



Десятидневное меню МАОУ «Кабанская СОШ»

(Разработано на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва 2007г.)

Первый день

№ рецептуры	Наименование блюд	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	В2	Ca	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
120	Каша рисовая молочная с маслом	200/250	7,2	10,5	76,5	432	0,06		0	0,03	30	153	54	1,2		
15	Сыр «хохланд»	20	4,64	5,9	-	72,8	0,008		52	0,06	176	100	7	0,18		
376	Чай с/с	200	0,2		14	56	0		0	0	12	8	6	0,8		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,38	0,25	14,6	70	0,08	0	0	0,03	12	44	17	1		
	ИТОГО		23,23	39,46	107,55	779,6	0,278		129	0,21	404	396	64,8	3,8		
	ОБЕД															
265	Плов из говядины	100/75	25,8	9,39	41,4	358,5	0,03		0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8		
382	Какао с молоком	200	3,3	3,15	24,4	139,2	0,2		60	0,66	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/30	9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06	24	88	34	2		
	ИТОГО		34,08	52,95	193,51	1338,6	0,63		97	0,42	194,5	553	143	8,35		

СВОБОДНОЕ МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование блюд	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	В2	Ca	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
88	Суп картофельный с сайрой	200/15 250/15	7,39	12,1	16,07	203,1	0,05		0	0,08	58	200	30	1,3		
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,11		18	0,08	31	89	13	1,3		
	Сок грушевый	200	3,5	31,0	27,6	303	0,02		5	0,05	43	58	27	1		
410	Выпечка	100	6,34	7,6	35,3	220	0,06		23	0,11	49	84	12	0,6		

Второй день

№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B ₁	C	A	B ₂		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
173	Каша молочная пшенная с маслом	200-250\10	5,96	11,8	31	254	0,06		0	0,02		24	36	10	0,4	
415	Бутерброд с колбасой	30/20	8,6	24,7	70,8	525	0,13		0	0,05		7	63	25	1,4	
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,11		18	0,08		31	89	13	1,3	
	Хлеб йодированный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03		12	44	17	1	
	ОБЕД															
279	Тефтели мясные с соусом	80/50	8,4	12,2	12,5	193	0,04		0	0,06		22	107	19	0,8	
128	Картофельное пюре	100/150	7,29	6,53	46,4	274,9	0,06		0	0,02		12	34	8	0,8	
388	Напиток «Каркадэ»	200	0,68		35,25	143,8	0,01	25,0	0	0,02		16	13	8	0,3	
	Хлеб пшеничный йодированный	2/30	9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06		24	88	34	2	
	ИТОГО В ДЕНЬ		69,3	104,3	340,93	2426,95	2,06	25,0	5303	1,9		327	1315,8	270	22,35	

СВОБОДНОЕ МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B ₁	C	A	B ₂		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
96	Рассольник ленинградский с тушенкой	200/15250/15	8,98	16,5	23,7	290	0,15		0	0,08		82	328	48	2,2	
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,11		18	0,08		31	89	13	1,3	
	Выпечка	1 шт.	3,94	18,3	66,3	445	0,04		93	0,07		10	35	6	0,5	
	Сок томатный	200	10,3	29,5	29,9	364,7	0,03		24	0,26		105	158	35	1,4	

Третий день

№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет/ старше 11 лет	Белк и	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
358	Лапша с сыром	100\30	17,1	11,4	29,5	284	0,1		40	0,4	147	286	36	1,2		
376	Кофейный напиток	200	0,2	0,05	15	61,3	0		0	0	12	8	6	0,8		
	Кондитерское изделие	1 шт	2,35	10,0	25,0	194,0	0,04		93	0,07	10	35	6	0,5		
	Хлеб йодированный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1		
	ИТОГО		30,56	30,37	138,71	804	0,24		138	0,05	224	431	92	4,5		
	ОБЕД															
260	Гуляш из говядины с соусом	80\50	4,32	7,46	28,14	202	0,15		4	0,1	40	84	30	1		
302	Каша перловая	100	2,25	0,15	26,1	169,5	1,1		0	0,06	38	323	40	1,8		
382	Чай с сахаром и лимоном	200\15	3,3	3,15	24,4	139,2	0,2	25,0	60	0,66	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	2\30	9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06	24	88	34	2		
	ИТОГО		59,12	60,46	203,5	1510,7	0,71		107,5	3,4	280,9	617,6	148,2	8,55		
	ИТОГО В ДЕНЬ		89,68	90,86	342,21	2314,7	0,95	25,0	245,5	3,95	504,9	1048,6	240,2	13,05		

