


Согласовано:

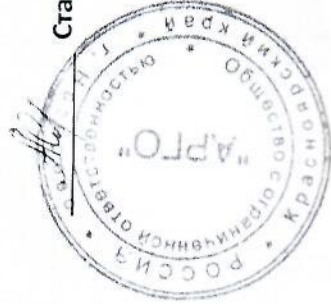
Начальнику Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Ачинске -
Главному государственному врачу по городам Ачинску, Боготолу, Назарово,
Ачинскому, Бирилюсскому, Боготольскому, Большеулуйскому,
Козульскому, Назаровскому, Тухтетскому районам


Шевелёва А. В.

«05» 01 2020г.

Утверждаю:
Директор ООО «АРГО»

Станкевич А.А.



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (РАЦИОН ПИТАНИЯ) ООО «АРГО»
в школах № 2, №3, №7, №9, № 14 г. Назарово, Красноярского края
по возрастным нормам питания

г. Назарово
2020г.



Копия на 24 школы

Серия!

Дир. п. А.А. Станкевич

А.А. Станкевич

День : вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С		В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/6	6,2	8,6	32,4	232	0,1	0,21	0,06	0,28	122,98	141,92	35,17	0,78		
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,04	0	0	0,3	9	36,9	13,8	0,69		
2	Бутерброд с повидлом	20/30	2,46	4,43	27,74	153,5	0,05	0,32	0,15	0,5	10,78	27,75	10,5	0,57		
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4		
	Итого в завтрак		13,8	15,49	124,14	665	0,2	13,79	0,21	1,23	203,46	278,72	106,06	2,52		
ОБЕД																
124	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200/10	7,67	10,29	7,63	154,6	0,07	10,03	0,17	0,2	39,5	72,85	17,61	0,9		
374	Рыба тушённая с овощами	90/50	20,2	9,5	4,6	184	0,12	1,03	0,01	1,65	22,98	138,99	31,53	0,8		
520	Пюре картофельное	150	3,07	4,95	20,17	139,5	0,12	10,44	0,22	0,20	35,67	83,58	28,5	1,0		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0,0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44		
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	0	0	0,77	13	41,5	17,5	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,04	0	0	0,3	9	36,9	13,8	0,69		
	Итого в обед		39,18	25,65	112,55	774,6	0,47	22,3	0,4	4,8	191,08	437,33	154,62	5,63		
ПОЛДНИК																
746	Булочка "Веснушка"	50	3,7	2,4	24,4	135	0,03	0,0	0,0	0,58	7,11	28,38	4,87	0,39		
	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0,1	1,6	10	30	24	0,04		
	Итого в полдник		4,3	2,4	57,4	271	0,07	12	0,10	2,18	17,11	58,38	28,87	0,43		
	Итого за день		57,28	43,54	294,09	1710,6	0,74	48,09	0,71	8,21	411,65	774,43	289,55	8,58		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет (включительно)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	0,029	0,45	135,61	113,34	18,01	0,4		
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,45	2,8	25,9	143,2	0,04	1,43	0,02	0	136	99	15,4	0,21		
	Бутерброд с маслом	10/40	3,09	8,61	19,96	164,84	0,06	0	0,06	0,71	11,6	35,1	14	0,66		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0,3	9	36,9	13,8	0,69		
	Итого в завтрак		14,08	17,27	79,66	523,54	0,21	2,08	0,109	1,46	292,21	284,34	61,21	1,96		
ОБЕД																
613	маринад овощной	80	1,2	7,1	9,4	106	0,03	1,76	0	3,8	19,48	39,89	22,95	0,5		
181	Суп из рыбных консервов	20/200	6,88	6,7	11,44	134	0,08	7,48	0,45	1,2	36,2	90,4	7,12	1		
451	Котлета из говядины	80	11,67	9,6	10,24	174,4	0,05	0,04	0,002	2,5	27,82	112,1	22,1	1,14		
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	7,12	5,77	42,6	279	0,3	0,84	0,03	0,97	53	207,12	131,7	4,6		
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3		
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0,61	10,4	33,2	14	0,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0,3	9	36,9	13,8	0,69		
	Итого в обед		31,95	29,89	117,46	967,3	0,57	14,12	0,482	9,38	156,1	519,61	211,67	8,87		
ПОЛДНИК																
806	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	292,5	0,07	0,07	0,14	2	20	48,2	8	0,6		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04		
	Итого в полдник		5	8,5	62,1	345,5	0,07	0,07	0,14	2	20,4	48,2	8	0,64		
	Итого за день		51,03	55,66	259,22	1836,34	0,85	16,27	0,731	12,84	468,71	852,15	280,88	11,47		

День : четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет (включительно)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6	7										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
311	Каша молочная манная с маслом	200/6	6,3	7,16	31,8	217,8	0,08	1,4	0,27	0,51	137,65	124,98	20,75	0,4		
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9		
3	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/30	5,78	8,82	14,94	159,8	0,04	0,1	0,07	0,58	140,4	100,85	15,75	0,64		
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0,39	7,8	24,9	9,9	0,48		
	Итого в завтрак		17,96	19,85	84,44	580,4	0,2	2,02	0,36	1,59	396,48	351,82	73,37	2,42		
ОБЕД																
	Огурец свежий	60	0,48	0,12	2,3	9,6	0	1,7	0	0	14,4	25,2	7,8	0,12		
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	8,05	10,4	14,03	182,9	0,1	13,85	0	2	25,88	124	26,8	1,6		
462	Тефтели из говядины с рисом	60/40	8,09	12,2	7,96	174,17	0,2	1,8	0	0	10,12	92,94	14,02	1,25		
534	Капуста тушёная	150	3,2	4,9	14,1	113,25	0,05	24,75	0	2,55	77,0	59,65	29,4	1,1		
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09		
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0,61	10,4	33,2	14	0,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,04	0	0	0,3	9	36,9	13,8	0,69		
	Итого в обед		25	28,34	94,67	720,82	0,45	44,4	0	5,48	150,34	373,83	106,92	4,39		
ПОЛДНИК																
747	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	0,04	0	0,03	0,57	7,69	29,99	5	0,42		
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2		
	Итого в полдник		9,3	10,9	36,3	280	0,12	2,6	0,07	0,57	247,69	209,99	33	0,62		
	Итого за день		52,26	59,09	215,41	1581,22	0,77	49,02	0,43	7,64	794,51	935,64	213,29	7,43		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет (включительно)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
340	Омлет натуральный с маслом	120/5	10,5	15,3	1,8	186	0,03	0,03	0,08	0,69	63,37	137,56	10,39	1,55		
	Зелёный горошек	50	2,2	0,1	4,2	27,8	0,17	5	0	0	13	0	0	0,35		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04		
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	0	0	0,77	13	41,5	17,5	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0,3	9	36,9	13,8	0,69		
	Итого в завтрак		18,74	16,21	58,45	444,3	0,33	5,03	0,08	1,76	98,77	215,96	41,69	3,43		
ОБЕД																
89	Сельдь с луком и маслом	20/15/7	3,4	2,9	1,4	45	0,01	0,6	0,002	0,25	18,58	54,65	8,81	0,3		
138	Суп картофельный с крупой, на курином бульоне	200	6,88	6,08	15,44	144,8	0,08	5,7	0,02	0,38	16,3	96,3	23,1	1,1		
436	Жаркое по - домашнему	50/100	10,26	10,44	17,24	179,4	0,08	3	0	2,44	15,47	128,6	29,9	1,9		
648	Кисель плодово - ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3		
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	0	0	0,77	13	41,5	17,5	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0,3	9	36,9	13,8	0,69		
	Итого в обед		26,38	20,23	82,83	665,7	0,3	13,3	0,022	4,14	72,55	357,95	93,11	5,09		
ПОЛДНИК																
746	Пирог с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85		
645	Кефир 2,5 %	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2		
	Итого в полдник		10,5	7,3	51,5	319	0,13	1,46	0,05	0,86	253,6	220,4	35,9	1,05		
	Итого за день		55,62	43,74	192,78	1429	0,76	19,79	0,152	6,76	424,92	794,31	170,7	9,57		

День : понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория с 7 до 11 лет (включительно)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
145	Запеканка творожная со стученным молоком	100/25	18,9	14	29,6	316	0,06	0,49	0,08	0,05	219,83	239,96	30,55	0,58	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4	
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0,61	10,4	33,2	14	0,64	
	Фрукты	150	0	0,2	22,8	85	0	6,4	0,0	0,2	13,5	18	10,5	0,3	
	Итого в завтрак		22,14	14,56	85,98	544,4	0,12	6,89	0,08	0,86	244,13	291,16	55,05	1,92	
ОБЕД															
	Помидоры свежие	80	0,64	0	2,4	12,8	0,032	8	0	0,16	19,2	21	11,2	0,07	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	8,83	9,83	17,23	192,34	0,11	13,6	0,32	2,01	19,61	117,15	28,2	0,98	
413	Сосиски отварные	80/4	7,9	16,6	0,66	183,5	0,02	0	0,01	0,43	18,06	97,9	11,01	1,27	
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	7,12	5,77	42,6	279	0,3	0,84	0,03	0,97	53	207,12	131,7	4,6	
638	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	126,2	0,02	0,8	0,1	1,1	32,6	29,2	21	0,7	
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0,61	10,4	33,2	14	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0,3	9	36,9	13,8	0,69	
	Итого в обед		30,61	32,98	126,83	948,74	0,592	23,24	0,46	5,58	161,87	542,47	230,91	8,95	
ПОЛДНИК															
пром	Печенье	50	3,1	9,1	34,4	225	0,1	0,3	0,0	0,1	18,5	69	16,5	0,9	
644	Молоко кипячённое 2,5 %	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	Итого в полдник		8,9	14,1	44	331	0,18	2,9	0,04	0,1	258,5	249	44,5	1,1	
	Итого за день		61,65	61,64	256,81	1824,14	0,892	33,03	0,58	6,54	664,5	1082,63	330,46	11,97	

День : вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет (включительно)

№ Рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
161	Суп молочный рисовый	250	5,1	5,1	20,84	150,7	0,07	1,82	0,03	0,08	169,8	149,1	27,1	0,31	
3	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/30	5,79	8,82	14,94	159,8	0,04	0,1	0,07	0,58	140,4	100,85	15,75	0,64	
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	1,14	15,22	63,6	0	3,6	0,01	0,01	8,2	4	3	0,4	
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0,39	7,8	24,9	9,9	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0,3	9	36,9	13,8	0,69	
	Итого в завтрак		15,51	15,69	79,8	506,4	0,21	5,52	0,11	1,36	335,2	315,75	69,55	2,52	
ОБЕД															
	Огурец свежий	60	0,48	0,12	2,3	9,6	0	1,7	0	0	14,4	25,2	7,8	0,12	
110	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	2,5	7	12,2	140	0,05	8,04	0,03	0,29	40,71	83,2	26,74	1,24	
498	Котлеты рубленые из птицы	80	16,16	19,92	10,24	285,6	0,05	0,6	0,05	0,88	21,25	149,9	22,67	1,9	
593	Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61	0	0,09	0,045	0,16	12,85	24,5	3,4	0,05	
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/6	4,2	4,4	26,9	167,3	0,05	0,85	0,03	1,02	58,2	166	45,9	1,3	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0,61	10,4	33,2	14	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0,3	9	36,9	13,8	0,69	
	Итого в обед		32,02	37,36	129,32	989,4	0,3	12,08	0,155	4,94	237,74	582,41	179,99	7,38	
ПОЛДНИК															
773	Булочка " веснушка"	50	3,7	2,4	24,4	135	0,03	0	0,007	0,58	7,11	28,38	4,87	0,39	
645	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	Итого в полдник		9,5	7,4	32,4	241	0,11	1,4	0,047	0,58	247,11	208,38	32,87	0,59	
	Всего за день		57,03	60,45	241,52	1736,8	0,62	19	0,312	6,88	820,05	1106,5	282,41	10,49	

день : среда
 недели: вторая
 сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория с 7 до 11 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
311	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	7,3	9	33,7	245	0,11	0,16	0,046	0,21	94,01	120,32	32,07	0,85		
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,45	2,8	25,9	143,2	0,044	1,43	0,024	0	136	99	15,4	0,21		
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,52	4,79	13,9	119,1	0,04	0,1	0,04	0,37	141	111,9	19,05	0,84		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0,3	9	36,9	13,8	0,69		
	Итого в завтрак		18,31	16,95	87,4	571,8	0,244	1,69	0,11	0,88	380,01	368,12	80,32	2,59		
ОБЕД																
613	Маринад овощной	80	1,26	8,7	9,7	116,7	0,048	4,4	0,13	1,0	21,6	45,1	27,0	0,5		
139	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	200	10,08	7,36	15,6	169,6	0,2	5,8	0,03	0,39	28,8	114,7	34,3	1,89		
443	Плов с мясом говядины	50/200	18,2	18,9	44,7	425	0,04	0,99	0	0	12,92	97,76	37,18	0,91		
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5		
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0,61	10,4	33,2	14	0,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0,3	9	36,9	13,8	0,69		
	Итого в обед		35,22	35,98	130,78	977,2	0,408	91,19	0,16	3,06	93,81	330,62	129,24	5,13		
ПОЛДНИК																
747	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	0,04	0	0,03	0,57	7,69	30	5	0,42		
	Сок фруктовый	200	0,6	0	37	144	0,04	4	0	0,6	38	40	32	0,6		
	Итого в полдник		4,1	5,9	63,7	318	0,08	4	0,03	1,17	45,69	70	37	1,02		
	Итого за день		56,62	59,6	295,42	1921,4	0,764	96,78	0,263	5,47	441,71	736,39	251,71	8,77		

