



Директор КМОУ "Ирбинская СОШ"
" 2023 г.

**Десятидневное меню столовой
МКОУ "Ирбинская СОШ"
на 2023-2024 учебный год
(возрастная категория от 7 лет до 11 лет)**

с. Ирба
2023 г.

Составлено на основе «Сборника рецептов
на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях»
под редакцией М. П. Могильного и
В. А. Тутельяна — М.: ДеЛи. принт 2011 г.
издательство «ДеЛи принт»
«Сборника рецептов блюд
и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания при
общеобразовательных школах»
под редакцией В. Т. Лапшиной - «Хлебпродинформ» 2004 г.
СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания обучающихся
в образовательных учреждениях»

день 1, (понедельник) неделя первая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак с 9-30 до 10-00														
№ 374 сб 2004	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,20	0,1	1,5	17,73	1,85	36	221,16	35,66	0,69
№ 521 сб 2004	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
№ 693 сб 2004	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Итого за завтрак		24,39	6,96	61,50	386,16	1,31	6,58	50,88	2,39	227,18	435,32	97,82	3,88
Обед с 12-00 до 13-00														
№ 116 сб 2004	Борщ с фасолью и картоф. мясо говядина	300	7,50	5,40	16,50	144,60	0,06	10,50	6,00	3,30	75,00	273,00	39,00	1,80
		30	8,40	6,82	0,00	95,85	0,03	0,80	0,00	0,00	9,70	109,00	11,55	0,76
№ 374 сб 2004	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,88	101,20	0,1	1,5	17,73	1,85	36	221,16	35,66	0,69
№ 521 сб 2004	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
№ 693 сб 2004	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66,60	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого за обед		40,89	19,78	92,70	693,21	1,45	32,88	56,88	5,99	335,88	833,82	161,87	9,74
	Итого за день		65,28	26,74	154,20	1079,37	2,76	39,46	107,76	8,38	563,06	1269,14	259,69	13,62

день 2, (вторник) неделя первая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак с 9-30 до 10-00														
№ 4	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0,00	0,00	0,00	14,6	210,00	140,00	5,01
№423 сб 2004	Бефстроганов	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
№ 639 сб 2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
	Итого за завтрак		19,73	14,27	89,37	685,77	0,23	0,81	12	0,27	37,57	315,33	185,47	7,44
Обед с 12-00 до 13-00														
№ 143 сб 2004	Суп с макаронными изделиями, картофелем	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
	курица	32	0,15	0,57	0,00	21,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 4	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0,00	0,00	0,00	14,6	210,00	140,00	5,01
№423 сб 2004	Бефстроганов	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
№ 639 сб 2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
	Итого за обед		26,36	18,35	135,31	807,45	0,33	9,26	12	1,29	97,67	565,68	242,62	8,77
	Итого за день		46,09	32,62	224,68	1493,22	0,56	10,07	24,00	1,56	135,24	881,01	428,09	16,21

день 3,(среда) неделя первая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак с 9-30 до 10-00														
№511 сб 2004	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
№452 сб 2004	Котлеты,биточки в томатном соусе	80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
№ 686 сб 2004	Чай с лимоном	200	0,53	0	0	41,60	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак		20,33	25,46	94,02	413,69	0,19	9,90	40,67	2,66	104,54	142,45	90,83	7,01
Обед с 12-00 до 13-00														
№116 сб 2004	Суп овощной	250	1,80	4,90	14,30	108,50	0,20	5,83	0,00	2,43	29,28	86,98	36,00	2,03
	курица	32	0,15	0,57	0,00	21,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№511 сб 2004	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
№452 сб 2004	Котлеты,биточки в томатном соусе	80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
№ 686 сб 2004	Чай с лимоном	200	0,53	0	0	41,60	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед		15,44	18,23	45,13	816,01	0,16	9,90	4,67	1,86	101,06	223,65	65,49	6,31
	Итого за день		35,77	43,69	139,15	1229,70	0,35	19,80	45,34	4,52	205,60	366,10	156,32	13,32

