

СОГЛАСОВАНО  
РУКОВОДИТЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

*И.И. Механтьев*  
/Механтьев И.И./



*Семин Александр*  
*директор МБОУ лицей №4*  
*А.В. Семин*



Утверждено  
Директор  
ООО «Индикат»

*Е.Н. Подвигина*  
13. /Подвигина Е.Н./



КОПИЯ ВЕРНА

Директор  
*Е.Н. Подвигина*  
Подвигина 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 и старше

*Бас*

День	№ 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
		Батон	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		Огурец	100	0,80	0,00	1,50	81,33	0,00	5,0	0,0	0,50	23,0	24,0	4,0	0,0
	114	Суп картофельный с крупой	250	2,80	2,25	20,5	112,5	0,13	4,00	0,0	2,1	32,5	126,3	31,0	1,0
	343	Птица тушеная	100	12,30	10,10	3,80	167,0	0,07	0,0	16,0	0,0	11,2	128,0	15,2	1,0
	210	Капуста тушеная	180	5,5	11,1	37,2	201,0	0,18	13,0	0,0	1,10	14,9	74,4	51,0	1,10
	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	29,4	147,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
Итого				26,47	24,12	116,60	798,83	0,47	25,60	16,00	4,39	220,67	524,65	132,00	4,16
Полдник		Сырник	90	12,80	17,3	22,1	234,0	0,10	5,1	8,3	0,0	136,0	201,0	34,0	6,4
		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				13,80	17,30	42,30	326,00	0,18	11,10	8,30	0,40	172,00	227,00	55,00	7,00
Итого				40,57	49,72	228,70	1548,83	0,77	38,90	24,30	7,59	453,07	962,45	215,40	12,36

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

КОПИЯ ВЕРНА

№ рец.	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Наименование	блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg	Fe, мг
Завтрак	449	Плов из птицы	200	22,26	17,86	48,00	438,7	0,13	0,9	0,0	0,0	49,9	151,2	48,0	3,5
	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	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
Итого				25,56	18,36	89,60	642,66	0,18	3,13	0,20	0,40	96,26	321,20	66,40	3,66
Обед	56	Салат из свеклы с маслом растительным	100	2,10	2,30	14,1	176,6	0,05	14,8	0,0	1,50	75,0	100,0	43,0	2,80
	124	Щи из свежей капусты	250	2,5	5,4	12,5	110,0	0,13	20,5	0,0	1,0	65,0	215,0	25,0	0,8
	288	Тефтели рыбные с соусом	100	10,9	6,2	14,1	144,0	0,05	6,1	0,0	1,1	27,0	317,5	9,3	0,5
	520	Пюре картофельное	180	3,8	8,1	26,28	196,2	0,12	2,9	0,0	0,12	28,2	76,0	24,0	0,60
	591	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,2	0,0	33,8	132,0	0,0	6,0	0,0	0,2	18,0	10,0	4,0	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,7	29,4	147,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
Итого				24,15	22,67	130,18	905,80	0,44	50,28	0,00	4,61	232,27	878,50	126,10	5,97
Полдник		Печенье	90	4,00	9,0	26,8	268,0	0,19	0,0	0,0	1,2	41,5	89,0	8,0	1,9
		Фрукты	150	2,1	0,0	9,5	100,8	0,2	48,0	0,0	0,5	38,0	26,0	22,0	2,7
	645	Кисломолочный продукт кефир	200	1,60	2,1	6,4	94,0	0,1	1,4	0,0	0,0	345,0	190,0	28,0	0,2
Итого				7,70	11,10	42,70	462,80	0,49	49,40	0,00	1,70	424,50	305,00	58,00	4,80
Итого за день				57,41	41,13	269,16	2811,26	1,11	102,81	0,20	6,71	553,03	1741,70	250,50	14,43

