

разработано
ИП Литвиненко И.О



согласовано
директор МБОУ СОШ с.
Углезаводск

12ти дневное меню для обучающихся 7 - 11 лет МБОУ СОШ с. Углезаводск

составлено согласно: САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

меню составлено на основе:

Могильный М.П., Зайцева Т.А. и др./ под ред. М.П. Могильный и В.А. Тутельяна Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.: ДеЛи плюс, - 2015. - 544 с.

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день														
Завтрак 9-15														
173	каша вязкая(овсян. хлопья)	200	6,1	4	36,96	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
15	сыр голландский	20	5,26	5,32		0,01	0,14	42	0,1	200	120	11	0,14	68,67
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
382	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	итого за завтрак		19	18,19	97,11	0,33	18,55	78	1,88	590,53	600,81	142,86	7,98	627,86
Обед 12-20														
30	салат из редиса	100	2,5	7,38	2,85	0,1	14,77	29,6	0,1	46,47	56,87	12,73	1,13	87,9
111	суп с макарон. Изделиями	250	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55	100,13
259	жаркое по домашнему	230	21,92	24,08	18,26	0,41	28,14		1,63	36,39	284,93	56,82	4,46	377,47
349	компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	итого за обед		32,38	35,23	113,49	0,63	44,66	29,6	2,88	137	650,85	134,9	8,56	900,6
	ИТОГО:		51,38	53,42	210,6	0,96	63,21	107,6	4,76	727,53	1251,66	277,76	16,54	1528,46

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			7-11 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	
2 день														
Завтрак 9-15														
396	Блины с молоком сгущеным	200/20	16,65	12,39	92,77	0,32	2,33	39,15		300,2	329,1	75,33	2,44	549,45
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0		40	0,1	2,4	3			65,72
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	бананы	150	2,26	0,76	31,5	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9	141,76
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
	итого за завтрак		25,77	23,42	172,92	0,45	18,8	79,15	1,22	482,47	540,9	180,86	6,18	1005,65
Обед 12-20														
23	салат из св. помидоров	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
97	суп картофельный на мясном бульоне	250	2,35	2,8	16,45	0,2	12		1,28	17,05	76,6	31,08	1,18	100,4
291	плов из птицы	250	21,18	13,08	44,67	0,13	7,53	24,3	0,05	57,93	219,16	67,55	2,47	381,67
349	компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	итого за обед		29,62	23	142,42	0,5	40,63	24,3	5,52	111,83	433,68	165,85	6,9	895,73
	ИТОГО:		55,39	46,42	315,34	0,95	59,43	103,45	6,74	594,3	974,58	346,71	13,08	1901,38

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3 день														
Завтрак 9-15														
222	пудинг из творога со сгущ. Молоком	180/20	26,44	18,28	47,22	0,12	0,56	113	1,46	297,4	384,2	46,4	1,66	459,04
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	бананы	150	2,26	0,76	31,5	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9	141,76
	итого за завтрак		32,39	19,44	107,51	0,22	15,83	113	2,58	332,2	483,13	134,33	5,13	734,32
Обед 12-20														
20	салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
108	суп картофельный с клецками	250	4,26	4,4	22,55	0,12	6,9	25,26	0,92	40	86,64	30,42	1,4	173,1
267	котлета мясная	80	9,87	17,33	8,8	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	230,67
302	каша гречневая	150	8,9	4,1	39,84	0,2				14,6	210	140	5,01	231,86
350	кисель из смородины	200	0,16	0,08	27,5	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14	111,36
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	итого за обед		27,68	32,64	129,92	0,5	37,82	29,93	5,41	127,28	534,06	231,39	10,36	950,36
	ИТОГО:		60,07	52,08	237,43	0,72	37,82	142,93	7,99	459,48	1017,19	365,72	15,49	1684,68

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
4 день														
Завтрак 9-15														
215	омлет натуральный	150	14,72	20,7	2,88	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249	19,01	2,74	256,68
15	сыр голландский	20	5,26	5,32		0,01	0,14	42	0,1	200	120	11	0,14	68,67
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
377	чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
	итого за завтрак		24,27	27,02	46,77	0,17	17,53	360,53	1,63	361,44	443,5	68,98	8,75	527,07
Обед 12-20														
67	винегрет	100	1,62	6,2	8,9	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	97,88
96	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03	117,9
250	бефстроганов	80	9,67	9,87	2,27	0,01	0,01	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	136,53
309	макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9
349	компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	итого за обед		23,57	29,71	131,93	0,4	28,11	12	8,22	105,72	283,38	120,97	6,69	889,31
	ИТОГО:		47,84	56,73	178,7	0,57	45,64	372,53	9,85	467,16	726,88	189,95	15,44	1416,38

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рецептуры														
7-11 лет														
5 день														
Завтрак 9-15														
183	каша гречневая молочная	200	6	6,8	29,2	0,16			1,8	24	144	98	3,2	202
209	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	62,84
379	напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	Итого за завтрак		18,54	22,27	92,83	0,3	16,47	104	2,96	240,27	407,1	158,83	10,34	645,88
Обед 12-20														
23	салат из св. помидоров	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
82	борщ	250	6,25	4,5	13,75	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5	120,5
295	котлеты рубленные из птицы	80	12,16	10,88	10,8	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76	189,76
309	макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	Итого за обед		28,97	29,7	96,56	0,32	29,48	21	8,99	154,31	452,85	106,75	8,43	769,44
	ИТОГО:		47,51	51,97	189,39	0,62	45,95	125	11,95	394,58	859,95	265,58	18,77	1415,32

рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энерге-
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
6 день														
Завтрак 9-15														
182	каша пшеничная молочная	200	7,3	4,3	38,27	0,19		5	2,9	4,1	131	45	2,58	220,98
377	чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	апельсины	150	1,92	0,42	17,36	0,08	128,58		0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	81
209	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	62,84
	итого за завтрак		17,99	9,72	85,1	0,34	130,71	105	4,08	123,49	315,08	103,13	6,79	499,94
Обед 12-20														
20	салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
99	суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83	75,03
261	печень тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5	171,2
304	рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
350	кисель из смородины	200	0,16	0,08	27,5	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14	111,36
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	итого за обед		24,1	23,76	115,25	0,4	53,98	5267	7,59	114,01	586,17	97,81	8,44	771,07
	ИТОГО:		42,09	33,48	200,35	0,74	184,69	5372	11,67	237,5	901,25	200,94	15,23	1271,01

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рецептуры														
7 день														
Завтрак 9-15														
215	омлет натуральный	120	11,77	16,56	2,3	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,2	15,2	2,19	205,34
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
15	сыр голландский	20	5,26	5,32		0,01	0,14	42	0,1	200	120	11	0,14	68,67
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	Итого за завтрак		21,32	22,88	45,79	0,15	15,62	296,82	1,48	337,12	392,63	64,63	8,2	474,13
Обед 12-20														
50	салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53	137,02
87	щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	84,48
246	гуляш в томатно-сметанном соусе	80	9,47	9,2	3	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53	132,67
309	макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9
349	компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	Итого за обед		26,29	32,12	124,25	0,31	30,33	39	7,98	249,47	354,46	119,77	7,06	891,17
	ИТОГО:		47,61	55	170,04	0,46	45,95	335,82	9,46	586,59	747,09	184,4	15,26	1365,3

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
8 день														
Завтрак 9-15														
175	каша из пшена и риса молоч.	200	3,3	8,6	23,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
15	сыр голландский	20	5,26	5,32	0	0,01	0,14	42	0,1	200	120	11	0,14	68,67
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
382	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
338	бананы свежие	150	2,26	0,76	31,5	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9	141,76
	итого за завтрак		17,86	22,95	100,15	0,53	18,37	117,6	1,72	449,23	438,91	139,46	4,78	678,18
Обед 12-20														
50	салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52	94,12
98	суп крестьянский	250	2,7	2,78	14,58	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78	90,68
255	печень по-строгановски	100	22,8	10,2	9,4	0,32	14	9500	1,5	18	424	22	9,2	219,4
312	пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
377	чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	итого за обед		34,26	22,03	90,92	1,62	54,31	9533,15	4,58	177,63	834,77	120,07	14,95	694,25
	ИТОГО:		52,12	44,98	191,07	2,15	72,68	9650,75	6,3	626,86	1273,68	259,53	19,73	1372,43

