

СОГЛАСОВАНО
РУКОВОДИТЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ



Механтьев И.И./

Согласовано
Директор МБОУ *СОШ N 51*

Минюров В.В.



М.П.

Утверждено
Генеральный Директор
ООО КП "Солнечный"

Боев Е.Н.

/Боев Е.Н./



Примерное 10-ти дневное меню школьных завтраков, обедов и полдников для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа г. Воронежа на осенне-зимний и весенний периоды

возрастная категория с 11 лет

•
•

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг	
Завтрак	247	Макароны отварные с сыром	200	6,0	7,8	28,2	220,0	0,07	0,0	0,0	2,40	14,0	40,8	10,0	1,00
	430	Чай с сахаром	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
		Хлеб пшеничный	60	3,0	0,5	26,4	144,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
Итого				9,30	8,30	69,80	424,00	0,12	2,20	0,20	2,80	60,40	210,80	28,40	1,20
Обед	75	Икра свекольная	100	2,40	0,10	22,8	185,3	0,0	5,7	0,0	1,00	59,2	60,0	30,1	1,70
	101	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	1,80	2,70	12,1	85,8	0,13	8,30	0,0	2,1	26,8	126,3	22,8	0,9
	289	Рагу из птицы	200	16,4	18,6	12,8	262,6	0,13	4,7	0,1	0,9	36,0	345,3	6,7	1,1
	412	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,4	0,0	24,2	90,0	0,0	3,6	0,0	0,0	120,0	12,0	10,0	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,7	42,7	200,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
Итого				25,67	22,07	114,57	823,70	0,38	22,31	0,13	4,72	261,07	703,58	90,40	4,74
Полдник		Слойка с творогом	70	10,30	2,1	10,1	135,0	0,02	0,2	0,1	0,0	113,0	146,0	20,3	0,3
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	21,0	0,6
Итого				11,30	2,10	30,30	227,00	0,10	6,20	0,10	0,40	149,00	172,00	41,30	0,90
Итого за день				46,27	32,47	214,67	1477,70	0,60	30,71	0,43	7,92	470,47	1086,58	160,40	7,64

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

№ п/п	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак	401	Оладьи с маслом и сахаром	200/10/15	15,5	25,0	102,0	636,0	0,20	0,8	0,0	4,0	170,0	166,7	65,5	2,8
	431	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
Итого				15,82	25,00	117,20	696,00	0,20	3,00	0,20	4,00	205,00	224,67	71,50	2,80
Обед	43	Салат из капусты свежей *	100	1,33	5,10	8,90	88,00	0,05	16,0	0,2	0,50	45,0	83,3	15,0	0,8
	82	Борщ	250	2,8	6,6	20,25	151,25	0,05	10,8	0,1	0,75	75,0	250,0	30,0	1,3
	304	Рис отварной	180	3,0	4,9	31,2	182,4	0,02	0,0	0,0	1,2	12,0	60,0	19,2	0,2
	278 315	Тефтели с соусом	100/50	9,3	10,4	11,8	177,5	0,03	0,5	41,3	1,1	29,5	103,9	20,6	0,9
	409	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,2	0,20	27,20	115,0	0,00	5,4	0,0	0,00	193,0	4,0	4,0	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,7	42,7	200,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
Итого				21,25	27,91	142,02	914,15	0,24	32,65	41,58	4,24	373,57	661,21	109,60	4,68
Полдник		Слойка с сыром	70	7,10	10,7	30,0	229,0	0,05	0,1	0,0	0,7	63,0	32,0	5,0	0,8
		Фрукты	150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,10	20,0	0,0	0,40	33,0	23,00	19,00	2,2
	645	Кисломолочный продукт кефир	200	1,60	2,1	6,4	94,0	0,1	1,4	0,0	0,0	355,0	190,0	28,0	0,2
Итого				10,60	12,80	44,80	412,00	0,25	21,50	0,00	1,10	451,00	245,00	52,00	3,20
Итого за день				47,67	65,71	304,02	2022,15	0,69	57,15	41,58	9,34	929,57	1130,88	171,10	10,68

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Дата	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg	Fe, мг
Зинтрак	99 243	Колбасные изделия	100	11,25	22,50	6,25	233,8	0,29	0,0	0,0	0,4	26,3	178,8	28,8	1,9
	309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	7,0	53,6	235,2	0,07	0,0	0,0	2,40	14,5	40,8	9,7	0,96
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16,0	100,0	0,0	1,3	0,0	0,0	125,7	148,0	14,0	0,1
		Батон или булочка сдобная	60	3,00	0,5	24,0	148,0	0,08	0,0	0,0	0,7	13,0	46,0	17,0	1,0
		Фрукты	150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,10	20,0	0,0	0,40	33,0	23,00	19,00	2,2
Итого				25,95	32,65	108,25	805,95	0,54	21,30	0,00	3,88	212,45	436,55	88,45	6,14
Обед	52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,00	8,3	92,8	0,05	6,7	0,0	1,50	35,5	100,0	20,6	1,32
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	3,4	10,60	94,80	0,23	3,7	0,3	1,00	27,3	327,5	22,7	1,3
	239	Тефтели рыбные с соусом	100/20	8,2	8,0	11,7	152,0	0,13	1,4	0,0	0,1	63,8	122,3	20,4	0,6
	312	Пюре картофельное	180	3,8	1,4	26,52	134,4	0,12	8,4	0,0	0,12	48,0	96,0	36,0	1,20
	648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0	6,0	0,0	0,2	18,0	10,0	4,0	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,7	42,7	200,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
Итого				23,62	19,51	130,39	792,00	0,61	26,20	0,25	3,61	211,67	815,75	124,50	5,71
Полдник		Слойка с творогом	70	10,30	2,1	10,1	135,0	0,02	0,2	0,1	0,0	113,0	146,0	20,3	0,3
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	21,0	0,6
Итого				11,30	2,10	30,30	227,00	0,10	6,20	0,10	0,40	149,00	172,00	41,30	0,90
Итого за день				60,87	54,26	268,94	1824,95	1,25	85,70	0,35	7,89	573,12	1424,30	254,25	12,75

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

№ п/п	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg	Fe, мг
Завтрак	210	Омлет натуральный	200	19,8	32,2	3,5	376,5	0,03	0,0	0,0	0,3	133,9	263,6	293,0	3,3
		Хлеб пшеничный	60	3,0	0,5	26,4	144,0	0,08	0,0	0,0	0,70	13,0	46,00	17,00	1,0
	430	Чай с сахаром	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
Итого				23,10	32,70	45,10	580,50	0,11	2,20	0,20	1,01	181,90	367,59	316,00	4,30
Обед	52	Салат из моркови с маслом растительным*	100	2,10	2,30	14,1	176,6	0,05	14,8	0,3	1,50	75,0	100,0	43,0	2,80
	101	Суп картофельный с крупой	250	1,80	2,70	12,1	85,8	0,13	8,30	0,0	2,1	26,8	126,3	22,8	0,9
	321	Капуста тушеная	180	3,75	5,79	17,00	135,2	0,06	30,9	0,0	0,0	100,0	30,0	37,2	1,5
	268														
	313	Биточек мясной	100	11,40	19,00	21,3	139,0	0,05	0,50	22,0	0,0	49,0	91,3	19,0	0,7
	412	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,4	0,0	24,2	90,0	0,0	3,6	0,0	0,0	120,0	12,0	10,0	0,4
Итого				24,12	30,45	131,37	826,60	0,38	58,10	22,30	4,29	389,87	519,55	152,80	6,94
Полдник		Слойка с молоком сгущенным	70	7,40	6,5	24,7	189,0	0,03	0,1	0,0	0,5	51,0	24,0	2,5	0,5
	645	Кисломолочный напиток кефир	200	2,9	3,0	4,0	53,0	0,1	1,4	0,0	0,0	355,0	190,0	5,0	0,2
		Фрукты	150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,10	20,0	0,0	0,40	33,0	23,00	19,00	2,2
Итого				12,20	9,50	37,10	331,00	0,23	21,50	0,00	0,90	439,00	237,00	26,50	2,90
Итого за день				59,42	72,65	213,57	1738,10	0,72	81,80	22,30	6,20	1010,77	1124,14	495,30	14,14

