

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
МОУ «Шараповская СШ»  
от 27.02.2021г. № 27

**10-ти дневное меню приготавливаемых блюд  
для возрастной категории учащихся (7 – 11 лет)  
МОУ «Шараповская СШ»  
на 2020-2021 г.г.**

с.Шарапово

**Неделя 1: Понедельник**

Возрастная категория 1-4 класс

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Неделя 1: Понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
210	Омлет натуральный	105	10.3	17	1.6	200	54	2.1	0.39	0.3	0
15	Сыр порционно	20	4.16	1.09	26.09	215.06	13,9	0.61	0.05	0.05	0
379	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.17	99.33	125.73	0.13	0.04	0.15	1.3
5, 14	Йогурт 1,5%	125 (1шт)	1.88	17.88	112.5	140	1.25	0.04	0.19	0.63	0
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
<b>всего за завтрак</b>			<b>22.46</b>	<b>39.80</b>	<b>174.92</b>	<b>759.19</b>	<b>188.58</b>	<b>3.36</b>	<b>0.71</b>	<b>1.14</b>	<b>1.3</b>
<b>Обед</b>											
101	Суп картофельный в вермишелью, с мясом цыплят	250/20	6.43	6.04	17.4	148.75	28.4	1.34	0.03	0.09	8.29
229	Суфле куриное	80/5	15.63	14.66	1.72	59.53	109.15	1.33	0.66	0.2	0
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	4.6	12.3	22	216.5	20	2.4	0.12	0.07	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.6	113.04	31.08	1.25	0	0	0.4
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
<b>всего за обед</b>			<b>31.72</b>	<b>33.86</b>	<b>92.00</b>	<b>659.62</b>	<b>213.13</b>	<b>9.05</b>	<b>0.93</b>	<b>0.89</b>	<b>8.69</b>
<b>Полдник</b>											
	Печенье	50	3.2	8.4	34.25	226	11.5	0.4	0.5	0.02	0
389	Сок п/я	200	1	0	24.24	85.33	40	0.4	0.04	0.08	8
<b>всего за полдник</b>			<b>4.20</b>	<b>8.40</b>	<b>58.49</b>	<b>311.33</b>	<b>51.5</b>	<b>0.8</b>	<b>0.54</b>	<b>0.1</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58.38</b>	<b>82.06</b>	<b>325.41</b>	<b>1730.14</b>	<b>453.21</b>	<b>13.21</b>	<b>2.18</b>	<b>2.13</b>	<b>17.99</b>

Завтрак %	43.88
Обед %	38.13
Полдник %	17.99
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

**Неделя 1: Вторник**

Возрастная категория 1-4 класс

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	27.9	6.34	32.66	303.8	233.4	0.84	0.09	0.39	0.5
14	Масло сливочное	10	0.01	0.72	0.01	66	0.2	0	0	0	0
382	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.26	118.67	159.93	0.55	0.53	0.19	1.6
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
	Печенье	50	3.2	8.4	34.25	226	11.5	0.4	0.5	0.02	0
	<b>всего за завтрак</b>		<b>38.31</b>	<b>20.25</b>	<b>104.74</b>	<b>819.27</b>	<b>412.63</b>	<b>2.27</b>	<b>1.16</b>	<b>0.61</b>	<b>2.10</b>
<b>Обед</b>											
88	Щи из св.капусты с курицей, сметаной	250/25/5	6.9	9.2	6.3	104	68.8	1.06	0.07	0.08	20.9
285	Макаронник мясом	145	14.38	14.87	15.5	249.51	17.9	2.07	0.08	0.15	0.68
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.6	113.04	31.08	1.25	0	0	0.4
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
	<b>всего за обед</b>		<b>26.34</b>	<b>24.93</b>	<b>72.68</b>	<b>588.35</b>	<b>142.28</b>	<b>7.11</b>	<b>0.27</b>	<b>0.76</b>	<b>21.98</b>
<b>Полдник</b>											
338	Фрукт 150-25 гр (яблоко)	1шт	1	1	24.8	110	40	5.5	0.08	0.05	25
	<b>всего за полдник</b>		<b>1.00</b>	<b>1.00</b>	<b>24.80</b>	<b>110.00</b>	<b>40</b>	<b>5.5</b>	<b>0.08</b>	<b>0.05</b>	<b>25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>65.65</b>	<b>46.18</b>	<b>202.22</b>	<b>1517.62</b>	<b>594.91</b>	<b>14.88</b>	<b>1.51</b>	<b>1.42</b>	<b>49.08</b>

