«Согласовано» «Утверждаю»

начальник территориального отдела Директор школы

Управления Роспотребнадзора \_\_\_\_\_\_ Романькова А.А.

по Белгородской области

в Яковлевском районе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б. Н. Сучалкин

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

питания школьников

в осенне - зимний период

МБОУ «Бутовская средняя общеобразовательная школа Яковлевского района Белгородской области»

на 2020 – 2021 учебный год.

Неделя : первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергет.  Ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | |  | |
| белки | жиры | Угле-воды |  | В | С | А | Е | Fe | Мд | Са | Р | |  | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |  | |
|  | **День-понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 10 | Каша манная молочная | 200 | 6,3 | 8.6 | 25,7 | 204,3 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 46 | Какао с молоком | 200 | 4,0 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,06 | 0,188 |  |  | 0,48 | 10,67 | 152,2 |  | |  | |
| 80 | Печенье | 50 | 7,5 | 10 | 74,5 | 417 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 33 | Апельсин | 100 | 1,2 | 0,28 | 30 | 132 |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 16 | Салат витаминный | 100 | 1,2 | 3,3 | 11,7 | 82 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 26 | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 |  |  | 0,88 | 22,7 | 26,7 |  |  | |
| 37 | Макароны отварные | 150 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | 0,05 |  |  |  | 1,1 | 8,26 | 4,86 |  |  | |
| 74 | Печень по-строгановски | 100 | 13,67 | 9,82 | 7.35 | 244,32 | 0,44 | 11,4 | 11,62 | 174 | 4.92 | 18,05 | 37.14 | 245,01 |  | |
|  | Хлеб | 70 | 7,0 | 1,0 | 44,0 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 1,62 | 27,89 | 117,79 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 32 | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Булка сдобная «Ромашковая» | 50 | 3,75 | 2.5 | 30,5 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День-вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 405 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,8 | 8,8 | 29,3 | 229,7 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 45 | Чай | 200 | 0,13 | 0,02 | 15 | 62 |  | 0,3 |  |  |  | 0,28 | 1,4 | 11,1 | |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Пряник | 70 | 4,64 | 3,89 | 28,9 | 169,3 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 33 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10,00 |  |  | 2,20 |  | 16,0 |  | |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Салат из св. капусты с луком | 60 | 1.1 | 2,5 | 4,6 | 40,8 |  | 27,6 |  |  | 0,42 | 9,6 | 36 |  |  | |
| 200 | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 0,14 | 12,00 |  |  | 1,18 | 31,13 | 25,85 |  |  | |
| 9 | Каша рассыпчатая гречневая (перловая) | 150 | 8.3 | 8.9 | 37.35 | 262.5 | 0,03 | 0,04 |  |  | 0,58 | 18,51 | 37,72 |  |  | |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 150 | 19.8 | 19,2 | 4,5 | 270,3 | 0,1 | 1,1 | 215,9 |  | 2,8 | 29,3 | 20,8 | 195,6 |  | |
| 49 | Компот из св. плодов | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 114,6 |  | 0,3 |  |  | 0,28 | 1,4 | 11,1 |  |  | |
|  | Хлеб | 70 | 7,0 | 1,0 | 44,0 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко | 200 | 8,7 | 9,0 | 42,2 | 282,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Булка сдобная «Витая» новая | 50 | 7,5 | 6 | 59 | 160,0 |  |  |  |  | 0,53 |  | 6 |  |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День- среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 27 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 |  |  |  | 1,0 |  | 22 |  | |  | |
| 41 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,2 | 26,2 | 159 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 132 | Икра кабачковая промышленного производства | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 |  | 5,76 |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 39 | Батон | 50 | 3,5 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 33 | Банан | 100 | 1,5 | 50 | 21 | 95 | 0,04 | 10 |  |  | 0,6 |  | 8 |  | |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 84 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,8 | 3,12 | 7 | 57,6 |  | 3,6 |  |  | 0,84 | 9 | 25,8 |  |  | |
| 31 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 100,8 | 0,05 | 10,68 |  |  | 1,2 | 26,1 | 49,73 |  |  | |
| 103 | Винегрет | 200 | 3,4 | 20,6 | 16,4 | 260,2 |  | 12 |  |  | 0,16 | 40,6 | 42,4 |  |  | |
| 43 | Картофель отварной | 150 | 3,09 | 4,85 | 20,6 | 138,6 | 0,14 | 18,34 |  |  | 112 | 28 | 37,3 |  |  | |