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

№ п/п	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg	Fe, мг
антрак	294 313	Котлета рубленая из птицы	100	12,3	20,8	21,3	147,5	0,05	0,4	0,0	1,1	32,0	317,5	20,0	0,8
	303	Каша пшенная	180	5,0	6,0	28,7	189,0	0,12	0,0	0,0	1,08	13,2	86,0	35,8	1,20
	431	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
		Хлеб пшеничный	60	3,00	0,5	24,0	148,0	0,08	0,0	0,0	0,7	13,0	46,0	17,0	1,0
Итого				20,63	27,25	89,15	544,50	0,25	2,60	0,20	2,91	93,20	507,50	78,80	2,95
Итого	43	Салат из капусты свежей *	100	1,33	5,10	8,90	88,00	0,05	16,0	0,2	0,50	45,0	83,3	15,0	0,8
	88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,9	7,9	89,8	0,13	15,8	0,0	1,0	49,3	225,0	22,1	0,8
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,8	5,0	3,8	105,0	0,09	3,7	0,1	3,4	39,1	383,0	48,5	0,7
	360	Картофель отварной	180	7,4	5,2	20,0	157,0	0,12	2,4	0,0	0,1	23,5	76,0	20,0	0,5
	409	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,2	0,20	27,20	115,0	0,00	5,4	0,0	0,00	193,0	4,0	4,0	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,7	42,7	200,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
Итого				25,20	21,07	110,47	754,80	0,48	43,30	0,30	5,69	368,97	931,33	130,40	4,31
Итого		Слойка с творогом	70	10,30	2,1	10,1	135,0	0,02	0,2	0,1	0,0	113,0	146,0	20,3	0,3
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	21,0	0,6
Итого				11,30	2,10	30,30	227,00	0,10	6,20	0,10	0,40	149,00	172,00	41,30	0,90
Итого по плану				57,13	50,42	229,92	1526,30	0,83	52,10	0,60	8,99	611,17	1610,83	250,50	8,16

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

№ п/п	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg	Fe, мг
Завтрак	182	Каша молочная жидкая рисовая	200	4,6	9,7	39,4	265,0	0,05	0,0	0,0	0,3	118,5	138,7	28,0	0,4
		Хлеб пшеничный	60	3,0	0,5	26,4	144,0	0,08	0,0	0,0	0,70	13,0	46,00	17,00	1,0
	430	Чай с сахаром	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
Итого				7,90	10,20	81,00	469,00	0,13	2,20	0,20	0,97	166,50	242,67	51,00	1,40
Обед	75	Икра морковная	100	2,00	0,17	20,6	91,2	0,0	4,2	1,0	1,00	46,5	60,0	32,2	1,00
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	17,5	118,0	0,13	8,3	0,0	2,1	29,2	121,0	27,3	1,1
	290	Птица тушеная в соусе	100	12,30	11,52	3,50	167,0	0,07	0,0	0,3	0,0	42,3	128,0	15,2	1,0
	297	Каша гречневая	180	6,7	6,7	32,4	222,0	0,12	0,0	0,0	1,08	14,9	86,4	58,8	3,60
	412	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,4	0,0	24,2	90,0	0,0	3,6	0,0	0,0	120,0	12,0	10,0	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,7	42,7	200,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
Итого				28,69	21,85	140,87	888,20	0,44	16,10	1,28	4,87	271,97	567,41	164,30	7,81
Ужин		Слойка с сыром	70	7,10	10,7	30,0	229,0	0,05	0,1	0,0	0,7	63,0	32,0	5,0	0,8
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	21,0	0,6
Итого				8,10	10,70	50,20	321,00	0,13	6,10	0,00	1,10	99,00	58,00	26,00	1,40
Итого за день				44,69	42,25	272,07	1678,20	0,70	24,40	1,48	6,94	537,47	868,82	217,30	10,61

