



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Раздольненская школа-лицей №1»
Н.И. Степаненко
«30» 08 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**Для общеобразовательных учреждений Раздольненского района
Республики Крым МБОУ «Раздольненская школа-лицей №1»
(для обучающихся с11 до 17 лет)**

Завтрак 1 день

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
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
234	Котлета рыбная	120	15,50	9,86	19,03	228,00	0,10	0,79	11,28	6,02	86,26	222,55	49,80	1,75
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	75	0,53	0,08	1,43	9,00	0,03	3,68	0	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38
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	125	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		25,82	18,98	110,5	728,73	0,45	42,6	51,28	6,8	171,35	428,19	132,38	10,35

ОБЕД 1 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
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/15	6,91	11,66	38,48	286,56	0,07	0	60,00	1,08	17,03	49,10	10,34	1,05
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
338	Фрукты или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		34,76	36,31	171,56	1165,39	0,4	24,35	65	6,86	180,07	447,48	131,31	12,06
	Итого за день		60,58	55,29	282,06	1894,12	0,85	66,95	116,28	13,66	351,42	875,67	263,69	22,41

Завтрак 2 день

1 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	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47
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
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
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	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		17,15	26,40	74,73	605,58	0,21	2,87	161,44	1,04	430,99	361,45	56,08	2,07
			

ОБЕД 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
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
317	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,67	0,03	0	20,0 0	0,30	39,00	143,00	20,00	1,80
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
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,0 0	0,20	4,80	6,00	0	0,04
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		38,52	41,1	105,01	944,34	0,37	42,96	100	6,41	244,94	477,08	135,6	7,7
	Итого за день		55,67	67,50	179,74	1549,92	0,58	45,83	261, 44	7,45	675,93	838,53	191,68	9,77

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
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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		17,34	16,05	72	427,02	0,3	2,54	98,25	0,58	458	441,68	99,18	3,14

ОБЕД 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
95	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,9	6,8	19,60	180,00	0,10	9,11	15,00	0,88	45,30	176,53	47,35	1,27
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
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	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		35,46	28,53	117,43	945,39	0,41	31,87	15	4,42	134,76	514,9	142,23	12,64
	Итого за день		52,80	44,58	189,43	1303,44	0,71	35,12	113,25	5	592,76	956,58	241,41	15,78

Завтрак 4 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
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
279	Тефтели говяжьи	100	10,97	9,65	9,88	169,92	0,06	0	26,83	0,50	15,05	114,08	19,34	0,80
331	Соус, сметанный с томатом	85	1,50	4,25	5,97	68,09	0,02	1,14	28,73	0,25	24,85	24,97	8,32	0,34
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
377	Чай с <u>лимоном</u>	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		25,24	22,29	108,47	735,58	0,25	21,07	75,56	9,97	109,86	285,73	77,77	4,31

ОБЕД 4 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
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной -15%	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,0	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	180/15	4,56	11,50	47,17	310,20	0,04	0	60,00	0,33	21,17	99,76	33,47	0,71
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	95/95	20,44	10,93	7,22	220,40	0,19	12,26	10,91	10,22	70,21	252,45	70,83	1,46
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
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
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		36,13	29,34	138,18	979,47	0,46	34,51	75,91	13,17	193,29	538,68	175,48	8,13
	Итого за день		61,37	51,63	246,65	1715,05	0,71	55,58	151,47	23,14	303,15	824,41	253,25	12,44

Завтрак 5 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
128	Пюре картофельное	200/10	4,34	12,83	25,19	242,00	0,20	24,92	70,00	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
268	Котлета куриная	90	14,78	15,26	12,78	250,20	0,07	0,31	4,32	3,11	36,67	167,22	50,20	2,50
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	75	0,53	0,08	1,43	9,00	0,03	3,68	0	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38
338	Фрукты или ягоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		25,46	29,47	103,21	794,13	0,43	41,44	74,32	3,78	156,09	396,54	134,06	8,78

ОБЕД 5 день

каша гречневая

№ 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%	250/5	2,23	5,87	16,77	128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,36	0,98
315	Биточки из говядины Капуста тушеная	50/5 100	7,6 2,53	9,9 6,2	5,1 10,87	140,0 110,67	0,08	20,03	29,00	0,58	60,00	177,10	44,10	1,63
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
14	Масло (порциями)	15	0,16	14,5	0,26	99,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04
338	Плоды или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		28,95	34,59	121,19	913,74	0,41	41,18	138,44	3,43	292,83	501,28	136,19	7,84
	Итого за день		54,41	64,06	224,4	1707,87	0,84	82,62	212,76	7,21	448,92	897,82	270,25	16,62

Завтрак 6 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
182	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,0	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
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	59,00	0,47	139,20	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	21,2	5,00	0,62
	Итого		17,60	22,92	77,71	588,58	0,3	2,58	137	0,68	407,68	391,57	76,05	2,47

ОБЕД 6 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
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
289	Рагу из птицы	50/125	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,6	1,96	36,80	108,20	38,70	1,92
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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		22,19	18,03	106,79	687,07	0,28	22,61	14,6	4,37	113,21	267,3	98,19	5,72

	Итого за день		39,79	40,95	184,50	1275,65	0,58	25,19	151,60	5,05	520,89	658,87	174,24	8,19
--	---------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

Завтрак 7 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
125	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	3,01	4,13	20,96	141,00	0,17	21,63	20,00	0,20	19,89	82,94	30,48	1,23
239	Птица тушеная в соусе с овощами	120	15,23	6,32	16,01	181,50	0,14	0,39	12,00	2,70	67,50	232,65	40,20	1,11
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
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	125	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		28	18,78	120,13	772,4	0,5	56,62	57,35	11,96	186,69	468,99	136,36	10,14

ОБЕД 7 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
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,00	0,88
223	Запеканка из творога	230	40,85	27,83	42,25	581,90	0,14	0,55	170,20	1,10	340,40	492,66	56,12	1,84
	Сгущенное молоко	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,50	21,00	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10
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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		56,68	38,55	150,26	1174,09	0,43	10,6	211,2	2,46	666,19	851,43	142,42	4,91
	Итого за день		84,68	57,33	270,39	1946,49	0,93	67,22	268,55	14,42	852,88	1320,42	278,78	15,05

Завтрак 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
210	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5	4,7	4,7	25,8	165,00	0,09	0,24	248,82	0,57	91,18	202,36	14,72	2,38
281	Биточки паровые	90	12,52	8,52	7,81	157,50	0,06	0	13,50	0,59	13,05	119,25	22,28	1,07
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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		30,51	23,42	61,83	558,68	0,24	3,07	262,32	1,17	135,68	396,96	61,75	5,24

ОБЕД 8 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	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
265	Плов	50/100	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
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
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04
338	Плоды или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		30,63	38,32	124,34	980,87	0,46	21,94	80	5,63	120,87	417,26	121,67	9,81
	Итого за день		61,14	61,74	186,17	1560,87	0,7	25,01	342,32	6,8	256,55	814,22	183,42	15,05

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
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
317	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,67	0,03	0	20,00	0,30	39,00	143,00	20,00	1,80
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	75	0,53	0,08	1,43	9,00	0,03	3,68	0	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38
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
338	Плоды или ягоды свежие	125	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		32,55	21,57	103,51	743,29	0,26	51,2 3	20	4,6	233,53	358,27	124,51	8,73

ОБЕД 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0	40,00	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65
278	Тефтели с соусом сметанным с томатом	60/50	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		26,19	22,87	154,09	940,31	0,44	20,13	73,92	7,95	149,78	439,22	130,06	7,95
	Итого за день		58,74	44,44	257,6	1683,6	0,7	71,36	93,92	12,55	383,31	797,49	254,57	16,68

ЗАВТРАК 10 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
223	Запеканка из творога	165	28,94	19,88	28,3	407,55	0,08	0,4	122,1	0,71	243,05	347	36,63	1,14
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,2	0,01	0,15	6,3	0,03	46,05	32,85	5,1	0,03
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	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		39,34	25,48	90,77	749,53	0,24	2,14	152,84	0,74	458,57	575,36	85,41	3,08

ОБЕД 10 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
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
128	Пюре картофельное	200/10	4,34	12,83	25,19	242,00	0,20	24,92	70,00	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (хек)	95/95	20,44	10,93	7,22	220,40	0,19	12,26	10,91	10,22	70,21	252,45	70,83	1,46
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
338	Фрукты или ягоды свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
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
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		36,32	31,14	131,59	983,97	0,64	66,35	85,91	13,47	248,32	574,66	193,27	12,02
	Итого за день		75,66	56,62	222,36	1733,5	0,88	68,49	238,75	14,21	706,89	1150,02	278,68	15,1

Меню разработано в соответствии с сборниками рецептов:

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