КОПИЯ ВЕРНА

День 3	№ рец.	Прием пищи		Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca, мг	P	Mg	Fe, мг
Завтрак	228	Каша молочная жидкая манная	200	8,0	11,2	28,6	248,0	0,05	0,0	0,0	0,3	20,0	138,7	56,0	0,8
	379	Напиток кофейный на молоке	200	4,8	4,8	22,0	147,0	0,0	0,9	0,0	0,0	184,0	148,0	0,0	0,2
		Булочка сдобная или батон	50	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	0,1	20,0	0,0	0,4	33,0	23,0	19,0	2,2
Итого				17,70	16,45	83,00	632,00	0,23	20,90	0,00	1,37	250,00	355,67	92,00	4,20
Обед	52	Салат из моркови с маслом растительным*	100	2,10	2,30	14,1	176,6	0,05	14,8	0,0	1,50	75,0	100,0	43,0	2,80
	139	Суп гороховый	250	7,5	7,0	27,88	208,75	0,15	1,0	0,3	1,00	82,5	327,5	47,5	1,0
	460/416	Котлета мясная	100	12,4	20,8	21,3	228,8	0,18	0,5	0,0	3,8	153,0	156,2	16,0	0,8
	255	Каша пшенная	180	6,2	12,2	41,2	308,0	0,10	0,0	0,0	0,90	14,8	72,0	52,7	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	29,4	147,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
Итого				33,07	43,17	161,08	1184,15	0,57	21,70	0,25	7,87	537,37	819,70	184,00	7,22
Полдник		Сочник с творогом	70	9,7	16,0	22,1	208,0	0,14	0,2	0,6	0,0	89,7	152,0	25,0	2,2
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,6
Итого				10,70	16,00	42,30	300,00	0,22	6,20	0,60	0,40	125,70	178,00	47,00	2,80
Итого за день				61,47	75,62	286,38	2116,15	1,03	48,80	0,85	19,60	913,07	1353,37	323,00	14,22

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

КОПИЯ ВЕРНА

День 4	№ рец.	Прием пищи		Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Наименование	блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg
Завтрак	340	Омлет натуральный	200	25,3	10,3	3,7	420,0	0,03	0,0	0,0	0,3	56,0	255,0	5,5	1,4
		Батон	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				28,60	10,80	45,30	624,00	0,11	2,20	0,20	1,01	104,00	359,00	28,50	2,40
Обед	43	Салат из капусты свежей *	100	2,33	8,50	14,83	146,67	0,05	20,0	0,7	0,50	75,0	83,3	20,0	1,2
	148	Суп- лапша на курином бульоне	250	3,50	8,00	17,3	150,0	0,13	0,88	0,0	2,1	26,3	126,3	17,5	0,5
	342	Рагу из птицы	200	15,4	12,2	12,0	208,8	0,13	4,4	0,9	0,9	33,8	323,8	6,0	1,0
	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		Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,7	29,4	147,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
				26,28	29,37	97,68	742,42	0,39	28,85	1,54	4,17	274,07	705,33	74,30	3,73
Полдник		Слойка с молоком сгущеным	70	5,40	6,5	24,7	189,0	0,03	0,1	0,0	0,5	50,0	24,0	2,5	0,5
	645	Кисломолочный продукт кефир	200	2,9	3,0	4,0	53,0	0,1	1,4	0,0	0,0	345,0	190,0	5,0	0,2
Итого		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
				8,30	9,50	28,70	242,00	0,09	1,50	0,00	0,50	395,00	214,00	7,50	0,70
Итого за день				83,10	40,57	171,68	1608,42	0,59	32,55	1,74	5,67	773,07	1278,33	146,10	14,60

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

КОПИЯ ВЕРНА

День 5	№ 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	460/416	Котлета мясная	100	12,4	20,8	21,3	228,8	0,18	0,5	0,0	3,8	153,0	156,2	16,0	0,8
	255	Каша ячневая	180	6,2	12,2	41,2	308,0	0,10	0,0	0,0	0,90	14,8	72,0	52,7	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
Итого		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
				18,90	33,00	77,70	596,80	0,28	2,70	0,20	4,70	202,80	286,20	74,70	1,95
	77	Икра свекольная	100	2,00	5,10	10,6	96,0	0,0	8,9	0,0	1,00	45,0	60,0	15,0	1,70
	110	Борщ с капустой и картофелем	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
	309	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,0	18,1	4,6	270,0	0,09	6,1	0,1	3,4	34,0	383,0	25,0	1,6
	520	Шюре картофельное	180	3,8	8,1	26,28	196,2	0,12	2,9	0,0	0,12	28,2	76,0	24,0	0,60
	591	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,2	0,0	33,8	132,0	0,0	6,0	0,0	0,2	18,0	10,0	4,0	0,6
Итого		Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,7	29,4	147,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
				30,40	38,59	124,93	992,45	0,38	34,63	0,23	6,14	219,27	939,00	118,80	6,42
Полдник		Сырник	90	12,80	17,3	22,1	234,0	0,10	5,1	8,3	0,0	136,0	201,0	34,0	6,4
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,6
Итого				13,80	17,30	42,30	326,00	0,18	11,10	8,30	0,40	172,00	227,00	56,00	7,00
Итого за день				63,1	88,8	248,9	1915,25	0,84	48,43	8,7	11,20	594,07	1452,20	249,50	15,31

