Добрынина Валерия Владимировна

Подписан: Добрынина Валерия Владимировна
DN: ИНН=230400837493, СНИЛС=05362028230, E=v_dobr@mail.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=Геленджик, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ИМЕНИ А.В.СУВОРОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК, G=Валерия Владимировна, SN=Добрынина, CN=Добрынина Валерия Владимировна
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.08.22 11:37:07+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБОУ СОШ №4
им. А.В. Суворова
от 16.08. 2021 г. №_377__

Примерное 10 – дневное осенне- зимнее меню школьных горячих завтраков и обедов младшая возрастная группа с 7 до 11 лет

Геленджик 2021г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд СОШ №4

Рацион: Школа (младшие) | День: понедельник | Сезон: Весене-осенний

Неделя: 1 | Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное н	10		7		63			40		2	3		
209	Яйцо вареное н	40	3	3		43			86		22	37	2	
182,02	Каша жидкая молочная (пшенная)	250	8	8	37	198		1	45		240	393	17	
376	Чай с сахаром н	180	1		9	40					14	32	1	
299,19	Батон йодированный н	37	2	1	15	79					9	30	1	
338,24	Яблоки н	100			7	33		7			18	12	4	1
Итого за Завтрак			14	19	68	456		8	171		305	507	25	1
Итого за день			14	19	68	456		8	171		305	507	25	1

Рацион: Школа(младшие) обед | День: понедельник | Сезон: Весене-осенний

Неделя: 1 | Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	Огурцы свежие н	60	1		2	11		5			12	21	3	
101	Суп картофельный с крупой н	250	2	3	12	86		8			49	22	13	
261	Печень тушеная в соусе н	100	13	9	9	159		12	2640		26	239	5	3
309	Макаронные изделия отварные н	150	5	5	26	168					12	38	5	
342	Компот из свежих фруктов н	180			17	98		2			8	4	2	
299,2	Хлеб пшеничный н	50	2	1	24	117					12	48	2	1
299,07	Хлеб ржано-пшеничный/	20	2		15	71					6	20	4	
331,03	Конфеты*	45	34			133					5	2	2	
Итого за Обед			59	18	105	843		27	2640		130	394	36	4
Итого за день			73	37	173	1299	0	35	2811	0	435	901	61	5

Ежедневная "С" витаминизация 70 мг. На одного ребенка

Рацион: Школа (младшие) **День:** вторник **Сезон:** Весене-осенний

Неделя: 1 **Возраст:** Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
184,09	Птица тушеная в соусе	100	14	19	5	245		3			32	134	18	1
305	Рис припущенный н	150	3	4	27	154					4	56	18	
0,02	Помидоры свежие	50	1		2	12		13	1		7	13	10	
379	Кофейный напиток с молоком	180	4	2	26	142					159	108	13	
299,19	Батон йодированный н	37	2	1	15	79					9	30	1	
340,03	Кисломолочный продукт в индивид. уп. йогурт н	150	4	5	8	107		1	11		155	119	15	
Итого за Завтрак			20	31	83	739		17	12		366	460	75	1
Итого за день			28	31	83	739		17	12		366	460	75	1

Рацион: Школа(младшие) обед **День:** вторник **Сезон:** Весене-осенний

Неделя: 1 **Возраст:** Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
6,04	Суп с фасолью*	250	1	5	10	93		14	1		23	43	18	1
278	Тефтели мясные н	110	8	9	10	152					40	88	18	
324	Свекла,тушенная в сметанном соусе н	150	2	2	16	183		2	11		57	64	31	1
299,2	Хлеб пшеничный н	50	2	1	24	117					12	48	2	1
299,07	Хлеб ржано-пшеничный/	20	2		15	71					6	20	4	
	Фрукты свежие н	100	2	1	20	92		8			8	28	20	
188,01	Сок	200	1		33	140		4			40	24	18	1
330,04	Кондитерское изд. вафли в инд. уп нн	15	2	3	25	100			14		7	26	10	1
Итого за Обед			20	21	153	948		28	26		193	341	121	5
Итого за день			40	52	236	1687	0	45	38	0	559	801	196	6

Ежедневная "С" витаминизация 70 мг. На одного ребенка

Рацион: Школа (младшие) День: среда Сезон: Весене-осенний

Неделя: 1 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
250	Бефстроганов н	100	15	17	3	221		1	33		43	171	22	1
71	Овощная закуска (Горошек зеленый) н	60	2		4	24		5	2		11	31	11	
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	14	40	326					18	194	128	4
299,19	Батон йодированный н	37	2	1	15	79					9	30	1	
198,01	Чай фруктовый*	180			10	40		3			8	10	5	1
338,24	Яблоки н	100			7	33		7			18	12	4	1
Итого за Завтрак			27	32	79	723		16	35		107	448	171	7
Итого за день			27	32	79	723		16	35		107	448	171	7

