



Директор МБОУ СОШ № 5 им. И.П. Рыбина ст.

Старошербиновская

Н.Н. Кравцов

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для обучающихся детей-инвалидов и детей с ОВЗ на летне-осенний период

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда		(г)			В1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Под (мг)	
	Б	Ж	У	Y													
15	сыр	6,3	9,7	1,5	72	0,06	0,09	20	0,07	0	165	0,49	17	0,09	0	0	
182	Каши рисовая молочная с маслом	6,5	10,5	36	298,8	0,06	0	1,66	0,06	0,07	178,32	176,66	38,32	1,66	0	0	
382	Кавказ с молоком	3,52	3,72	25,49	119	0,04	0	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	2,7	0,34	20,6	94	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0	
пром	Хлеб ржаной	1,12	0,22	9,88	51,8	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0	
	Итого за завтрак	20,14	24,48	106,97	635,6	0,3	0,17	23,1	0,14	0,61	477,92	314,35	79,92	3,37	0,23	0	
	ОБЕД																
71	Овощи свежие(огурцы)	0,7	0,1	1,9	11,3	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2	0	
88	Щи со свежей капустой с картофелем	6	9,16	7,32	90	0	0	13,5	0,16	0,16	56,5	69,82	21,5	1,32	0	0	
260	Гуляши	14,42	12,41	3,96	309	0,04	0,11	0,6	0	0	29,2	0	0	1,15	0	0	
303	Каши вязкая (пшеничная)	7,92	5,26	42,32	183	0,13	0	0	0,02	0	1,46	194,4	0,04	2,92	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	2,7	0,34	20,6	141	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0	
пром	Хлеб ржаной	1,12	0,22	9,88	92	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0	
пром	Сок фруктовый	0	0	23	92	0	0	0	0,00	0	14	0	10	2,8	0	0	
	Итого за обед	32,86	27,49	85,98	826,3	0,34	0,21	21,59	0,18	1,4	130,76	341,42	56,14	9,3	0,43	0	
	Итого:	53	51,97	192,95	1461,9	0,64	0,38	44,69	0,32	2,01	608,68	655,77	136,06	12,67	0,66	0	

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи		Пищевые вещества				Энергич еская ценность	Витамины						Минеральные вещества						
	Наименование блюда		(г)					В1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Ще лк (мг)	Иод (мг)		
	Б	Ж	У	Б	В	С													А	Е
71	ЗАВТРАК																			
171	Овощи свежие(огурцы)		0,7	0,1	1,9	12	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2	0			
295	Каша рассыпчатая (ячневая)		5,74	5,11	36,99	246,75	0,11	0	0	0,02	0	46,96	201,6	0,02	0,99	0	0			
379	Котлета рубленая из мяса птицы		10,5	11,33	11,87	260	0,08	0,08	0,03	70	2,1	24	100,56	24,35	1,8	0,77	0			
	Каша рассыпчатая (ячневая)		3,17	2,68	22,4	101	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0			
	Хлеб пшеничный		2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0			
	Хлеб ржаной		1,96	0,38	17,29	57,51	0,17	0,08	0,24	0	0,17	8,05	37,1	8,75	1,08	0,4	0			
	Итого за завтрак		24,07	19,84	109,15	759,36	0,43	0,31	0,27	70,1	2,71	121,01	410,26	45,72	4,31	1,17	0			
	ОБЕД																			
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком		0,12	5,1	11,4	90,1	0,045	0,035	24,9	0	0	48,55	0	0	0,73	0	0			
98	Суп крестьянский		5,84	4,21	17,2	76,25	0,12	0,09	10,33	0	0	35,51	211,68	35,51	1,26	0	0			
265	Плов из говядины		24,09	24,84	38,25	536,7	0,12	0	2,06	0	0,36	22,88	322,97	63,31	4,27	0	0			
305(Первый)	Кисель из концентрата		1,36	0	29,02	116,9	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0			
	Хлеб пшеничный		4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0			
	Хлеб ржаной		2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0			
	Итого за обед		37,7	35,1	146,53	1053,13	0,565	0,285	38,47	0	1,22	142,32	616,05	122,36	9,12	0,46	0			
	ИТОГО:		61,77	54,94	255,68	1812,49	0,995	0,595	38,74	70,1	3,93	263,33	#####	168,08	13,43	1,63	0			

