

Копия меню  
Дир. школы Сел -

Территориальный отдел Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
Согласовано:  
ТОУ Роспотребнадзора  
А.С.Щербаков

« 01 » 09 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Сетовская СОШ»

Сел - Л.Б.Селищева/  
« 1 » 09 2023 г.

Примерное десятидневное меню  
МБОУ «Сетовская СОШ»  
на 2022-2023 учебный год

№ тех карты	Ед.изм.	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)					
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
<b>ЗАВТРАК</b>																						
1.00	сыр российский	15/30	3,50	7,00	4,40	8,80	0,00	0,00	53,70	107,50	132,00	264,00	5,00	11,00	0,20	0,30	0,01	0,01	0,04	0,09	0,10	0,21
5	Гудши из говядины	90/120	17,30	22,90	18,10	22,90	3,20	3,20	245,00	311,00	12,18	14,88	22,98	29,58	2,60	3,42	0,05	0,06	0,12	0,16	0,98	0,98
12	Макаронные изделия отварные	180/220	6,60	8,10	4,70	7,20	39,40	48,20	230,00	295,00	11,31	14,03	9,07	11,09	0,92	1,12	0,07	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00
41	Сок натуральный	200/200	0,00	0,00	0,00	0,00	27,40	27,40	112,00	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	8,00
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	салат из свежих помидоров с луком	60/100	0,68	1,13	3,70	6,19	2,83	4,72	47,46	79,10	10,55	17,58	10,67	17,79	0,50	0,84	0,040	0,060	0,040	0,060	12,25	20,42
	<b>Итого:</b>		<b>34,34</b>	<b>41,89</b>	<b>27,80</b>	<b>37,59</b>	<b>131,25</b>	<b>141,94</b>	<b>765,90</b>	<b>928,54</b>	<b>58,04</b>	<b>70,49</b>	<b>42,72</b>	<b>58,46</b>	<b>6,72</b>	<b>8,08</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>21,23</b>	<b>29,40</b>

В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной



№ тех карты	2 день	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)					
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
<b>ЗАВТРАК</b>																						
79	Каша рассыпчатая гречневая	150/200	7,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	230,45	307,26	12,98	17,30	67,50	90,00	3,95	5,26	0,18	0,24	0,18	0,24	0,00	0,00
468	рыба тушеная в томатном соусе	90/120	13,87	18,03	7,85	10,21	6,53	8,49	150	195	52,11	67,74	59,77	77,7	0,96	1,25	0,1	0,13	0,1	0,13	3,35	4,36
3	салат из свежих огурцов	60/100	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,30	13,11	21,85	7,92	13,30	0,34	0,57	0,02	0,03	0,01	0,02	5,70	9,50
83	Чай с сахаром витаминизированный	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,10	9,10	35,00	35,00	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	70,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>31,65</b>	<b>38,59</b>	<b>18,41</b>	<b>25,08</b>	<b>111,32</b>	<b>126,17</b>	<b>587,27</b>	<b>736,00</b>	<b>102,46</b>	<b>131,15</b>	<b>135,19</b>	<b>181,00</b>	<b>7,98</b>	<b>9,81</b>	<b>0,44</b>	<b>0,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,45</b>	<b>69,05</b>	<b>83,86</b>

В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

Технологическая карта № 134 из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Новокузнецк 2010