СВОБОДНОЕ МЕНЮ

№ рецеп	Наименование блюда	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калори-ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe		
112	Суп картофельный гороховый и тушенкой	200\15 250\15	7,05	10,0	19,3	197,5	0,05		0	0,05	12	13	14	15		
375/	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15	61,3	0		0	0	12	8	6	0,8		
378																
410	Выпечка	75	6,34	7,6	35,3	220	0,08		30	0,14	65	112	16	0,8		
	Кондитерское изделие	30	2,35	10,0	25,0	194,0	0,02		3	0,02	9	27	6	0,6		

Четвертый день

№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
173	Каша молочная манная с маслом	200-250/10	5,96	11,8	31	254	0,06		0	0,02	24	36	10	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	61,3	0		0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1
209	Яйцо отварное	1 шт	2,3	1,4	0,3	63	0,03		100	0,18	22	77	5	1
	ИТОГО		35,25	50,36	146,21	919,9	0,18		88,5	0,46	273,5	337,5	78	3,9
	ОБЕД													
239/304	Котлеты рыбные с соусом	80/50	18,8	15,33	12,38	262,91	0,08		0	0,12	21	129	26	1,5
128	Картофельное пюре	100	7,29	6,53	46,4	274,9	0,06		0	0,02	12	34	8	0,8
	Хлеб йодированный	2/30	9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06	24	88	34	2
387	Напиток Цикорий	200	0,68	-	35,25	143,8	0,02	25,0	0	0	12	4	4	0,8
	ИТОГО:		46,35	36,67	200,69	1286,11	0,48		20	0,49	283	572,8	143	11,95
	ИТОГО В ДЕНЬ		81,6	87,03	346,9	2206,01	0,66	25,0	108,5	0,95	556,5	910,3	221	15,85

СВОБОДНОЕ МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96	Щи из свежей капусты с тушенкой	250/20	7,76	11,83	27,22	446,5	0,1		0	0,08	45	193	33	1
375/378	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15	61,3	0		0	0	12	8	6	0,8
410	Выпечка	75	6,34	7,6	35,3	220	0,08		30	0,14	65	112	16	0,8
	Кондитерское изделие	30	2,35	10,0	25,0	194,0	0,02		3	0,02	9	27	6	0,6

Пятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет/ старше 11 лет	Белк и	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
210	Каша Геркулесовая с маслом	20/10	7,33	15,35	33,04	299,64	0,14		0	0,04	38	140	58	0,16
376	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,05	15	61,3	0		0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1
410	Выпечка	75	6,34	7,6	35,3	220	0,08		30	0,14	65	112	16	0,8
	ИТОГО		15,83	19,35	105,59	677,64	0,39		160	0,89	56	181	45	3,1
	ОБЕД													
96	Шницель с/с	50/50	8,98	16,5	23,7	290	0,15		0	0,08	82	328	48	2,2
202/309	Макароны отварные	150/180	4,32	7,46	28,14	202	0,15		4	0,1	40	84	30	1
388	кисель	200	0,68		35,25	143,8	0,01	25,0	0	0,02	16	13	8	0,3
	Хлеб йодированный	2/30	9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06	24	88	34	2
	ИТОГО		37,18	83,5	240,51	1577,0	0,92		45	0,52	257,5	784	182	10,35
	ИТОГО В ДЕНЬ		53,01	102,85	346,1	2554,	1,31	25,0	205	1,41	313,5	965	227	13,45

СВОБОДНОЕ МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	Борщ из свежей капусты с тушенкой	200/15 250/15	6,81	10,68	18,63	197,88	0,05		0	0,08	58	200	30	1,3
375/378	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15	61,3	0		0	0	12	8	6	0,8
410	Выпечка	75	6,34	7,6	35,3	220	0,08		30	0,14	65	112	16	0,8
	Кондитерское изделие	30	2,35	10,0	25,0	194,0	0,02		3	0,02	9	27	6	0,6
	Фрукт	1 шт	5	0,4	9,8	45	0,03		0	0,02	16	11	9	2,2

