

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №470 от 02.09.2024 г.

Директор МОУ – СОШ №6 г.Маркса

Г.Н.Полищук



Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа №6 г.Маркса Саратовской области

Примерное десятидневное меню для организации 3-х разового питания детей
школьного возраста от 6 до 11 лет

Меню составил:
Повар Анищенко О.А.
Медицинская сестра
Расказова Т.Н.

№ рецепт ур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, (ккал)	Энер. Цен. (ккал)	B 1	B 2	C	PP	Ca	Mg	Fe
День 1 Завтрак													
			7,4	0,15	35,4	230	0,09	0,35	2,76	0,59	116,24	32,05	0,74
302	Каша манная молочная вязкая	200											
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0	15,2	95	0	0	2,22	0,82	59,53	47,05	8,47
3	Батон с маслом, сыром	100	7,23	16,32	26,69	276,15	0,12	0,11	0,24	1,73	170,1	38,58	2,28
	Всего завтрак		14,93	16,47	77,29	601,15	0,21	0,46	5,22	3,14	345,87	117,68	11,49
День 1 Обед													
40	Салат "Витаминный" (капуста, морковь, соль, лимонная к-та, раст. масло)	60	0,92	5,09	6,38	82,48	0	0	46	0,85	59,1	21,34	0,72
132	Рассольник "Ленинградский"	230	3,95	9,55	18,51	154,35	0,33	0,13	19	3,92	40	41,6	2,18
331	Гуляш из кур	100	6,91	3,2	5,43	112,37	0	0,22	103	2,85	50,91	47,54	0,26
41	гречка отварная	150	3,26	5,22	34,74	223,2	0,18	0	1,2	1,23	72,6	60,08	3,36
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0	0,2	0,09	11	3	0,62
	Хлеб пшеничный (высший с.)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56
	Всего обед		20,92	23,76	44,68	836	0,66	836,66	169,4	73,5	260,61	217,16	10,38
	Полдник												
424	Булочка домашняя	50	3,70	5,00	25,30	213,00	0,10	0,00	0,00	1,01	14,00	21,00	1,05
274	Сок	200	1,60	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	4,00	0,20	40,00	18,00	0,80
	Всего полдник		5,30	5,00	25,30	231,00	0,10	0,00	4,00	1,21	54,00	39,00	1,85
	ИТОГО		41,15	45,23	147,27	1668,15	0,97	837,12	178,62	77,85	660,48	373,84	23,72

68%

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

№ рецепту	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, (ккал)	Энер. Цен. (ккал)	В 1	В 2	С	РР	Ca	Mg	Fe
День 2 Завтрак													
362	Пудинг творожный со стученкой	200	15	13,3	26,7	268	0,08	0,37	0,6	0,69	158	31,7	0,86
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,1	0,1	0,8	49,66	44	8,22
	Батон с маслом, сыром	100	2,25	0,8	26,69	276,15	0,11	0,03	0	1,3	19	13	1,2
	Всего завтрак		17,45	14,1	68,39	602,15	0,19	0,5	0,7	2,79	226,66	88,7	10,28
День 2 Обед													
101	Икра кабачковая	60	1,6	7,2	0	48	0,09	0,1	7,6	1,28	83,17	50,8	1,01
198	суп "полевой" на м/к.б.	225	2,72	5,06	20,22	123,6	0,23	0,21	31,7	2,95	51,8	55,4	2,4
462/456	Тефтели в сметанно-томатном соусе	140	14,16	24,16	14,22	184,67	0,05	0	1,2	0	9,8	12,2	1,22
216	капуста тушеная	150	3,3	4,8	12,2	144	0,16	0,09	12,01	3,09	23,13	39,06	1,56
631	Компот из свежих яблок	200	0,02	0	35,8	142	0,01	0,02	1,8	0,2	10	5	0,2
	Хлеб пшеничный (высший)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56
	Всего обед		27,08	41,82	122,04	821,87	0,69	0,49	54,31	72,08	204,9	206,06	9,63
	Полдник 11%												
389	Сок	200	1,60	0,00	0,00	18,00	0,04	0,02	4,00	0,20	40,00	18,00	0,8
ГР	Печенье	50	1,92	5,33	35,00	252,35	0,11	0,12	0,40	0,16	60,00	22,40	1,52
	Всего полдник		3,52	5,33	35,00	270,35	0,15	0,14	4,40	0,36	100,00	40,40	2,32
	ИТОГО		48,05	61,25	225,43	1694,37	1,03	1,13	59,41	75,23	531,56	335,16	22,23