день 4, (четверг) неделя первая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак с 9-30 до 10-00														
№ 444 сб 2004	Плов из птицы	200	6,01	6,02	31,18	168,82	0,207	0,254	0,05	0,14	47,72	102,57	21,33	0,75
№ 647 сб 2004	Кисель ягодный	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Апельсины	150	0,96	0,21	8,68	81,00	0,04	64,29	0	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого за завтрак		9,50	6,61	81,85	411,30	0,287	88,544	0,05	0,94	111,95	162,31	49,56	1,54
Обед с 12-00 до 13-00														
№ 170 сб 2000	Борщ с капустой картофелем	250	6,25	4,5	13,75	120,50	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
	мясо говядина	30	8,40	6,82	0,00	95,85	0,03	0,80	0,00	0,00	9,70	109,00	11,55	0,76
	сметана	16	0,58	4,66	2,86	32,2	0,02	0	0	0,04	66,33	104,2	0,75	0,00
№ 444 сб 2004	Плов из птицы	200	6,01	6,02	31,18	168,82	0,207	0,254	0,05	0,14	47,72	102,57	21,33	0,75
№ 647 сб 2004	Кисель ягодный	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Апельсины	150	0,96	0,21	8,68	81,00	0,04	64,29	0	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого за обед		24,73	22,59	98,46	659,85	0,387	98,094	5,05	3,73	250,48	603,01	94,36	3,8
	Итого за день		34,23	29,20	180,31	1071,15	0,674	186,638	5,1	4,67	362,43	765,32	143,92	5,34

день 5, (пятница) неделя первая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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 с 9-30 до 10-00														
№516 сб 2004	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,90	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
№ 493 сб 2004	Курица тушенная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,70	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак		20,43	16,97	100,50	616,40	0,16	8,4	22	3,02	80,77	197,85	69,82	11,02
Обед с 12-00 до 13-00														
№ 138 сб 2004	Суп крестьянский с крупой	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10	0	0	49,25	222,5	26,5	0,78
	курица	32	0,15	0,57	0,00	21,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№516 сб 2004	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,90	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
№ 493 сб 2004	Курица тушенная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,70	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед		23,28	20,32	115,08	728,63	0,22	18,4	22	3,02	130,02	420,35	96,32	11,8
	Итого за день		43,71	37,29	215,58	1345,03	0,38	26,8	44	6,04	210,79	618,2	166,14	22,82

день 6, (понедельник) неделя вторая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак с 9-30 до 10-00														
	Печень говяжья	100	13,5	9,2	8,6	171,20	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
№ 4	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0,00	0,00	0,00	14,6	210,00	140,00	5,01
№ 647 сб 2004	Кисель ягодный	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Груши	75	0,30	0,23	7,73	34,13	0,02	3,75	0,00	0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
	Итого за завтрак		25,23	13,91	98,16	598,67	0,45	40,45	5240	1,89	86,65	496,1	180,3	12,21
Обед с 12-00 до 13-00														
№ 132 сб 2004	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,90	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
	мясо говядина	30	8,40	6,82	0,00	95,85	0,03	0,80	0,00	0,00	9,70	109,00	11,55	0,76
	сметана	16	0,58	4,66	2,86	32,2	0,02	0	0	0,04	66,33	104,2	0,75	0,00
	Печень говяжья	100	13,5	9,2	8,6	171,20	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
№ 4	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0,00	0,00	0,00	14,6	210,00	140,00	5,01
№ 647 сб 2004	Кисель ягодный	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Груши	75	0,30	0,23	7,73	34,13	0,02	3,75	0,00	0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
	Итого за обед		36,41	30,59	116,60	844,62	0,65	55,55	5240	4,36	179,23	744,25	220,6	14
	Итого за день		61,64	44,50	214,76	1443,29	1,10	96,00	10480,00	6,25	265,88	1240,35	400,90	26,21

