

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО УФС по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Смоленской области в Вяземском, Угранском, Темкинском районах

А.В. Зыков  
«    »    20    г.



**Меню**  
**десятидневное для одnorазового питания (горячий обед) в МБОУ Царёво-Займищенской ООШ**  
**(начальная школа)**

**1 день**

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225/6	7,65	4,84	11,25	153	0,02	27,85	1,9	0,2	29,34	273,13	18,9	0,66
Сосиски молочные отварные	70	9,12	20	13,87	170,87	0,01	32,67	0	0	18,68	5,41	1,54	1,05
Макаронны отварные	100	6,30	7,80	28,40	163	0,06	0	0	2,10	7,45	70,80	5,60	1,28
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46
Чай с лимоном	200	0,47	0	15,26	63	0	3,00	0,014	0	22,15	18,02	11,64	1,73
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	0,04	2,2
<b>ИТОГО</b>		<b>25,34</b>	<b>33,36</b>	<b>87,69</b>	<b>642,07</b>	<b>0,17</b>	<b>73,52</b>	<b>6,914</b>	<b>2,52</b>	<b>110,29</b>	<b>411,13</b>	<b>67,01</b>	<b>9,18</b>

**2 день**

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Суп картофеляфельный с макаронными изделиями	225	4,05	5,05	31,50	135	0,035	15,7	0,025	0,20	13,5	32,06	22,45	0,9
Котлета из филе пышленка	70	10,58	6,01	2,49	124,6	0,06	0,23	0	0	12,61	100,67	14,02	1,22

Картофельное пюре	100	3,6	8,6	16,2	126	0,07	5,06	0,02	0,10	18,9	54,3	19,71	0,75
Кисель из концентрата	200	0	0	18,6	140	0,3	0,25	15	0,10	9	5,6	2,3	0,3
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	16	14	10	0,2	0	1,8	0	0
<b>ИТОГО</b>		<b>20,63</b>	<b>19,98</b>	<b>99,1</b>	<b>658,8</b>	<b>16,51</b>	<b>35,24</b>	<b>25,04</b>	<b>0,62</b>	<b>70,68</b>	<b>227,2</b>	<b>87,77</b>	<b>5,43</b>

### 3 день

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества (мг)			
						В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Рассольник Ленинградский со сметаной	225/10	3,82	7,5	28,9	154,1	0,2	14,65	0,1	0,1	10,93	40,45	22	0,81			
Гуляш из филе пылёмка	70	10,58	6,01	2,49	124,6	0,06	0,23	0	0	12,61	100,67	14,02	1,22			
Каша гречневая рассыпчатая	100	7,6	7,2	27,5	237	0,06	0	0	6,7	12,37	9,2	84,02	2,81			
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	1,6	0	0,34	20,57	10	11,48	0,34			
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46			
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80			
Печенье	60	5	16	67	432											
<b>ИТОГО</b>		<b>29</b>	<b>37,03</b>	<b>166,4</b>	<b>1116,9</b>	<b>0,365</b>	<b>16,48</b>	<b>0,1</b>	<b>7,15</b>	<b>73,15</b>	<b>193,08</b>	<b>160,81</b>	<b>7,44</b>			

### 4 день

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества (мг)			
						В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Суп гороховый	225	8,1	6	19,69	150,3	0,17	10,8	0,02	0,1	25,4	58,5	31,2	1,79			
Плов из курицы	150	17,8	13,7	27,32	304	0,08	10,1	0,22	4,32	36,6	186,6	36	11,9			
Кисель из концентрата	200	0	0	18,6	140	0,3	0,25	15	0,10	9	5,6	2,3	0,3			
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46			
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80			



Борщ из свежей капусты со сметаной	250	6,3	7,5	16,65	155	0,02	16,3	1,9	0,2	26,5	34	20	0,95
Котлета из филе цыпленка	70	0,58	6,01	2,49	124,6	0,06	0,23	0	0	12,61	100,6	14,02	1,22
Макароны отварные	100	6,3	7,8	28,40	163	0,06	0	0	2,10	7,45	70,80	5,60	1,28
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	1,6	0	0,34	20,57	10	11,48	0,34
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0,02	10,73	21,10	18,85	1,46
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,23	5,94	11,67	10,44	0,80
Вафли	100	5,2	18,1	37,2	331,7	0,275	0	0	0,23	48	104	14	2038
<b>ИТОГО</b>		<b>30,38</b>	<b>39,73</b>	<b>125,25</b>	<b>943,5</b>	<b>0,465</b>	<b>18,13</b>	<b>1,5</b>	<b>2,89</b>	<b>119,41</b>	<b>352,2</b>	<b>94,39</b>	<b>8,43</b>

### 8 день

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп «Полевой»	250	2,25	2,8	16,3	102	0,2	15,5	0,2	0,1	14,2	45,2	28,6	1
Рыба жареная	70	18,1	8,8	19,5	163	0,04	2,3	0	0,44	21,2	90	21	0,4
Картофельное пюре	100	3,6	8,6	16,2	126	0,07	5,06	0,02	0,10	18,9	54,3	19,71	0,75
Чай с лимоном	200	0,47	0	15,26	63	0	3,00	0,014	0	22,15	18,02	11,64	1,73
Хлеб ржаной	32,5	0,40	0,01	2,49	12,20	0,03	0	0	0	10,73	21,10	18,85	1,46
Батон	18	1	0,31	6,62	33	0,02	0	0	0,02	5,94	11,67	10,44	0,80
Йогурт	100	7,3	3	12,3	106	100	109	10	0	0	7	46	0,1
<b>ИТОГО</b>		<b>33,39</b>	<b>23,84</b>	<b>89,62</b>	<b>610,95</b>	<b>100,37</b>	<b>143,36</b>	<b>10,23</b>	<b>0,76</b>	<b>95,62</b>	<b>247,43</b>	<b>161,74</b>	<b>6,54</b>

### 9 день

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен., ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
						B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп рыбный	250	11,91	10,93	16,09	210,93	0,179	10,95	0	0	23,755	0	0	0,918
Макароны с маслом и сыром	100	7,85	9,06	3,21	124,9	0,04	0,18	0,22	0,04	102,82	151,5	14,4	1,32
Кисель из концентрата	200	0	0	18,6	140	0,3	0,25	15	0,10	9	5,6	2,3	0,3