

## Меню основное (7-10 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак7</b>			
10	<b>Сыр порциями</b>	ККАЛ-36 B-3 Ж-3 Na-100 K-10 Ca-104 P-54	<b>11-09</b>
200/10	<b>Каша мол. рисовая с маслом.</b>	ККАЛ-248 B-1 K-11 K-25 C-1 PP-1 Na-831 K-146 Ca-159 Mg-29 P-132 Fe-1	<b>25-99</b>
<i>Молоко ст.кв. 2,5% Вода Сахар Соль Масло рап.чистейшее + Батон</i>			
50	<b>Яйцо вареное</b>	ККАЛ-75 B-6 Ж-6 Na-36 K-17 Ca-28 Mg-21 P-83 Fe-1 Zn-1 B-1	<b>17-05</b>
200	<b>Какао на молоке.</b>	ККАЛ-147 B-4 Ж-4 У-26 Na-48 K-217 Ca-111 Mg-25 P-26 Fe-1 Zn-1	<b>16-1</b>
<i>Какао-порошок Молочное ст.кв. 2,5% Вода Сахар</i>			
20	<b>Батон к чаю</b>	ККАЛ-144 B-1 Ж-1 U-10 Na-60 K-25 Ca-9 Mg-7 P-16	<b>2-47</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-54 B-2 Ж-1 U-10 Na-75 K-28 Ca-11 Mg-14 P-36 Fe-1 B-1	<b>2-3</b>
<b>Итого за Завтрак7</b>			<b>75</b>
<b>Обед</b>			
10/200	<b>Суп с фасолью и филе кур.</b>	ККАЛ-134 B-6 Ж-5 U-16 A-1 C-5 PP-1 Na-607 K-454 Ca-50 Mg-38 P-142 Fe-3 Zn-1	<b>21-61</b>
<i>Сухой фарш с фасолью ст.кв. Лук репчатый Морковь Масло сливочное в б/обол. Вода Соль Грудка куриная</i>			
<b>Итого за Обед</b>			<b>21-61</b>
<b>Обед7</b>			
85	<b>Котлета пожарская.(филе кур)</b>	ККАЛ-286 B-15 Ж-22 U-10 PP-3 Na-805 K-202 Ca-43 Mg-40 P-132 Fe-5 Zn-1 B-1	<b>44-12</b>
<i>Грудка куриная Сливочное в б/обол. Молоко ст.кв. 2,5% Яйцо Масло сливочное в б/обол. Соль Сухари пшенич. Масло рап.чистейшее</i>			
165	<b>Каша гречневая рассыпч.</b>	ККАЛ-283 B-7 Ж-6 U-51 PP-3 Na-857 K-127 Ca-88 Mg-19 P-224 Fe-6 Zn-2 B-5	<b>20-6</b>
<i>Гречка Вода Масло сливочное в б/обол. Соль</i>			
200	<b>Компот из сухофруктов.</b>	ККАЛ-115 U-26 Na-31 K-117 Ca-48 Mg-8 P-16 Fe-1	<b>6-3</b>
<i>Сахарозаменитель Сахар Вода</i>			
20	<b>Хлеб белый пшеничный</b>	ККАЛ-45 B-2 U-10 Na-58 K-25 Ca-9 Mg-7 P-17	<b>1-68</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККАЛ-54 B-2 U-10 Na-75 K-28 Ca-11 Mg-14 P-36 Fe-1 B-1	<b>2-3</b>
<b>Итого за Обед7</b>			<b>75</b>
<b>Итого за</b>			<b>171-61</b>
<i>ККАЛ-1304 B-54 Ж-56 U-206 A-1 B1-7 B2-1 C-6 PP-8 Na-4123 K-459 Ca-815 Mg-280 P-1122 Fe-18 Zn-6 B-9</i>			

Директор  
МНСУ  
СОШ №5  
Ильина Е.И.



Фельдшер