| 16 | Рыба жареная | 80 | 7,8 | 3,96 | 3,04 | 84 | 0,04 | 2,98 |  |  | 0,68 | 38,8 | 31,26 |  |  | |
| 78 | Сельдь с луком репчатым | 60 | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 39 | Хлеб | 70 | 7,0 | 1,0 | 44,0 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 50 | Компот из апельсинов и лимона | 200 | 0,46 | 0,1 | 33,99 | 141,2 | 0,02 | 12 |  |  | 0,24 | 7,62 | 23,02 |  |  | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 80 | Печенье | 50 | 75 | 10 | 74,5 | 417 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День- четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 7 | Каша вязкая молочная из пшенной крупы | 250 | 9,8 | 12,6 | 61,7 | 400 | 0.158 | 1,08 |  |  | 2,68 | 52,7 | 167,1 |  | |  | |
| 399 | Сок фруктовый | 200 |  |  | 11,2 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **33** | Апельсин | 100 | 1,2 | 0,28 | 30 | 132 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Булка сдобная «Ромашковая» | 50 | 3,75 | 25 | 30,5 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 25 | Суп с бобовыми (горох) | 250 | 7 | 48 | 15,94 | 552,9 | 029 | 1 |  |  | 2,6 | 35,5 | 35,5 |  |  | |
| 30 | Творожная запеканка | 120 | 21,04 | 14,46 | 20,58 | 296 | 0,07 | 0.28 |  |  | 0,96 |  | 177,6 |  |  | |
| 48 | Кисель из концентрированных плодовых или ягодных экстрактов | 200 | 0,31 |  | 39,4 | 160 | 0.012 | 2,4 |  |  | 0,19 | 5,58 | 22,46 |  |  | |
| 39 | Хлеб | 70 | 7,0 | 1,0 | 44,0 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Пряник | 70 | 4,64 | 3,89 | 28,9 | 169,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День -пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 38 | Макароны с сыром | 125 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209 | 0,05 | 0,14 |  |  | 0,73 | 12,7 | 184,5 |  | |  | |
| 46 | Какао с молоком | 200 | 4,0 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,06 | 0,188 |  |  | 0,48 | 10,67 | 152,2 |  | |  | |
| 33 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10,00 |  |  | 2,20 |  | 16,0 |  |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 97 | Капуста квашенная с луком | 50 | 0,405 | 4,99 | 1,195 | 52,77 |  | 25,5 |  |  |  |  |  |  |  | |
| 2 | Бульон куринный | 250 | 1,22 | 0,1 | 1,2 | 10 |  | 0,47 |  |  |  |  |  |  |  | |
| 37 | Макароны отварные | 150 | 5,6 | 4,51 | 26,47 | 168,6 | 0,05 |  |  |  | 1,1 | 8,62 | 4,86 |  |  | |
| 304 | Плов из птицы | 200 | 38,7 | 41,2 | 33,9 | 661,8 | 27 | 0,1 |  |  | 3,6 | 59,9 | 41,9 |  |  | |
| 45 | Чай | 200 | 0,13 | 0,02 | 15 | 62 |  | 0,3 |  |  |  | 0,28 | 1,4 | 11,1 |  | |
|  | Хлеб | 70 | 7,0 | 1,0 | 44,0 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 39 | Батон | 50 | 3,5 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее - зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергет.  Ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества  (мг) | | | | |  | |
|  |  |  | белки | жиры | Углеводы |  | В | С | А | Е | Fe | Мд | Са | Р | |  | |
|  | **День-понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 13 | Каша «Дружба» | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Пряник | 70 | 4,64 | 3,89 | 28,9 | 169,3 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 399 | Сок фруктовый | 200 |  |  | 11,2 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 33 | Апельсин | 100 | 0,6 | 0,14 | 15 | 66 | 0,03 | 40 |  |  | 0,24 |  | 24 |  | |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 81 | Салат из свежей капусты с луком | 60 | 1,1 | 2,5 | 4,6 | 40,8 |  | 27,6 |  |  | 0,42 | 9,6 | 36 |  |  | |
| 25 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 250 | 7,8 | 48 | 15,94 | 552,3 | 0,29 | 1 |  |  | 2,6 | 35,5 | 53 |  |
| 35 | Каша гречневая с мясом птицы | 200 | 16,94 | 10,46 | 35,73 | 305,3 | 0,106 | 6,03 |  |  | 1,97 | 54,04 | 46,34 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 26 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 |  | 27,89 | 117,79 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Хлеб | 70 | 7,0 | 1,0 | 44,0 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Булка сдобная «Ромашковая» | 50 | 3,75 | 2,5 | 30,5 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День-вторник , Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 40 | Сырники творожные запеченные или бутерброд со сливочным маслом и сыром | 150  80/20/20 | 22,4  6,12 | 19,0  18,86 | 23,6  36,54 | 350,3  340 | 0,09  0,12 | 0,7 |  |  | 1,174 |  | 240,2 |  | |  | |
| 45 | Чай с сахаром | 200 | 5 | 6 | 9.4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 33 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10,00 |  |  | 2,20 |  | 16,0 |  | |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 21 | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1.09 | 6,08 | 11,2 | 103,9 | 0,02 | 6,44 |  |  | 1,48 | 16,83 | 29,26 |  | |  | |
