

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»
 Приходько Ю.В.



Согласовано директор
МБОУ СОШ № 5





Примерное 2-х недельное меню для детей с 12 до 18 лет

Период с 01 ноября 2022
по 31 января 2023г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 7-11

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.11-31.01 (Все)
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Сыр (порциями)	20	6.00	6.00		72.00		0.14	4.20		200.00	120.00	11.00	0.14
502.5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10.05	9.58	9.1	162.56	0.09	3.09	81.19	1.17	35	98.19	15.8	1.05
211.05	Макаронные изделия отварные	180	7.20	6.00	43.20	254.4	0.11	0	28.8	1.00	13.38	55.51	9.82	0.99
283	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	0	0	0	0	0.3			0.03
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0.17	0	0	0.75	10	32.5	7	1.25
Итого за Завтрак		550	21.25	16.08	89.78	586.86	0.37	3.09	109.99	2.92	58.68	186.20	32.62	3.32
Обед														
6.06	Салат витаминный	60	1.00	6.00	6.00	84.00	0.02	12.78			17.74	17.46	10.85	0.53
65.46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/5	2.04	5.24	10.50	97.96	0.07	19.93	207.47	1.90	33.06	50.39	20.59	0.73
131.66	Плов из мяса говядины	180/40	17.33	21.33	52.00	466.67	0.11	1.80			80.40	60.00	9.33	0.11
47	Витаминизированный напиток (Витошка)	200	0.08		1.76	7.00		2.70			0.10			0.03
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	3.85	0.63	22.54	110.95	0.05			0.70	10.15	45.50	12.25	1.26
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.52	69.60	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25	0.50
Итого за Обед		800	26.58	33.47	107.32	836.18	0.41	37.21	207.47	3.28	147.20	195.10	61.27	3.16
Итого за день			47.83	49.55	197.10	1423.04	0.78	40.30	317.46	6.20	205.88	381.30	93.89	6.48

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 7-11

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.11-31.01 (Все)
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	200/10	3.45	4.35		54.00	0.01	0.11	0.05		150.00	81.00	7.50	0.16
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.07	0.01	11.06	45.87	0	3.04	0.15	0.01	3.36	1.67	0.91	0.08
	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	40	3.08	1.20	20.04	103.60	0.44		0.01		7.60	26.00	5.20	0.48
27.01	Сыр порционный	15	3.45	4.35		54.00	0.01	0.11	0.05		150.00	81.00	7.50	0.16
38.59	Яблоко	100	0.4	0.4	10.00	47.00	0.03	10.0	0.00	0.25	16	11.00	9.00	2.20
Итого за Завтрак		572	10.45	10.31	41.10	304.47	0.49	13.25	0.25	0.26	326.96	200.67	30.11	3.08
Обед														
56.64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1.93	5.08	9.98	94.09	0.05	19.8	216.63	1.95	41.77	51.98	23.97	1.1
445.35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9.87	11.79	8.87	182.53	0.08	1.69	48.17	2.2	29.01	108.12	16.03	1.62
302	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5.71	5.11	25.76	171.65	0.19		27.90	0.42	13.51	135.90	90.30	3.05
69.06	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4	3.6	0.92
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3.85	0.63	22.54	110.95	0.05			0.70	10.15	45.50	12.25	1.26
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.52	69.60	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25	0.50
Итого за Обед		800	23.64	22.88	97.67	695.82	0.54	41.69	292.70	5.95	108.95	367.65	154.40	8.45
Итого за день			34.09	33.19	138.77	1000.29	1.03	54.94	292.95	6.21	433.91	568.32	184.51	11.53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.11-31.01 (Все)
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
531	Овощи натуральные соленые(огурец)	30	0.48	0.06	1.02	7.8		3	3	0.06	13.8	14.4	0.8	0.36
29.02	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9.32	4.33	2.64	87.53	0.08	3.61	412.33		33.36	150.31	40.92	0.74
448	Рис отварной	180	4.80	7.20	48.00	271.00	0.05		33.60		7.20	99.70	32.40	0.66
433	Чай с сахаром*	200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0.17	0	0	0.75	10	32.5	7	1.25
Итого за Завтрак		550	18.80	12.14	94.17	553.33	0.30	6.71	448.93	0.81	69.61	305.15	85.56	3.87
Обед ШК 7-11														
42.14	Салат "Школьный"	100	1.43	8.10	6.65	105.58	0.03	8.45	7.21	3.63	30.20	39.40	18.81	1.06
66.09	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	250	11.8	11.30	16.62	219.4	0.09	13.2	161.8	15.10	15.1	50.84	19.41	0.81
118.44	Рагу овощное с мясом птицы	150/40	21.00	25.76	53.80	387.00	0.19	28.22	677.40	3.53	50.05	224.11	50.39	2.36
305.11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23.5	95	0.3	20.1						
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3.30	0.54	19.32	95.10	0.04			0.60	7.25	32.50	10.50	0.90
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.52	69.60	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25	0.50
Итого за Обед		800	39.81	45.97	134.41	971.68	0.81	69.97	846.41	23.54	108.35	368.60	107.36	5.63
Итого за день			58.61	58.11	228.58	1525.01	1.11	76.68	1295.34	24.35	177.96	673.75	192.92	9.50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 7-11

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.11-31.01 (Все)
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53.05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34.61	9.20	38.07	380.76	0.06	0.72	24.48		192.30	262.38	34.65	0.63
433	Чай с сахаром*	200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
339.00	Яблоко	130	0.52	0.52	14	61	0.04	14			20.8	14.3	11.7	2.2
19.00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3.85	1.50	25.05	129.50	0.55		0.01		9.50	32.50	6.50	0.60
Итого за Завтрак		550	39.18	11.27	92.53	628.36	0.65	14.82	24.49		227.85	317.42	57.25	4.29
Обед														
118.00	Суп картофельный с горохом	250	5.47	4.75	15.79	146.20	0.2	15.25	0.01	1.59	43.86	109.42	40.3	2.00
96.19	Гуляш	45/45	13.78	15.03	3.18	203.03	0.06	2.21	8.7	1.96	16.88	143.25	19.18	2.14
138.05	Картофельное пюре	200	4.4	6.81	29.47	197.39	0.16	13.92	43.88	0.24	47.56	111.44	38.07	1.39
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16.00	69.00	0.01	5.00			9.08	12.43	4.59	0.74
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3.30	0.54	19.32	95.10	0.04			0.60	7.25	32.50	10.50	0.90
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.52	69.60	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25	0.50
Итого за Обед		800	29.23	27.40	98.28	780.32	0.63	36.38	52.59	5.07	130.38	430.79	120.84	7.67
Итого за день			68.41	38.67	190.81	1408.68	1.28	51.20	77.08	5.07	358.23	748.21	178.09	11.96

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.11-31.01 (Все)
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5.96	11.80	31.02	254.00	0.08	1.32	0.06		133.36	119.02	19.90	0.42
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.07	0.01	11.06	45.87	0	3.04	0.15	0.01	3.36	1.67	0.91	0.08
	Батон нарезной 1 сорта для	50	3.85	1.50	25.05	129.50	0.55		0.01		9.50	32.50	6.50	0.60
27.01	Сыр порционный	20	4.50	4.50		54.00		0.11	31.50		150.00	90.00	8.25	0.11
337.00	Яйцо вареное вкрутую	40	6.86	6.21	0.38	84.78	0.03		105.04	0.32	22.20	77.50	4.80	1.01
Итого за Завтрак		550	21.24	24.02	67.51	568.15	0.66	4.47	136.76	0.33	318.42	320.69	40.36	2.22
Обед														
54.45	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2.40	5.70	15.70	126.00	0.08	6.71	26.70	0.29	23.14	68.38	23.19	0.87
288.11	Птица отварная	75/5	15.28	5.90	0.56	117.00	0.05	0.15	0.05	0.71	15.63	137.67	15.46	1.18
211.05	Макаронные изделия отварные	180	7.20	6.00	43.20	254.4	0.11	0	28.8	1.00	13.38	55.51	9.82	0.99
0.00	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.00	92.00	0.07	1.00			16.00			0.10
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.20	0.40	22.00	104.00	0.14			0.60	8.00	26.00	5.60	1.00
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.20	0.40	18.40	88.00	0.16			0.68	11.60	52.00	16.80	1.20
Итого за Обед		800	32.28	18.60	119.86	781.40	0.61	7.86	55.55	3.28	87.75	339.56	70.87	5.34
Итого за день			53.52	42.62	187.37	1349.55	1.27	12.33	192.31	3.61	406.17	660.25	111.23	7.56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 7-11