Завтрак %	53.98
Обед %	38.77
Полдник %	7.25
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

## Неделя 1: Среда

Возрастная категория 1-4 класс

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
295	Биточек (котлета) куриная	75/5	11.45	13.8	10.18	211	34	1.65	0.01	0.07	0
304	Рис отварной	150	3.85	5.58	70.07	226	28.4	0	0.04	0.03	0
389	Сок п/я	200	1	0	24.24	85.33	40	0.4	0.04	0.08	8
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
338	Фрукт 150-250 гр (яблоко)	1шт	1	1	24.8	110	40	5.5	0.08	0.05	25
<b>всего за завтрак</b>			<b>20.3</b>	<b>21.54</b>	<b>149.85</b>	<b>737.13</b>	<b>150</b>	<b>8.03</b>	<b>0.21</b>	<b>0.24</b>	<b>33</b>
<b>Обед</b>											
102	Суп картофельный с горохом, куриный	250/20	11.25	6.42	17.3	179	85.8	2.26	0.17	0.11	1.4
229	Рыба тушёная в томате с овощами с овощами	50/50	11.33	5.62	4.24	112.69	34.12	0.82	0.09	0.09	4.06
312	Картофельное пюре	150	3.2	1.2	22.4	112	40	1	0.15	0.1	5.6
591	Кисель п/я из концентрированного порошка	200	0.35	0	34.03	140.1	4.33	0.84	0.01	0.01	1.1
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
<b>всего за обед</b>			<b>30.75</b>	<b>14.08</b>	<b>101.25</b>	<b>665.59</b>	<b>188.75</b>	<b>7.65</b>	<b>0.54</b>	<b>0.84</b>	<b>12.16</b>
<b>Полдник</b>											
12.16	Вафли	50 (1 шт)	3.25	11	32	271	4	0.3	0.02	0.01	0
375	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>всего за полдник</b>			<b>3.25</b>	<b>11.00</b>	<b>32.00</b>	<b>271.00</b>	<b>4.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54.30</b>	<b>46.62</b>	<b>283.10</b>	<b>1673.72</b>	<b>342.75</b>	<b>15.98</b>	<b>0.77</b>	<b>1.09</b>	<b>45.16</b>

Завтрак %	44.04
Обед %	39.77
Полдник %	16.19
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

**Неделя 1: Четверг**

Возрастная категория 1-4 класс

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	С
<b>Завтрак</b>											
173	Каша молочная (гречневая) с маслом	200/10	6.2	4,075,28	32.79	203	12.2	3.32	0.15	0.1	0
9	Бутерброд горячий с сыром	60	7.99	13.24	33.64	250.13	16.3	0.9	0.13	0.04	0
379	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.17	99.33	125.73	0.13	0.04	0.15	1.3
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
12, 18	Зефир	50 (1 шт)	0.4	0.05	39.9	162.86	1.25	3.9	0	0.55	0
<b>всего за завтрак</b>			<b>20.71</b>	<b>17.12</b>	<b>141.06</b>	<b>820.12</b>	<b>163.08</b>	<b>8.73</b>	<b>0.36</b>	<b>0.85</b>	<b>1.3</b>
<b>Обед</b>											
82	Борщ с мясом цыплёнка, со сметаной	250/20/5	6.37	6.77	13.78	142	66.3	1.56	0.07	0.1	11.23
291	Плов из птицы	150	13.51	6.71	27.34	237	27.7	1.4	0.11	0.11	4.9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.6	113.04	31.08	1.25	0	0	0.4
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
<b>всего за обед</b>			<b>24.94</b>	<b>14.34</b>	<b>92.00</b>	<b>613.84</b>	<b>149.58</b>	<b>6.94</b>	<b>0.30</b>	<b>0.74</b>	<b>16.53</b>
<b>Полдник</b>											
Печенье		50	3.2	8.4	34.25	226	11.5	0.4	0.5	0.02	0
376	Чай с сахаром	200/15	0.05	0.01	9.32	37.33	10.66	0.25	0	0	0.27
338	Фрукт 150-250 гр (яблоко)	1шт	1	1	24.8	110	40	5.5	0.08	0.05	25
<b>всего за полдник</b>			<b>4.25</b>	<b>9.41</b>	<b>68.37</b>	<b>373.33</b>	<b>62.16</b>	<b>6.15</b>	<b>0.58</b>	<b>0.07</b>	<b>25.27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49.90</b>	<b>40.87</b>	<b>301.43</b>	<b>1807.29</b>	<b>374.82</b>	<b>21.82</b>	<b>1.24</b>	<b>1.66</b>	<b>43.10</b>