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рецептуры														
7-11 лет														
9 день														
Завтрак 9-15														
181	каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26	194,01
15	сыр голландский	20	5,26	5,32	0	0,01	0,14	42	0,1	200	120	11	0,14	68,67
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	апельсины	75	0,96	0,21	8,68	0,04	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
379	напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
	Итого за завтрак		19,1	19,85	90,7	0,16	66,26	78,7	1,03	539,34	424,18	84,52	3,56	617,62
Обед 12-20														
23	салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
119	суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25	128,25
280	фрикадельки мясные	100	21,32	9,93	0,87	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34	178,13
312	пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
350	кисель из смородины	200	0,16	0,08	27,5	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14	111,36
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	Итого за обед		36,99	22,41	98,79	1,55	50,05	53,15	6,54	174,7	724,67	139,7	8,88	744,75
	ИТОГО:		56,09	42,26	189,49	1,71	116,31	131,85	7,57	714,04	1148,85	224,22	12,44	1362,37

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			7-11 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	
10 день														
Завтрак 9-15														
174	каша вязкая молочная из риса	200/10	6	10,85	53,93	0,06	0,96	54,8	1,08	130,97	36,46	157,44	0,63	334
15	сыр голландский	20	5,26	5,32		0,01	0,14	42	0,1	200	120	11	0,14	68,67
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	4	0,1	2,4	3	0	0	65,72
	итого за завтрак		15,22	31,57	88,21	0,15	16,1	100,8	2,1	366,57	210,76	195,14	4,51	628,51
Обед 12-20														
20	салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
106	суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	0,12	1,79	0	0,88	24,17	71,1	29,35	1,1	106
392	пельмени мясные с маслом	200/5	21,1	12,45	36,05	0,17	0,39	41,7	0	24,39	128,2	37,18	0,97	341
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	итого за обед		28,31	21,96	92,14	0,38	9,1	41,7	4,24	92,11	309,85	108,16	6,14	690,37
	ИТОГО:		43,53	53,53	180,35	0,53	25,2	142,5	6,34	458,68	520,61	303,3	10,65	1318,88

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
11 день														
Завтрак 9-15														
403	оладьи с яблоками	150	9,48	11,52	52,92	4,08	1,08		6,48	13,8	28,44	7,32	4,8	353,28
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
377	чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
338	яблоki свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
15	сыр голландский	20	5,26	5,32	0	0,01	0,14	42	0,1	200	120	11	0,14	68,67
	ИТОГО за завтрак		19,03	17,84	96,81	4,17	18,35	42	7,4	262,33	222,94	57,29	10,81	623,67
Обед 12-20														
23	салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
103	суп картофельный с макар. изделиями	250	2,73	2,8	20,45	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98	117,9
287	голубцы	200	14	15,5	24,83	0,07	23,33	29,5	0	1395	225	50,5	41,67	294,83
331	соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	0,01	0,67	16,9		14,62	14,69	4,89	0,2	40,05
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	ИТОГО за обед		23,07	27,62	92,3	0,38	52,82	46,4	5,22	1469,43	417,29	125,39	47,27	710,06
	ИТОГО:		42,1	45,46	189,11	4,55	71,17	88,4	12,62	1731,76	640,23	182,68	58,08	1333,73

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
12 день														
Завтрак 9-15														
222	пудинг из творога со сгущ. Молоком	180/20	26,44	18,28	47,22	0,12	0,56	113	1,46	297,4	384,2	46,4	1,66	459,04
377	чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	апельсины свежие	150	1,92	0,42	17,36	0,08	128,58		0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	81
	итого за завтрак		32,05	19,1	93,77	0,24	131,27	113	2,4	394,79	491,48	99,73	4,87	675,16
Обед 12-20														
21	салат из соленых огурцов	100	0,84	5,04	2,57	0,15	4,11	0		23,73	23,22	13,32	0,6	59,1
97	суп картофельный на мясном бульоне	250	2,35	2,8	16,45	0,2	12		1,28	17,05	76,6	31,08	1,18	100,4
234	котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	104,3
304	рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
349	компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	итого за обед		22,54	17,7	139,87	0,53	17,26	36,7	3,2	106,13	403,62	133,91	5,33	809,01
	ИТОГО:		54,59	36,8	233,64	0,77	148,53	149,7	5,6	500,92	895,1	233,64	10,2	1484,17

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 323345818813549925348293945354967287176906039485

Владелец Качанов Артём Валерьевич

Действителен с 11.11.2023 по 10.11.2024