Утверждаю
Директор ООО " Формула вкуса плюс"

А.О. Ушаков

31.08.2020г

Согласовано
Директор МБОУ ООШ № 9

А.В. Щербак

31.08.2020г

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов на летне-осенний период для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений

...рная
...сто-осень
...растная категория: 1- 4 класс

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Завтрак:																
3	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40,00	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230,00	6,85	6,59	29,33	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	20,00	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00
368	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого за завтрак		**19,00**	**19,17**	**89,41**	**606,17**	**0,18**	**0,69**	**6,87**	**0,89**	**0,77**	**340,03**	**257,68**	**54,29**	**1,86**	**3,55**	**0,00**
	Обед:																
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01
260	Гуляш	80	11,64	13,43	2,30	176,63	0,02	0,08	0,73	0,00	0,30	17,44	123,32	17,60	2,44	3,26	0,03
	Каша вязкая (перловая)	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,31	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0
392	Чай с молоком	200	1,10	0,90	12,56	62,74	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
	Фрукты свежие (яблоки)	120	1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0
	Сок натуральный (грушевый)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0
	Итого за обед		**24,92**	**25,35**	**107,97**	**759,71**	**0,37**	**0,31**	**31,68**	**0,00**	**3,35**	**186,26**	**410,77**	**95,12**	**8,71**	**3,91**	**0,06**
	ИТОГО:		**43,92**	**44,52**	**197,38**	**1365,88**	**0,54**	**1,00**	**38,55**	**0,89**	**4,12**	**526,29**	**668,45**	**149,41**	**10,57**	**7,46**	**0,06**

...а
... первая
...: лето-осень
...растная категория: 1- 4 класс

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Завтрак:																
	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
259	Жаркое по-домашнему	175,00	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00
*	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
	Итого на завтрак:		**27,55**	**21,74**	**70,00**	**585,85**	**0,40**	**0,62**	**24,81**	**0,36**	**11,37**	**327,92**	**493,81**	**126,10**	**10,15**	**4,89**	**0,02**
	Обед:																
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,12	0
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,03
227	Рыба припущенная	70	12,27	5,32	0,57	99,24	0,04	0,07	1,20	0,31	1,45	27,60	116,50	13,44	0,38	0,26	0,17
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,24	0,14	0,11	18,16	0,00	0,09	36,97	86,59	27,75	1,01	0,45	0,007
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
	Итого за обед :		**29,06**	**21,01**	**106,65**	**732,33**	**0,60**	**0,69**	**35,79**	**0,71**	**2,80**	**442,23**	**571,66**	**142,83**	**5,56**	**1,68**	**0,25**
	ИТОГО:		**56,61**	**42,75**	**176,65**	**1318,18**	**1,00**	**1,31**	**60,60**	**1,07**	**14,17**	**770,15**	**1065,47**	**268,93**	**15,71**	**6,57**	**0,27**

...ная
...сто-осень
...стная категория: 1- 4 класс

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Завтрак:																
	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
296	Котлеты рубленные из кур. запеченные с соусом молочным	75,00	9,50	12,64	9,73	190,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
302	Каша вязкая (ячневая)	130,00	6,97	3,60	33,49	194,22	0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83	1,10	0,00
*379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01
	Сок натуральный (яблочный)	150,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00
	Итого на завтрак:		**24,52**	**19,45**	**99,76**	**672,17**	**0,54**	**0,53**	**21,06**	**1,31**	**4,13**	**286,47**	**488,34**	**218,82**	**38,40**	**4,16**	**0,11**
	Обед:																
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07
223	Запеканка из творога	185	20,87	14,36	32,35	342,12	0,07	0,31	0,94	0,88	0,40	184,90	256,21	29,30	1,34	1,08	0,06
	Соус сметанный сладкий	35	0,49	1,75	12,03	65,83	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	9,85	7,95	1,84	0,10	0,08	0,02
	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	0,02	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	0
	Итого на обед:		**37,79**	**27,49**	**132,76**	**929,59**	**0,51**	**0,80**	**40,42**	**1,24**	**1,56**	**524,25**	**526,24**	**132,24**	**5,88**	**3,12**	**0,19**
	ИТОГО:		**62,31**	**46,94**	**232,52**	**1601,76**	**1,05**	**1,33**	**61,48**	**2,55**	**5,69**	**810,72**	**1014,58**	**351,06**	**44,28**	**7,28**	**0,30**

...ый
...первая
...: лето-осень
...возрастная категория: 1- 4 класс

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Завтрак:																
	Салат из овощей (белокачанной капусты)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
Л 386/597	Рыба запеченная с молочным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10
312	Картофельное пюре	150,00	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
*	Пирог фруктовый "Школьный"	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00
	Итого на завтрак:		**17,13**	**18,92**	**81,90**	**566,45**	**0,46**	**0,37**	**44,75**	**1,03**	**1,65**	**196,91**	**312,91**	**97,67**	**4,29**	**2,03**	**0,12**
	Обед:																
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,50	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,05
	Птица запеченная	85	19,30	16,00	0,06	221,44	0,06	0,13	2,08	0,90	0,30	43,65	149,58	19,25	1,71	0,00	0
143	Рагу из овощей	130	2,19	13,61	10,65	173,85	0,07	0,07	15,49	0,57	0,00	46,00	55,71	20,13	0,74	0,35	0,02
397	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,01
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,2
	Фрукты свежие (груши)	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04	0,02	5,00	0,00	0,33	25,00	18,33	14,17	0,50	0,09	0
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
	Итого на обед:		33,96	40,88	101,05	908,36	0,50	0,66	35,76	1,87	1,68	433,55	537,30	132,84	6,39	0,98	0,28
	ИТОГО:		51,09	59,80	182,95	1474,81	0,96	1,03	80,51	2,90	3,33	630,46	850,21	230,51	10,68	3,01	0,40

...ятый
...ля: первая
...сон: лето-осень
Возрастная категория: 1- 4 класс

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Завтрак:																
	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00
212	Омлет с колбасой или сосисками	150,00	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,01
	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
368	Фрукты свежие (груши)	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого на завтрак:		**21,72**	**32,02**	**57,76**	**606,14**	**0,39**	**0,62**	**12,20**	**2,88**	**9,15**	**193,41**	**387,71**	**81,66**	**8,46**	**3,03**	**0,03**
	Обед:																
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,56	5,12	14,17	117,00	0,10	0,06	6,70	0,00	0,50	54,18	99,50	34,45	1,73	0,33	0,02
229	Рыба тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	197,50	0,10	0,10	7,46	0,11	0,90	78,14	324,38	97,06	1,70	1,04	0,48
392	Чай с молоком	200	1,10	0,90	12,56	62,74	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80	4,90	6,57	54,25	295,73	0,08	0,06	0,06	0,13	1,20	15,60	49,12	19,28	1,11	0,20	0
	Сок натуральный (виноградный)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0
	Итого на обед:		**35,17**	**23,31**	**140,53**	**912,59**	**0,56**	**0,38**	**17,53**	**0,24**	**3,41**	**228,62**	**599,80**	**191,79**	**9,32**	**1,57**	**0,54**
	ИТОГО:		**56,89**	**55,33**	**198,29**	**1518,73**	**0,94**	**1,01**	**29,73**	**3,12**	**12,56**	**422,03**	**987,51**	**273,45**	**17,78**	**4,60**	**0,57**

...ой
... вторая
...н: лето-осень
...зрастная категория: 1- 4 класс

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Завтрак:																
	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
269	Котлеты (биточки) особые	70,00	7,15	9,39	7,23	142,07	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
Л 224	Рагу из овощей	160,00	2,69	5,00	13,10	216,30	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Сок натуральный (персиковый)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
	Итого на завтрак:		**15,69**	**15,11**	**82,63**	**630,91**	**0,36**	**0,29**	**26,33**	**0,80**	**1,23**	**152,44**	**271,66**	**81,97**	**18,88**	**3,51**	**0,02**
	Обед:																
Л135	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	87,87	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01
211	Омлет с сыром	140	19,12	25,38	2,72	315,78	0,11	0,58	0,34	3,87	1,68	278,93	333,06	23,28	2,93	2,59	0,36
	Зеленый горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,47	0,03	0,02	5,82	0,08	0,00	14,35	36,70	12,10	0,42	0,00	0
	Сок натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
	Фрукты свежие (бананы)	120	0,60	0,60	15,41	69,44	0,05	0,02	6,00	0,00	0,41	30,00	22,01	17,00	0,62	0,18	0
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности)	180	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	0
	Итого на обед:		**32,44**	**38,04**	**86,56**	**818,34**	**0,47**	**1,02**	**27,20**	**4,30**	**3,14**	**622,68**	**582,76**	**125,23**	**9,15**	**4,05**	**0,39**
	ИТОГО:		**48,13**	**53,15**	**169,18**	**1449,25**	**0,83**	**1,30**	**53,53**	**5,10**	**4,37**	**775,12**	**854,42**	**207,20**	**28,03**	**7,56**	**0,41**