| 26 | Суп картофельный с крупой (перловая) или | 250 | 2,0 | 5,09 | 11,98 | 107,3 | 0.09 | 8,38 |  |  | 0.9 | 24,2 | 29,2 |  | |  | |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,4 | 6,1 | 14,38 | 128,8 | 0,108 | 10 |  |  | 1,1 | 29 | 35,04 |  | |  | |
| 43 | Картофельное пюре | 150 | 3,09 | 4,85 | 20,6 | 138,6 | 0,14 | 18,34 |  |  | 112 | 28 | 37,3 |  | |  | |
| 12 | Котлета, шницель натуральный, куринный | 100 | 33,8 | 24,12 | 1,24 | 234 |  | 0,32 |  |  | 1,2 | 12,8 | 22,1 |  |  | |
| 39 | Хлеб | 70 | 7,0 | 1,0 | 44,0 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 50 | Компот из апельсинов и лимонов | 200 | 0,46 | 0,1 | 33,99 | 141,2 | 0,02 | 12 |  |  | 0,24 | 7,62 | 23,02 |  |  | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Булка сдобная «Витая» новая | 50 | 7,5 | 6 | 59 | 160,0 |  |  |  |  | 0,53 |  | 6 |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День- среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 3 | Омлет натуральный или | 150 | 11,1 | 19,8 | 2,08 | 231,8 | 0,08 | 0,21 |  |  | 2,1 | 12,9 | 82,48 |  | |  | |
| 27 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 |  |  |  | 1 |  | 22 |  | |  | |
| 46 | Какао с молоком | 200 | 4,0 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,06 | 0,188 |  |  | 0,48 | 10,67 | 152,2 |  | |  | |
| 39 | Батон | 50 | 3,5 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 50 | 21 | 95 | 0,04 | 10 |  |  | 0,6 |  | 8 |  | |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 15 | Салат из свежей капусты с луком | 60 | 1,1 | 2,5 | 4,6 | 4,8 |  | 27,6 |  |  | 0,42 | 9,6 | 36 |  | |  | |
| 29 | Щи из свежей капусты с картофелем | **250** | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 10,8 | 0,05 | 10,68 |  |  | 1,2 | 26,1 | 49,73 |  |  | |
| 1 | Плов из говядины | 200 | 22,8 | 19,5 | 54,3 | 495 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 49 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 |  |  | 0,95 | 5,14 | 14,18 |  |  | |
| 39 | Хлеб | 70 | 7,0 | 1,0 | 44,0 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 80 | Печенье | 50 | 75 | 10 | 74,5 | 417 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День -четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 38 | Макароны с сыром | 125 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209 | 0,05 | 0,14 |  |  | 0,77 | 12,7 | 184,5 |  | |  | |
| 41 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,2 | 26,2 | 159 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Апельсин | 50 | 0,6 | 0,14 | 15 | 33 | 0,03 | 40 |  |  | 0,24 |  | 24 |  | |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 32 | Свекольник | 250 | 21,1 | 20,7 | 32,8 | 401,95 | 0,27 | 17.2 |  |  | 3,1 | 115,1 | 79,2 |  |  | |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 4,13 | 8,6 | 25,0 | 200,3 | 0,08 | 523 |  |  | 2,1 | 41,3 | 147,9 |  |  | |
| 16 | Рыба жареная | 80 | 7,8 | 3,96 | 3,04 | 84 | 0.04 | 298 |  |  | 0,68 | 38,8 | 31,26 |  |  | |
| 39 | Хлеб | 70 | 7,0 | 1,0 | 44,0 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 45 | Чай | 200 | 5 | 6 | 9.4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Пряник | 70 | 4,64 | 3,89 | 28,9 | 169,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День- пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 11 | Каша из хлопьев «Геркулес» | 200 | 9,1 | 11,2 | 34,9 | 274,1 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Булка сдобная «Ромашковая» | 50 | 3,75 | 2.5 | 30,5 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 399 | Сок фруктовый | 200 |  |  | 11,2 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 33 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10,00 |  |  | 2,20 |  | 16,0 |  | |  | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 97 | Салат из квашеной капусты | 50 | 0,405 | 4,99 | 1,195 | **52,77** |  | **25,5** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 2 | Бульон куриный | 250 | 1,22 | 0,1 | 1,2 | 10 |  | 0,47 |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 36 | Рагу из птицы | 200 | 14,3 | 13,3 | 17,4 | 186 | 0,19 |  |  |  | 4,4 | 131,7 | 24,7 |  |  | |
| 39 | Хлеб | 70 | 7,0 | 1,0 | 44,0 | 147 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 48 | Кисель из концентрированных плодовых или ягодных экстрактов | 200 | 0,31 |  | 39,4 | 160 | 0.012 | 2,4 |  |  | 0,19 | 5,58 | 22,46 |  |  | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко | 200 | 5 | 6 | 9,4 | 444 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мед | 10 | - | - | 0,8 | 32,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 39 | Батон | 50 | 3,5 | 0,55 | 23,2 | 114,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |