

Утверждаю:

ИП Пичкур Ю.Н.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №4

В.И. Зятнин



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на обеспечение питанием

***обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,
в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование,
(2 раза в день) для одного ребенка для каждой смены***

с 01.01.2023 года

МАОУ СОШ № 4 г. Томска

**Циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ,
в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование, (2 раза в день) на 2023 год**

1 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
173/120/121	Каша молочная с маслом или суп молочный	200/5	8,4	11,5	38,8	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	292,1
01.03.2008	Бутерброд (с маслом или сыром, или колбасой)	50	5,8	8,3	14,83	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,07	0,3	0,11	157
376/378	Чай с сахаром или молоком	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого		14,4	19,8	62,63	159,9	34,63	158,4	1,5	59	0,19	0,1	1,8	0,47	486,8
	Обед														
82	Борщ со свеж. капустой и смет	200/10	2,46	3,92	12,16	31,44	16,64	46,08	0,77	0	0,08	0,12	0,936	6,72	108
268/294	Котлета из говядины (птицы)	80	11,1	14,65	16,65	13,6	20,6	126	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	241,5
203	Макароны отварные	150	5,36	4,83	28,6	5,9	7,68	35	0,75	0,03	0,06	0,02	0,44	0	179,4
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
376/377	Чай фруктовый	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого		23,22	23,9	92,21	71,74	64,17	276,6	3,82	0,03	0,34	0,34	5,996	6,78	698,6
	Всего за день:		37,62	43,7	154,8	231,6	98,8	434,9	5,32	59	0,53	0,44	7,796	7,25	1185,4

**Циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ,
в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование, (2 раза в день) на 2023 год**

2 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
290	Филе куриное отварное (тушёное в соусе)	50/30	6,14	15,84	1	11,55	0	0	0,85	0	0,01	0,03	0	0	170,4
203	Макароны отварные	150	5,36	4,83	28,6	5,9	7,68	35	0,75	0,03	0,06	0,02	0,44	0	179,4
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5		82
	итого		14,3	20,97	55,4	80,45	28,68	63	2,23	0,53	0,74	0,67	7,44	30	469,5
	Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,28	19,08	17,36	19,4	46,72	0,62	0,02	0,02	0,02	0,9	4,72	118,6
278	Тефтели из говядины или из куриного филе с соусом	60/30	8,7	15	14,4	35,7	18,3	81,7	1,1	0,04	0,1	0,11	2,9	5,3	225
302	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
376/377	Чай	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого		25,28	26,28	111,1	92,43	190,3	395,9	5,78	0,09	0,42	0,3	6,86	10,08	775,5
	Всего за день:		39,58	47,25	166,5	172,9	218,9	458,9	8,01	0,62	1,16	0,97	14,3	40,08	1245

**Циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ,
в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование, (2 раза в день) на 2023 год**

3 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком или джемом	75/20	15,66	21,33	21,78	309,6	52,2	409,5	1,44	0,9	0,9	0,45	1,26	0,36	252
1/3/8/424	Бутерброд (с маслом или сыром, или колбасой) или кулинарное изделие	50	5,8	8,3	14,83	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,07	0,3	0,11	157
376	Чай с сахаром	200	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	итого		21,76	29,63	45,61	468,8	71,65	505,5	1,93	60,4	1,54	1,12	8,06	30,47	446,7
	Обед														
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,98	2,83	15,7	34,5	15,75	203,3	0,55	0	0,04	0	0	0,95	100,13
234/239	Котлета (тефтели) рыбные с соусом	80	6,61	6,44	9,41	51,05	16,28	97,9	0,5	14,8	0,06	0,05	0,83	1,15	162
312/302	Картофельное пюре или рис отварной рассыпчатый	150	3,12	5,1	18,57	36,7	26	71,4	0,76	0,03	0,2	0,09	2,1	27,1	158
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
345	Компот из ягод	200	1,4		20,2	14,4	6,6	0	0,32				0,12	68	112,4
	итого		18,21	14,87	89,68	151,7	81,63	439,6	2,96	14,8	0,39	0,16	3,65	97,2	664,53
	Всего за день:		39,97	44,5	135,3	620,5	153,3	945,1	4,89	75,2	1,93	1,28	11,71	127,7	1111,2

**Циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ,
в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование, (2 раза в день) на 2023 год**

4 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
291	Плов из куриного филе	150	12,53	9	26,85	21,08	35,1	121,2	1,5	0,02	0,01	0,015	6,9	3,9	273
349/348	Компот из сухофруктов (ягод)	200	0,6	0	9	7,58	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,03	0,03	97
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5		82
	итого		15,63	9,3	52,65	71,66	48,9	152,8	2,42	0,02	0,08	0,035	7,43	3,93	452
	Обед														
96	Рассольник Ленинград со смет	200/10	1,6	4,08	16,5	21,6	15,04	44,8	0,74	0,02	0,08	0,06	0,9	9,2	129,2
290	Филе куриное отварное (тушёное в соусе)	50/30	6,14	15,84	1	11,55	0	0	0,85	0	0,01	0,03	0	0	170,4
203	Макароны отварные	150	5,36	4,83	28,6	5,9	7,68	35	0,75	0,03	0,06	0,02	0,44	0	179,4
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	итого		17,5	25,25	80,9	74,05	49,72	146,8	3,17	0,55	0,84	0,73	8,44	39,2	648,7
	Всего за день:		33,13	34,55	133,6	145,7	98,62	299,6	5,59	0,57	0,92	0,765	15,87	43,13	1100,7

**Циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ,
в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование, (2 раза в день) на 2023 год**

5 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
294	Котлета (Биточек) из курицы	80	8,72	8,38	8,14	29,89	11,1	40	1,81	26,9	0,1	0,09	2,72	0,45	143
302	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
379/378	Кофейный напиток с молоком или чай с молоком	200	1,7	1,6	17,5	186	21,7	136,5	0,18	0,22	0,04	0,2	0,016	0,9	88,4
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5		82
	итого		21,12	16,78	85,24	277,5	177,1	402,5	5,58	27,2	0,42	0,46	5,636	1,35	575,6
	Обед														
93	Щи по-уральски	200	8	4	16	80	39	123	2,52	0,02	0,15	0,18	1,28	12,48	124
289	Рагу из куриного филе	150	11,4	11,16	12,15	33,75	29,25	123,8	1,56	33,8	0,75	0,113	4,5	10,23	290,25
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
388/345	Напиток из шиповника (ягод)	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63		0,01	0,05	0,24	100	98
	итого		24,18	15,94	74,71	150,1	88,69	317,2	5,54	33,8	1	0,363	6,62	122,7	644,25
	Всего за день:		45,3	32,72	160	427,6	265,8	719,7	11,1	61	1,42	0,823	12,26	124,1	1219,9

**Циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ,
в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование, (2 раза в день) на 2023 год**

6 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
243	Изделия колбасные отварные	1 шт.	11,4	13,84	4	15,55	0	0	1	0	0,01	0,03	0	0	226,4
203	Макароны отварные	150	5,36	4,83	28,6	5,9	7,68	35	0,75	0,03	0,06	0,02	0,44	0	179,4
376	Чай с сахаром	200	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5		82
	итого		19,56	18,97	58,4	84,45	28,68	63	2,38	0,53	0,74	0,67	7,44	30	525,5
	Обед														
101/95	Суп картофельный с крупой или рассольник домашний	200	1,98	2,5	13,9	21,8	26,4	64	0,99	-	0,1	0,07	0,07	9,97	95
298/274	Зразы "Школьные" из говядины или из куриного филе	70	8,72	8,38	8,14	29,89	11,1	40	1,81	26,9	0,1	0,09	2,72	0,45	143
302	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
376/377	Чай фруктовый	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого		23,2	17,88	99,64	91,06	190,1	371,5	6,86	26,9	0,5	0,33	5,85	10,48	669,9
	Всего за день:		42,76	36,85	158	175,5	218,7	434,5	9,24	27,5	1,24	1	13,29	40,48	1195,4

**Циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ,
в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование, (2 раза в день) на 2023 год**

