

Территориальный отдел Управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Новгородской области в Боровичском районе
СОГЛАСОВАНО
02.09.2020 г.
Начальник
отдела
ДМИТРИЕВА Л. Н.

ООО «АСТРЕЯ»

ген. директор
Замерина



Примерное десятидневное меню
для обучающихся
в школьных учреждениях

2020 г. 8/12

№ тех. Карты	Завтрак	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Понедельник	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры		Углеводы	А	В1	В2	pp	с	Ca	mg	р	Fe
390	Каша молочная рисовая (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200	250	2.8	6.0	23.1	122.0	0.26		0.2	0.44			80.56	36.54	184	0.72
3	Бутерброд с сыром и маслом (батон, сыр росс., масло слив.)	30/5/10	30/5/10	11.63	24.	52.0	249.0	0.19	0.23	0.18	1.79		0.53	409.4	24.73	183.2	1.75
959	Какао на молоке (какао-порошок, вода, сахар, молоко)	200	200	2.4	2.4	10.9	73.92		0.02				0.45	92.4			0.09
	итого			16.83	32.04	86.0	444.92	0.45	0.35	0.48	2.23			682.36	61.27	367.1	2.56
№ тех. Карты	Завтрак	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Вторник	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры		Углеводы	а	В1	В2	pp	с	Ca	mg	р	Fe
618	Гейфтели мясные	80	100	12.64	9.49	6.47	168.73	0.1	0.05	0.12	3.17		0.42	9.03	25.3	199.5	0.72
410	Пюре картофельное	150	180	2.08	12.0	37.2	105.0	0.06	0.09	0.64	2.05		36.72	15.56	54.67		0.49
943	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	6.11	2.03	6.65	26.29				0.06		14.89	5.1	7.82	0.63	
	Хлеб	30	30			37.4	187.0	0.001	0.001	0.002		0.004	0.009	0.008	0.004	0.005	
	итого			20.83	23.52	87.72	487.02	0.06	0.07	0.24	0.65	4.48	157.8	30.4	207.3	1.35	
№ тех. Карты	Завтрак	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Среда	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры		Углеводы	а	В1	В2	pp	с	Ca	mg	р	Fe
421	Макароны с сыром и сл. маслом (макароны, масло слив., сыр)	150/20/5	200/20/5	6.19	6.67	15.14	145.33		0.03	0.05			0.09	69.73	24		0.76
951	Кофейный напиток с молоком (кофе растворимый, вода, сахар, молоко)	200	200	2.4	2.4	11.18	84.91		0.02	0.12			0.54	110.57			0.35
	Хлеб	30	30	6.1	1.1	37.4	187	0.001	0.001	0.002		0.004	0.009	0.008	0.004	0.005	
405	Кекс Столичный (мука, маргарин, яйцо, сахар, разрыхлитель, ..)	50	50	5.2	2	60.3	279.7		0.1				0.1	16.9			1
	итого			19.89	11.97	144.02	696.94		0.151	0.172			0.73	197.2	24	0.004	2.115
№ тех. Карты	Завтрак	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Четверг	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры		Углеводы	а	В1	В2	pp	с	Ca	mg	р	Fe
390	Каша овсяная молочная (хлопья геркулес., молоко, вода, сахар, масло слив.)	200	250	3.33	3.55	11.32	101.17	0.13	0.05		0.17		0.45	95.41	23.18	00.6	0.45
1	Бутерброд с маслом слив. (хлеб, масло слив.)	30//10	30//10	7.9	0.8	52	249	0.02	0.022	0.001	0.06		0.38	0.26	1.3	0.024	
943	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	6	1.53	6.5	24			0.003	0.05		3	5.8	2.25	2.47	0.27
	итого			17.23	5.88	69.82	374.17	0.15	0.072	0.1036	0.23	3.45	101.59	25.69		0.744	
№ тех. Карты	Завтрак	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Пятница	7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры		Углеводы	витамины				с	Минеральные вещества			
1044	Блины с вареной сгущенкой (мука, молоко, яйцо, соль, сахар, масло раст., сгущенка ваоеная)	120/20	120/20	8.7	7.5	60.6	439.0	0.13	0.12		0.26		123.54			3.58	0.29
943	Чай с сахаром и лимоном (чай заварка, вода, сахар, лимон)	200/15/7	200/15/7		2.03	6.65	26.29				0.06		4.06	14.89	5.1	7.82	0.63