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Рецептура	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции (г)				В1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
		Б	Ж	У												
	ЗАВТРАК															
15	сыр	6,3	9,7	1,5	72	0,06	0,09	20	0,07	0	165	0,49	17	0,09	0	0
210	Омлет натуральный	7,79	10,51	24,69	386,2	0,07	0,59	0,14	0,78	0,27	171,50	98,75	13,63	0,75	1,65	0,00
382	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	118,60	0,04	0,00	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный	2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	2,52	0,49	22,23	103,54	0,23	0,15	0,31	0	0,22	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51	0
пром	Фрукты свежие (яблоко)	0	0	10	57	0	0	10	0	0	16	0	9	2	0	0
	Итого за завтрак	9,14	4,95	78,12	759,44	0,32	0,17	11,61	0,01	0,66	156,35	163,7	39,85	4,6	0,51	0
	ОБЕД															
71	Овощи свежие (огурцы)	0,7	0,1	1,9	12	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2	0
84	Борщ с картофелем и фасолью	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	0,06	6,7	0	0	54,18	99,5	34,45	1,73	0,33	2,65
255	Печень по-строгановски	13,26	11,23	3,52	185	0,23	1	15,24	520	1,2	36	286,8	20,4	6	1,4	5,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	5,5	6	24,8	315	0,15	0,07	0	8,04	0,264	11,76	60,36	60,96	5,604	0,7	1,2
пром	Хлеб пшеничный	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0
пром	Хлеб ржаной	2,52	0,49	22,23	103,54	0,23	0,15	0,31	0	0,22	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51	0
пром	Сок фруктовый	1	0	20,2	92	0	0	0	0,00	0	14	0	10	2,8	0	0
	Итого за обед	30,59	23,45	117,72	976,44	0,8	1,31	29,6	528,04	3,044	155,29	563,36	159,46	18,244	3,14	9,05
	ИТОГО:	39,73	28,4	195,84	1735,88	1,12	1,48	41,21	528,05	3,704	311,64	727,06	199,31	22,844	3,65	9,05

День: сельской
 Неделя: первая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
14	ЗАВТРАК масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120	суп молочный с макаронами	250	5,47	4,75	18	150	0,03	0	0	0,03	0,03	11	78	26	0,06	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0	11	3	1	0	0	0	0
	Хлеб пшенич	40	2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	0
	Кондитерское изделие	25	2,8	3,13	30	90	0,06	0,03	0	0	0	29,05	31,22	11,5	0,6	0	0	0
	Итого за завтрак	505	15,21	19,7	114,7	634,25	0,19	0,05	0,03	76,69	1,13	74,75	181,52	52,9	2,16	0	0	0
	ОБЕД																	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,25	0,11	0	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09	0	0	0
229	Рыба тушеная в томате с опюнами	100	17,41	1,44	0,32	103	0,08	0,07	0,36	0	0	18	0	38,3	1,5	0	0	0
128	шоре картофельное	200	5	16	25	231	0	0	25	70	0	93	122	49	1	0	0	0
342	компот из свежих плодов	200	1	0	20,2	114,6	0	0	0	0	0	14	0	10	2,8	0	0	0
2-1	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	0
5	Хлеб ржаной	45	2,52	0,49	22,23	103,54	0,23	0,15	0,31	0	0,22	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,4	0,4	9,8	57	0,01	0,01	10	0	0	16	0	9	2,2	0	0	0
	Итого за обед	470	33,78	23,04	80,84	894,04	0,71	0,39	43,82	70	0,88	188,25	275,15	101,84	11,02	0,51	0	0
	Итого:		48,99	42,74	195,54	1528,29	0,9	0,44	43,85	146,69	2,01	263	456,67	154,74	13,18	0,51	0	0

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рацион	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)		
	г	г																		
45	ЗАВТРАК		100	1,4	4,2	8,7	0,02	0,01	9,9	0	0,65	26,1	18	8,4	0,3	0,01	0			
379	Салат из свежей капусты с морковью		90/30	7,56	7,5	10,26	2,7	3,3	2,43	5,8	4,7	20,2	13	44,8	4,4	0	0			
303	Геркулес из говядины в соусе		180	8,95	6,73	43	0,22	0	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73	0	0			
377	Чай с лимоном		200	0,13	0,02	15,2	0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	0	0			
пром	Хлеб пшеничный		40	2,7	0,34	20,6	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0			
пром	Хлеб ржаной		35	1,96	0,38	17,29	0,17	0,08	0,24	0	0,17	8,05	37,1	8,75	1,08	0,4	0			
пром	Фрукты свежие (яблоко)		120	0,48	0,48	12,24	0,02	0,01	10	0	0,45	16	11	9	2,2	35	2,4			
	Итого за завтрак		575	21,78	15,45	118,59	3,15	3,4	15,5	5,82	5,76	82,02	341,7	151,55	13,21	35,4	2,4			
71	ОБЕД																			
	Овощи свежие (огурцы)		100	0,7	0,1	1,9	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2	0			
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,8	4,9	10,9	0,04	0,04*	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98	0	0			
290	Птица тушеная в соусе		90/30	10,6	9,11	2,64	0,05	0,09	1,44	0,04	0,96	38,9	90,5	13,14	0,91	0	0			
203	Макаронные изделия отварные с		180	40,5	6,68	25,6	0,65	0,24	0	0	0	61,89	0	0	10,13	0	0			
349	Паштет из сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	0,07	0			
пром	Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,9	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0			
пром	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0			
	Итого за обед		650	9,45	6,04	95,47	0,41	0,32	18,34	0,04	4,44	149,38	269,04	83,9	4,54	0,73	0			
	Итого:			31,23	21,49	214,06	3,56	3,72	33,84	5,86	10,2	231,4	610,74	235,45	17,75	36,13	2,4			