День 7, (вторник) неделя вторая, сезон 'осенне-зимний', возрастная категория от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак с 9-30 до 10-00														
№ 321 сб 3004	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
№ 452 сб 3004	Котлеты,биточки в томатном соусе	80	15,33	23,57	11,51	324,62	0,09	0,48	4,67	93,09	41,73	159,828,47	26,67	2,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,80	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
	Итого за завтрак		22,31	26,85	78,08	628,15	1,32	111,73	37,82	93,93	113,31	126,18	97,44	4,19
Обед с 12-00 до 13-00														
№ 124 сб 3004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
	мясо говядина	30	8,40	6,82	0,00	95,85	0,03	0,80	0,00	0,00	9,70	109,00	11,55	0,76
	сметана	16	0,58	4,66	2,86	32,2	0,02	0	0	0,04	66,33	104,2	0,75	0,00
№ 321 сб 3004	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
№ 452 сб 3004	Котлеты,биточки в томатном соусе	80	15,33	23,57	11,51	324,62	0,09	0,48	4,67	93,09	41,73	159,828,47	26,67	2,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,80	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
	Итого за обед		33,09	43,31	89,07	840,68	1,45	131,01	37,82	96,35	223,32	386,81	131,94	5,78
	Итого за день		55,40	70,16	167,15	1468,83	2,77	242,74	75,64	190,28	336,63	512,99	229,38	9,97

день 8, (среда) неделя вторая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак с 9-30 до 10-00														
113 сб 2004	Жаркое по домашнему из говядины	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	0	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за завтрак		25,42	24,98	56,92	534,19	0,49	43,41	0	2,31	93,59	349,66	91,95	10,22
Обед с 12-00 до 13-00														
№ 148 сб 2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
113 сб 2004	Жаркое по домашнему из говядины	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	0	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за обед		33,87	33,26	70,05	694,97	0,6	50,29	15	3,19	125,24	525,36	138	11,47
	Итого за день		59,29	58,24	126,97	1229,16	1,09	93,70	15,00	5,50	218,83	875,02	229,95	21,69

день 9, (четверг) неделя вторая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак с 9-30 до 10-00														
№516 сб	Макаронны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,90	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
№ 493 сб 2004	Курица тушенная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,70	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
№ 686 сб 2004	Чай с лимоном	200	0,53	0	0	41,60	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Груши	150	0,60	0,46	15,46	68,26	0,04	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,46
	Итого за завтрак		20,10	16,83	61,35	496,58	0,16	9,73	22	3,27	106,76	190,8	60,34	14
Обед с 12-00 до 13-00														
№ 139 сб 2004	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
	мясо говядина	30	8,40	6,82	0,00	95,85	0,03	0,80	0,00	0,00	9,70	109,00	11,55	0,76
№516 сб	Макаронны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,90	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
№ 493 сб 2004	Курица тушенная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,70	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
№ 686 сб 2004	Чай с лимоном	200	0,53	0	0	41,60	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Груши	150	0,60	0,46	15,46	68,26	0,04	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,46
	Итого за обед		36	26,9	78,6	720,68	0,34	11,53	22	4,27	198,96	627,3	119,39	17,01
	Итого за день		56,10	43,73	139,95	1217,26	0,5	21,26	44	7,54	305,72	818,1	179,73	31,01

день 10, (пятница) неделя вторая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак с 9-30 до 10-00														
№511 сб 2004	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
№452 сб 2004	Котлеты или биточки рыбные в томатном соусе	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Бананы	150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	15	0,6	0,6	12	42	63	0,9
	Итого за завтрак		21,38	12,09	149,64	772,71	0,21	16,15	46,3	2,49	84,02	332,60	152,14	3,49
Обед с 12-00 до 13-00														
№ 124 сб 2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
	мясо говядина	30	8,40	6,82	0,00	95,85	0,03	0,80	0,00	0,00	9,70	109,00	11,55	0,76
	сметана	16	0,58	4,66	2,86	32,2	0,02	0	0	0,04	66,33	104,2	0,75	0,00
№511 сб 2004	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
№452 сб 2004	Котлеты или биточки рыбные в томатном соусе	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб	60	2,37	0,3	14,49	50,12	0,03	0,00	0,00	0,39	19,60	26,10	9,90	0,33
	Бананы	150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	15	0,6	0,6	12	42	63	0,9
	Итого за обед		32,16	28,55	160,63	985,24	0,34	35,43	46,3	4,91	194,03	593,23	186,64	5,08
	Итого за день		53,54	40,64	310,27	1 757,95	0,55	51,58	92,6	7,4	278,05	925,83	338,78	8,57

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

18 (Восемнадцать) листов

Должность Директор

Подпись А.С.С.

« 31 »

08