69%

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

№ рецепту	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. Цен. (ккал)	B 1	B 2	C	PP	Ca	Mg	Fe		
День 3 Завтрак															
182	Каша молочная пшеничная	200	8,6	6,6	38	238	0,1	0,3	1,3	0,46	122	19,65	0,41		
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,09	3,58	15,02	88	0	0,2	1,3	0,12	120	14,6	0,1		
	Батон с маслом, сыром	100	7,23	16,32	26,69	276,15	0,12	0,11	0,24	1,73	170,1	38,58	2,28		
	Всего завтрак		18,92	26,5	79,71	602,15	0,22	0,61	2,84	2,31	412,1	72,83	2,79		

День 3 Обед

39	Салат "Ассорти" (зелен. горошек, кукуруза, масло раст.)	60	2,34	4,54	5,6	73,16	0,11	0	10,15	32,87	20,07	20,17	0,67		
114	борщ на м/к б. со сметаной	210	7,11	5,06	20,22	127,39	0,19	0,21	18,6	4,5	51,3	44,6	2,28		
498/587	Куриная котлета с соусом томатным	140	14,08	17,43	10,9	260	0,04	0,11	0	6,93	13	20	0,98		
304	Рис отварной со слив.маслом	150	1,4	2,6	9,7	119,1	0,1	0	6	1	7	1,4	0,62		
348	Напиток из шиповника	200	0,22	0	15,31	76,75	0	0	0,2	0,09	11,3	3	0,62		
	Хлеб пшеничный (высший с.)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56		
	Всего обед		30,43	30,23	101,33	836	0,59	0,39	34,95	109,95	129,67	132,77	8,41		
Полдник															
424	Булочка домашняя	50	3,70	5,00	25,30	213,00	0,10	0,00	0,00	1,01	14,00	21,00	1,05		
274	Сок	200	1,60	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	4,00	0,20	40,00	18,00	0,80		
	Всего полдник		5,30	5,00	25,30	231,00	0,10	0,00	4,00	1,21	54,00	39,00	1,85		
	ИТОГО		54,65	61,73	206,34	1669,15	0,91	1,00	41,79	113,47	595,77	244,60	13,05		

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

рецепты	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, (ккал)	Энер. Цен. (ккал)	В 1	В 2	С	РР	Са	Mg	Fe
День 4 Завтрак													
215	Омлет паровой	200	11,2	11,61	29,51	246,8	0,15	0,18	1,3	0,38	125,2	46,5	1,02
382	Какао на молоке	200	0,2	0,51	14,97	94	0,03	0	0,1	0,8	49,66	44	8,22
2	Батон с повидлом	100	1,2	3,1	21,00	262,2	0,06	0,03	0,5	0,75	23,5	13,5	1,9
	Всего завтрак		12,6	15,22	65,48	603	0,24	0,21	1,9	1,93	198,36	104	11,14
День 4 Обед													
126	Икра морковная	60	1,76	3,68	8,7	74,96	0,04	0	4,09	56	24,51	33,02	0,97
88	Щи на мясо к/б со сметаной	235	9,23	3,18	16,33	142,52	0,15	0,17	44	4,6	73,81	44,8	2,29
229	Рыба тушеная с овощами.	140	10	10,1	14,04	203	0,1	0,1	30	1,34	11	40	1
216	Картофель тушеный	150	2,52	6,24	29,43	151,92	0,16	0,09	12,01	3,09	23,13	39,06	1,56
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0	0,2	0,09	11	3	0,62
	Хлеб пшеничный (высший с.	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56
	Всего обед		29,39	23,9	128,2	836	0,6	0,43	90,3	129,68	170,45	203,48	9,68
Полдник													
43	Чай с/с	200	0,20	0,51	14,97	56,85	0,00	0,10	0,10	0,80	49,66	44,00	8,224
ПР	Печенье	50	1,92	5,33	35,00	252,35	0,11	0,12	0,40	0,16	59,75	22,40	1,52
	Всего полдник		2,12	5,84	49,97	309,20	0,11	0,22	0,50	0,96	109,41	66,40	9,74
	ИТОГО		31,51	29,74	178,17	1748,20	0,71	0,65	90,80	130,64	279,86	269,88	19,42

70%

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

рецепт	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, (ккал)	Энер. Цен. (ккал)	В 1	В 2	С	РР	Са	Mg	Fe
День 5 Завтрак													
297	Каша "Дружба"	200	5,2	6,62	29,2	190	0,06	0,17	1,3	0,58	131	29,5	0,45
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,09	3,58	15,02	102,1	0	0,2	1,3	0,12	120	14,6	0,1
	Батон с маслом, сыром	100	7,23	16,32	26,69	276,15	0,12	0,11	0,24	1,73	170,1	38,58	2,28
	Всего завтрак		15,52	26,52	70,91	568,25	0,18	0,48	2,84	2,43	421,1	82,68	2,83
День 5 Обед													
51	Салат свекольный с зел. горошком	60	1,24	4,06	11,41	60,11	0,05	0,5	8,7	0,27	51,89	27,76	1,8/5
144	Суп с фасолью на мясе к/б	200	12,53	4,54	27,66	117,02	0,39	0,2	22	5,07	63,64	67,82	3,72
591	Говядина тушеная в томатном соусе	155	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	0	1,28	194,69	24,36	26,01	2,32
516	макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,19	0,09	0	1,68	33	103	3,36
348	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0	0,2	0,09	11	3	0,62
	Хлеб пшеничный (высший с	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56
	Всего обед		44,62	33,34	138,78	829,43	0,95	0,86	32,18	266,36	210,89	271,19	13,26
	Полдник												
	Пряники	100	2,40	1,68	25,80	280,00	0,06	0,03	0,00	0,48	7,70	0,00	0,49
274	Сок	200	1,60	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	4,00	0,20	40,00	18,00	0,80
	Всего полдник		4,00	1,68	25,80	298,00	0,06	0,03	4,00	0,68	47,70	18,00	1,29
	ИТОГО		64,14	61,54	235,49	1695,68	1,19	1,37	39,02	269,47	679,69	371,87	17,38

рецепт	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Цен. (ккал)	B 1	B 2	C	PP	Ca	Mg	Fe	
														6,12
	Каша геркулесовая	200	6,12	7,38	35,6	241	0,15	0	0,37	0	130	12,3	1,24	
	Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	95	0	0	2,22	0,82	59,53	47,05	8,47	
2	Батон с повидлом	100	2,2	3,1	21,00	262,2	0,06	0,03	0,5	0,75	23,5	13,5	1,9	
	Всего завтрак		8,62	10,48	71,80	598,2	0,21	0,03	3,09	1,57	213,03	72,85	11,61	
День 6 Обед														
	Зеленый горошек	60	1,78	3,11	3,75	50,16	0,06	0	6,6	35,97	12,87	12,48	0,4	
111	Суп с макаронами на мясе к/б	225	12,5	4,54	27,66	162,23	0,4	0,2	22	5,07	63,6	67,82	3,72	
489	Рагу овощное с курицей	230	6,81	12,36	17,1	272,01	0,45	0,31	103,43	4,07	24,4	20,5	1,21	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	124	0	0	0,2	0,09	11	3	0,62	
	Хлеб пшеничный (высший с.)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56	
	Всего обед		26,97	20,71	108,21	788	1,06	0,58	132,23	109,76	138,87	147,4	9,19	
	Полдник 11%													
424	Булочка домашняя	50	3,70	5,00	25,30	213,00	0,10	0,00	0,00	1,01	14,00	21,00	1,05	
274	Сок	200	1,60	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	4,00	0,20	40,00	18,00	0,80	
	Всего полдник		5,30	5,00	25,30	231,00	0,10	0,00	4,00	1,21	54,00	39,00	1,85	
	ИТОГО		34,47	28,81	154,51	1617,20	1,22	0,03	136,73	111,72	216,37	199,90	12,94	