Фрукт	100-120					47												
итого				8,7	9,53	67,25	512,29		0,29	0,29		0,84	15,7	14,89	5,1	11,4	0,92	

№ тех. Карты	Завтрак	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы		а	В1	В2	р	с	са	NIg	р	фе
390	Каша овсяная молочная (хлопья геркулес., молоко, вода, сахар, масло слив.)	200	250	3,33	5,5	11,32	101,17	0,13	0,05		0,17	0,45	95,41	23,18	0,6	0,45
3	Бутерброд с маслом слив. сыром батон, масло слив., сыр росс)	30//5/10	30//5/10	7,9	0,8	52	249	0,02	0,022	0,001	0,06		0,38	0,26	1,3	0,024
943	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27
	итого			17,23	7,83	69,12	374,81	0,15	0,072	0,1036	0,25	3,45	101,59	25,69	104,4	0,744

№ тех. Карты	Завтрак	вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы		а	В1	В2	р	с	Са	YIg	р	фе
601	Плов с филе кури (филе кури, рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	200	250	17	18,3	38,4	281,0	0,1			1,9		57,6			2,6
950	Кофейный напиток с молоком (коф. напиток, вода, сахар, молоко)	200	200	2,4	0,8	10,9	73,92			0,02		0,45	92,4			0,09
	Хлеб	30	30	6,1	1,1	37,4	187	0,001	0,001	0,002	0,004	0,004	0,009	0,0008	0,004	0,005
	Огурец свежий	30	50				14,0									
	итого			25,5	20,2	106,7	557,91	0,02	0,193	0,4526	0,76	10,6	213,6	21,26	63,3	2,139

№ тех. Карты	Завтрак	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы		а	В1	В2	р	с	са	YIg	р	фе
469	Запеканка творожная со сгущенным молоком(творог, сахар, мука, крупа манная, масло раст., яйцо, сгущенное молоко)	150/20	180/20	26,1	16,5	50,7	454	0,06	0,07	0,24	0,59	0,42	142,9	25,3	199,5	0,72
943	Чай с сахаром и лимоном (чай заварка, вода, сахар, лимон)	200/15/7	200/15/7		2,03	6,65	26,29				0,06	4,06	14,89	5,1	7,82	0,63
	итого			32,21	18,53	57,35	480,29	0,06	0,07	0,24	0,65	4,48	157,8	30,4	207,3	1,35

№ тех. Карты	Завтрак	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы		а	В1	В2	р	с	NIg	р	фе	
390	Каша манная молочная (крупа манная, молоко, вода, сахар, масло слив.)	200	250	2,8	6	14,24	122	0,13	0,03	0,11	0,25	0,45	94,37	16,77	87,69	0,28
1	Бутерброд с маслом слив. (хлеб, масло слив.)	30/1/10	30/1/10	7,9	52,0	52	249	0,02	0,022	0,001	0,06		0,38	0,26	1,3	0,024
943	Чай с сахаром молоком (чай заварка, вода, сахар, молоко)	200	200	6,11	2,03	6,65	26,29				0,06	4,06	14,89	5,1	7,82	0,63
	итого			16,81	72,89	72,85	397,29	0,15	0,052	0,1106	0,37	4,51	109,64	22,13	96,81	0,934

