

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Цивильская средняя общеобразовательная школа №1 им. М.В. Силантьева»
Цивильского района Чувашской Республики



С О Т В Е Р Ж Д А Ю

Т.В. Баранова

Приказ №26-ОД от 04.03.2021 г.

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Цивильская СОШ №1»

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Примерное десятидневное меню для обучающихся МБОУ «Цивильская СОШ №1»

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: С 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Первый день														
Завтрак														
Каша манная жидкая молочная с маслом	302	160	4,66	7,66	23,90	191,24	44,19	0,06	0,89	0,40	101,92	15,47	90,05	0,36
Какао со сгущенным молоком	693	200	4,08	3,37	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	150,00	17,50	118,75	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22
Итого:			10,56	11,23	51,14	356,60	44,25	1,67	25,29	0,66	256,52	39,57	226,20	0,71
Обед														
Салат из свежих огурцов	16	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0	0,02	2,82	0	0,21	7,91	23,75	0,34
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118,00	0,05	0,19	9,20	0,21	30,72	27,90	70,66	1,67
Котлеты рубленые с соусом	413	80(50/30)	9,08	15,20	9,20	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
Сок фруктовый	707	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	54,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			23,38	28,03	82,89	744,76	0,1	0,41	67,02	4,03	93,38	70,76	256,04	8,35
Полдник														
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,68	0,28	20	133		0,01	0,06		12,4		3,4	0,66
Итого:			5,3	2,66	48,08	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Второй день														
Завтрак														
Каша овсяная жидкая молочная с маслом	302	160	5,96	9,16	25,29	217,14	44,19	0,16	0,89	0,54	116,39	46,22	175,47	1,30
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,01	0,9	0,8	14,18	5,14	4,4	0,95
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
Итого:			9,28	9,72	72,49	425,26	44,19	0,21	1,79	1,86	139,77	64,56	214,67	2,69
Обед														
Салат из свежей капусты	43 *	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,11	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	15,40	6,00	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			22,66	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	201,5	362,95	9,76
Полдник														
Булочка творожная	786	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый	707	200	1,4		26,4	120	0	0,12	80		36	22	26	
Итого:			8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38		65,22	36,79	82,18	1,39

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день														
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	160	250	5,47	4,75	17,96	150,00	33,00	0,09	0,83	0,38	163,00	26,68	136,88	0,65
Кофейный напиток со сгущенным молоком	693	200	3,17	2,54	15,95	100,60	20,00	0,04	1,30	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22
Итого:			10,46	7,49	43,57	297,36	53,00	0,15	2,13	0,64	293,38	47,28	244,28	1,00
Обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45 *	60	0,96	3,01	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124	200	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Рыба припущенная с соусом	371	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139,00	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,20	159,11	0,77
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из свежих яблок	631	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			22,63	19,68	69,71	679,00	0,19	0,32	56,95	3,84	169,74	101,58	392,40	5,87
Полдник														
Ватрушка с творогом	741	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01		0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины св. порциями		150	1,35		12,15	60	0,08	0,06	90		51	19,5	34,5	0,45
Итого:			9,95	7,66	68,48	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день														
Завтрак														
Каша пшенная жидкая молочная с маслом	302	160	5,72	8,37	27,35	217,14	44,19	0,14	0,89	0,16	105,22	36,27	140,47	0,94
Какао с молоком сгущенным	694	200	4,08	3,37	17,58	118,60	24,40	0,06	1,59	0,00	152,22	21,34	124,56	0,48
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
Итого:			12,96	12,14	64,25	429,26	68,59	0,24	2,48	0,68	266,64	70,81	299,83	1,86
Обед														
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124	200/5	4,76	4,95	7,90	136,00	0,00	0,06	15,78	2,42	62,85	22,73	49,00	0,86
Плов из свинины	492*	150	24,73	9,05	47,39	395,00	65,00	0,18	8,08	0,93	62,45	67,42	238,56	2,73
Сок фруктовый	707	200												
Хлеб ржаной		60	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81
Итого:			33,64	23,64	94,89	896,00	65,02	0,37	29,71	8,60	178,97	138,27	382,44	7,35
Полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008		0	0	6	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699	200		0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого:			2,58	9,72	44,37	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день														
Завтрак														
Каша рисовая жидкая молочная с маслом	302	160	3,89	7,66	24,67	191,24	44,19	0,05	0,89	0,16	99,12	22,95	105,25	0,36
Сок фруктовый	707	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22
Итого:			6,15	7,86	63,21	354,00	44,19	0,07	1,29	0,42	148,52	35,55	138,05	1,84
Обед														
Винегрет овощной	71	60	0,82	6,07	4,52	76,00	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной	132	200/5	1,88	5,10	13,92	113,00	0,07	0,07	13,44	0,17	23,10	21,80	55,31	0,81
Картофельное пюре	520	80(50/30)	3,03	4,93	24,49	159,00	0,08	0,18	30,00	0,12	15,62	34,52	88,00	1,36
Гуляш	437 *	150	14,75	13,14	3,30	191,00	0,06	0,09	0,73	0,25	17,86	4,10	12,93	0,31
Компот из кураги	638	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			23,46	30,00	74,70	774,00	0,76	0,42	58,54	4,12	94,69	86,54	237,49	6,13
Полдник														
Пирожки с капустой мясом	738 *	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый		200	1,4		26,4	120	0	0,12	80		36	22	26	
Итого:			8,34	6,04	50,04	296	0,02		94,2	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день (суббота) Завтрак														
Котлеты рыбные с соусом	388	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Каша пшенная вязкая	302*	150	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	0	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99
Чай с сахаром	685	200		0,05	15,01	57	0	0		0	5,25		8,24	0,87
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Яблоки св. порциями		100			9,8	45	0,03	0,03	16,5		16	9	11	2,2
Итого:			15,17	14,27	69,47	471	0,1	0,25	17,61	3,52	67,25	63,84	195,04	4,97