День: девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептура	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Под (мг)	
71	ЗАВТРАК																		
		Овощи свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2	0	
234		котлеты/биточки рыбные	70/30	13	4,52	5,08	143,8	0,09	0	0	0,05	4,14	46,8	163,8	18,09	1,44	0	0	
310		Картофель отварной	180	3,46	6,79	24	180	0,18	0,126	24,7	0,036	0,252	23,4	95,6	34,8	1,4	0	0	
пром		Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0	
пром		ржаной	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
376		чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0	0	
пром		Кондитерское изделие	25	2,8	3,13	30	90	0,06	0,03	0	16,66	0	29,05	31,22	11,5	0,6	0	0	
			0																
		Итого за завтрак	445	23,39	15,09	105,38	624,64	0,56	0,296	25,01	16,746	4,852	119,05	350,42	80,99	5,31	0,67	0,01	
		ОБЕД																	
290		Овощи свежие(помидоры)	100	3,6	10,12	3,46	22	0	0	24	0	0	23	20	11,66	0,7	0	0	
99		Суп из овощей	250	0	1,9	7,49	11,44	121,1	0,054	12,98	0,00	3,13	43,56	61,60	25,94	0,98	0,061	0,3	
296		котлеты рубленые с молочным соусом	70/30	9,5	12,64	9,73	191	0,07	0,14	0,51	81,4	0,03	78,2	78,52	16,16	28,97	0	0	
171		Каша рассыпчатая (пшеница)	180	3,6	4,6	37,7	275,4	0,03	0	0	0,03	0,03	11	78	26	0,6	0	0	
503(Герм)		кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,9	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0	
пом		Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	
пром		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0	
		Итого за обед	630	24,35	30,21	138,06	849,92	121,48	0,354	38,67	81,43	4,045	191,14	319,52	103,3	34,105	0,521	0,3	
		Итого:		47,74	45,3	243,44	1474,56	###	0,65	63,68	98,176	8,897	310,19	669,94	184,29	39,415	1,191	0,31	

Цель: десятидневный
 План: вторичный
 Сезон: лето - осень.
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Функционал	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
		Наименование блюда			(г)				В1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)		
		Б	Ж		У																
188	проц.	ЗАВТРАК запеканка рис. с творогом		200	36,2	28,4	92,8	393	0,2	0,75	1,23	0,168	1,23	508	562	75,6	2,27	0	0		
182	проц.	Супешное молоко		30	0,1	0	15,76	63,54	0	0,07	0,96	0	0	8,98	7,4	2,9	0,08	0,01	0		
		Какао с молоком		200	3,17	2,68	22,4	118	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0		
		Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0		
				0																	
		Итого за завтрак		440	43,52	31,59	161,86	715,69	0,29	0,97	2,19	0,248	1,89	562,98	653,4	93,9	3,01	0,01	0	0	
		ОБЕД																			
24		Салат из помидоров и огурцов		100	2,16	6,07	2,08	53,59	0	0	14,4	0	0	13,8	12	6,99	0,42	0	0		
97		суп картофельный		250	2,3	2,8	16,9	114	0,08	0	6,03	0	0	21,16	57,56	20,75	0,78	0	0		
268		Шницель натуральный рубленый		70/30	10,3	12,5	11	163,75	0,02	0,02	3,5	44,1	0,16	46,8	163,8	18,09	1,44	0	0		
303		Каша вязкая (пшеничная)		180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13	0	0	0,02	0	1,46	194,4	0,04	2,92	0	0		
		Сок фруктовый		200	1	0	20,2	92	0	0	0	0,00	0	14	0	10	2,8	0	0		
		Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0		
		Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0		
		Итого за обед		580	29,97	27,58	143,16	912,97	0,5	0,17	24,21	44,12	1,02	118,42	509,16	74,27	10,27	0,46	0	0	
		Итого:			73,49	59,17	305,02	1628,66	0,79	1,14	26,4	44,368	2,91	681,4	########	168,17	13,28	0,47	0	0	

