

День 1

обед

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	205	1,57	4,69	8,93	91,10	0,04	8,23	5,00	2,42	35,50	42,58	21,00	0,95
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0,00	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	805	28,1	30,31	109,06	788,27	0,23	14,08	45	5,97	81,8	331	86,45	7,08
	итого за 1 день	1395	44,4	43,87	179,94	1289,45	0,46	28,69	159	6,68	555,84	723,42	156,1	11,56

День 2

завтрак

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
378	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,90	9,61	39,88	281,00	0,25	0,00	40,00	0,67	17,01	211,60	140,00	4,81
268	Биточки мясные	80	12,61	12,24	10,48	204,80	0,05	0,00	0,00	2,77	32,59	133,41	24,48	2,14
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,52	23,70	85,30	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	итого	670	26,83	23,13	116,92	764,28	0,45	18,1	40	3,94	112,7	451,31	213,2	13,92

День 2**обед****1-4 класс**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
79	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
125	Картофель отварной с маслом сливочным	160	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
324	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	860	27,55	24,95	124,69	819,67	0,6	67,38	46,89	11,04	169,52	421,67	148	6,74
	итого за 2 день	1530	54,38	48,08	241,61	1583,95	1,05	85,48	86,89	14,98	282,22	872,98	361,2	20,66

День3

завтрак

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Сырники из творога	150	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	89,95	0,00	248,75	350,70	39,60	1,17
п/п	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,01	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
	итого	575	40,40	31,63	91,22	813,94	0,31	14,19	162,55	0,69	614,65	653,60	99,20	5,29

День 3**обед****1-4 класс**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
96	Рассольник Ленинградский	205	1,73	4,84	13,72	105,50	0,08	6,05	5,00	1,90	24,36	54,09	21,57	0,76
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	3,46	26,35	143,51	52,79	2,08
317.	Птица отварная	100	22,60	17,00	0,00	243,33	40,00	0,00	40,00	0,40	33,00	156,00	19,00	1,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	765	34,29	30,44	124,31	875,73	40,47	47,85	82,8	5,96	116,11	442,9	125,4	8,72
	итого за 3 день	1340	74,69	62,07	215,53	1689,67	40,78	62,04	245,35	6,65	730,76	1097	224,6	14,01

День 4

завтрак

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
259	Жаркое по-домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	20,00	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
п/п	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,52	23,70	85,30	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	итого	525	24,14	26,59	75,14	614,28	0,27	59,21	20,00	5,41	209,75	388,06	93,14	5,67

День 4**обед****1-4 класс**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
70	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
187	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	6,79	67,87	0,05	14,77	0,00	2,37	34,66	38,10	17,80	0,64
291	Плов из птицы	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0,00	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	итого	810	24,61	22,19	109,76	700,14	0,25	32,98	0	5,43	114,49	345,54	102,7	8,13
	итого за 4 день	1335	48,75	48,78	184,9	1314,42	0,52	92,19	20	10,84	324,24	733,6	195,8	13,8

День 5

завтрак

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша вязкая молочная манная	210	7,51	11,72	37,05	197,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
424	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	4,50	0,00	1,86	24,00	23,00	9,00	0,42
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	итого	700	18,99	20,36	102,94	588,28	0,36	20,50	158,00	2,56	233,60	366,47	96,10	6,82

День 5

обед

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
33	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	2,70	35,15	40,96	20,90	1,33
204	Суп картофяфельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,00	1,26	18,44	50,04	20,00	0,71
694	Пюре картофельное	160	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	25,50	0,18	36,98	86,60	37,75	1,01
239	Котлета рыбная	110	4,48	13,87	9,33	133,38	0,08	0,33	24,75	1,05	27,37	178,48	29,29	0,78
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	850	17,18	27,78	118,96	707,8	0,43	38,59	50,25	5,39	150,34	445,38	139,94	8,11
	итого за 5 день	1550	36,17	48,14	221,90	1296,08	0,79	59,09	208,25	7,95	383,94	811,85	236,04	14,93

День 6

завтрак

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	18,84	181,50	0,11	1,14	38,25	0,19	202,03	127,48	30,18	0,64
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	итого	640	18,67	19,05	72,89	559,48	0,28	14,84	121,65	0,90	517,25	382,44	76,77	4,87