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 11 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6	7										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
297	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200/6	8,87	9,1	35,48	290,9	0,18	0,2	0,06	0,55	118,7	206,26	103,58	3,3		
3	Бутерброд с маслом с сыром	15/5/30	5,79	8,82	14,94	159,8	0,04	0,1	0,07	0,58	140,4	100,85	15,75	0,64		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0,3	9	36,9	13,8	0,69		
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого в завтрак		17,3	18,68	87,82	615,2	0,3	10,3	0,13	1,63	284,5	355,01	142,13	6,87		
ОБЕД																
134	Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне	200/10	5	6,8	9,5	127,6	0,03	4,8	0	1,9	25,9	69,2	14,9	0,58		
388	Биточки рыбные	75	11,2	8,6	9,7	161,3	0,08	0,11	0,0	3,7	31,3	112,6	21,2	0,8		
595	Соус молочный	50	1	2,6	3,1	40	0,01	0,13	0,01	0,09	27,07	21,86	3,39	0,05		
332	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0	0,017	0,84	9,31	40,56	7,31	0,74		
	Огурец свежий	60	0,48	0,12	2,3	9,6	0	1,7	0	0	14,4	25,2	7,8	0,12		
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3		
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0,61	10,4	33,2	14	0,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0,3	9	36,9	13,8	0,69		
	Итого в обед		28,26	23,04	101,68	808,4	0,29	10,74	0,027	7,44	127,58	339,52	82,4	3,92		
ПОЛДНИК																
741	Ватрушка с творогом	50	6,4	8,3	34	204,6	0,06*	0,03	0,06	0	35,28	127	7,66	0,44		
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2		
	Итого в полдник		12,2	13,2	43,6	310,6	0,14	2,63	0,1	0	275,28	307	35,66	0,64		
	Итого за день		57,76	54,92	233,1	1734,2	0,73	23,67	0,257	9,07	687,36	1001,53	260,19	11,43		

Сводная таблица пищевой ценности

11

возрастная категория с 7 до 11 лет

дни	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	58,63	57,94	258,53	1749	0,56	21,4	0,74	5,61	774,59	1019,27	285,62	9,66		
2	57,28	43,54	294,09	1710,6	0,74	48,09	0,71	8,21	411,65	774,43	289,55	8,58		
3	51,03	55,66	259,22	1836,34	0,85	16,27	0,731	12,84	468,71	852,15	280,88	11,47		
4	52,26	59,09	215,41	1581,22	0,77	49,02	0,43	7,64	794,51	935,64	213,29	7,43		
5	55,62	43,74	192,78	1429	0,76	19,79	0,152	6,76	424,92	794,31	170,7	9,57		
6	61,65	61,64	256,81	1824,14	0,892	33,03	0,58	6,54	664,5	1082,63	330,46	11,97		
7	57,03	60,45	241,52	1736,8	0,62	19	0,312	6,88	820,05	1106,5	282,41	10,49		
8	56,62	59,6	295,42	1921,4	0,764	96,78	0,263	5,47	441,71	736,39	251,71	8,77		
9	57,76	54,92	233,1	1734,2	0,73	23,67	0,257	9,07	687,36	1001,53	260,19	11,43		
10	60,52	56,34	228,48	1652,6	0,77	31,96	0,622	5,18	788,18	1083,65	266,34	10,04		
итого	568,4	552,92	2475,36	17175,3	7,456	359,01	4,797	74,2	6276,18	9386,5	2631,15	99,41		
среднее	56,84	55,292	247,536	1717,53	0,7456	35,901	0,4797	7,42	627,618	938,65	263,115	9,941		

Согласовано
директор МБОУ «СШ № 2 им. Г.Я. Борисенко»
г. Казарово А.С. Пиппаринен

Директору МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 2 имени Героя
Советского союза Г.Я.Борисенко »
А.С. Пиппаринен
От директора ООО «АРГО»
А.А.Станкевич
т-8(39155)-5-83-41

ООО «АРГО» направляет Вам для согласования Примерное 10 дневное меню (рацион питания) по возрастным нормам питания, согласованное с Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г.Ачинске.

Копия Примерного 10 дневного меню (рацион питания) прилагается.



Директор ООО «АРГО»

АСУ

А.А.Станкевич