тех арты	3 день		Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)					
	Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
	<b>ЗАВТРАК</b>																					
6	Тефтели из говядины с рисом	90/100	9,20	11,40	13,00	16,20	10,70	13,40	197,00	246,00	11,82	14,78	17,72	22,15	0,76	0,95	0,03	0,01	0,05	0,07	0,47	0,59
8	Картофельное пюре	180/220	3,70	4,50	5,90	7,20	24,00	29,40	166,00	203,00	42,72	52,28	34,08	41,66	1,24	1,51	0,14	0,17	0,12	0,15	12,45	15,22
7	Напиток клюквенный витаминизированный	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	22,60	22,60	89,00	89,00	3,71	3,71	3,26	3,26	0,19	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	61,50	71,50
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80/100	3,00	3,80	7,30	9,10	4,10	5,20	94,00	118,00	34,74	43,43	12,80	16,00	0,74	0,92	0,03	0,04	0,07	0,09	10,57	13,21
	Кондитерское изделие (печенье)	50/50	3,80	3,80	5,90	5,90	37,50	37,50	208,60	208,60	10,00	10,00	6,50	6,50	0,00	0,00	0,04	0,04	0,04	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>29,56</b>	<b>33,36</b>	<b>33,40</b>	<b>39,70</b>	<b>157,32</b>	<b>166,52</b>	<b>886,04</b>	<b>996,04</b>	<b>126,99</b>	<b>148,20</b>	<b>74,36</b>	<b>89,57</b>	<b>5,63</b>	<b>6,27</b>	<b>0,38</b>	<b>0,39</b>	<b>0,34</b>	<b>0,41</b>	<b>84,99</b>	<b>100,52</b>

рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

тех арты	4 день		Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)					
	Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше		
	<b>ЗАВТРАК</b>																					
8	Плов из курицы	200/250	19,60	23,00	28,30	29,20	31,60	40,20	466,00	519,00	22,30	25,19	39,85	47,13	1,90	2,10	0,07	0,07	0,10	0,11	0,66	0,76
	Напиток яблочно-лимонный витаминизированный	200/200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,80	22,80	92,00	92,00	10,03	10,03	4,65	4,65	1,05	1,05	0,01	0,01	0,01	0,01	63,12	73,12
4	Яблоко	200	0,92	0,92	0,20	0,92	22,62	22,62	108,46	108,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,32	1,32	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>30,48</b>	<b>33,88</b>	<b>30,00</b>	<b>31,62</b>	<b>135,44</b>	<b>144,04</b>	<b>797,90</b>	<b>850,90</b>	<b>56,33</b>	<b>59,22</b>	<b>44,50</b>	<b>51,78</b>	<b>5,65</b>	<b>5,85</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>65,10</b>	<b>75,20</b>

рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

№ тех карты	5 день	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)					
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
	<b>ЗАВТРАК</b>																					
02	Макаронные изделия в/с отварные	180/5-220/8	6,60	8,10	4,70	7,20	39,40	48,20	230,00	295,00	11,31	14,03	9,07	11,09	0,92	1,12	0,07	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00
00	Курица в соусе с томатом	120/120	34,50	34,50	41,62	41,62	5,44	5,44	534,29	534,29	33,95	33,95	51,68	51,68	3,18	3,18	0,13	0,13	0,29	0,29	3,66	3,66
02	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200/200	0,60	0,60	0,20	0,20	0,27	0,27	111,00	111,00	11,09	11,09	2,96	2,96	0,57	0,57	0,01	0,01	0,05	0,05	140,00	150,00
00	салат из моркови с яблоками	80/100	0,70	0,90	2,70	3,40	6,70	8,40	54,00	67,00	15,18	18,98	18,47	23,09	0,63	0,79	0,03	0,03	0,03	0,04	1,68	2,10
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>52,16</b>	<b>53,86</b>	<b>50,52</b>	<b>53,72</b>	<b>110,23</b>	<b>120,73</b>	<b>1 060,73</b>	<b>1 138,73</b>	<b>95,53</b>	<b>102,05</b>	<b>82,18</b>	<b>88,82</b>	<b>8,00</b>	<b>8,36</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,45</b>	<b>0,47</b>	<b>145,34</b>	<b>155,76</b>

В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной  
Технологическая карта № 190 из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, колледжей, детских домов и детских оздоровительных учреждений Новокузнецк 2010