№ тех. Карты	Завтрак	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		7-11 л	12-17 л	Белки	Жиры	Углеводы		а	В1	В2	р	с	са	NIg	р	фе
421	Макаронны с сыром и сл.маслом (макаронны, масло слив., сыр)	150/20/5	200/20/7	6,15	6,67	15,14	145,33		0,03	0,05		0,05	69,71	24		0,76

943	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200			6,5	24			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27		
	хлеб	30	30			37,4	187			0,001	0,001	0,002		0,004	0,009	0,008	0,004	0,005
405	Плюшка маковая (мука, дрожжи, маргарин, меланж, сахар, мак, ванилин, масло раст.)	50	50	6,83		29,48	249,18			0,05	0,07	0,100	0,85	1,31	46,85	14,82	72,42	0,85
	Итого			25,12	19,2	88,52	606,15			0,090	0,101	0,155	0,87	4,4	122,4	41,07	74,89	1,885

№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		понеделник	7-11 лет	11-18 л	Белки	Жиры		Углеводы	a	B1	B2	pp	c	Ca	Мд	p	Fe	
410	Пюре картофельное (картофель, молоко, сливочное, соль)		200	220			4,05	85,9		0,05	0,05		8,56	29,83			0,84	
536	Сосиска отварная (сосиска)		60	100			22	0,12	245			0,13		43	16,3		0,9	
	Помидор свежий (помидор)		60	60				28,0										
	Хлеб			30				37,4	187	0,001		0,002	0,001	0,004	0,009	0,008	0,004	0,005
868	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)		200	200	0,52			13,48	53,72		0,01	0,02			20,57	11,48	14,6	0,34
	Итого, в 100 гр				24,42	27,15	61,56	571,62	0,001	0,061	0,202	0,301	51,964	66,709	11,48	14,604	2,085	
	Суп				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	a	B1	B2	pp	c	Ca	Me	p	Fe	
206	Суп гороховый на мясном бульоне (мясной бульон, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)		250	250	5,83	1,82		166,0		0,052	0,038	2,66	0,29	17,7	15,9	65,6	1,17	
	Итого, в 100 гр				5,83	1,82	45	166,0	0,08	0,052	0,038	2,66	0,29	17,7	15,87	65,6	1,17	
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		вторник	7-11 лет	11-18 л	Белки	Жиры		Углеводы	a	B1	B2	pp	c	Ca	Mg	p	Fe	
715	Овощное рагу (картофель, капуста, морковь, лук реп., масло подсолн., соль, томат-паста)		150	180	2,08	3,52	13,7	94,4		0,09			3,3	31,4				
			80															
229	Рыба запеченная в молочном соусе (минтай, мука, молоко, масло слив., соль)			100	9,47	4,97	4,41		0,005	0,07	0,07	0,75	4,32	38,58	39,86	162,02	0,74	
	Хлеб		30	30			37,4	187	0,001	0,001	0,002	0,001	0,004	0,009	8E-04	0,004	0,005	
1009	Морс (клюква, вода, сахар)		200	200				74,8						9				
	Итого				17,75	9,69	73,71	456,24	0,006	0,161	0,072	0,751	8,824	78,989	39,86	162,02	1,545	
	Суп				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	a	B1	B2	pp	c	Ca	Мд	p	Fe	
170	Борщ на мясном бульоне (суповой набор из свинины, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том. паста, масло раст., соль)		250	250	5,4	0,87	2,71	134,0	0,01	0,03	3,35	0,44	4	29,57	12,39	63,61	0,44	
	Итого, в 100 гр					0,87	2,71	134,0	0,01	0,03	3,35	0,44	4	29,57	12,39	63,61	0,44	
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		среда	7-11 лет	11-18 л	Белки	Жиры		Углеводы	a	B1	B2	pp	c	Ca	Ylg			
55	Салат из свежих огурцов с раст. маслом (огурец, масло раст.)		60	60	0,86	1,2	2,61	77,29		0,03	0,040	0,21	9,45	31	16,01	41,94	0,62	
591	Гуляш мясной (свинина, лук репч., мука, том. паста, масло раст., соль)		100	150	12,89	10,19	3,28	156,25		0,03	0,090		0,69	23,25			0,99	

413	Макаронны отварные со слив маслом (макаронные изд. масло слив. соль)	ISO	180	3,68	3,01	17,63	112,3		0,04	0,02			3,24			0,74
	Хлеб	30	30		0,8	37	187	0,001	0,001	0,002	0,001	0,004	0,009	8E-04	0,004	0,005
869	Компот из плодов сухих (сухие яблоки, сахар, лимонная кислота, вода)	200	200	0,52		13,48	53,72		0,01	0,02	0,3		20,57	11,48	14,6	0,34
	Итого			24,05	15,29	74,4	586,56	0,001		0,172	0,511	10,544	78,069	27,49	56,544	2,695
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	a	B1	B2	pp	c	Ca	me	p	
208	Суп-лапша на курином бульоне (бульон, макаронные изделия, морковь, лук, масло раст., соль)	250	250	1,08	1,13	6,86	63,8		0,05	0,03		3,3	9,84			0,43
	Итого, в 100 гр				1,13	6,86	63,8	o	0,05	0,03	o	3,3	9,84			0,43

№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		а	В1	В2	pp	с	Ca	Mg	p	Fe
	Помидор свежий в нарезке	60	60			3,8	38,0	0,08	0,04	0,0300		20	8		35	0,5
601	Плов из птицы (курица, крупа рисовая, лук репч., морковь, том паста, масло раст.)	200	250	12,4		17,4	163,8	0,16	0,047	0,0430	6,03	0,68	12,33	55,17	115,6	1,02
	Хлеб	30	30			37,4	187	0,001	0,001	0,002	0,001	0,004	0,009	86-04	0,004	0,005
943	Чай с сахаром и лимоном (чай заварка, вода, сахар, лимон)	200/15/7	200/15/7	6,11	2,03	6,65	26,29				0,06	4,06	14,89		7,82	0,63
	Итого			25,21	8,03	65,25	415,09	0,241	0,088	0,075	6,591	24,744	35,229	60,27	158,42	2,155
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	а	В1	В2	pp	с	Ca	Мд	p	Fe
195	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (набор суповой из свинины, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., огурцы соленые, масло раст., соль)	250	250	0,84	2,05	6,64	125,0		0,04	0,02	0	3,02	10,58		0	0,39
	Итого, в 100 гр			0,84	2,05	6,64	125,0	0	0,04	0,02		3,02	10,58		0	0,39
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		7-11 лет	11-18 л	Белки	Жиры	Углеводы		а	В1	В2	pp	с	Ca	NIg	p	
100	Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, огурцы консерв., огурцы св., масло раст.)	60	60		10,14	8,32	129,26		0,05	0,05		13,25	26,7	29,4		0,9
378	Греча отварная со слив. маслом (крупа гречневая, масло слив., соль)	150	180	5,82	3,62		175,87	0,02	0,14	0,07	1,64		92,24	30,21	97	0,75
622	Оладьи из печени (печень куриная, яйцо, мука, молоко, соль)	100	150	14,4	5,78	3,55	121,51	6,47			4,92	0,52	28,1	20,05	205,06	4,63
	хлеб	30	30			37,4	187	0,001	0,001	0,002	0,001	0,004	0,009	8E-04	0,004	0,005
869	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)	200	200	0,52		13,48	53,72		0,01	0,02	0,3		20,57	11,48	14,6	0,34
	Итого			28,1	20,64	92,75	667,36	6,491	0,301	1,142	6,861	14,174	167,62	91,14	317,29	6,625
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	а	В1	В2	pp	с	Ca	YIg	p	
220	Суп картофельный с рисом на курином бульоне (кура, картофель, морковь, лук репч., масло раст., вода)	250	250	6,37	2,1	91	106,0	0,01		0,05	0,86	2,95	24,3	16,17	88,85	0,34
	Итого, в 100 гр			6,37	2,1	91,0	106,0	0,01	0,04	0,05	0,86	2,95	24,3	16,17	88,85	0,34

№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		7-11 лет	11-18 л	Белки	Жиры	Углеводы		а	В1	В2	pp	с	Ca	me	p	Fe
77	Салат из отварной свеклы (свекла, масло раст.)	60	60	1,43	5,09		75,3		0,02				35,15			1,33
315	Капуста тушеная (капуста, морковь, лук реп., том-паста, соль, сахар, масло под.)	150	180	2,43	2,87	24	133,3		0,02	0,01			1,61			0,34
619	Тефтели мясные (свинина, кура, крупа рисовая, лук репч., яйцо, масло раст., мука)	80	100	12,64	9,49	6,47	168,73	0,1	0,05	0,12	3,17		9,03	18,22	136,75	1,99
	Хлеб	30	30			37,4	187	0,001	0,001	0,002	0,001	0,004	0,009	8E-04	0,004	0,005
943	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)	200	200			6,5	24,64			0,003	0,02	3		2,25	2,47	0,27

	Итого			28,6	20,08	75,32	588,97	0,101	0,091	0,175	3,191	13,304	51,599	20,47	139,22	3,935
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	a	B1	B2	pp	c	Ca	me	p	фе
187	Щи на мясном бульоне (суповой набор из свинины, капуста, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль)	250	250	1,72	0,25	4,18	158,6		0,08	0,07		7,17	16,55			0,44
	Итого, в 100 гр			1,72	0,25	4,18	158,6		0,08	0,07			16,55	o	o	0,44

№ тех. Карты	Обед		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
	вторник		7-11 лет	11-18 л	Белки	Жиры	Углеводы		a	B1	B2	pp	c	Ca	p	мд	фе
79	Салат из свежей капусты		60	60	2,6	5,1	3,1	73	0,003	0,03	0,04	0,7	45	48	0,17	31	0,7
410	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив.)		150	180	2,08	3,62	13,7	94,4		0,09				31,4			
510	Котлета домашняя (свинины, кура, лук репч., яйца, хлеб пшеничн., сухари панир, вода, соль, масло раст.)		80	100	22,35	3,11	5,96	136,63	0,04	0,03	0,19	2,23	0,62	61,82	28,66	261,26	0,59
	Хлеб		30	30			37,4	187	0,001	0,001	0,002	0,001	0,004	0,009	8E-04	0,004	0,005
860	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)		200	200	0,52		13,48	53,72		0,01	0,02			20,57	11,48	14,6	0,34
	Итого				37,15	37,53		817,55	0,071	0,281	0,362	4,029	18,824	205,6	71,74	397,66	2,835

	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	a	B1	B2	pp	c	Ca	p	мд	фе
200	Суп овощной (бульон овощной, картофель, лук репч., морковь, зел. горошек, масло подсолн., соль, зелень)	250	250	6,5	5,3	14,5	101		0,14	0,08		10,5	31,07			
	Итого, в 100 гр			6,5		14,5	101	o	0,14	0,08	o	10,5	31,07	o	o	

№ тех. Карты	Обед		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
	среда		7-11 лет	11-18 л	Белки	Жиры	Углеводы		a	B1	B2	pp	c	Ca	p	мд	фе
	Огурец соленый в нарезке		60	60				16	0,01	0,03		0,30	10,0	23,0	14,00	42,00	0,60
590	Жаркое по-домашнему (филе кури, картофель, лук репч., морковь, масло раст., лавр лист, соль)		200	220	9,9	10,9	10,7	177		0,10	0,10		2,8	17,7			1,10
	Хлеб		30	30			37,4	187	0,001	0,001	0,002	0,001	0,004	0,009	8E-04	0,004	0,005
943	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахар)		200	200		1,53		24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27
	Итого				22,8	13,63	57,1	404,64	0,011	0,131	0,145	0,32	15,804	46,509	16,25	44,474	1,975