Шестой день

№ рецеп-ры	Наименование блюд	7-11 лет/ старше 11 лет	Бел ки	Жиры	Углеводы	Калор-ты	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
210	Каша манная с маслом	200/10	6,1	11,3	43,4	300,0	0,07		300	3,5	81,1	194,6	14,4	2,3	
15	Сыр «хохланд»	20	6,6	3,15		58,5	0,02		45	0,36	210	210	33	0,8	
	Хлеб йодированный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03	12	44	17	1	
375/378	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15	61,3	0		0	0	12	8	6	0,8	
	ИТОГО		52,21	44,05	158,54	1062,74	0,27		20	0,31	175	375	104	2,46	
	ОБЕД														
260	Биточки из говядины с/с-ом	50/50	17,94	7,8	5,31	163,3	0,06		10	0,5	19	172	18	2,3	
302	Каша гречневая	100	9,5	2,3	65,9	329	0,08		0	0,04	12	72	49	1,6	
	Хлеб йодированный	2/30	9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06	24	88	34	2	
379	Напиток кофейный	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0	25,0	0	0	16	6	6	1	
	Фрукт	1 шт	5	0,4	9,8	45	0,03		0	0,02	16	11	9	2,2	
	ИТОГО		59,19	67,91	273,86	1710,6	0,64		5247,5	1,74	240	724,8	353	32,6	
	ИТОГО В ДЕНЬ		111,4	111,96	432,4	2773,34	0,91	25,0	5267,5	2,05	415	1099,8	457,0	35,06	

СВОБОДНОЕ МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование блюд	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
103	Суп картофельный с макар-ми изд. и тушен	250/20	7,39	12,1	16,07	203,1	0,05		0	0,08	58	200	30	1,3	
375/378	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15	61,3	0		0	0	12	8	6	0,8	
410	Выпечка	75	6,34	7,6	35,3	220	0,08		30	0,14	65	112	16	0,8	
	Кондитерское изделие	30	2,35	10,0	25,0	194,0	0,02		3	0,02	9	27	6	0,6	
	Фрукт	1 шт	5	0,4	9,8	45	0,03		0	0,02	16	11	9	2,2	

Седьмой день

№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийное	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
210	Каша ячневая	200/10	6,1	11,3	43,4	300,0	0,07		300	3,5		81,1	194,6	14,4	2,3	
	Хлеб йодированный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03		12	44	17	1	
209	Яйцо отварное	1 шт	2,3	1,4	0,3	63	0,03		100	0,18		22	77	5	1	
375/378	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	61,3	0		0	0		12	8	6	0,8	
	ИТОГО		24,41	43,8	163,2	962,43	0,27		385	4,2		338,1	562,6	98,4	6,2	
	ОБЕД															
239/304	Тефтели рыбные с соусом	50/50	18,8	15,33	12,38	262,91	0,08		0	0,12		21	129	26	1,5	
128	Картофельное пюре	150/180	7,29	6,53	46,4	274,9	0,06		0	0,02		12	34	8	0,8	
354	Кисель п/ягодный	200	0,1	1,2	79,75	178,75	0,01	25,0	0	0,02		16	13	8	0,3	
	Хлеб йодированный	2/30	9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06		24	88	34	2	
	ИТОГО		45,48	60,53	239,02	1278,7	0,56		36	0,65		308	588,8	183	12,05	
	ИТОГО В ДЕНЬ		69,89	104,33	402,22	2241,13	0,83	25,0	421	4,85		646,1	1151,4	281,4	18,25	

СВОБОДНОЕ МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийное	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	В2		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
103	Рассольник	250/20	7,39	12,1	16,07	203,1	0,05		0	0,08		58	200	30	1,3	
375/378	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15	61,3	0		0	0		12	8	6	0,8	
410	Выпечка	75	6,34	7,6	35,3	220	0,08		30	0,14		65	112	16	0,8	
	Кондитерское изделие	30	2,35	10,0	25,0	194,0	0,02		3	0,02		9	27	6	0,6	
	Фрукт	1 шт	5	0,4	9,8	45	0,03		0	0,02		16	11	9	2,2	

Восьмой день

№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
210	Каша рисовая с маслом	200/10	5,96	11,8	31	254	0,06		0	0,02		24	36	10	0,4	
	Хлеб йодированный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,08		0	0,03		12	44	17	1	
	Кондитерское изделие	1 шт	6,7	58,9	18,4	425	0,02		49	0,07		17	41	5	0,2	
382	Какао с молоком	200	3,3	3,15	24,4	139,2	0,2		60	0,66		0	0	0	0	
	ИТОГО		39,41	89,53	103,92		0,57		194	1,24		277	470	78	4,7	
	ОБЕД															
260	Гуляш из говядины с соусом	80/50	4,32	7,46	28,14	202	0,15		4	0,1		40	84	30	1	
302	Каша гречневая	100	2,25	0,15	26,1	169,5	1,1		0	0,06		38	323	40	1,8	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2		16,0	65,0	0	25,0	0	0		16	8	6	0,8	
	Хлеб йодированный	2/30	9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06		24	88	34	2	
	ИТОГО		59,7	43,36	137,72	981,18	0,96		44	0,93		655,5	913	217	9,95	
	ИТОГО В ДЕНЬ		99,11	132,89	241,64	2190,28	1,26	25,0	238	2,17		932,5	1383	295	14,55	

