



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зиминская средняя общеобразовательная школа-детский сад»
Раздольненского района Республики Крым**

(для обучающихся с 11 лет и старше)

ЗАВТРАК

1день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	200/10	4,04	7,93	27,99	210,00	0,22	28,84	40,0	0,30	27,32	111,58	40,64	1,64
229	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	60	0,49	0,07	1,33	8,40	0,03	3,43	0	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие	150	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		23,62	16,07	97,95	652,34	0,51	56,51	46,89	7,28	132,51	380,12	134,28	9,58

ОБЕД		1день												
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/10	1,57	4,69	8,93	91,10	0,04	8,56	5,00	1,94	44,18	46,73	21,35	0,99
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
260	Гуляш	50/50	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		28,92	30,83	128,04	916,56	0,29	22,21	45	6,17	150,35	355,22	105,41	9,74
	Итого за день		52,54	46,9	225,99	1568,9	0,8	78,72	91,89	13,45	282,86	735,34	239,69	19,32

ЗАВТРАК		2 день												
№ реп.	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
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	4,56	6,22	24,25	171,75	0,06	0,88	33,50	0,37	99,73	87,89	15,23	0,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
15	Сыр (порциями)	20	2,32	2,95	0	36,00	0	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		14,44	20,42	66,6	508,33	0,18	2,54	123,94	0,86	352,95	306,15	49,26	1,9

,1
0

ОБЕД

2 день

№ 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
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
265	Плов из птицы	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
45	Салат из белокочанной капусты	100	0,78	1,95	3,88	36,24	0	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		28,45	34,91	87,94	790,09	0,35	41,81	93	5,81	208,48	331,64	110,31	6,31
	Итого за день		42,89	55,33	154,54	1298,42	0,53	44,35	216,94	6,67	561,43	637,79	159,57	8,21

ЗАВТРАК**3 день**

№ 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
121	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,46	6,85	21,35	102,05	0,14	1,14	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41
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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		21,86	20,54	67,34	467,03	0,32	2,64	198,25	0,82	477,7	507,88	101,48	3,83

ОБЕД		3 день												
№ реп.	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
95	Суп с рыбными консервами	250	6,88	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	0,70	36,24	141,22	37,88	1,01
259	Жаркое по-домашнему	50/125	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		30,48	26,15	100,41	762,96	0,36	30,05	12	4,24	119,03	451,7	124,31	11,79
	Итого за день		52,34	46,69	167,75	1229,99	0,68	32,69	210,25	5,06	596,73	959,58	225,79	15,62

ЗАВТРАК

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
260	Гуляш	50/50	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
45	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Фрукты и ягоды (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30

ОБЕД

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,7	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
171	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0	40,00	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
229	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		27,72	21,46	112,85	769,26	0,36	28,61	53,04	9,94	155,86	420,18	139,78	6,92
	Итого за день		54,09	46,48	201,01	1453,15	0,55	49,46	73,04	21,77	244,18	706,06	207,77	12,79

ЗАВТРАК

5 день

№ реп.	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
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	200/10	5,10	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58,0	0,21	130,09	138,14	30,10	0,47
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		17,6	22,92	77,71	588,58	0,3	2,58	137	0,68	407,68	391,57	76,05	2,47

ОБЕД

5 день

№ реп.	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
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	250/10	1,81	4,84	13,45	104,70	0,08	6,05	5,00	1,93	25,56	60,61	21,17	0,79
148	Рагу из овощей	150	2,58	7,68	14,02	135,7	0,07	8,38	15	3,03	39,17	65,59	28,13	0,92
317	Птица отварная	50	13,72	8,84	0	134,33	0,02	0	13,0	0,20	25,35	92,95	13,0	1,17
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		21,09	21,36	98,86	673,59	0,37	21,37	19,6	4,22	115,05	268,16	100,15	5,6
	Итого за день		38,69	44,28	176,57	1262,17	0,67	23,95	156,6	4,9	522,73	659,73	176,2	8,07

ЗАВТРАК

6 день

№ реп.	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
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,0	0,09	0,83	33,0	0,38	163,0	136,88	26,68	0,65
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
57	Икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,85	39,17	0,02	3,75	0	1,55	20,00	19,17	7,50	0,35
376	Чай с лимоном	200/7/15	0,07	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		14,7	19,43	61,86	494,15	0,2	4,61	173	2,61	229,1	276,83	49,58	3,25

ОБЕД

6 день

№ 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
99	Суп из овощей	250/10	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30	0	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62
171	Каша гречневая с маслом сливочным	180/10	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0	40,00	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65
260	Гуляш	50/50	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		33,3	48,17	120,27	1057,16	0,42	22,81	144,44	5,77	281,09	571,33	132,57	10,97
	Итого за день		48	67,6	182,13	1551,31	0,62	27,42	317,44	8,38	510,19	848,16	182,15	14,22

ЗАВТРАК

7 день

№ 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
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,6	1,96	36,80	108,20	38,70	1,92
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	50	0,49	0,07	1,33	8,40	0,03	3,43	0	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35
338	Плоды или ягоды свежие	150	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		23,15	15,03	91,35	598,12	0,23	42,4	13	3,63	187,86	271,7	102,34	7,3

ОБЕД**7 день**

№ 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
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
321	Капуста тушеная	150	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
260	Гуляш (говядина)	50/50	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		27,57	36,97	106,87	883,96	0,38	20,77	80	5,14	105,66	371,75	106,1	8,81
	Итого за день		50,72	52	198,22	1482,08	0,61	63,17	93	8,77	293,52	643,45	208,44	16,11

ЗАВТРАК

8 день

№ 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
125	Рис отварной с маслом сливочным	180/10	4,04	7,93	27,99	210,00	0,22	28,84	40,0	0,30	27,32	111,58	40,64	1,64
229	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
45	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		24,44	19,25	103,09	704,34	0,5	70,18	46,89	15,6	145,58	387,43	139,57	9,7

ОБЕД

8 день

№ 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
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0	1,00	18,44	50,04	20,00	0,71
223	Запеканка из творога	120	33,74	22,99	34,90	480,70	0,11	0,46	140,60	0,91	281,2	406,98	46,36	1,52
	Сгущенное молоко	30	2,88	3,4	22,2	131,2	0,02	0,4	16,8	0,08	122,8	87,6	13,6	0,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		45,31	31,87	113,03	919,61	0,32	8,76	177,4	1,99	561,56	690,4	110,86	3,64
	Итого за день		69,75	51,12	216,12	1623,95	0,82	78,94	224,29	17,59	707,14	1077,83	250,43	13,34

ЗАВТРАК**9 день**

№ 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
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	8,81	5,92	39,79	247,00	0,21	0	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
260	Гуляш	50/50	18,92	21,83	3,76	287,30	0,04	1,20	0	3,39	28,35	200,40	28,64	3,98
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		33,38	32,05	95,33	803,17	0,34	8,02	20	5,47	103,97	498,38	203,83	10,97

ОБЕД

9 день

№ 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
96	Рассольник ленинградский	250	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	5,70	4,29	31,98	189,30	8,62	38,67	0,86	20,00	12,39	38,67	8,62	0,86
292	Птица тушеная в соусе сметаном	50/50	8,13	1,97	13,88	105,65	0,09	6,16	9,13	0,29	27,72	104,35	33,12	1,21
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		16,36	5,26	96,12	507,81	0,29	13,66	9,13	1,51	85,97	240,34	85,23	4,54
	Итого за день		49,74	37,31	191,45	1310,98	0,63	21,68	29,13	6,98	189,94	738,72	289,06	15,51

ЗАВТРАК

10 день

№ 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
223	Запеканка из творога	135	24,86	16,94	25,72	354,20	0,08	0,34	103,60	0,67	207,20	299,88	34,16	1,12
	Молоко сгущенное	30	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,1	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
338	Плоды или ягоды свежие	150	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		33,65	22,35	85,47	680,47	0,25	14,53	132,24	0,94	421,62	507,39	85,04	5,32

ОБЕД

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/10	1,57	4,69	8,93	91,10	0,04	8,56	5,00	1,94	44,18	46,73	21,35	0,99
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
229	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		27,54	21,94	109,76	773,56	0,53	59,16	53,04	10,24	181,09	441,02	157,27	10,75
	Итого за день		61,19	44,29	195,23	1454,03	0,78	73,69	185,28	11,18	602,71	948,41	242,31	16,07

Меню разработано в соответствии сборников рецептур:

- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г
- сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г