№ тех карты	6 день	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)					
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
	<b>ЗАВТРАК</b>																					
08	котлета из говядины	90/100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,70	183,00	228,75	35,00	43,75	25,70	32,13	1,20	1,50	0,08	0,10	0,11	0,11	0,12	0,15
09	каша рассыпчатая ячневая	180/200	5,74	6,38	5,11	5,68	37,00	41,10	224,42	250,00	46,96	52,18	0,02	0,02	0,99	1,10	0,11	0,12	0,04	0,04	0,00	0,00
05	винегрет овощной	60/100	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	95,00	13,92	23,20	12,45	20,75	0,51	0,85	0,04	0,06	0,02	0,02	6,15	10,25
04	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200/200	0,50	0,50	0,10	0,10	31,20	31,20	121,00	121,00	14,62	14,62	8,50	8,50	0,92	0,92	0,07	0,07	0,21	0,21	60,29	70,29
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>29,26</b>	<b>33,55</b>	<b>19,46</b>	<b>24,81</b>	<b>144,24</b>	<b>154,86</b>	<b>716,74</b>	<b>826,19</b>	<b>134,50</b>	<b>157,75</b>	<b>46,67</b>	<b>61,40</b>	<b>6,32</b>	<b>7,07</b>	<b>0,44</b>	<b>0,49</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>66,56</b>	<b>80,69</b>

В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

№ тех. карты	7 день	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)							
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Ca		Mg		Fe		B1		B2		C			
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше		
	<b>ЗАВТРАК</b>																							
01	птица тушеная	90/100	17,65	22,06	14,58	18,23	4,70	5,88	220,00	276,00	54,50	68,13	23,90	29,88	1,62	2,03	0,05	0,06	0,04	0,08	0,02	0,03		
58	Пюре гороховое	180/200	17,70	19,70	5,80	7,60	41,60	46,30	292,00	336,00	98,97	110,14	89,65	99,62	5,83	6,48	0,61	0,67	0,12	14,00	0,00	0,00		
06	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200/200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	76,00	76,00	0,48	0,48	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	70,00		
4	салат из свежих помидоров с луком	60/100	0,68	1,13	3,70	6,19	2,83	4,72	47,46	79,10	10,55	17,58	10,67	17,79	0,50	0,84	0,040	0,060	0,040	0,060	12,25	20,42		
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	<b>Итого:</b>		<b>45,79</b>	<b>52,65</b>	<b>25,38</b>	<b>33,32</b>	<b>127,55</b>	<b>135,32</b>	<b>766,90</b>	<b>898,54</b>	<b>188,50</b>	<b>220,33</b>	<b>124,22</b>	<b>147,29</b>	<b>10,71</b>	<b>12,11</b>	<b>0,84</b>	<b>0,93</b>	<b>0,26</b>	<b>14,20</b>	<b>72,27</b>	<b>90,45</b>		

Для возраста 7-11 лет масса порции удваивается и составляет 94 г

В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

№ тех. карты	8 день	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)								
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Ca		Mg		Fe		B1		B2		C				
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			
	<b>ЗАВТРАК</b>																								
88	фрикаделька в томатном соусе	80/100	10,51	13,98	11,78	15,67	13,75	18,29	202,50	269,33	34,02	45,25	25,85	34,38	1,07	1,42	0,07	0,09	0,04	0,50	0,97	1,29			
36	капуста тушеная	180/200	3,33	3,70	7,77	8,64	41,42	46,03	256,23	284,70	26,35	29,28	52,79	58,65	2,08	2,31	0,28	0,31	0,06	0,11	37,80	42,00			
3	салат из свежих огурцов	60/100	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,30	13,11	21,85	7,92	13,30	0,34	0,57	0,02	0,03	0,01	0,02	5,70	9,50			
83	Чай с сахаром витаминизированный	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,10	9,10	35,00	35,00	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	70,00			
	Йогурт	190/190	11,40	11,40	12,60	12,60	35,20	35,20	302,00	302,00	471,00	471,00	54,88	54,88	0,46	0,46	0,12	0,12	0,66	0,66	2,74	2,74			
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<b>Итого:</b>		<b>35,56</b>	<b>39,70</b>	<b>37,10</b>	<b>44,30</b>	<b>159,32</b>	<b>169,42</b>	<b>967,55</b>	<b>1 089,77</b>	<b>568,74</b>	<b>591,64</b>	<b>141,44</b>	<b>161,21</b>	<b>6,68</b>	<b>7,49</b>	<b>0,63</b>	<b>0,69</b>	<b>0,83</b>	<b>1,35</b>	<b>107,21</b>	<b>125,53</b>			