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

№ п/п	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg	Fe, мг
Завтрак	247	Макароны отварные с сыром	200	6,0	7,8	28,2	220,0	0,07	0,0	0,0	2,40	14,0	40,8	10,0	1,00
	431	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
		Хлеб пшеничный	60	3,0	0,5	26,4	144,0	0,08	0,0	0,0	0,70	13,0	46,00	17,00	1,0
Итого				9,30	8,30	69,80	424,00	0,15	2,20	0,20	3,10	62,00	144,80	33,00	2,00
Обед	43	Салат из капусты свежей *	100	1,33	5,10	8,90	88,00	0,05	16,0	0,2	0,50	45,0	83,3	15,0	0,8
	82	Борщ	250	2,8	6,6	20,25	151,25	0,05	10,8	0,1	0,75	75,0	250,0	30,0	1,3
	278 315	Тефтели с соусом	100/50	9,3	10,4	11,8	177,5	0,03	0,5	41,3	1,1	29,5	103,9	20,6	0,9
	303	Каша ячневая	180	5,6	11,0	37,20	277,0	0,12	0,0	0,0	1,08	14,9	91,2	59,0	1,20
	409	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,2	0,20	27,20	115,0	0,00	5,4	0,0	0,00	193,0	4,0	4,0	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,7	42,7	200,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
Итого				23,85	34,03	148,02	1008,75	0,34	32,65	41,58	4,12	376,45	692,41	149,40	5,64
Ужин		Ватрушка творожная	80	11,20	2,4	11,4	137,0	0,04	0,4	0,2	0,0	117,0	0,1	14,3	0,8
	645	Кисломолочный напиток кефир	200	2,9	3,0	4,0	53,0	0,1	1,4	0,0	0,0	355,0	190,0	5,0	0,2
Итого				14,10	5,40	15,40	190,00	0,14	1,80	0,20	0,00	472,00	190,10	19,30	1,00
Итого за день				47,25	47,73	233,22	1622,75	0,63	46,65	41,98	7,22	910,45	1027,31	201,70	8,64

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

№ п/п	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
	294 313	Котлета рубленая из птицы	100	12,3	20,8	21,3	147,5	0,05	0,4	0,0	1,1	32,0	317,5	20,0	0,8
затрач	303	Каша пшенная	180	5,0	6,0	28,7	189,0	0,12	0,0	0,0	1,08	13,2	86,0	35,8	1,20
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16,0	100,0	0,0	1,3	0,0	0,0	125,7	148,0	14,0	0,1
		Батон или булочка сдобная	60	3,00	0,5	24,0	148,0	0,08	0,0	0,0	0,7	13,0	46,0	17,0	1,0
		Фрукты	150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,10	20,0	0,0	0,40	33,0	23,00	19,00	2,2
того				25,43	29,95	98,35	673,50	0,35	21,70	0,00	3,31	216,90	620,50	105,80	5,25
(Жел	52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,00	8,3	92,8	0,05	6,7	0,0	1,50	35,5	100,0	20,6	1,32
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,2	16,50	147,30	0,15	5,8	0,3	1,00	42,7	327,5	35,6	2,0
	239	Тефтели рыбные с соусом	100/20	8,2	8,0	11,7	152,0	0,13	1,4	0,0	0,1	63,8	122,3	20,4	0,6
	304	Рис отварной	180	3,0	4,9	31,2	182,4	0,02	0,0	0,0	1,2	12,0	60,0	19,2	0,2
	648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0	6,0	0,0	0,2	18,0	10,0	4,0	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,7	42,7	200,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
того				22,78	24,79	140,97	892,50	0,44	19,90	0,25	4,69	191,02	779,75	120,60	5,45
полдник		Слойка с творогом	70	10,30	2,1	10,1	135,0	0,02	0,2	0,1	0,0	113,0	146,0	20,3	0,3
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	21,0	0,6
того				11,30	2,10	30,30	227,00	0,10	6,20	0,10	0,40	149,00	172,00	41,30	0,90
того за день				59,50	56,84	269,62	1793,00	0,89	47,80	0,35	8,40	684,92	2302,25	347,70	11,60