	Суп			Белки	жиры	Углеводы	ККАЛ	a	B1	B2	pp	c	Ca	p	мд	фе
206	Суп гороховый на мясном бульоне (набор из свинины суповой, горох, картофель, морковь, лук репчатый, масло раст., соль)	250	250	5,83	1,82		166,0	0,08	0,052	0,038	2,66	0,29	17,7	15,9	65,6	1,17
	Итого, в 100 гр			5,83	1,82	4,5	166,0	0,08	0,052	0,038	2,66	0,29	17,7	15,87	65,6	1,17

№ тех. Карты	Обед		Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
	четверг		7-11 лет	11-18 л	Белки	Жиры	углеводы		a	B1	B2	pp	c	Ca	p	мд	фе
79	Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, соль, лим. кислота, масло раст., сахар)		60	60	1,65	7,09	4,91	90,77		0,03	0,0400	0,72	25,76	46,56	18,88	33,6	0,59
601	Плов из свинины (свинина, крупа рисовая, лук репч., морковь, том паста, масло)		200	250		34		418,3	0,028	0,36	0,099	3,57	1,77	29,97	48	173,7	1,81
	Хлеб		30	30			37,4	187	0,001	0,002	0,001	0,004	0,009	0,0008	0,004	0,005	0,001

	Фруктовый напиток (нектар фруктовый, сахар, вода)	200	200	2,2	2,4	74,8	88,0		0,02			0,45	92,4			0,09
1010	Итого			19,25	44,69	71,81	769,99	0,029	0,412	0,24	4,294	27,989	168,93	66,84	207,31	2,491
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	a	B1	B2	pp	c	Ca	me		
	Борщ на мясном бульоне (мясной бульон, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчат., том паста, масло раст., соль)	250	250	5,4	0,87	2,71	134	0,01	0,03	3,35	0,44	4	29,57	12,39	63,61	0,44
170	Итого, в 100 гр			0,87	2,71	134,0		0,01	0,03	3,35	0,44	4	29,57	12,39	63,61	0,44
№ тех. Карты	Обед	Вес. г		Пищевые вещества			Энерг. ценность на 100 г, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
	пятница	7-11 лет	11-18л	Белки	Жиры	Углеводы		a	B1	B2	pp	c	Ca	P	Mg	Fe
	Салат Витаминка (свекла, морковь, капуста свежая, соль, сахар, лим. кислота, масло раст.)	60	60	1,26	10,14	8,32	129,26		0,05	0,05		13,25	26,7	29,4		0,0
77	Греча отварная со слив маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150	180	5,82	3,62	30	175,87	0,02	0,14	0,07	1,64		92,24	30,21	97	0,75
378	Гуляш из филе курицы (филе курицы, лук репчат., морковь, молоко, мука, том паста, сахар, соль)	100	150	7,42	9,33	2,58	239,0		0,04	0,03			10,41			0,83
591	Хлеб		30			37,4	187	0,001	0,002	0,001	0,004	0,009	0,0008	0,004	0,005	0,001
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахар, лим. кислота)	200	200	0,52		13,48	53,72		0,01	0,02	0,3		20,57	11,48	14,6	0,34
869	Итого			21,12	24,19	91,78	784,85	0,021	0,242	0,171	1,944	15,159	149,92	71,09	112,24	2,821
	Суп			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ					C	Ca	me		
	Щи со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне (суповой набор из свинины, капуста, картофель, морковь, том паста, масло раст., соль)	250	250	2,4	3,5	5,1	158,6	0,03	0,022	0,028	1,19	3,37	11,73	8,25	31,1	
187	Итого, в 100 гр			2,4	3,5	5,1	158,6	0,03	0,022	0,028	1,19	3,37	11,73	8,25	31,1	