7 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
234/239	Котлета (тефтели) рыбные с соусом	80	6,61	6,44	9,41	51,05	16,28	97,9	0,5	14,8	0,06	0,05	0,83	1,15	162
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,1	18,57	36,7	26	71,4	0,76	0,03	0,2	0,09	2,1	27,1	158
345/348	Компот из ягод	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	98
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5		82
	итого		12,33	11,84	59,78	136,6	55,53	199,8	2,16	14,8	0,33	0,16	3,49	28,31	500
	Обед														
88	Щи из св.капусты со сметаной	200/10	1,41	3,95	9,2	21,18	16,44	69,36	2,52	0,02	0,1	0,14	1,28	12,48	77,4
243	Изделия колбасные отварные	1 шт.	11,4	13,84	4	15,55	0	0	1	0	0,01	0,03	0	0	226,4
302/ТТК57	Рис отварной или рис отварной с овощами	150	3,77	6,1	41,4	1,17	18,6	59,3	0,51	0,03	0,03	0,02	0,66	0	209,7
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
376/377	Чай	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого		20,88	24,39	89,4	58,7	54,29	198,1	5,13	0,05	0,23	0,21	2,6	12,54	683,2
	Всего за день:		33,21	36,23	149,2	195,3	109,8	397,9	7,29	14,9	0,56	0,37	6,09	40,85	1183,2

**Циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ,
в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование, (2 раза в день) на 2023 год**

8 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический коэффициент ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком или джемом	75/20	15,66	21,33	21,78	309,6	52,2	409,5	1,44	0,9	0,9	0,45	1,26	0,36	252
1/3/8/424	Бутерброд (с маслом или сыром, или колбасой) или кулинарное изделие	50	5,8	8,3	14,83	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,07	0,3	0,11	157
376	Чай с сахаром	200	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	итого		21,76	29,63	45,61	468,8	71,65	505,5	1,93	60,4	1,54	1,12	8,06	30,47	446,7
	Обед														
115	Суп с крупой (Полевой)	200	2,31	19,2	6,89	88	22,1	50,1	0,8	0	0,04	0,03	0,43	3	205
297/294	Фрикаделька из курицы (котлета)	80	10,7	12,2	10,8	126,2	17,8	143	0,91	0,07	0,11	0,11	2,6	6,15	238
310/203	Картофель отварной либо макароны отварные	150	3,75	13,5	10	23	14	59	0,1	0,1	0,07	0,11	0,7	8	144
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63		0,01	0,05	0,24	100	98
	итого		21,54	45,68	74,25	273,5	74,34	322,5	3,27	0,17	0,32	0,32	4,57	117,2	817
	Всего за день:		43,3	75,31	119,9	742,3	146	828	5,2	60,6	1,86	1,44	12,63	147,6	1263,7

**Циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ,
в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование, (2 раза в день) на 2023 год**

9 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический цен-ть ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
278	Тефтели из говядины или из куриного филе с соусом	60/30	8,7	15	14,4	35,7	18,3	81,7	1,1	0,04	0,1	0,11	2,9	5,3	225
302	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5		82
	итого		19,7	21,8	83	117,3	172,6	307,7	4,69	0,57	0,98	0,88	12,3	35,3	606,9
	Обед														
82	Борщ со свеж. капустой и смет	200/10	2,46	3,92	12,16	31,44	16,64	46,08	0,77	0	0,08	0,12	0,936	6,72	108
291	Плов из куриного филе	150	12,53	9	26,85	21,08	35,1	121,2	1,5	0,02	0,01	0,015	6,9	3,9	273
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	8,4	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	98
	итого		19,09	13,42	73,21	87,52	78,74	234,3	3,1	0,52	0,78	0,755	14,94	40,62	611
	Всего за день:		38,79	35,22	156,2	204,8	251,3	542	7,79	1,09	1,76	1,635	27,24	75,92	1217,9

**Циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ,
в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование, (2 раза в день) на 2023 год**

10 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
173/120/121	Каша молочная с маслом или суп молочный	200/5	8,4	11,5	38,8	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3	292,1
1/3/8/424	Бутерброд (с маслом или сыром, или колбасой) или кулинарное изделие	50	5,8	8,3	14,83	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,07	0,3	0,11	157
382/378	Какао с молоком или чай с молоком	200	4,1	6	20,6	158	2,25	140	0,27	0	0	0	0,06	0,06	140
	итого		18,3	25,8	74,23	312,1	34,63	295,9	1,5	59	0,19	0,1	1,8	0,47	589,1
	Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,28	19,08	17,36	19,4	46,72	0,62	0,02	0,02	0,02	0,9	4,72	118,6
268/294	Котлета (мясо или птица)	80	8,5	12,15	7,7	93	13,7	101,2	0,79	0,06	0,1	0,1	2,6	4,7	173,5
302	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	37,7
	итого		25,18	23,43	104,4	163,9	193,4	412,9	5,2	0,61	1,02	0,89	13	39,42	724
	Всего за день:		43,48	49,23	178,6	476	228	708,8	6,7	59,6	1,21	0,99	14,8	39,89	1313,1

**Циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ,
в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование, (2 раза в день) на 2023 год**

11 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетический центр ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	Завтрак														
297/294	Фрикаделька из курицы (котлета)	80	10,7	12,2	10,8	126,2	17,8	143	0,91	0,07	0,11	0,11	2,6	6,15	238
302	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,15	2,4	0	262,2
376/377	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5		82
	итого		21,6	19	79,4	193,6	164,4	371,5	4,77	0,1	0,39	0,28	5,56	6,21	619,9
	Обед														
88	Щи из св.капусты со сметаной	200/10	1,41	3,95	9,2	21,18	16,44	69,36	2,52	0,02	0,1	0,14	1,28	12,48	77,4
234/ТТК 69	Котлета рыбная или котлета "Дружба"	80	9,4	11,84	9	11,55	0	74	0,85	0	0,01	0,03	0	0	180,4
302	Каша рассыпчатая (рис или перловка)	150	3,77	6,1	41,4	1,17	18,6	59,3	0,51	0,03	0,03	0,02	0,66	0	209,7
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
376/377	Чай фруктовый	200	0,2	0	9	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	37,7
	итого	480	18,88	22,39	94,4	54,7	54,29	272,1	4,98	0,05	0,23	0,21	2,6	12,54	637,2
	Всего за день:		40,48	41,39	173,8	248,3	218,6	643,6	9,75	0,15	0,62	0,49	8,16	18,75	1257,1

**Циклическое меню по обеспечению питанием обучающихся с ОВЗ,
в возрасте от 12 лет и старше, получающих общее образование, (2 раза в день) на 2023 год**

12 ДЕНЬ															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак															
268/271	Котлеты из говядины или котлеты "Домашние"	80	12,1	15,65	17,65	14,6	22,6	136	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	257
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,1	18,57	36,7	26	71,4	0,76	0,03	0,2	0,09	2,1	27,1	158
376/377	Чай фруктовый	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,06	60
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0,5		82
	итого		17,82	21,05	68,02	100,1	61,85	237,9	2,86	0,03	0,38	0,29	6,62	27,16	557
Обед															
96	Рассольник Ленинград со смет	200/10	1,6	4,08	16,5	21,6	15,04	44,8	0,74	0,02	0,08	0,06	0,9	9,2	129,2
243	Изделия колбасные отварные	1 шт.	11,4	13,84	4	15,55	0	0	1	0	0,01	0,03	0	0	226,4
321	Капуста тушёная	150	2,6	3,1	9,6	34,8	18,6	5,7	2	0,03	0,1	0,3		4	262
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	15	17	67	0,83		0,09	0,02	0,6		132
349/376/377	Компот сухофруктов или чай	200	0	0	8,4	20	10	0	0	0,5	0,6	0,6	6,5	30	88
	итого		19,7	21,52	64,3	107	60,64	117,5	4,57	0,55	0,88	1,01	8	43,2	837,6
	Всего за день:		37,52	42,57	132,3	207,1	122,5	355,4	7,43	0,58	1,26	1,3	14,62	70,36	1394,6

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.-М.ДеЛи принт, 2011 г.

Заказчик:
Директор

м.п. _____ / _____ /



Исполнитель:

м.п. Ю.Н. Пичкур / Пичкур Ю.Н./