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

№ п/п	№ рец.	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
Ватрик	291	Плов из птицы		200	16,9	9,8	36,1	302,0	0,09	5,0	0,0	1,2	24,0	237,3	26,4	1,2
	430	Чай с сахаром		200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
		Хлеб пшеничный		60	3,0	0,5	26,4	144,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
					20,20	10,30	77,71	506,00	0,14	7,20	0,20	1,60	70,40	407,33	44,80	1,40
Мед	52	Салат из моркови с маслом растительным*		100	2,10	2,30	14,1	176,6	0,05	14,8	0,3	1,50	75,0	100,0	43,0	2,80
	88	Щи из свежей капусты		250	1,8	4,9	7,9	89,8	0,13	15,8	0,0	1,0	49,3	225,0	22,1	0,8
	255	Печень по-строгановски		100	13,26	11,23	3,52	185,0	0,10	8,5	0,1	1,7	203,9	2,5	17,5	5,0
	312	Пюре картофельное		180	3,8	1,4	26,52	134,4	0,12	8,4	0,0	0,12	48,0	96,0	36,0	1,20
	412	Компот из сухофруктов витаминизированный		200	0,4	0,0	24,2	90,0	0,0	3,6	0,0	0,0	120,0	12,0	10,0	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный		70	4,7	0,7	42,7	200,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
того					26,07	20,54	118,91	875,80	0,49	51,10	0,40	4,99	515,27	595,50	149,40	10,87
Моллик		Ватрушка творожная		80	11,20	2,4	11,4	137,0	0,04	0,4	0,2	0,0	117,0	0,1	14,3	0,8
	645	Кисломолочный напиток кефир		200	2,9	3,0	4,0	53,0	0,1	1,4	0,0	0,0	355,0	190,0	5,0	0,2
		Фрукты		150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,10	20,0	0,0	0,40	33,0	23,00	19,00	2,2
того					16,00	5,40	23,80	279,00	0,24	21,80	0,20	0,40	505,00	213,10	38,30	3,20
того за день					62,27	36,24	220,42	1660,80	0,88	80,10	0,80	6,99	1090,67	1215,93	232,50	15,47

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
182	Каша молочная жидкая пшеничная	200	7,6	11,7	37,1	285,0	0,09	1,2	0,0	1,5	138,0	226,7	47,6	1,2
431	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,2	160,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,5	24,0	148,0	0,08	0,0	0,0	0,7	13,0	46,0	17,0	1,0
			10,88	12,16	76,32	493,00	0,17	3,40	0,20	2,17	186,00	330,67	70,60	2,20
43	Салат из капусты свежей *	100	1,33	5,10	8,90	88,00	0,05	16,0	0,2	0,50	45,0	83,3	15,0	0,8
113	Суп- лапша на курином бульоне	250	3,50	8,00	17,3	150,0	0,13	0,88	0,2	2,1	26,3	126,3	17,5	0,5
289	Рагу из птицы	200	16,4	18,6	12,8	262,6	0,13	4,7	0,1	0,9	36,0	345,3	6,7	1,1
048	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0	6,0	0,0	0,2	18,0	10,0	4,0	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,7	42,7	200,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
			25,91	32,37	112,22	818,60	0,40	27,59	0,53	4,42	144,32	724,92	64,00	3,71
	Слойка с творогом	70	10,30	2,1	10,1	135,0	0,02	0,2	0,1	0,0	113,0	146,0	20,3	0,3
	Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	21,0	0,6
			11,30	2,10	30,30	227,00	0,10	6,20	0,10	0,40	149,00	172,00	41,30	0,90
			48,09	46,63	218,84	1538,60	0,67	37,19	0,83	6,99	479,32	1227,58	175,90	6,81
			533,14	505,69	2445,26	16879,55	7,87	501,60	111,10	76,87	7269,90	12287,68	2512,35	105,30

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

форма

46-53 47-55 201-234 1410-1645 0,80 36-42 0,4-0,5 6-7 660-770 990-1155 150-175 7-8,4



КОПИЯ ВЕРНА
Генеральный директор
ООО Комбинат Питания «Солнечный»
Боев Е.Н. *Е.Н.*

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью Одиннадцатый

_____ листов.

Генеральный директор ООО КП «Солнечный»

Е.Н.



КОПИЯ ВЕРНА
Генеральный директор
ООО Комбинат Питания «Солнечный»
Боев Е.Н. *Е.Н.*