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Рационы	Прием пищи		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Наименование блюда		Масса порции (г)	У			В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
		Б	Ж		Б	У													
290		ЗАВТРАК																	
297		Овощи свежие(помидоры)		100	3,6	10,12	3,46	22	0	0	24	0	0	23	20	11,66	0,7	0	0
203		Фрикадельки из курицы		100	11,42	17,05	6,74	247,3	11,42	17,05	6,74	22,62	11,42	40,32	89,24	12,01	0,94	2,21	0,02
379		Макаронные изделия отварные с маслом		180	38,97	6,58	24,74	240,8	0,67	0,23	0	0	0	59,87	0	0	9,76	0	0
		Кофейный напиток		200	3,17	2,68	22,4	101	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0
		Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0
		Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0
		Итого за завтрак		580	59,85	27,26	104,54	844,28	12,39	17,57	7,02	22,7	12,28	155,39	215,64	37,41	12,61	2,67	0,02
		ОБЕД																	
71		Овощи свежие(огурцы)		100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,35	0	0,07	17	30	14	0,05	0,2	0
82		Борщ с капустой и картофелем		250	1,8	4,93	10,9	104	0,05	0,05	10,7	0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,23	0	0
		262 сердце в соусе		100	2,93	2,93	250	152	0,44	2,37	11,9	550	2,72	35,56	429,6	34,6	8,8	1,1	4,6
		171 каша ячневая		180	2,93	2,93	2,93	250	0,01	0,01	0,02	0,17	0	13,65	11,36	2,64	0,1	0	0
349		Напиток из сухофруктов		200	0,16	0,16	27,88	166	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0
		Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0
		Хлеб ржаной		45	2,52	0,49	22,23	103,54	0,23	0,15	0,31	0	0,22	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51	0
		Итого:			74,24	39,21	449,38	1760,97	13,22	20,19	38,2	572,87	18,35	307,83	827,9	139,54	25,8	4,48	4,62
		Итого за обед		935	14,39	11,95	344,84	916,69	0,83	2,62	31,18	550,17	6,07	152,44	612,26	102,13	13,19	1,81	4,6

12

День: двенадцатый

Цель: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда			Ж	У	Е		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Под (мг)	
	Б	Ж																	У
	ЗАВТРАК																		
71	Овощи свежие(помидоры)		100	4,16	8,6		22	0,02	0,02	16,5	0	1,08	43,5	28,16	13,33	0,55	0		
210	Омлет натуральный		200	7,79	24,69		386,2	0,07	0,59	0,14	0,78	0,27	171,50	98,75	13,63	0,75	1,65		
382	Какао с молоком		200	3,52	3,72		118,6	0,04	0	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	0		
пром	Хлеб пшеничный		40	2,7	0,34		94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0		
пром	Хлеб ржаной		45	2,52	0,49		103,54	0,23	0,15	0,31	0	0,22	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51		
пром	Фрукты свежие(яблоко)		120	0,4	0,4		57	0,01	0,01	10	0	0	16	0	9	2,2	0		
	Итого за завтрак		705	10,55	9,11		781,44	0,34	0,19	28,11	0,01	1,74	199,85	191,86	53,18	5,15	0,51	0	
	Обед																		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком		100	0,12	5,1		90,1	0,045	0,035	24,9	0	0	48,55	0	0	0,73	0	0	
96	Суп гороховый с картофелем		250	2,1	16,59		148,3	0,1	0	7,54	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98	0	0	
290	Птица тушеная в соусе		100	22,7	18,82		162	0,06	0,14	2,44	1,05	0	51,34	175,97	22,64	2,01	0	0	
пром	Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51		141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	
пром	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44		92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0	
349	Компот из сухофруктов		200	0,16	0,16		166	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0	
	Итого за обед		930	34,75	38,2		799,48	0,575	0,425	50,53	1,05	0,86	229,4	444,52	121,04	7,95	0,46	0	
	Итого:			45,3	47,31		1580,92	0,915	0,615	78,64	1,06	2,6	429,25	636,38	174,22	13,1	0,97	0	

Прошито и пронумеровано
13/тринадцатый лист *об*
Директор МБОУ СОШ № 5
им. И.П. Рыбина
Старошербиновская

Н.Н. Кравцов