...мой
...: вторая
...он: лето-осень
...возрастная категория: 1- 4 класс

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод (мг)
	Завтрак:																
	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
235	Шницель рыбный натуральный	75,00	7,66	5,30	5,80	101,54	0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48	0,59	
310	Картофель отварной	170,00	3,32	4,88	26,00	161,22	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00
*	Напиток из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Сок натуральный (грушевый)	150,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00
	Итого на завтрак :		**17,62**	**11,50**	**89,06**	**530,18**	**0,59**	**0,67**	**40,59**	**0,17**	**15,11**	**200,15**	**347,07**	**110,13**	**13,26**	**2,78**	**0,03**
	Обед:																
81	Борщ	250	1,60	4,86	8,56	84,38	0,03	0,04	10,93	0,00	0,50	52,53	46,10	23,13	1,10	0,74	0,07
256/330	Мясо тушеное в соусе	80	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,30	9,54	63,38	11,30	0,75	1,12	0,02
	Каша рассыпчатая (рисовая)	125	2,98	6,12	30,90	190,60	0,03	0,03	0,00	0,31	0,46	13,42	64,90	21,97	0,46	0,54	0
	Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	0,06	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5,00	5,00	6,00	89,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
	Итого на обед:		**21,50**	**33,32**	**107,75**	**816,88**	**0,46**	**0,55**	**113,76**	**0,71**	**2,03**	**374,38**	**440,57**	**110,24**	**4,78**	**2,42**	**0,51**
	ИТОГО:		**39,12**	**44,82**	**196,81**	**1347,06**	**1,05**	**1,21**	**154,35**	**0,88**	**17,14**	**574,53**	**787,64**	**220,37**	**18,04**	**5,20**	**0,54**

..мой
..: вторая
..он: лето-осень
Возрастная категория: 1- 4 класс

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Завтрак:																
	Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)	80,00	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
278	Тефтели из говядины	60,00	4,27	4,77	5,59	82,37	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47	0,96	0,00
330	Соус сметанный	50,00	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00
302	Каша вязкая (гречневая)	150,00	7,80	3,60	39,00	219,60	0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20	1,10	0,00
342	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25,00	1,88	4,50	16,75	115,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00
	Итого на завтрак:		**20,17**	**16,48**	**106,71**	**655,85**	**0,44**	**0,29**	**7,89**	**0,90**	**1,47**	**134,34**	**399,26**	**190,90**	**10,44**	**3,05**	**0,02**
	Обед:																
	Овощи натуральные	.60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,12	0
Л 147	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,90	106,81	0,06	0,02	0,95	0,00	0,20	27,30	36,77	15,22	0,72	0,21	0
234	Котлеты или биточки рыбные	80	6,99	5,80	9,97	120,04	0,05	0,07	0,88	0,15	0,40	40,92	92,31	27,56	0,77	0,90	0,86
125	Картофель отварной	140	2,67	5,24	18,54	132,00	0,15	0,10	19,11	0,08	0,00	18,10	73,90	26,92	1,08	0,37	0
397	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00	0,00	0,20	25,60	17,60	14,40	3,52	0,24	0
	Итого на обед:		**19,93**	**17,91**	**132,56**	**771,12**	**0,62**	**0,37**	**42,23**	**0,23**	**1,68**	**201,42**	**372,28**	**136,41**	**9,90**	**1,91**	**0,90**
	ИТОГО:		**20,35**	**17,97**	**133,70**	**777,90**	**0,64**	**0,39**	**45,17**	**0,23**	**1,68**	**211,62**	**390,28**	**144,81**	**10,20**	**2,03**	**0,90**

тый
: вторая
: лето-осень
Возрастная категория: 1- 4 класс

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Завтрак:																
	Овощи свежие (огурцы)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	65,00	6,86	10,24	4,05	135,80	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02
203	Макаронные изделия отварные с маслом	110,00	4,14	5,00	23,40	155,16	0,04	0,01	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
368	Фрукты свежие (персики)	120,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого на завтрак:		**19,83**	**18,57**	**85,39**	**588,06**	**0,30**	**0,31**	**9,70**	**0,49**	**4,03**	**229,48**	**290,62**	**74,53**	**3,79**	**3,59**	**0,04**
	Обед:																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	95,20	0,05	0,05	10,68	0,00	0,50	49,73	54,60	26,13	1,23	0,74	0,07
250	Сосиска запеченная с сыром	70	12,50	6,40	1,30	112,80	0,03	0,05	1,13	0,30	0,50	74,63	89,00	26,85	0,53	0,67	0
205	Макаронные изделия отварные с овощами	125	4,31	4,99	23,77	157,23	0,06	0,03	2,26	0,00	0,05	16,18	42,40	14,45	0,86	0,95	0
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,06	40,70	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,2
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	2,18	11,34	22,96	202,60	0,04	0,06	0,00	0,28	3,47	10,14	37,59	7,69	0,64	0,00	0
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5,00	5,00	6,00	89,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
	Итого на обед:		**31,24**	**33,42**	**113,48**	**879,64**	**0,43**	**0,57**	**16,84**	**0,98**	**5,29**	**439,33**	**489,14**	**126,92**	**5,38**	**2,36**	**0,27**
	ИТОГО:		**51,07**	**51,99**	**198,87**	**1467,70**	**0,73**	**0,88**	**26,54**	**1,47**	**9,31**	**668,81**	**779,76**	**201,45**	**9,17**	**5,95**	**0,31**