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.11-31.01 (Все)
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211.22	Макаронные изделия, с тертым сыром	180/15/7	12.46	14.36	36.14	328.80	0.12	0.17	72.89	2.51	252.88	156.10	21.62	1.02
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4	0.5	27.5	130	0.17			0.75	10	32.5	7	1.25
401.08	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	75.00			0.05		1.20	1.90	0.04	0.02
38.59	Яблоко	100	0.4	0.4	10.00	47.00	0.03	10.0	0.00	0.25	16	11.00	9.00	2.20
Итого за Завтрак		552	16.91	23.51	83.70	620.70	0.32	10.17	72.94	3.51	280.38	201.50	37.66	4.52
Обед														
16.33	Суп из овощей со сметаной	250/5	2.50	5.42	13.55	113.75	2.50	11.25	9.37		27.98		21.97	0.78
445	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9.87	11.79	8.87	182.53	0.08	1.69	48.17	2.2	29.01	108.12	16.03	1.62
448	Рис отварной	180	4.80	7.20	48.00	271.00	0.05		33.60		7.20	99.70	32.40	0.66
47	Витаминизированный напиток (Витошка)	200	0.08		1.76	7.00		2.70			0.10			0.03
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	3.85	0.63	22.54	110.95	0.05				10.15	45.50	12.25	1.26
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.53	69.60	0.03		0.01		66.00	19.50	4.20	0.01
Итого за Обед		800	23.38	25.31	109.25	754.83	2.71	15.64	91.15	2.20	140.44	272.82	86.85	4.36
Итого за день			40.29	48.82	192.95	1375.53	3.03	25.81	164.09	5.71	420.82	474.32	124.51	8.88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 7-11

День: вторник

Сезон: 01.11-31.01 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
531	Овощи натуральные соленые(огурец)	20	0.40	0.05	0.85	5.0		2	2	0.02	11.5	12.0	2.8	0.30
506.19	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	60/40	8.54	10.84	10.22	172.84	0.05	3.8	60	2.37	16.19	98.96	17.57	1.44
445.00	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.70	6.60	43.00	72.00	0.29		0.03	0.30	17.24	207.47	138.75	4.67
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.06	0.01	10.19	42.28		2.8	0.14	0.01	3.1	1.54	0.84	0.07
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0.5	27.5	130	0.17	0	0	0.75	10	32.5	7	1.25
Итого за Завтрак		557	21.70	18.00	91.76	422.12	0.51	8.60	62.17	3.45	58.03	352.47	166.96	7.73
Обед														
25.23	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1.12	6.73	6.58	91.34	0.01	7.48	1.49	3.01	30.60	32.20	16.60	1.1
450.02	Суп картофельный с клецками	250	1.83	3.35	11.86	85.14	0.08	11.5	206.05	1.44	16.46	46.40	17.66	0.71
118.08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	150/40	14.95	17.58	13.86	274.30	0.13	25.48		3.40	41.21	179.01	45.51	2.86
38	Компот из рябины черноплодной и	200			16	69	0.01	5			9.08	12.43	4.59	0.74
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.20	0.40	22.00	104.00	0.14			0.60	8.00	26.00	5.60	1.00
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.20	0.40	18.40	88.00	0.16			0.68	11.60	52.00	16.80	1.20
Итого за Обед		800	24.30	28.46	88.70	711.78	0.53	49.46	207.54	9.13	116.95	348.04	106.76	7.57
Итого за день			46.00	46.46	180.46	1133.90	1.04	58.06	269.71	12.58	174.98	700.51	273.72	15.30

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 7-11

День: среда

Сезон: 01.11-31.01 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
38.59	Яблоко	100	0.4	0.4	10.00	47.00	0.03	10.0	0.00	0.25	16	11.00	9.00	2.20
131.02	Плов из мяса птицы	170/50	18.64	25.85	46.06	490.77	0.13	4.96	303.82	6.38	29.71	224.55	52.25	1.88
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.20	0.40	22.00	104.00	0.14			0.60	8.00	26.00	5.60	1.00
401	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3		0.02
Итого за Завтрак		570	22.32	33.90	88.17	747.77	0.30	14.96	348.82	7.33	56.41	264.55	66.85	5.13
Обед														
37.0	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2.31	5.61	13.66	116.25	0.08	10.35	26.31		30.82	61.35	24.47	0.91
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	45/45	9.00	5.40	4.50	100.00	0.08	3.42	5.58		29.70	149.50	39.65	0.70
136.00	Картофель отварной с маслом	180/4	3.50	3.90	26.50	159.00	0.15	7.29			16.88	145.92	37.73	1.48
305.11	Витаминизированный кисель "В"	200			23.5	95	0.3	20.1						
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	3.85	0.63	22.54	110.95	0.05				10.15	45.5	12.25	1.26
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2.66	0.32	16.94	81.2	0.05				8.05	30.45	11.5	0.7
Итого за Обед		800	21.32	15.86	107.64	662.40	0.71	41.16	31.89	0.00	95.60	432.72	125.60	5.05
Итого за день			43.64	49.76	195.81	1410.17	1.01	56.12	380.71	7.33	152.01	697.27	192.45	10.18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 7-11

День: четверг

Сезон: 01.11-31.01 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
502.5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10.05	9.6	9.10	162.56	0.09	3.09	81.19	1.17	35.00	98.19	15.80	1.05
138.22	Картофельное пюре	200	3.00	6.00	22.00	153.00	0.17	26.11	28.8	0.17	43.14	98.22	33.03	1.20
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.06	0.01	10.19	42.28		2.8	0.14	0.01	3.1	1.54	0.84	0.07
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0.5	27.5	130	0.17			0.75	10	32.5	7	1.25
Итого за Завтрак		557	17.11	16.09	68.79	487.84	0.43	32.00	110.13	2.10	91.24	230.45	56.67	3.57
Обед														
1.00	Салат из моркови	80	1.60	9.60	8.00	128.00	0.05	4.21			22.89	46.60	32.00	0.60
63.00	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	9.80	5.10	38.50	242.00	0.26	5.59			38.99		48.25	2.79
327	Говядина тушеная с овощами в соусе	180/40	16.80	19.80	19.80	328.80	0.18	19.38			24.14	210.15	45.50	3.02
69.06	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4	3.6	0.92
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2.28	0.27	14.52	69.60	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25	0.50
Итого за Обед		800	30.28	34.77	96.82	835.40	0.66	49.38	0.00	0.68	98.53	282.90	137.60	7.83
Итого за день			47.39	50.86	165.61	1323.24	1.09	81.38	110.13	2.78	189.77	513.35	194.27	11.40

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 7-11

День: пятница

Сезон: 01.11-31.01 (Все)

Неделя: 2


Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493.02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	5.68	12.04	33.16	264.00	0.12	1.22	0.06		125.24	152.66	36.32	0.78
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9					0.3			0.03
	Батон нарезной 1 сорта для	40	3.08	1.20	20.04	103.60	0.44		0.01		7.60	26.00	5.20	0.48
401.08	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	75.00			0.05		1.20	1.90	0.04	0.02
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62	0.03	0.6			119		14	0.1
Итого за Завтрак		560	12.01	24.69	67.76	544.50	0.59	1.82	0.12	0.00	253.34	180.56	55.56	1.41
Обед														
35	Свекольник со сметаной	250/5	2.31	5.17	16.25	121.30	0.07	17.12	212.00	1.95	45.14	68.8	30.67	1.52
6.1	Бефстроганов из отварного мяса	45/45	14.34	13.41	3.4	191.73	0.06	0.5	192.09	0.41	26.54	151.82	21.44	2.15
594.03	Каша перловая вязкая с маслом	180/5	3.76	4.07	4.07	159.05	0.04		27.0	0.50	19.7	130.87	16.2	0.76
0.00	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.00	92.00	0.07	1.00			16.00			0.10
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	3.85	0.63	22.54	110.95	0.05			0.70	10.15	45.50	12.25	1.26
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2.66	0.32	16.94	81.20	0.05			0.68	8.05	30.45	11.50	0.70
Итого за Обед		800	162.29	188.98	575.97	4718.27	11.88	207.19	551.46	19.38	1008.21	1834.10	654.65	50.77
Итого за день			174.30	213.67	643.73	5262.77	12.47	209.01	551.58	19.38	1261.55	2014.66	710.21	52.18

Итого за период	614.08	631.71	2321.19	17212.18	24.11	665.83	3651.36	93.22	3781.28	7431.94	2255.80	144.97
Итого за период	61.41	63.17	232.12	1721.22	2.41	66.58	365.14	9.32	378.13	743.19	225.58	14.50

*витаминация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.
Витаминация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Согласовано зам.директора _____  Марушко Е.Б .

Разработано технолог ООО МШКОП _____  Лебедькова Е.М