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Седьмой день														
Завтрак														
Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	302*	160	4,64	5,90	0,00	71,66	52,00	0,01	0,14	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20
Кофейный напиток со сгущенным молоком	692	200	3,17	2,54	15,95	100,60	20,00	0,04	1,30	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22
Итого:			9,63	8,64	25,61	219,02	72,00	0,07	1,44	0,36	306,38	27,60	207,40	0,55
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20 *	60	0,54	4,30	1,90	49,00	0,60	0,50	7,90	0,20	23,40	10,00	23,00	0,54
Суп картофельный с горохом	139 *	200	7,79	5,27	16,54	185,40	0,00	0,23	5,83	2,43	54,21	35,38	88,10	2,05
Биточки по-белорусски с соусом	467	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516	150	8,05	0,85	44,69	208,40	0,00	0,08	0,00	1,03	14,92	11,49	48,32	1,14
Компот из чернослива	638 *	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			28,85	20,48	108,80	704,80	0,61	0,98	15,48	6,97	151,08	101,16	282,52	7,26
Полдник														
Ватрушка с повидлом	741	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01		0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Итого:			4,76	2,4	52,51	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Восьмой день														
Завтрак														
Каша овсяная жидкая молочная с маслом	302	160	5,96	9,36	25,29	217,14	44,19	0,16	0,89	0,54	116,34	46,22	175,47	1,3
Какао с молоком	382	200	4,08	3,37	17,58	118,6	24,4	0,06	1,59	0	152,22	21,34	124,56	0,48
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Итого:			13,2	13,13	62,19	429,26	68,59	0,26	2,48	1,06	277,76	80,76	334,83	2,22
Обед														
Салат из зеленого горошка	10	60	1,79	3,11	3,8	50	0,41	0,07	7	0	13	12,48	36	0,41
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110	200/5	4,80	4,92	10,93	152,80	0,05	10,68	0,00	2,47	63,42	54,60	26,73	1,26
Жаркое по-домашнему с курицей	498*	80(50/30)	14,06	23,60	18,95	437,71	0,00	0,42	7,73	3,53	32,79	48,96	205,97	3,45
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			23,91	32,23	63,16	882,51	0,46	11,21	15,15	6,78	168,41	133,45	333,30	8,62
Полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	
Сок фруктовый		200	1,4		26,4	120	0	0,12	80		36	22	26	
Итого:			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Девятый день														
Завтрак														
Каша жидкая пшеничная молочная с маслом	302	160	5,72	8,37	27,35	217,14	44,19	0,14	0,89	0,16	105,22	36,27	140,47	0,94
Сок фруктовый	707	200	1	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Хлеб пшеничный		40	1,82	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22
Итого:			8,54	8,57	57,21	348,70	44,19	0,18	4,89	0,62	123,82	50,87	171,87	3,96
Обед														
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	45	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124	200/5	4,76	4,95	7,90	136,00	2,42	0,06	15,78	2,42	62,85	22,73	49,00	0,86
Котлеты рубленные соусом	388	80(50/30)	9,08	15,20	9,20	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное	520	150	4,63	11,36	26,44	242,00	70,00	0,20	24,92	28,32	31,65	46,05	175,70	1,25
Напиток лимонный	699	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			22,69	35,15	78,02	837,00	72,42	0,36	57,28	34,86	202,70	102,19	361,00	6,44
Полдник														