Рацион: Школа(младшие) обед День: среда Сезон: Весене-осенний

Неделя: 1 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
99	Суп из овощей со сметаной н	250/5	2	2	9	75		10			43	188	20	1
0,01	Огурцы свежие	50			1	7		5			12	21	7	
151,08	Котлеты рыбные(горбуша)/	90	13	36	16	442					40	159	24	2
125	Картофель отварной н	150	3	5	28	158			29		21	84	21	1
349	Компот из сухофруктов н	180	1		47	133		1			32	46	17	1
299,2	Хлеб пшеничный н	50	2	1	24	117					12	48	2	1
299,07	Хлеб ржано-пшеничный/	20	2		15	71					6	20	4	
	Фрукты свежие н	100	2	1	20	92		8			8	28	20	
Итого за Обед			25	45	160	1095		24	29		174	594	115	6
Итого за день			52	77	239	1818	0	40	64	0	281	1042	286	13

Ежедневная "С" витаминизация 70 мг. На одного ребенка

Рацион: Школа (младшие) День: четверг Сезон: Весене-осенний

Неделя: 1 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное н	10		7		63			40		2	3		
15,04	Сыр порциями н	20	3	4		54			39		132	72	3	
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком н	150/20	24	17	46	419		1	104		292	361	44	1
382	Какао с молоком н	180	4	2	26	119		1			153	124	21	1
299,19	Батон йодированный н	37	2	1	15	79					9	30	1	
330,04	Кондитерское изд. вафли в инд. уп нн	15	2	3	25	100			14		7	26	10	1
Итого за Завтрак			35	34	112	834		2	197		595	616	79	3
Итого за день			35	34	112	834		2	197		595	616	79	3

Рацион: Школа(младшие) обед День: четверг Сезон: Весене-осенний

Неделя: 1 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
96	Рассольник Ленинградский н	250	2	5	9	117		8			29	56	24	1
71	Помидоры свежие н	60			1	7		3			4	18	5	
291	Плов из птицы н	200	17	9	36	297		1	28		54	189	54	1
350	Кисель плодово-ягодный н	180			27	114		2			23	18	4	
299,2	Хлеб пшеничный н	50	2	1	24	117					12	48	2	1
299,07	Хлеб ржано-пшеничный/	20	2		15	71					6	20	4	
338,24	Яблоки н	100			7	33		7			18	12	4	1
331,03	Конфеты*	45	34			133					5	2	2	
Итого за Обед			57	15	119	889		21	28		151	363	99	4
Итого за день			92	49	231	1723	0	23	225	0	746	979	178	7

Ежедневная "С" витаминизация 70 мг. На одного ребенка

Рацион: Школа (младшие) День: пятница Сезон: Весене-осенний

Неделя: 1 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
47	Салат из квашеной капусты н	60	1	3	5	51		6			31	20	9	
229	Рыба тушеная в томате с овощами н	60/50	12	5	4	128		1	15		58	184	12	1
312	Картофельное пюре н	150	3	6	19	151		4	33		44	91	24	
198	Чай с лимоном	180/7			10	40		3			8	10	5	1
299,19	Батон йодированный н	37	2	1	15	79					9	30	1	
389,03	Сок яблочный 200 гр н	200			23	93		3			52	82	8	
Итого за Завтрак			18	15	76	542		17	48		202	417	59	2
Итого за день			18	15	76	542		17	48		202	417	59	2

Рацион: Школа(младшие) обед День: пятница Сезон: Весене-осенний

Неделя: 1 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем н	250	2	5	11	98		10			35	55	26	1
0,03	Огурцы свежие*	60			2	8		6			14	25	8	
268	Биточки из говядины н	80	8	9	8	153			10		15	93	15	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	14	40	326					18	194	128	4
349	Компот из сухофруктов н	180	1		47	133		1			32	46	17	1
299,2	Хлеб пшеничный н	50	2	1	24	117					12	48	2	1
299,07	Хлеб ржано-пшеничный/	20	2		15	71					6	20	4	
340,01	Йогурт фруктовый.	150	5	5	17	120								
Итого за Обед			28	34	164	1026		17	10		132	481	200	8
Итого за день			46	49	240	1568	0	34	58	0	334	898	259	10

Ежедневная "С" витаминизация 70 мг. На одного ребенка

Рацион: Школа (младшие) День: понедельник Сезон: Весене-осенний

Неделя: 2 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73	Икра кабачковая н	60	1	2	3	42		3			59	33	9	
204	Макароны отварные с сыром н	130	7	10	22	209			72		141	126	11	
198,01	Чай фруктовый*	180			10	40		3			8	10	5	1
299,19	Батон йодированный н	37	2	1	15	79					9	30	1	
333,01	Круассан	45	2	4	22	129					13	25	5	
	Фрукты свежие н	100	2	1	20	92		8			8	28	20	
Итого за Завтрак			14	18	92	591		14	72		238	252	51	1
Итого за день			14	18	92	591		14	72		238	252	51	1

Рацион: Школа(младшие) обед День: понедельник Сезон: Весене-осенний

Неделя: 2 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
108	Суп картофельный с клецками н	250	4	5	19	144		2	21		33	72	20	1
390	Помидор соленый	60												
179	Запеканка картофельная с мясом	145	20	22	21	363		24			22	76	29	1
342	Компот из свежих фруктов н	180			17	98		2			8	4	2	
299,2	Хлеб пшеничный н	50	2	1	24	117					12	48	2	1
299,07	Хлеб ржано-пшеничный/	20	2		15	71					6	20	4	
	Кисломолочный продукт кефир в инд. уп. н	180	5	5	8	86		1	13		240	189	19	
330,04	Кондитерское изд. вафли в инд. уп нн	15	2	3	25	100			14		7	26	10	1
Итого за Обед			35	36	129	979		29	48		328	435	86	4
Итого за день			49	54	221	1570	0	43	120	0	566	687	137	5

Ежедневная "С" витаминизация 70 мг. На одного ребенка

Рацион: Школа (младшие) День: вторник Сезон: Весене-осенний

Неделя: 2 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
266	Бифштекс рубленый н	85	9	14	2	179			9		26	111	9	
70	Огурец соленый	60			1	7		3			12	12	7	
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	14	40	326					18	194	128	4
377	Чай с лимоном 200/7 н	180/7	1		9	38					14	30	1	
299,19	Батон йодированный н	37	2	1	15	79					9	30	1	
340,03	Кисломолочный продукт в индивид. уп. йогурт н	150	4	5	8	107		1	11		155	119	15	
Итого за Завтрак			24	34	75	736	0	4	20	0	234	496	161	4
Итого за день			24	34	75	736	0	4	20	0	234	496	161	4

Рацион: Школа(младшие) обед День: вторник Сезон: Весене-осенний

Неделя: 2 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
6,02	Суп картофельный с горохом*	250	6	6	20	155		12	1		37	87	35	2
21	Икра свекольная	60	1	5	5	69		4			29	25	13	1
229	Рыба тушенная в томате с овощами н	80/50	12	5	4	128		1	15		58	184	12	1
125	Картофель отварной н	150	3	5	28	158			29		21	84	21	1
350	Кисель плодово-ягодный н	180			27	114		2			23	18	4	
299,2	Хлеб пшеничный н	50	2	1	24	117					12	48	2	1
299,07	Хлеб ржано-пшеничный/	20	2		15	71					6	20	4	
331,03	Конфеты*	45	34			133					5	2	2	
Итого за Обед			60	22	123	945		19	45		191	468	93	6
Итого за день			84	56	198	1681	0	23	65	0	425	964	254	10

Ежедневная "С" витаминизация 70 мг. На одного ребенка

Рацион: Школа (младшие) День: среда Сезон: Весене-осенний

Неделя: 2 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощная закуска (кукуруза консервированная) н	60	2	1	3	34		3	8		22	37	10	
294	Котлеты из птицы н	80	12	11	11	189			17		35	77	15	
305	Рис припущенный н	150	3	4	27	154					4	56	18	
382	Какао с молоком н	180	4	2	26	119		1			153	124	21	1
299,19	Батон йодированный н	37	2	1	15	79					9	30	1	
	Фрукты свежие н	100	2	1	20	92		8			8	28	20	
Итого за Завтрак			25	20	102	667		12	25		231	352	85	1
Итого за день			25	20	102	667		12	25		231	352	85	1