Завтрак %	45.38
Обед %	33.96
Полдник %	20.66
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

**Неделя 1: Пятница**

Возрастная категория 1-4 класс

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0.36	0	2.28	8.4	4.8	0.3	0.02	0.02	12
561	Цыплёнок, тушёный в соусе сметанном	100	13.88	16.03	2.85	71.18	113.9	1.02	0.65	0.13	1.42
203	Макаронные изд отварные с маслом	150/5	5.1	7.5	28.5	203	12	0.8	0.06	0.02	0
382	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.26	118.67	159.93	0.55	0.53	0.19	1.6
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
<b>всего за завтрак</b>			<b>26.54</b>	<b>28.32</b>	<b>71.45</b>	<b>506.05</b>	<b>298.23</b>	<b>3.15</b>	<b>1.3</b>	<b>0.37</b>	<b>15.02</b>
<b>Обед</b>											
101	Суп картофельный с рыбными консервами	250/20	5.74	3.02	16.3	107	41.4	1.18	0.12	0.1	8.2
382	Голубцы ленивые	160	13.62	13.25	5.63	228.29	52.44	1.1	0.06	0.1	13.55
389	Сок п/я	200	1	0	24.24	85.33	40	0.4	0.04	0.08	8
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
<b>всего за обед</b>			<b>24.98</b>	<b>17.11</b>	<b>69.45</b>	<b>542.42</b>	<b>158.34</b>	<b>5.41</b>	<b>0.34</b>	<b>0.81</b>	<b>29.75</b>
<b>Полдник</b>											
	Конфеты шоколадные	50 (3 шт)	0.7	3.2	40.9	199.5	9	0.8	0.01	0.01	0
375	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>всего за полдник</b>			<b>0.70</b>	<b>3.20</b>	<b>40.90</b>	<b>199.50</b>	<b>9</b>	<b>0.80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52.22</b>	<b>48.63</b>	<b>181.80</b>	<b>1247.97</b>	<b>465.57</b>	<b>9.36</b>	<b>1.65</b>	<b>1.19</b>	<b>44.77</b>

Завтрак %	40.55
Обед %	43.46
Полдник %	15.99
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