День 6

обед

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
95	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,42	11,47	133,80	0,04	8,23	5,00	2,42	35,50	42,58	21,00	0,95
171	Каша рассыпчатая гречневая	160	8,85	9,55	39,86	281,00	0,21	0,00	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
268	Котлета мясная	80	12,61	12,24	10,48	204,80	0,05	0,00	0,00	2,77	32,59	133,41	24,48	2,14
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	итого	900	35,93	29,58	143,76	952,67	0,46	26,33	45	6,19	124,38	503,24	237,2	15,1
	итого за 6 день	1540	54,60	48,63	216,65	1512,15	0,74	41,17	166,65	7,09	641,63	885,68	313,97	19,97

День 7

завтрак

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
220	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,07	0,91	30,6	0	158,82	137,46	23,06	0,25
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04	0,11	59,00	0,44	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	итого	530	13,38	18,22	74,44	518,38	0,18	15,85	89,60	0,69	336,02	272,26	50,71	4,36

День 7

обед

1-4 класс

[illegible]

День 8

завтрак

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
291	Плов из птицы	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0,00	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	20,00	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
п/п	Хлеб пшеничный	55	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	итого	525	26,14	25,37	85,03	672,88	0,21	53,73	20,00	5,06	193,48	382,45	89,95	4,46

День 8

обед

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	210	1,93	5,67	11,11	111,80	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
223	Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,56	379,00	0,09	0,36	111,00	0,72	223,00	321,30	36,60	1,20
п/п	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,01	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	670	36,49	27,22	119,49	837,07	0,24	14,19	128,60	3,21	401,83	524,35	99,78	4,34
	итого за 8 день	1195	62,63	52,59	204,52	1509,95	0,45	67,92	148,60	8,27	595,31	906,80	189,73	8,80

День 9

завтрак

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
94	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	1,02	16,83	146,80	0,06	0,91	30,60	0,00	158,82	137,46	23,06	0,25
п/п	Бутерброд с повидлом	55	2,51	3,93	22,88	156,00	0,01	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
424	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	итого	635	19,81	15,25	69,63	568,18	0,25	14,61	183,20	0,54	536,72	494,36	81,86	4,77

День 9

обед

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
33	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	2,70	35,15	40,96	20,90	1,33
197	Рассольник Питербургский	205	1,60	4,09	13,54	97,40	0,08	6,03	0,00	2,41	19,96	50,64	21,12	0,75
125	Картофель отварной с маслом сливочным	160	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
261	Тефтели мясные с соусом	190	8,87	9,83	11,71	169,90	0,06	0,85	39,00	0,36	43,90	106,70	21,60	0,96
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	935	24,66	32,14	121,19	839,67	0,48	39,6	103,4	5,72	290,72	482,6	139,44	6,24
	итого за 9 день	1570	44,47	47,39	190,82	1407,85	0,73	54,21	286,6	6,26	827,44	976,96	221,3	11,01

День 10

завтрак

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
259	Жаркое по-домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничнй	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	итого	625	23,23	19,35	83,59	605,08	0,27	24,86	0	3,6	93,6	312,05	91,18	10,83

День 10

обед

1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	0,24	23,20	44,97	20,75	0,85
99	Суп из овощей	205	1,40	4,74	7,50	81,30	0,06	8,12	0,00	1,88	34,85	49,28	20,75	0,78
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	160	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0,00	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
239	Котлета рыбная	110	4,48	13,87	9,33	133,38	0,08	0,33	24,75	1,05	27,37	178,48	29,29	0,78
324	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
п/п	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	855	21,88	35,33	141,98	889,95	0,51	19,60	64,75	3,75	144,39	562,78	240,45	9,57
	итого за 10 день	1480	45,11	54,68	225,57	1495,03	0,78	44,46	64,75	7,35	237,99	874,83	331,63	20,40

Утверждаю
И.О директор МБОУ «Ручьевская школа»
_____ А.Е. Бутыльский
« ____ » _____ 20 ____

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Для общеобразовательных учреждений Раздольненского района
Республики Крым
(Для обучающихся с 7 до 11 лет)