15	0,6	75,11	0,34	92,7	276,88	58,93	451,48	0,96	16,97	151,98	0,71
	Икра кабачковая консервированная	45	1	3	3	44	1,3	2,8	7,8	17		4,1	4,6	3,8		3,9			
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8		2	
	Вафли	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Итого за Завтрак	550	29,47	21,10	100,15	716,56	1,59	3,03	16,40	521,61	0,42	145,22	435,33	113,23	898,13	9,32	27,88	158,99	0,77
Пятница																			
Неделя 2																			
Завтрак																			
	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	0,14	28,26	55,8	0,13	40,8	101,1	35,11	825,65	1,31	0,66	8,8	0,05

№ п/п	Видовые статьи (сумма)	110	12,77	12,86	12,30	216,36	0,30	0,13	3,7	209,8	0	10,21	140,66	26,17	261,07	1,46	8,66	4,02	0,06
	Остатки (Кабачки) консерв.	30	1,30	0,30	5,30	31,00	1,30	1,10	0,1	17		4,1	4,6	3,8		3,9			
376/М/СОЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	25,1	0,85			
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Итого за Заптрак	525	20,73	21,09	71,24	561,41	1,82	1,39	32,16	283,10	0,13	77,36	280,59	74,08	1 149,92	7,95	11,71	14,90	0,12

№ п/п	Группа питания	Масса порции, (гр.)	Полноценные вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	В		В1	В2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I
2	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник																			
Неделя 1																			
Обед																			
	Огульцы (Кабачки) консерв.	30	1,30	0,30	5,30	31,00	1,30	1,10	0,1	17		4,1	4,6	3,8		3,9			
101	М/ССЖ Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,62	5,92	17,88	143,54	0,09	0,07	12,75	211,73		16,18	81,74	25,48	387,11	0,98	4,76	4,53	0,05
294	М/ССЖ Выпечка куриные с маслом сливочным, 100/5	75	17,45	8,80	12,50	204,28	0,13	0,19	1,1	34,96	0,08	21,13	170,10	23,76	233,36	1,13	20,06	0,91	0,01
312	М/ССЖ Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	0,14	28,26	55,8	0,13	40,8	101,1	35,11	825,65	1,31	0,66	8,8	0,05
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8	2		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Итого за Обед	745	30,83	23,34	99,38	744,46	1,76	1,53	46,21	319,49	0,21	104,21	397,54	101,75	1723,32	10,56	27,88	17,52	0,12
Вторник																			
Неделя 1																			
Обед																			
	Огульцы (Кабачки) консерв.	30	1,30	0,30	5,30	31,00	1,30	1,10	0,1	17		4,1	4,6	3,8		3,9			
82	М/ССЖ Борщ из капусты с картофелем	250	2,05	6,7	13,24	122	0,06	0,07	19,99	221,72	0,01	45,74	55,72	24,64	367,21	1,15	0,66	6,44	0,03
282	М/ССЖ Оладьи из печени	70	22,95	9,72	15,75	243,44	0,38	2,64	39,6	10069,9	1,52	15,57	390,2	24,28	350,83	8,5	48,83	8,17	0,28
302	М/ССЖ Каша гречневая рассыпчатая	150	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26	0,12		13	0,03	12,98	179,33	120,04	228,32	4,03	3,44	1,98	0,01
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8	2		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Итого за Обед	740	37,91	20,87	108,45	782,20	2,06	3,96	63,69	10321,62	1,56	100,39	669,85	186,36	1223,56	20,82	55,33	19,87	0,33
Среда																			
Неделя 1																			
Обед																			
	Икра кабачковая консервированная	50	1	3	3	44	1,3	2,8	7,8	17		4,1	4,6	3,8		3,9			
102	М/ССЖ Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	8,24	4,94	19,28	154,82	0,26	0,1	12,09	211,26		32,89	107,44	36,77	492,97	2,23	3,34	4,11	0,05
54-14	р-2022 Котлета рыбная любительская	75	13,72	7,66	7,29	153,58	0,11	0,18	2,47	512,2	0,50	57,82	219,1	50,73	383,09	1,2	15,40	105,66	0,5
309	М/ССЖ Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09	0,03		29,5	0,08	11,94	44,83	8,11	62,3	0,82	0,05	0,75	0,01
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8	2		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Итого за Обед	765	32,53	20,90	104,74	744,80	1,82	3,14	26,36	769,96	0,58	128,75	415,92	113,01	1215,56	11,40	21,19	113,80	0,57
Четверг																			
Неделя 1																			
Обед																			
	Икра кабачковая консервированная	50	1	3	3	44	1,3	2,8	7,8	17		4,1	4,6	3,8		3,9			
95	М/ССЖ Рассольник домашний	250	2,06	3,83	13,68	98,27	0,1	0,07	16,44	213,53	0,01	25,38	62,13	24,43	472,14	0,9	0,33	5,67	0,03
293	К/ССЖ Куриное филе запеченное панированное с маслом сливочным	75	22,44	10,17	5,45	210,6	0,17	0,26	0	42,19	0,12	24,93	216,19	28,36	278,20	1,32	27,18	0,4	0
415	К/ССЖ Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	0,04	4	429,5	0,08	18,42	87,85	31,3	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8	2		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Итого за Обед	765	32,98	22,12	94,75	725,44	1,69	3,20	32,24	702,22	0,21	94,83	410,77	101,49	1359,79	10,14	36,02	11,80	0,08
Пятница																			
Неделя 1																			
Обед																			

Г/М	Подготовка из заготовок	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	0,02	4	20		8	24,8	8,4	39,6	0,28	0,52	0,28	
103/М/ССЖ	Суп картофельный с крутой на бульоне	250	5,07	7,78	18,69	165,41	0,1	0,07	11,78	213,8		16,45	72,91	21,23	360,13	1,03	3,06	4,27	0,04
294/М/ССЖ	Бытчики куриные с маслом сливочным	75	17,45	8,80	12,50	204,28	0,13	0,19	1,1	34,95	0,08	21,13	170,10	23,76	233,36	1,13	20,06	0,91	0,01
309/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,62	4,02	41,13	227,32	0,18	0,06		23,6	0,06	26,32	166,74	36,11	138,65	2,84	42,46		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Итого за Обед	585	33,42	21,00	94,60	707,01	0,49	0,35	16,88	292,36	0,14	79,90	460,55	95,10	808,94	5,72	68,50	6,74	0,06

№ ре- сеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)				Энер- гетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А(мкг)	D(мкг)	Са	P	Mg	K	Fe	Na	I	F
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																			
Понедельник																			
Неделя 2																			
Обед																			
	Огурцы (Кабачки) консерва.	30	1,30	0,30	5,30	31,00	1,30	1,10	0,1	17		4,1	4,6	3,8		3,9			
	Суп рыбный рисовый	250	4,62	5,92	17,88	143,54	0,09	0,07	12,75	211,73		16,16	81,74	25,48	387,11	0,98	4,76	4,53	0,05
	101/МССЖ																		
	271/МССЖ	75	13,16	12,67	11,68	215,15	0,33	0,15	3,2	212,4	0,02	25,30	145,53	26,1	262,70	1,6	10,21	4,82	0,06
	Котлеты домашние	180	4,07	5,63	25,1	168,42	0,18	0,15	50,6	855,8		54,64	114,84	53,59	918,23	1,82	0,79	9,93	0,07
	143/МССЖ																		
	Резу из овощей	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8	2		
	Сок фруктовый	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Хлеб пшеничный	775	27,19	25,04	99,84	744,11	1,96	1,50	70,65	1 297,93	0,02	125,22	386,71	122,55	1 845,24	11,55	18,16	22,56	0,19
	Итого за Обед	810	37,96	27,15	99,91	804,23	1,83	3,15	28,60	750,95	0,49	182,23	567,65	155,79	1 442,85	11,29	32,03	192,18	0,95
Вторник																			
Неделя 2																			
Обед																			
	Игра кабачковая консервированн	50	1	3	3	44	1,3	2,8	7,8	17		4,1	4,6	3,8		3,9			
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	8,24	4,94	19,28	154,82	0,26	0,1	12,09	211,26		32,89	107,44	36,77	492,97	2,23	3,34	4,11	0,05
	102/МССЖ																		
	232/МССЖ	120	21,24	14,09	5,01	232,84	0,15	0,18	0,71	93,19	0,41	104,82	327,76	70,32	540,43	1,14	20,18	182,34	0,85
	Рыба жареная	150	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	0,04	4	429,5	0,08	16,42	87,85	31,3	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04
	415/МССЖ	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8	2		
	Сок фруктовый	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01											
Среда																			
Неделя 2																			
Обед																			
