

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ Климоуцевской СОШ



А.А. Пашкин

«10» августа 2021 года

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ  
ГРУППЫ 7 – 11 ЛЕТ  
МОУ КЛИМОУЦЕВСКОЙ СОШ  
(завтрак)**

Составлено на основе 24 вариантов примерных меню для категорий, обучающихся 7-11 лет, 12 лет и старше, государственных и муниципальных образовательных организаций Амурской области – экспертное заключение от 25.06.2021 года № 1325 Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Амурской области»

**1 день**  
**Завтрак**  
**с 7 лет до 11 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецепта                                   | Наименование дней недели, блюд           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|   |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С           | А (мкг)      | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>День/неделя:</b><br><b>Понедельник-1</b> |  |              |                      |              |              |                                |               |             |              |             |                           |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>                              |  |              |                      |              |              |                                |               |             |              |             |                           |               |              |             |
| 245М/330М                                   | Бефстроганов из отварной говядины, 45/45 | 100          | 16.10                | 15.05        | 4.61         | 218.46                         | 0.10          | 0.89        | 13.33        | 0.48        | 27.91                     | 173.29        | 24.96        | 2.41        |
| 302М/ссж                                    | Рис отварной                             | 180          | 4.60                 | 3.70         | 48.34        | 245.05                         | 0.05          | 0.00        | 16.81        | 0.30        | 6.89                      | 99.27         | 32.66        | 0.67        |
| 71М   | Поджаренная из помидоров свежих          | 20           | 0.22                 | 0.04         | 0.76         | 4.80                           | 0.01          | 5.00        |              | 0.14        | 2.80                      | 5.20          | 4.00         | 0.18        |
| 377М/ссж                                    | Чай с лимоном                            | 200          | 0.06                 | 0.01         | 9.81         | 40.62                          | 0.00          | 2.68        | 0.00         | 0.01        | 7.86                      | 10.23         | 5.48         | 0.94        |
|   | Батон йодированный                       | 50           | 3.80                 | 1.40         | 25.70        | 130.60                         | 0.08          | 1.00        | 0.00         | 0.78        | 22.56                     | 32.50         | 6.00         | 0.60        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                     |  | <b>550</b>   | <b>24.78</b>         | <b>20.20</b> | <b>89.22</b> | <b>639.53</b>                  | <b>0.24</b>   | <b>9.56</b> | <b>30.14</b> | <b>1.72</b> | <b>68.02</b>              | <b>320.49</b> | <b>73.10</b> | <b>4.80</b> |

**2 день**  
**ЗАВТРАК**  
**с 7 лет до 11 лет**

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецепта                     | Наименование дней недели, блюд                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                               |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А (мкг)      | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>День/неделя: Вторник-1</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>                |   |              |                      |              |               |                                |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| 206К/ссж                      | Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным | 230          | 11.61                | 8.26         | 71.20         | 407.49                         | 0.09          | 2.00         | 28.50        | 1.82        | 76.38                     | 184.93        | 46.33        | 1.23        |
| 15М                           | Сыр порционный                                | 15           | 3.07                 | 3.45         | 0.37          | 45.00                          | 0.01          | 0.12         | 34.50        | 0.08        | 150.00                    | 96.00         | 6.75         | 0.15        |
|                               | Фрукты (яблоки)                               | 100          | 0.40                 | 0.40         | 9.80          | 47.00                          | 0.03          | 10.00        | 0.00         | 0.20        | 16.00                     | 11.00         | 9.00         | 2.20        |
| 379М                          | Кофейный напиток с молоком                    | 180          | 3.13                 | 2.70         | 12.17         | 86.25                          | 0.02          | 0.65         | 10.80        |             | 129.60                    | 97.20         | 15.12        | 0.13        |
|                               | Батон йодированный                            | 45           | 3.42                 | 1.26         | 23.13         | 117.54                         | 0.07          | 0.90         | 0.00         | 0.70        | 20.30                     | 29.25         | 5.40         | 0.54        |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |   | <b>570</b>   | <b>21.63</b>         | <b>16.07</b> | <b>116.67</b> | <b>703.28</b>                  | <b>0.22</b>   | <b>13.67</b> | <b>73.80</b> | <b>2.80</b> | <b>392.28</b>             | <b>418.38</b> | <b>82.60</b> | <b>4.25</b> |

**3 день**  
**ЗАВТРАК**  
**с 7 лет до 11 лет**

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецепта                   | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                             |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С            | А (мкг)      | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>День/неделя: Среда-1</b> |                                |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>              |                                |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| 175М/ссж                    | Каша молочная "Дружба"         | 200          | 5.61                 | 7.37         | 33.45        | 223.22                         | 0.10          | 0.56         | 33.30        | 0.16        | 118.67                    | 144.61        | 33.63        | 0.72        |
| 382М/ссж                    | Какао с молоком                | 180          | 3.59                 | 2.85         | 12.71        | 92.08                          | 0.02          | 0.54         | 9.12         | 0.01        | 113.12                    | 107.20        | 29.60        | 0.99        |
| 15М                         | Сыр порционный                 | 20           | 4.09                 | 4.60         | 0.49         | 60.00                          | 0.01          | 0.16         | 46.00        | 0.10        | 200.00                    | 128.00        | 9.00         | 0.20        |
|                             | Фрукты (мандарины)             | 100          | 0.80                 | 0.20         | 7.50         | 38.00                          | 0.06          | 38.00        |              | 0.20        | 35.00                     | 17.00         | 11.00        | 0.10        |
|                             | Батон йодированный             | 45           | 3.42                 | 1.26         | 23.13        | 117.54                         | 0.07          | 0.90         | 0.00         | 0.70        | 20.30                     | 29.25         | 5.40         | 0.54        |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                | <b>545</b>   | <b>17.51</b>         | <b>16.28</b> | <b>77.29</b> | <b>530.84</b>                  | <b>0.26</b>   | <b>40.16</b> | <b>88.42</b> | <b>1.17</b> | <b>487.09</b>             | <b>426.06</b> | <b>88.63</b> | <b>2.55</b> |

**4 день**  
**Завтрак**  
**с 7 лет до 11 лет**

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецепта                     | Наименование дней недели, блюд             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                               |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С             | А (мкг)      | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>День/неделя: Четверг-1</b> |  |              |                      |              |              |                                |               |               |              |             |                           |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>                |  |              |                      |              |              |                                |               |               |              |             |                           |               |              |             |
| 234М/ссж                      | Котлеты рыбные (треска) с маслом сливочным | 90           | 11.22                | 11.12        | 13.73        | 200.19                         | 0.10          | 0.66          | 31.40        | 3.38        | 53.18                     | 156.58        | 27.99        | 0.92        |
| 321М/ссж                      | Капуста тушеная                            | 180          | 4.65                 | 3.15         | 18.12        | 122.56                         | 0.10          | 99.02         | 16.00        | 0.42        | 108.14                    | 81.26         | 41.51        | 1.64        |
| 71 М                          | Подгарнировка из огурцов свежих            | 40           | 0.28                 | 0.04         | 0.76         | 4.40                           | 0.01          | 2.80          |              | 0.04        | 6.80                      | 12.00         | 5.60         | 0.20        |
| б/н/ссж                       | Чай из шиповника                           | 180          | 0.17                 | 0.07         | 13.39        | 58.09                          | 0.00          | 50.00         | 40.85        | 0.19        | 3.00                      | 0.85          | 0.85         | 0.18        |
|                               | Батон йодированный                         | 45           | 3.42                 | 1.26         | 23.13        | 117.54                         | 0.07          | 0.90          | 0.00         | 0.70        | 20.30                     | 29.25         | 5.40         | 0.54        |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |  | <b>535</b>   | <b>19.74</b>         | <b>15.64</b> | <b>69.13</b> | <b>502.78</b>                  | <b>0.28</b>   | <b>153.37</b> | <b>88.25</b> | <b>4.73</b> | <b>191.42</b>             | <b>279.95</b> | <b>81.35</b> | <b>3.48</b> |

**5 день**  
**ЗАВТРАК**  
**с 7 лет до 11 лет**

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецепта                     | Наименование дней недели, блюд  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                               |                                 |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С           | А (мкг)      | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>День/неделя: Пятница-1</b> |                                 |              |                      |              |              |                                |               |             |              |             |                           |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>                |                                 |              |                      |              |              |                                |               |             |              |             |                           |               |              |             |
| 290М/330М/ссж                 | Куры тушеные в соусе, 50/50     | 90           | 14.61                | 14.61        | 2.46         | 200.21                         | 0.10          | 1.54        | 62.50        | 0.74        | 21.68                     | 129.08        | 15.74        | 1.27        |
| 309М                          | Макаронные изделия отварные     | 150          | 5.66                 | 4.29         | 36.09        | 205.76                         | 0.09          |             | 20.00        | 0.82        | 13.06                     | 46.40         | 8.30         | 0.85        |
| 71 М                          | Поджаренная из помидоров свежих | 40           | 0.22                 | 0.04         | 0.76         | 4.80                           | 0.01          | 5.00        |              | 0.14        | 2.80                      | 5.20          | 4.00         | 0.18        |
| 379М                          | Кофейный напиток с молоком      | 180          | 3.51                 | 2.70         | 15.55        | 97.09                          | 0.02          | 0.71        | 9.00         | 0.00        | 112.29                    | 81.00         | 12.60        | 0.13        |
|                               | Батон йодированный              | 45           | 3.42                 | 1.26         | 23.13        | 117.54                         | 0.07          | 0.90        | 0.00         | 0.70        | 20.30                     | 29.25         | 5.40         | 0.54        |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |                                 | <b>505</b>   | <b>27.42</b>         | <b>22.90</b> | <b>77.99</b> | <b>625.41</b>                  | <b>0.28</b>   | <b>8.15</b> | <b>91.50</b> | <b>2.40</b> | <b>170.13</b>             | <b>290.92</b> | <b>46.04</b> | <b>2.96</b> |

**6 день**  
**ЗАВТРАК**  
**с 7 лет до 11 лет**

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецепта                      | Наименование дней недели, блюдо                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                                |   |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С            | А (мкг)      | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| День/неделя:<br>Понедельник -2 |   |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>                 |   |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| 269М/сжж                       | Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным | 90           | 13.94                | 15.57        | 12.90        | 247.73                         | 0.18          |              | 20.00        | 0.68        | 12.93                     | 147.88        | 24.21         | 2.26        |
| 171М/сжж                       | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150          | 8.49                 | 6.56         | 38.34        | 246.01                         | 0.29          |              | 24.00        | 0.60        | 15.93                     | 201.68        | 134.07        | 4.51        |
| 71М                            | Подгарнировка из помидоров свежих                 | 30           | 0.33                 | 0.06         | 1.14         | 7.20                           | 0.02          | 7.50         | 0.00         | 0.21        | 4.20                      | 7.80          | 6.00          | 0.27        |
| 377М/сжж                       | Чай с лимоном                                     | 187          | 0.05                 | 0.01         | 9.17         | 37.96                          | 0.00          | 2.50         |              | 0.01        | 7.35                      | 9.56          | 5.12          | 0.88        |
|                                | Батон йодированный                                | 45           | 3.42                 | 1.26         | 23.13        | 117.54                         | 0.07          | 0.90         | 0.00         | 0.70        | 20.30                     | 29.25         | 5.40          | 0.54        |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | <b>502</b>   | <b>26.24</b>         | <b>23.46</b> | <b>84.67</b> | <b>656.44</b>                  | <b>0.56</b>   | <b>10.90</b> | <b>44.00</b> | <b>2.19</b> | <b>60.71</b>              | <b>396.17</b> | <b>174.80</b> | <b>8.47</b> |

**7 день**  
**ЗАВТРАК**  
**с 7 лет до 11 лет**

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецепта               | Наименование дней недели, блюд  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |                |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                         |                                 |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С            | А (мкг)        | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| День/неделя: Вторник -2 |                                 |              |                      |              |              |                                |               |              |                |             |                           |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                 |              |                      |              |              |                                |               |              |                |             |                           |               |              |             |
| 255/332 М/ссж           | Печень по - строгановски, 50/50 | 90           | 12.76                | 8.90         | 6.83         | 159.41                         | 0.23          | 23.06        | 5509.15        | 2.47        | 23.79                     | 226.57        | 15.10        | 4.79        |
| 171 М/ссж               | Каша перловая рассыпчатая       | 160          | 4.71                 | 5.19         | 33.62        | 200.22                         | 0.06          | 0.00         | 25.60          | 0.62        | 21.75                     | 164.09        | 20.12        | 0.92        |
| 71М                     | Подгарнировка из огурцов свежих | 30           | 0.21                 | 0.03         | 0.57         | 3.60                           | 0.01          | 1.47         | 0.00           | 0.03        | 5.10                      | 9.00          | 4.20         | 0.15        |
| б/н/ссж                 | Чай из шиповника                | 180          | 0.17                 | 0.07         | 13.39        | 58.09                          | 0.00          | 50.00        | 40.85          | 0.19        | 3.00                      | 0.85          | 0.85         | 0.18        |
|                         | Батон йодированный              | 45           | 3.42                 | 1.26         | 23.13        | 117.54                         | 0.07          | 0.90         | 0.00           | 0.70        | 20.30                     | 29.25         | 5.40         | 0.54        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | <b>505</b>   | <b>21.27</b>         | <b>15.45</b> | <b>77.54</b> | <b>538.87</b>                  | <b>0.38</b>   | <b>75.43</b> | <b>5575.60</b> | <b>4.01</b> | <b>73.93</b>              | <b>429.76</b> | <b>45.67</b> | <b>6.58</b> |



**8 день**  
**ЗАВТРАК**  
**с 7 лет до 11 лет**

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецепта                    | Наименование дней недели, блюд       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                              |                                      |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С            | А (мкг)      | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>День/неделя: Среда -2</b> |                                      |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>               |                                      |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| 120М/ссж                     | Суп молочный с макаронными изделиями | 200          | 4.67                 | 3.51         | 16.81        | 118.22                         | 0.05          | 0.60         | 14.40        | 0.25        | 124.78                    | 104.55        | 16.65        | 0.37        |
| 15М                          | Сыр порционный                       | 15           | 3.07                 | 3.45         | 0.37         | 45.00                          | 0.01          | 0.12         | 34.50        | 0.08        | 150.00                    | 96.00         | 6.75         | 0.15        |
|                              | Фрукты (мандарины)                   | 100          | 1.00                 | 0.20         | 9.00         | 42.00                          | 0.06          | 38.00        |              | 0.20        | 35.00                     | 17.00         | 11.00        | 0.10        |
|                              | Батон йодированный                   | 45           | 3.42                 | 1.26         | 23.13        | 117.54                         | 0.07          | 0.90         | 0.00         | 0.70        | 20.30                     | 29.25         | 5.40         | 0.54        |
| 382М/ссж                     | Какао с молоком                      | 180          | 3.59                 | 2.85         | 12.71        | 92.08                          | 0.02          | 0.54         | 9.12         | 0.01        | 113.12                    | 107.20        | 29.60        | 0.99        |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |                                      | <b>540</b>   | <b>15.75</b>         | <b>11.27</b> | <b>62.03</b> | <b>414.84</b>                  | <b>0.20</b>   | <b>40.16</b> | <b>58.02</b> | <b>1.24</b> | <b>443.20</b>             | <b>354.00</b> | <b>69.40</b> | <b>2.16</b> |

**9 день  
завтрак  
с 7 лет до 11 лет**

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецепта                     | Наименование дней недели, блюд  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                               |                                 |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С            | А (мкг)      | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>День/неделя: Четверг-2</b> |                                 |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>                |                                 |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| 71М                           | Подгарнировка из огурцов свежих | 30           | 0.33                 | 0.06         | 1.14         | 7.20                           | 0.02          | 7.50         | 0.00         | 0.21        | 4.20                      | 7.80          | 6.00         | 0.27        |
| 239М/331М/ссж                 | Тефтели рыбные                  | 90           | 10.40                | 8.28         | 10.85        | 159.92                         | 0.16          | 2.61         | 21.20        | 2.64        | 39.30                     | 116.17        | 21.00        | 0.67        |
| 312М/ссж                      | Картофельное пюре               | 160          | 3.50                 | 4.26         | 23.66        | 147.40                         | 0.17          | 27.67        | 19.52        | 0.18        | 48.15                     | 103.97        | 35.32        | 1.30        |
| б/н/ссж                       | Чай из шиповника                | 180          | 0.17                 | 0.07         | 13.39        | 58.09                          | 0.00          | 50.00        | 40.85        | 0.19        | 3.00                      | 0.85          | 0.85         | 0.18        |
|                               | Батон йодированный              | 45           | 3.42                 | 1.26         | 23.13        | 117.54                         | 0.07          | 0.90         | 0.00         | 0.70        | 20.30                     | 29.25         | 5.40         | 0.54        |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |                                 | <b>505</b>   | <b>17.82</b>         | <b>13.93</b> | <b>72.17</b> | <b>490.15</b>                  | <b>0.42</b>   | <b>88.68</b> | <b>81.57</b> | <b>3.92</b> | <b>114.95</b>             | <b>258.04</b> | <b>68.57</b> | <b>2.97</b> |

**10 день**  
**Завтрак**  
**с 7 лет до 11 лет**

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецепта                     | Наименование дней недели, блюд  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                               |                                 |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С            | А (мкг)      | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>День/неделя: Пятница-2</b> |                                 |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>                |                                 |              |                      |              |              |                                |               |              |              |             |                           |               |              |             |
| 71М                           | Подгарнировка из огурцов свежих | 30           | 0.21                 | 0.03         | 0.57         | 3.60                           | 0.01          | 1.47         | 0.00         | 0.03        | 5.10                      | 9.00          | 4.20         | 0.15        |
| 291М/ссж                      | Плов из птицы (индейка)         | 200          | 21.64                | 26.51        | 37.61        | 476.30                         | 0.11          | 4.60         | 9.10         | 3.23        | 25.52                     | 269.40        | 49.95        | 2.08        |
| 377М/ссж                      | Чай с лимоном                   | 187          | 0.05                 | 0.01         | 9.17         | 37.96                          | 0.00          | 2.50         |              | 0.01        | 7.35                      | 9.56          | 5.12         | 0.88        |
|                               | Батон йодированный              | 45           | 3.42                 | 1.26         | 23.13        | 117.54                         | 0.07          | 0.90         | 0.00         | 0.70        | 20.30                     | 29.25         | 5.40         | 0.54        |
|                               | Апельсин                        | 150          | 0.95                 | 0.21         | 8.51         | 45.15                          | 0.04          | 53.55        | 8.40         | 0.21        | 35.70                     | 24.15         | 13.65        | 0.32        |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |                                 | <b>612</b>   | <b>26.27</b>         | <b>28.02</b> | <b>78.98</b> | <b>680.55</b>                  | <b>0.23</b>   | <b>63.02</b> | <b>17.50</b> | <b>4.19</b> | <b>93.97</b>              | <b>341.36</b> | <b>78.32</b> | <b>3.97</b> |

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью 11 (одиннадцать) листов  
Директор МОУ Климоуцевской СОШ

Подпись \_\_\_\_\_ / А.А. Пашкин/