**Неделя 2: Понедельник**

Возрастная категория 1-4 класс

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
15	Сыр порционно	20	4.16	1.09	26.09	215.06	13,9	0.61	0.05	0.05	0
210	Омлет натуральный	105	10.3	17	1.6	200	54	2.1	0.39	0.3	0
14	Масло сливочное	10	0.01	0.72	0.01	66	0.2	0	0	0	0
379	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.17	99.33	125.73	0.13	0.04	0.15	1.3
12, 16	Вафли	50 (1 шт)	3.25	11	32	271	4	0.3	0.02	0.01	0
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
<b>всего за завтрак</b>			<b>23.84</b>	<b>33.64</b>	<b>94.43</b>	<b>956.19</b>	<b>191.53</b>	<b>3.62</b>	<b>0.54</b>	<b>0.52</b>	<b>1.3</b>
<b>Обед</b>											
96	Рассольник "Ленинградский" с мясом цыплят, со сметаной	250/20/5	7.5	10.47	22	137.25	31.3	1.5	0.15	0.13	12.79
297	Фрикадельки куриные	55	6.68	9.93	4.05	134	26.63	0.55	0.02	0.06	1.06
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	4.6	12.3	22	216.5	20	2.4	0.12	0.09	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.6	113.04	31.08	1.25	0	0	0.4
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
<b>всего за обед</b>			<b>23.84</b>	<b>33.56</b>	<b>98.93</b>	<b>722.59</b>	<b>133.51</b>	<b>8.43</b>	<b>0.41</b>	<b>0.81</b>	<b>14.25</b>
<b>Полдник</b>											
421	Плюшка	100	8.27	1.65	58.09	279.74	13.6	0.95	0.12	0.03	0.00
	Молочно-соковый коктейль	200 (1 шт)	1.20	0.02	16.00	68.00	0	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>всего за полдник</b>			<b>9.47</b>	<b>1.67</b>	<b>74.09</b>	<b>347.74</b>	<b>13.6</b>	<b>0.95</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57.15</b>	<b>68.87</b>	<b>267.45</b>	<b>2026.52</b>	<b>338.64</b>	<b>13.00</b>	<b>1.07</b>	<b>1.36</b>	<b>15.55</b>
Завтрак %		47.17									
Обед %		35.66									
Полдник %		17.16									
Ужин %		0.00									
5-питание %		0.00									





## Неделя 2: Среда

Возрастная категория 1-4 класс

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27.9	6.34	32.66	303.8	233,4	0.874	0.09	0.39	0.5
14	Масло сливочное	10	0.01	0.72	0.01	66	0.2	0	0	0	0
15	Сыр порционнo	20	4.16	1.09	26.09	215.06	13,9	0.61	0.05	0.05	0
382	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.26	118.67	159.93	0.55	0.53	0.19	1.6
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
338	Фрукт 150-250 гр (яблоко)	1шт (200)	0.8	0.8	19.6	88	32	4.4	0.06	0.04	20
<b>всего за завтрак</b>			<b>40.07</b>	<b>13.74</b>	<b>116.18</b>	<b>896.33</b>	<b>199.73</b>	<b>6.914</b>	<b>0.77</b>	<b>0.68</b>	<b>22.1</b>
<b>Обед</b>											
97/105	Суп картофель с мясными фрикадельками	250/20	6.33	5.17	12.02	153.22	34.75	1.51	0.14	0.12	12.1
288	Курица отварная	80	18.8	13.6	0	195.2	26.4	1.28	0.03	0.1	1.12
139/312	Капуста туш с картофель пюре	75/75	3.08	3.08	17.93	112.5	63.75	1.13	0.1	0.07	15.53
71	Сок п/я	60	0.36	0	2.28	8.4	4.8	0.3	0.02	0.02	12
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
<b>всего за обед</b>			<b>33.19</b>	<b>22.69</b>	<b>55.51</b>	<b>591.12</b>	<b>154.2</b>	<b>6.95</b>	<b>0.41</b>	<b>0.84</b>	<b>40.75</b>
<b>Полдник</b>											
	Печенье	50	3.2	8.4	34.25	226	11.5	0.4	0.5	0.02	0
376	Чай с сахаром	200/15	0.05	0.01	9.32	37.33	10.66	0.25	0	0	0.27
<b>всего за полдник</b>			<b>3.25</b>	<b>8.41</b>	<b>43.57</b>	<b>263.33</b>	<b>22.16</b>	<b>0.65</b>	<b>0.5</b>	<b>0.02</b>	<b>0.27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>76.51</b>	<b>44.84</b>	<b>215.26</b>	<b>1750.78</b>	<b>376.09</b>	<b>14.51</b>	<b>1.68</b>	<b>1.54</b>	<b>63.12</b>

Завтрак %	51.20
Обед %	33.76
Полдник %	15.04
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

**Неделя 2: Четверг**

Возрастная категория 1-4 класс

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
401	Оладьи со сгущённым молоком	100/20	7.94	8.3	42.7	278.6	84.4	1.34	0.16	0.18	0.2
209	Яйцо вврёное	1 шт	3.6	3.88	0.16	51	18,8	0.92	0.24	0.148	0
379	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.17	99.33	125.73	0.13	0.04	0.15	1.3
5, 14	Йогурт 1,5%	125 (1шт)	1.88	17.88	112.5	140	1.25	0.04	0.19	0.63	0
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
	<b>всего за завтрак</b>		<b>19.54</b>	<b>33.89</b>	<b>190.09</b>	<b>673.73</b>	<b>218.98</b>	<b>2.91</b>	<b>0.67</b>	<b>1.118</b>	<b>1.5</b>
<b>Обед</b>											
102	Суп картофельный с фасолью, куриный	250/20	11.25	6.42	17.3	179	85.8	2.26	0.17	0.11	1.4
284	Запеканка картофельная с мясом	145	16.64	20.89	19.8	325	42.45	20	0.25	0.25	4.78
591	Кисель п/я из концентрированного порошка	200	0.35	0	34.03	140.1	4.33	0.84	0.01	0.01	1.1
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
	<b>всего за обед</b>		<b>32.86</b>	<b>28.15</b>	<b>94.41</b>	<b>765.90</b>	<b>157.08</b>	<b>25.83</b>	<b>0.55</b>	<b>0.90</b>	<b>7.28</b>
<b>Полдник</b>											
338	Фрукт 150 - 200 гр (банан)	1 шт (200)	3	1	42	190	16	1.2	0.8	0.04	20
	<b>всего за полдник</b>		<b>3.00</b>	<b>1.00</b>	<b>42.00</b>	<b>190.00</b>	<b>16.00</b>	<b>1.20</b>	<b>0.80</b>	<b>0.04</b>	<b>20.00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55.40</b>	<b>63.04</b>	<b>326.50</b>	<b>1629.63</b>	<b>392.06</b>	<b>29.94</b>	<b>2.02</b>	<b>2.06</b>	<b>28.78</b>

Завтрак %	41.34
Обед %	47.00
Полдник %	11.66
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

**Неделя 2: Пятница**

Возрастная категория 1-4 класс

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
120	Суп молочный с вермишелью	200	4.4	3.76	15.84	116	118,4	0.4	0.06	0.14	0.64
9	Бутерброд горячий с сыром	60	7.99	13.24	33.64	250.13	16.3	0.9	0.13	0.04	0
376	Чай с сахаром	200/15	0.05	0.01	9.32	37.33	10.66	0.25	0	0	0.27
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1.16	20.56	104.8	7.6	0.48	0.04	0.01	0
338	Фрукт 150-250 гр (яблоко)	1шт (200)	0.8	0.8	19.6	88	32	4.4	0.06	0.04	20
	<b>всего за завтрак</b>		<b>16.24</b>	<b>18.97</b>	<b>98.96</b>	<b>596.26</b>	<b>66.56</b>	<b>6.43</b>	<b>0.29</b>	<b>0.23</b>	<b>20.91</b>
<b>Обед</b>											
88/226	Щи с картофелем, рыбные	250/20	5.54	3.02	6.3	75	74.4	0.98	0.07	0.07	20.5
295	Биточек (котлета) куриная	75	11.45	13.8	10.18	211	34	1.65	0.01	0.07	0
171	Рис рассыпчатый	150/10	3.7	12.45	38.8	281	17	0.6	0.03	0.02	0
389	Сок п/я	200	1	0	24.24	85.33	40	0.4	0.04	0.08	8
1	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.28	121.8	24.5	2.73	0.12	0.53	0
	<b>всего за обед</b>		<b>26.31</b>	<b>30.11</b>	<b>102.80</b>	<b>774.13</b>	<b>189.9</b>	<b>6.36</b>	<b>0.27</b>	<b>0.77</b>	<b>28.50</b>
<b>Полдник</b>											
338	Фрукт 150-250 гр (яблоко)	1шт (200)	0.8	0.8	19.6	88	32	4.4	0.06	0.04	20
	<b>всего за полдник</b>		<b>0.80</b>	<b>0.80</b>	<b>19.60</b>	<b>88.00</b>	<b>32</b>	<b>4.20</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>	<b>20.00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43.35</b>	<b>49.88</b>	<b>221.36</b>	<b>1458.39</b>	<b>288.46</b>	<b>16.99</b>	<b>0.62</b>	<b>1.04</b>	<b>69.41</b>

Завтрак %	40.88
Обед %	53.08
Полдник %	6.30
Ужин %	0.00
5-питание %	0.00

В среднем за 10 дней

1-4 класс

Прием пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак	24.566	25.831	133.151	737.267	206.408	5.409	0.653	0.671	15.911
Обед	28.642	22.077	94.113	667.154	174.697	15.346	0.512	0.825	19.511
Полдник	3.292	4.589	44.582	234.723	26.64	2.18	0.37	0.4	11.854
Итого	56.5	52.497	271.846	1639.144	407.745	22.935	1.535	1.896	47.276

Анализ примерного 10-дневного меню 2 разового для 1 - 4 классов

Наименование продукта	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего	Среднее за 10 дн	% вып-я	Отклонения от нормы (+/-) в %
хлеб ржаной	80	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700	70	87.5	
батон	150	40	40	52	40	40	40	40	40	40	40	412	41.2	27.47	
мука	15	3	0	0	0	4	73	4	1	43	0	128	12.8	85.33	
крупы, бобовые	45	71	9	74	100	8	76	0	9	20	54	421	42.1	93.56	
макаронные изделия	15	10	35	0	0	53	0	0	16	0	16	130	13	86.67	
картофель	187	75	30	178	20	113	75	203	178	164	30	1066	106.6	57	
овощи (томат, консерв)	280	23	87	59	108	186	33	99	123	33	76	827	82.7	29.54	
фрукты	185	0	400	200	200	0	0	245	200	200	200	1645	164.5	88.92	
с/ф	15	20	20	0	20	0	20	0	0	0	0	80	8	53.33	
соки п/я, напитки витамин	200	200	200	0	200	200	200	200	200	0	200	1600	160	80	
мясо говядин I категории	70	0	79	0	0	65	0	0	23	79	0	246	24.6	35.14	
суб продукты	30														
птица (цыплята бр. I катег)	35	97	26	73	107	71	64	71	102	26	47	684	68.4	195.43	
рыба (филе), слабосоленая	58	0	0	62	0	20	0	65	0	0	25	172	17.2	29.66	
молоко	300	147	100	42	200	100	141	30	111	143	118	1132	113.2	37.73	
кисломолочные продукты	150	125	0	0	0	0	0	125	0	125	0	375	37.5	25	
творог	50	0	141	0	0	0	0	0	141	0	0	282	28.2	56.4	
сыр	10	20	0	0	15	0	20	0	20	0	15	90	9	90	
сметана	10	0	11	0	5	12.5	5	12.5	6	0	0	52	5.2	52	
масло сливочное	30	33	23	17	16	15	35	22	19	10	23	213	21.3	71	
масло растительное	15	3	11	15	12	5	5	13	5	11	10	90	9	60	
яйцо (шт)	1	95	51	0	0	0	83	3	8	42	0	282	28,2 (0,7 яйца)	70.5	
сахар	30	40	52.00	12.00	63.50	20.00	47	24.00	49.00	32.00	16.00	355.50	35.55	118.50	
кондитерские	10	50	50.00	50.00	50.00	50.00	50	0.00	50.00	0.00	0.00	350.00	35.00	350.00	
чай	1	0	0	0.5	0.5	0.5	0	0	0.5	0	0.5	2.5	0.25	25	
какао - порошок	1	0	4	0	0	4	0	0	4	0	0	12	1.2	120	
кофейный напиток	2	5	0	0	5	0	5	0	0	5	0	20	2	100	
дрожжи хлебопекарные	0.2	0	0	0	0	0	1.1	0	0	1.2	0	2.3	0.23	115	
крахмал	3														
соль йодированная	3	7	6.5	11	6.5	6	7	10	9.5	5.5	5	74	7.4	246.67	
специи	2	0.22	0.22	0.25	0.22	0.02	0.22	0.22	0.04	0.22	0.02	1.65	0.17	8.50	

коктейль поставила в соки, как витаминизированный напиток

консерву тоже поставила в норму рыбы

в норму кисломолочных поставила йогурты

лимонную кислоту включила в норму специй

коктейль поставила в соки, как витаминизированный напиток

консерву тоже поставила в норму рыбы

в норму кисломолочных поставила йогурты

лимонную кислоту включила в норму специй