	Игра свекольная	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	0,08	7,61	44,7	0,14	162,33	107,88	21,9	229,26	1,22	2,7	6,6	0,02
	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	5,07	7,78	18,69	165,41	0,1	0,07	11,78	213,8		16,45	72,91	21,23	360,13	1,03	3,06	4,27	0,04
	103/МССЖ																		
	293/КССЖ	75	22,44	10,17	5,45	210,6	0,17	0,26	0	42,19	0,12	24,93	216,19	28,36	278,20	1,32	27,18	0,4	0
	Куриное филе запеченное панированное с маслом																		
	сливочным, 100/5																		
	180	6,62	4,02	41,13	227,32	0,18	0,06	0,06	26,32	166,74	0,06	26,32	166,74	36,11	138,65	2,84	42,46		
	309/МССЖ	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8	2		
	Каша пшеничная рассыпчатая																		
	Сок фруктовый	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Хлеб пшеничный	845	42,78	31,99	111,75	920,38	0,53	0,50	23,39	324,29	0,32	252,03	603,72	121,20	1 283,44	9,65	77,80	14,55	0,07
	Итого за Обед																		
Четверг																			
Неделя 2																			
Обед																			
	Огурцы (Кабачки) консерва.	30	1,30	0,30	5,30	31,00	1,30	1,10	0,1	17		4,1	4,6	3,8		3,9			
	Борщ из капусты с картофелем	250	2,05	6,7	13,24	122	0,06	0,07	19,99	221,72	0,01	45,74	55,72	24,54	367,21	1,15	0,66	6,44	0,03
	82/МССЖ																		
	294/МССЖ	75	17,45	8,80	12,50	204,28	0,13	0,19	1,1	34,96	0,08	21,13	170,10	23,76	233,36	1,13	20,06	0,91	0,01
	Биточки куриные с маслом сливочным																		
	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1	0,03	0,08	14,21	29,5	0,08	14,21	53,6	9,73	74,6	0,99	0,05	0,9	0,01
	309/МССЖ	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8	2		
	Сок фруктовый	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
	Хлеб пшеничный	775	31,47	21,23	113,26	783,48	1,65	1,42	25,19	303,18	0,17	107,18	324,02	75,53	952,37	10,41	23,17	11,53	0,06
	Итого за Обед																		
Пятница																			

Неделя 2

Обед

Икра кабачковая консервированная	50	1	3	3	44	1,3	2,8	7,8	17			4,1	4,6	3,8		3,9			
Рассольник домашний со сметаной, 250/10	260	2,06	3,83	13,68	98,27	0,1	0,07	16,44	213,53	0,01		25,38	62,13	24,43	472,14	0,9	0,33	8,67	0,03
Фрикадельки мясные (говядина, курица) с соусом томатным 90/20	110	12,77	12,65	12,39	215,35	0,30	0,13	3,7	209,8	0		19,21	140,65	25,17	261,97	1,45	8,65	4,82	0,06
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26	0,12		13	0,03		12,98	179,33	120,04	228,32	4,03	3,44	1,98	0,01
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4				14	14	8	240	2,8		2	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01					8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Обед	840	27,44	23,63	103,23	743,38	2,02	3,15	31,94	453,33	0,04		83,67	426,71	187,04	1 239,63	13,52	14,82	15,75	0,11

Принято, проинформировано и (креплено печатью)
 Директор ГБОУ «СН №32 Г.О.М. «КЛЕВКИ» (подпись) лист об

Л. Н. Харченко