Пирожки с капустой с мясом	738	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	699	200		0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Итого:			8,64	5,93	70,37	372	0,03	0,13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Десятый день														
Завтрак														
Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	302	160	5,72	8,37	27,35	217,14	44,19	0,14	0,89	0,16	105,22	36,27	140,47	0,94
Сок яблочный	707	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Хлеб пшеничный		20	1,82	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22
Итого:			8,54	8,57	57,21	348,70	44,19	0,18	4,89	0,36	123,82	50,87	171,87	3,96
Обед														
Салат из свежей капусты	43	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,80	15,30	107,00	0,04	0,10	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Шницель натуральный рубленый с соусом	450	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140,00	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	302 *	150	4,21	4,80	22,99	154,00	0,05	0,11	0,00	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Компот из изюма	638 *	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			21,72	19,88	85,24	708,00	0,14	0,36	28,20	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98
Полдник														
Булочка с орехами	768	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	
Чай с лимоном	686 *	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Апельсины св. порциями		150	1,35		12,15	60	0,08	0,06	90		51	19,5	34,5	0,45
Итого:			5,56	5,47	51,75	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Одиннадцатый день (пятница) Завтрак														
Запеканка из творога с молоком сгущенным	366	150	19,41	14,18	49,74	333,60	89,36	0,11	0,66	0,66	272,16	40,48	272,16	1,22
Сок яблочный	707	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
Итого:			23,57	14,58	89,26	511,92	89,36	0,17	4,66	1,38	295,36	61,68	320,96	4,46
Обед														
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00	0,03	12,60	0,15	0,20	7,50	13,50	10,50	0,45
Суп картоф.с макарон, издел.	140	200	2,26	4,30	16,68	117,00	0,06	0,08	13,20	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Курица отварная с соусом	487	80(50/30)	11,03	12,63	0,24	157,00	45,60	0,03	2,35	0,19	19,20	2,70	53,34	0,75
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	11,46	8,12	51,52	325,00	0,00	0,28	0,00	0,81	19,76	181,10	271,90	6,08
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			23,56	21,26	102,01	800	0,15	12,86	20,95	3,915	85,65	194,12	377,67	9,62
Полдник														
Колбаса в тесте	747	25/25	5,43	6,89	14,91	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	65,64	0,72
Сок фруктовый		200	1,4		26,4	120	0	0,12	80		36	22	26	
Итого:			6,83	7,09	41,31	275	0	0,37	80	1,03	48,79	31,1	91,64	1,32

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Двенадцатый день (суббота) Завтрак														
Каша молочная манная с маслом	302*	150/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с молоком	297 **	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Булочка творожная	786	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Итого:			15,44	10,6	63,85	491	0,11	0,21	2,36	0,65	272,49	46,91	191,54	1,53

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

**
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

Сборник технических нормативов изд. 2008 год

Всего прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью 12 (двенадцать) листов.



Директор
школы

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Т.В. Баранова".

Т.В.Баранова