В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

Технологическая карта № 94 из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,

школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Новокузнецк 2010

\_\_\_\_\_

№ п/п	9 день	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)						
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C		
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	
	<b>ЗАВТРАК</b>																						
33	Печень говяжья по-строгановски	80/100	13,40	16,75	14,00	17,50	5,30	6,60	200,50	250,60	31,00	38,75	14,00	17,50	4,60	5,75	0,17	0,21	1,33	1,66	9,90	12,30	
7	Каша рисовая рассыпчатая	180/5 250/7	4,30	6,00	4,70	6,50	44,10	61,30	240,00	334,00	5,48	7,62	29,94	41,58	0,62	0,86	0,04	0,06	0,03	0,04	0,00	0,00	
4	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200/200	0,50	0,50	0,10	0,10	31,20	31,20	121,00	121,00	14,62	14,62	8,50	8,50	0,92	0,92	0,07	0,07	0,21	0,21	60,29	70,29	
3	Салат из свеклы с соевым соусом	80/100	0,90	1,10	7,10	8,90	4,10	5,10	83,00	104,00	20,59	25,73	12,15	15,18	0,73	0,92	0,01	0,01	0,02	0,02	0,79	0,79	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>28,86</b>	<b>34,11</b>	<b>27,20</b>	<b>34,30</b>	<b>143,12</b>	<b>162,62</b>	<b>775,94</b>	<b>941,04</b>	<b>95,69</b>	<b>110,72</b>	<b>64,59</b>	<b>82,76</b>	<b>9,57</b>	<b>11,15</b>	<b>0,43</b>	<b>0,49</b>	<b>1,65</b>	<b>1,99</b>	<b>70,98</b>	<b>83,38</b>	

В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

№ п/п	10 день	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)						
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C		
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	
	<b>ЗАВТРАК</b>																						
1,00	сыр российский	15/30	3,50	7,00	4,40	8,80	0,00	0,00	53,70	107,50	132,00	264,00	5,00	11,00	0,20	0,30	0,01	0,01	0,04	0,09	0,10	0,21	
8	Котлета говяжья	100/120	16,20	20,60	14,50	18,30	13,90	17,50	252,00	320,00	34,65	43,35	28,56	35,77	1,48	1,85	0,07	0,08	0,12	0,15	0,29	0,38	
73	Каша гречневая рассыпчатая	180/250	10,40	14,40	6,80	9,40	45,40	63,00	288,00	401,00	16,88	23,45	159,54	221,58	5,47	7,59	0,31	0,43	0,16	0,22	0,00	0,00	
97	Напиток клюквенный витаминизированный	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	22,60	22,60	89,00	89,00	3,71	3,71	3,26	3,26	0,19	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	61,50	71,50	
1	Салат витаминный	80/100	1,30	1,60	3,60	4,60	8,90	11,10	72,00	90,00	30,82	38,53	15,74	19,68	0,77	0,96	0,02	0,03	0,03	0,04	11,10	13,88	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>37,76</b>	<b>46,46</b>	<b>26,20</b>	<b>33,60</b>	<b>149,22</b>	<b>172,62</b>	<b>832,44</b>	<b>1 031,44</b>	<b>110,06</b>	<b>133,04</b>	<b>207,10</b>	<b>280,29</b>	<b>10,61</b>	<b>13,29</b>	<b>0,54</b>	<b>0,68</b>	<b>0,37</b>	<b>0,47</b>	<b>72,89</b>	<b>85,76</b>	

В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной