

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Славновская школа

им. А.Г. Гаврилова»

С.А. Ярославцева



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
2024/2025 УЧЕБНОГО ГОДА**

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

№ 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	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, тушенная 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)	50	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 1 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и ческая ценност ь	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	1,57	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	150/5	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	150/10	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)	15	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

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
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
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
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

№ 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
121	Суп молочный с 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	200	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 из говядины	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
	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	210,2 5	5,06	596,73	959,58	225,79	15,62

ЗАВТРАК 4 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
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	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

№ 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
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	1,2
171	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0	40,00	0,25	17,04	82,38	27,89	0,5
229	Рыба, тушенная 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	1,0
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	2,8
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,8
	Итого		27,72	21,46	112,85	769,26	0,36	28,61	53,04	9,94	155,86	420,18	139,78	6,9
	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,

ЗАВТРАК 5 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
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	150/10	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	59,0	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
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	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

№ 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
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

№ 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
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	150/5	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

№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	0,94
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
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

№ рсц.	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	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
	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	Са	Р	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	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, тушенная 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 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	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

№ рсц.	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 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	20	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	1077,8 3	250,43	13,34

ОБЕД 8 день

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	150/10	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	60	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

№ 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
292	Птица, тушенная в соусе с овощами (Соус сметанный с томатом №331)	50/100	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	Са	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	Фрукты 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	Са	Р	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	0,9
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,2
229	Рыба, тушенная 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	1,0
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	2,8
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,8
	Итого		27,54	21,94	109,76	773,56	0,53	59,16	53,04	10,24	181,09	441,02	157,27	10,
	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	10

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