Рацион: Школа(младшие) обед День: среда Сезон: Весене-осенний

Неделя: 2 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
65,02	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250/35	10	8	17	179		21	1		24	72	27	1
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным н	150/20	19	14	30	297		1	86		254	282	25	1
349	Компот из сухофруктов н	180	1		47	133		1			32	46	17	1
299,2	Хлеб пшеничный н	50	2	1	24	117					12	48	2	1
299,07	Хлеб ржано-пшеничный/	20	2		15	71					6	20	4	
	Фрукты свежие н	100	2	1	20	92		8			8	28	20	
Итого за Обед			36	24	153	889		31	87		336	496	95	4
Итого за день			61	44	255	1556	0	43	112	0	567	848	180	5

Ежедневная "С" витаминизация 70 мг. На одного ребенка

Рацион: Школа (младшие) День: четверг Сезон: Весене-осенний

Неделя: 2 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное н	10		7		63			40		2	3		
71	Овощная закуска (Горошек зеленый) н	60	2		4	24		5	2		11	31	11	
211	Омлет с сыром н	115	11	23	2	245			275		208	249	13	2
163	Мясо отварное	50	15	10		153					9	4	1	
198	Чай с лимоном	180/7			10	40		3			8	10	5	1
299,19	Батон йодированный н	37	2	1	15	79					9	30	1	
Итого за Завтрак			30	41	31	604		8	317		247	327	31	3
Итого за день			30	41	31	604		8	317		247	327	31	3

Рацион: Школа(младшие) обед День: четверг Сезон: Весене-осенний

Неделя: 2 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем н	250	2	5	11	98		10			35	55	26	1
71	Помидоры свежие н	60			1	7		3			4	18	5	
290	Птица тушеная в соусе сметанном н	100	12	10	4	153		2	38		40	94	15	1
143	Рагу из овощей н	150	3	16	12	206		16	67		53	64	23	1
342	Компот из свежих фруктов н	180			17	98		2			8	4	2	
299,2	Хлеб пшеничный н	50	2	1	24	117					12	48	2	1
299,07	Хлеб ржано-пшеничный/	20	2		15	71					6	20	4	
330,04	Кондитерское изд. вафли в инд. уп нн	15	2	3	25	100			14		7	26	10	1
Итого за Обед			23	35	109	850		33	119		165	329	87	5
Итого за день			53	76	140	1454	0	41	436	0	412	656	118	8

Ежедневная "С" витаминизация 70 мг. На одного ребенка

Рацион: Школа (младшие) День: пятница Сезон: Весене-осенний

Неделя: 2 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
47	Салат из квашеной капусты н	60	1	3	5	51		6			31	20	9	
45,07	Рыба тушеная в томате с овощами - м*	70/50	15	39	6	430		6	2		45	195	34	2
312	Картофельное пюре н	150	3	6	19	151		4	33		44	91	24	
198,01	Чай фруктовый*	180			10	40		3			8	10	5	1
299,19	Батон йодированный н	37	2	1	15	79					9	30	1	
188,02	Сок*	200			26	112		3			32	19	14	1
Итого за Завтрак			21	49	81	863		22	35		169	365	87	4
Итого за день			21	49	81	863		22	35		169	365	87	4
Итого за период			228	285	778	6580		124	965		2720	4137	720	23
Итого за период														

Рацион: Школа(младшие) обед День: пятница Сезон: Весене-осенний

Неделя: 2 Возраст: Младшие 1-4кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
75	Икра морковная н	60	1		12	55		3			88	92	19	1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями н	250	3	3	12	100		1			35	203	15	1
260,01	Гуляш н	120	17	17	3	265		1			26	185	26	4
303,02	Каша вязкая пшеничная н	150	4	4	25	111					16	101	21	1
349	Компот из сухофруктов н	180	1		47	133		1			32	46	17	1
299,2	Хлеб пшеничный н	50	2	1	24	117					12	48	2	1
299,07	Хлеб ржано-пшеничный/	20	2		15	71					6	20	4	
338,24	Яблоки н	100			7	33		7			18	12	4	1
391	Пирог открытый	100												
Итого за Обед			24	25	145	885		13			233	707	108	10
Итого за день			45	74	226	1748	0	35	35	0	402	1072	195	14
Итого за период обеды			388	324	1441	10212	0	264	3067	0	2202	4973	1127	60
Итого за период			616	609	2219	16792	0	388	4032	0	4922	9110	1847	83

Ежедневная "С" витаминизация 70 мг. На одного ребенка

Составил _____ Зав. производством
Праневич Т.Г.

М.П.

Утвердил _____
Добрынина В.В.