СВОБОДНОЕ МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	В2		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
96	Щи из свежей капусты с тушенкой	250/20	7,76	11,83	27,22	446,5	0,1		0	0,08		45	193	33	1	
375/378	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15	61,3	0		0	0		12	8	6	0,8	
410	Выпечка	75	6,34	7,6	35,3	220	0,08		30	0,14		65	112	16	0,8	
	Кондитерское изделие	30	2,35	10,0	25,0	194,0	0,02		3	0,02		9	27	6	0,6	

Девятый день

№ рецептуры	Наименование блюд	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийное	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
	Каша гречневая	200/5	5,96	11,8	31	254	0,06		0	0,02		24	36	10	0,4	
210	Сыр	30	6,6	3,15		58,5	0,02		45	0,36		210	210	33	0,8	
15	Хлеб йодированный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,02		45	0,36		210	210	33	0,8	
376	Чай с сахаром	200	12,38	6,0	64	200	0,11		18	0,08		31	89	13	1,3	
	ИТОГО		35,63	44,91	156,35	1003,1	0,32		166	0,91		507	636	102	4,6	
	ОБЕД															
128	Картофельное пюре	100/180	4	66,0	19,2	173,4	0,045		0	0,045		87	60	30	1,2	
227	Рыба жареная с маслом	50/10	13,5	12,2	3,9	236,9	0,05		8	0,13		14	113	21	1,2	
349	Компот из сухо-фруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	0,01	25,0	0	0,02		16	13	8	0,3	
	Хлеб йодированный	2/30	9,1	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06		24	88	34	2	
372	Фрукт	1 шт	08	0,6	21,8	84	0,03		0	0,02		16	11	9	2,2	
	ИТОГО		53,17	117,91	250,2	1693,7	0,545		201	1,075		381,6	570	168,1	12,05	
	ИТОГО В ДЕНЬ		88,8	162,82	406,55	2696,8	0,865	25,0	367	1,985		888,6	1206	270,1	16,65	

СВОБОДНОЕ МЕНЮ

№ рецеп	Наименование блюд	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калори- ты	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	В2		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
112	Суп картофельный гороховый и тушенкой	200/15 250/15	7,05	10,0	19,3	197,5	0,05		0	0,05		38	90	25	1	
375/378	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15	61,3	0		0	0		12	8	6	0,8	
410	Выпечка	75	6,34	7,6	35,3	220	0,08		30	0,14		65	112	16	0,8	
	Кондитерское изделие	30	2,35	10,0	25,0	194,0	0,02		3	0,02		9	27	6	0,6	

Десятый день

№ рецептуры	Наименование блюд	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийное	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
181	Запеканка творожная со стуженым молоком	75/20	7,33	15,35	33,04	299,64	0,08		0	0,01		14	56	21		0,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	61,3	0		0	0		12	8	6		0,8
	Печенье песочное	30	2,35	10,0	25,0	194,0	0,02		3	0,02		9	27	6		0,6
	Хлеб йодированный	30	4,5	1,2	14,6	70	0,02		45	0,36		210	210	33		0,8
	ИТОГО		25,32	37,9	95,42	840,7	0,39		290	1,63		461	607	144,5		5
	ОБЕД															
88	Щи из свежих овощей с тушенкой	200/15 250/15	7,76	11,83	27,22	246,5	0,1		0	0,08		45	193	33		1
312	Макаронные изделия отварные	150/180	4,32	7,46	28,14	202	0,15		4	0,1		40	84	30		1
260	Биточки из говядины с соус	50/50	17,94	7,8	5,31	163,3	0,06		10	0,5		19	172	18		2,3
388	Напиток из шиповника	200	0,68	-	35,25	143,8	0,02	25,0	0	0		12	4	4		0,8
	Хлеб йодированный	2/30	9,0	2,4	29,2	140	0,16		0	0,06		24	88	34		2
	ИТОГО		49,35	65,89	224,52	1372,6	0,77		34	1,24		530,5	878,8	211		13,85
	ИТОГО В ДЕНЬ		74,67	103,79	319,94	2213,3	1,16	25,0	324	2,87		991,5	1485,8	355,5		18,85

СВОБОДНОЕ МЕНЮ

№ рецептуры	Наименование блюд	7-11 лет/ старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийное	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	В2		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
96	Щи из св.капусты с тушенкой	250/20	7,76	11,83	27,22	446,5	0,1		0	0,08		45	193	33		1
375/378	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15	61,3	0		0	0		12	8	6		0,8
410	Выпечка	75	6,34	7,6	35,3	220	0,08		30	0,14		65	112	16		0,8
	Кондитерское изделие	30	2,35	10,0	25,0	194,0	0,02		3	0,02		9	27	6		0,6