68%

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

рецепт	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)													
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. Цен. (ккал)	В 1	В 2	С	РР	Са	Mg	Fe											
														222	685	424	101	119	266	41	348	119	348	ИТОГО
День 7 Завтрак																								
	Запеканка творожная со сгущенкой	230	20,2	22,37	24,86	266,88	0,08	0,37	0,6	0,69	158	31,7	0,79											
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,1	0,1	0,8	49,66	44	8,22											
	Булочка домашняя	70	3,7	5	25,30	278,12	0,09	0,04	0	1,01	14	21	1,05											
	Всего завтрак		24,1	27,37	65,16	603	0,17	0,51	0,7	2,5	221,66	96,7	10,06											
День 7 Обед																								
	Икра кабачковая	60	1,6	7,2	0	48	0,09	0,1	7,6	1,28	83,17	50,8	1,01											
	Суп гороховый на мясном бульоне	225	2,77	11,49	24,57	160,53	0,3	0,2	21	12	88,5	46,1	2,69											
	Котлета из говядины, соус красный основной	140	14,65	5,1	11,32	147,92	0,12	0,17	1,81	2,28	11,24	29,96	1,67											
	Гречка отварная со сл.маслом	150	3,26	5,22	34,74	223,2	0,18	0	1,2	1,23	72,6	60,08	3,86											
	Напиток из шиповника	200	0,22	0	15,31	76,75	0	0	0,2	0,09	11,3	3	0,62											
	Хлеб пшеничный (высший с.)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68											
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56											
	Всего обед		27,78	29,61	125,54	836	0,84	0,54	31,81	81,44	293,81	233,54	13,09											
Полдник																								
	Пряник	50	3,70	5,00	25,30	233,00	0,09	0,00	0,00	1,00	14,00	21,00	1,05											
	Кефир	200	5,60	3,70	5,50	43,00	0,05	0,20	1,40	0,15	181,50	22,50	0,15											
	Всего полдник		9,30	8,70	30,80	276,00	0,14	0,20	1,40	1,15	195,50	43,50	1,20											
	ИТОГО		61,18	65,68	221,50	1715,00	1,15	1,25	33,91	85,09	710,97	373,74	24,35											

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

рецепт	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы (ккал)	Энер. Цен.	B 1	B 2	C	PP	Ca	Mg	Fe			
День 8 Завтрак																
182	Каша молочная пшеничная	200	8,6	4,4	23,84	245	0,1	0,3	1,3	0,46	122	19,65	0,41			
382	Какао на молоке	200	0,2	0,51	14,97	56,85	0,03	0	0,1	0,8	49,66	44	8,22			
	Батон с маслом, сыром	100	7,23	16,32	26,69	276,15	0,12	0,11	0,24	1,73	170,1	38,58	2,28			
	Всего завтрак		16,03	21,23	65,50	578	0,25	0,41	1,64	2,99	341,76	102,23	10,91			
День 8 Обед																
126	Икра морковная	60	1,76	3,68	8,7	74,96	0,04	0	4,09	56	24,51	33,02	0,97			
108	Свекольник на м/к/б. со смет.	210	6,58	2,98	12,56	130,77	1,16	0,18	26,5	2,2	59,03	49,32	2,47			
291	Плов с курицей	230	16,9	18,74	17,49	291,22	0,13	0,2	2,6	8,76	45,3	53,5	24,51			
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	124	0	0	0,2	0,09	11	3	0,62			
	Хлеб пшеничный (высший с.)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68			
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56			
	Всего обед		31,12	26,1	98,45	800,55	1,48	0,45	33,39	131,61	166,84	182,44	31,81			
Полдник																
43	Чай с/с	200	0,20	0,51	14,97	56,85	0,00	0,10	0,10	0,80	49,66	44,00	8,224			
ПП	Печенье	50	1,92	5,33	35,00	252,40	0,11	0,10	0,40	0,20	59,75	22,41	1,52			
	Всего полдник		2,12	5,84	49,97	309,25	0,11	0,20	0,50	1,00	109,41	66,41	9,74			
	ИТОГО		40,47	48,26	175,11	1687,80	1,71	0,76	34,13	134,34	446,35	287,43	43,83			

68%

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4

Рецепты	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Цен. (ккал)	B 1	B 2	C	PP	Ca	Mg	Fe
День 9 Завтрак													
174	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,46	7,45	20,69	229	0,21	0,32	1,3	0,69	253,18	53,15	1
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,09	3,58	15,02	102,1	0	0,2	1,3	0,12	120	14,6	0,1
	Батон нарезной с маслом	80	4,1	9	12,80	247	0,12	0,11	0,24	1,73	170,1	38,58	2,28
	Всего завтрак		14,65	20,03	48,51	578,1	0,33	0,63	2,84	2,54	543,28	106,33	3,38
День 9 Обед													
12	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	0	5,58	3,47	11,2	11,72	0,4
88	Щи на мясо к/б со сметаной	235	9,23	3,18	16,33	174,14	0,15	0,17	44	4,6	73,81	44,8	2,29
259	Жаркое по домашнему	230	9,49	9,03	25,58	232,68	0,6	0,3	5,4	3,5	102	90,1	5,62
631	Компот из свежих яблок	200	0,02	0	35,8	142	0,01	0,02	1,8	0,2	10	5	0,2
	Хлеб пшеничный (высший с.)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	13	24,8	1,68
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	14	18,8	1,56
	Всего обед		25,75	16,52	122,13	788	0,97	0,56	56,78	76,33	224,01	195,22	11,75
Полдник													
424	Булочка домашняя	50	3,70	5,00	25,30	213,00	0,09	0,04	0,00	1,01	14,00	21,00	1,05
274	Сок	200	1,60	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	4,00	0,20	40,00	18,00	0,80
	Всего полдник		5,30	5,00	25,30	231,00	0,09	0,04	4,00	1,21	54,00	39,00	1,85
	ИТОГО		45,70	41,55	195,94	1597,10	1,39	1,23	63,62	80,08	821,29	340,55	16,98

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4 68%

Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи				Витамины (мг)				Элементы (мг)		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Цен. (ккал)	B1	B2	C	PP	Mg	Fe	
День 10 Завтрак												
Вода пшеничная молочная	200	5,5	6,8	28,6	230	0,19	0,2	1,3	1,59	13,5	84,47	2,5
Чай с/с	200	0,3	0	15,2	95	0	0	2,22	0,82	59,5	47,05	8,47
Булочка с повидлом	100	2,2	3,1	21,00	262,2	0,06	0,03	0,5	0,75	2,5	13,5	1,9
Всего завтрак		8	9,9	64,80	587,2	0,25	0,23	4,02	3,16	218,5	145,02	12,87
День 10 Обед												
Щука свекольная	60	1,88	3,68	9,86	80,08	0,02	0	5,37	48,63	30,5	23,7	1,41
Суп с фрикадельками из говядины	220	5,83	4,56	16,58	118,8	0,12	0	9,87	103,97	25,5	32,01	1,29
Курица запеченная со сметанным соусом	140	3,85	2,91	6,02	136,1	0,12	0,2	1,8	2,3	11,5	29,96	1,67
Макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,19	0,09	0	1,68	11,5	103	3,36
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0	0,2	0,09	1,5	3	0,62
Хлеб пшеничный (высший с.)	40	3,4	0,32	19,68	94	0,08	0,04	0	1,36	1,5	24,8	1,68
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,07	0,03	0	63,2	1,5	18,8	1,56
Всего обед		22,69	18	127,41	819,08	0,6	0,36	17,24	221,23	138,3	235,27	11,59
Поддник												
Печенье	50	1,92	5,33	35,00	252,35	0,11	0,12	0,39	0,16	59,7	22,41	1,519
Чай с лимоном	207	0,23	0,03	15,52	59,25	0,00	0,00	2,22	0,82	59,5	47,05	8,47
Всего полдник		2,15	5,36	50,52	311,60	0,11	0,12	2,61	0,98	119,2	69,46	9,99
Итого		32,84	33,26	242,73	1717,88	0,96	0,71	23,87	225,37	476,3	449,75	34,45

соотношение Б:Ж:У = 1:1:4 72%

за 10 дней 454,16:477,05:1982,49

за 1 день в среднем 45,4:47,7:198,2

энерг. Ценность за 10 дней 16810,53

за 1 день в среднем 1681,05

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

11 ЛИСТОВ

Директор школы Смирнов Д. Н. Полищук/