КОПИЯ ВЕРНА

День б	№ рец.	Прием пищи		Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg	Fe, мг
Завтрак	99	Колбасное изделие	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
	516	Макаронные изделия отварные	180	6,1	9,0	34,2	243,6	0,07	0,0	0,0	2,40	14,4	40,8	9,6	0,96
	430	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	16,0	59,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,0	58,0	7,0	0,0
		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
того				20,67	32,00	82,85	680,35	0,41	0,00	0,10	3,18	65,05	0,00	28,00	0,10
Обед	77	Икра морковная	100	2,00	5,10	10,6	96,0	0,0	8,9	0,0	1,00	45,0	60,0	15,0	1,70
	114	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	2,80	2,25	20,5	112,5	0,13	4,00	0,0	2,1	32,5	126,3	31,0	1,0
	449	Шлов из птицы	150	16,70	13,40	36,00	329,0	0,10	0,7	0,0	0,0	37,4	113,4	36,0	2,6
	412	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	27,2	110,0	0,0	5,4	0,0	0,0	193,0	4,0	4,0	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,7	29,4	147,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7	
того				26,37	21,62	123,70	794,50	0,37	19,00	0,00	3,79	326,97	463,65	106,80	6,76
Ужин		Слойка с начинкой	70	7,10	10,7	30,0	229,0	0,05	0,1	0,0	0,7	53,0	32,0	5,0	0,6
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,6
		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				10,00	10,70	58,60	410,00	0,23	26,10	0,00	1,50	122,00	81,00	46,00	3,40
того за день				57,04	64,32	268,15	1884,85	1,01	45,10	0,10	8,17	514,02	544,65	180,80	10,26

КОПИЯ ВЕРНА

День 7	№ рец.	Прием пищи		Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Наименование	блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg	Fe, мг
Завтрак	265	Запеканка из творога и риса		200	12,9	21,3	29,4	277,0	0,19	0,3	0,8	0,0	120,0	202,0	25,0	2,9
	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	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
Итого					22,32	30,80	105,20	724,60	0,31	2,47	1,00	2,80	180,80	412,80	53,00	4,06
Обед	43	Салат из капусты свежей*		100	2,33	8,50	14,83	146,67	0,05	20,0	0,7	0,50	75,0	83,3	20,0	1,2
	148	Суп- лапша на курином бульоне		250	3,50	8,00	17,3	150,0	0,13	0,88	0,0	2,1	26,3	126,3	17,5	0,5
	342	Рагу из птицы		200	15,4	12,2	12,0	208,8	0,13	4,4	0,9	0,9	33,8	323,8	6,0	1,0
	591	Кисель из концентрата витаминизированный		200	0,2	0,0	33,8	132,0	0,0	6,0	0,0	0,2	18,0	10,0	4,0	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный		70	4,7	0,7	29,4	147,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
Итого					26,08	29,37	107,28	784,42	0,39	31,25	1,54	4,37	172,07	703,33	68,30	3,93
Полдник		Ватрушка с творогом		90	14,00	8,7	21,8	239,0	0,10	0,5	2,8	0,0	114,0	182,0	23,5	0,5
	645	Кисломолочный напиток кефир		200	2,9	3,0	4,0	53,0	0,1	1,4	0,0	0,0	345,0	190,0	5,0	0,2
Итого					16,90	11,70	25,80	292,00	0,20	1,90	2,80	0,00	459,00	372,00	28,50	0,65
Итого за день					65,30	71,87	238,28	1801,02	0,91	35,62	5,34	7,17	811,87	1488,13	149,80	8,64

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

КОПИЯ ВЕРНА



День 8	№ рец.	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Наименование	блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg	Fe, мг
Завтрак	228	Каша молочная жидкая пшеничная		200	8,0	11,2	28,6	248,0	0,05	0,0	0,0	0,3	20,0	138,7	56,0	0,8
	379	Напиток кофейный на молоке		200	4,8	4,8	22,0	147,0	0,0	0,9	0,0	0,0	184,0	148,0	0,0	0,2
		Булочка сдобная или батон		50	3,0	0,5	24,4	148,0	0,08	0,0	0,0	0,70	13,0	46,00	17,00	1,0
Итого		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
					15,80	16,50	75,00	543,00	0,13	0,90	0,59	0,97	217,00	332,67	73,00	2,00
Обед	56	Салат из свеклы с маслом растительным		100	2,10	2,30	14,1	176,6	0,05	14,8	0,0	1,50	75,0	100,0	43,0	2,80
	139	Суп гороховый		250	7,5	7,0	27,8	208,75	0,15	1,0	0,3	1,00	82,5	327,5	47,5	1,0
	279	Тефтели с соусом		100	25,00	9,80	4,30	166,0	1,70	9,7	0,1	1,7	55,0	2,5	10,8	1,2
	255	Каша ячневая		180	6,2	12,2	41,2	308,0	0,10	0,0	0,0	0,90	14,8	72,0	52,7	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
Итого		Хлеб ржано-пшеничный		70	4,7	0,7	29,4	147,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
					45,67	32,17	144,08	1121,35	2,09	30,90	0,35	5,77	439,37	666,00	178,80	7,67
Полдник		Слойка с молоком сгущенным		70	5,40	6,5	24,7	189,0	0,03	0,1	0,0	0,5	50,0	24,0	2,5	0,5
		Сок в ассортименте		200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,6
Итого					6,40	6,50	44,90	281,00	0,11	6,10	0,00	0,90	86,00	50,00	24,50	1,10
Итого за день:					67,81	55,17	263,98	1945,35	12,34	137,90	0,94	7,63	142,37	1048,67	276,30	10,71

КОПИЯ ВЕРНА

День 9	№ 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
	430	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	16,0	59,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,0	58,0	7,0	0,0
Итого		Батон	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
				9,30	8,30	70,60	423,00	0,12	0,00	0,10	2,80	38,40	210,80	29,40	1,20
	52	Салат из моркови с маслом растительным*	100	2,10	2,30	14,1	176,6	0,05	14,8	0,0	1,50	75,0	100,0	43,0	2,80
	110	Борщ с капустой и картофелем	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
	309	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,0	18,1	4,6	270,0	0,09	6,1	0,1	3,4	34,0	383,0	25,0	1,6
	511	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	0,5
Итого	412	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	27,2	110,0	0,0	5,4	0,0	0,0	193,0	4,0	4,0	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	70	4,7	0,7	29,4	147,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
Итого				29,72	32,81	126,75	1037,25	0,33	37,05	0,23	7,52	408,07	957,00	142,00	7,60
Полдник		Слойка с сыром	70	7,10	10,7	30,0	229,0	0,05	0,1	0,0	0,7	53,0	32,0	5,0	0,6
	645	Кисломолочный продукт кефир	200	2,9	3,0	4,0	53,0	0,1	1,4	0,0	0,0	345,0	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				11,90	13,70	42,40	371,00	0,21	21,50	0,00	1,10	431,00	245,00	29,00	3,00
Итого за день				50,92	54,81	239,75	1831,25	0,66	58,55	0,33	11,42	879,47	2412,00	280,20	11,00

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

КОПИЯ ВЕРНА

День 10	№ рец.	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Наименование	блюда		Болки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca, мг	P	Mg	Fe, мг
Завтрак	682	Оладьи с маслом и сахаром		200/10/10	13,0	27,8	59,3	284,0	0,06	0,5	0,0	1,2	38,6	338,0	20,0	0,8
	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					13,30	27,80	74,50	344,00	0,06	2,70	0,20	1,20	73,60	396,00	26,00	0,80
Обед	43	Салат из капусты и моркови		100	2,33	8,50	14,83	146,67	0,05	20,0	0,7	0,50	75,0	83,3	20,0	1,2
	114	Суп картофельный с грибами		250	2,80	2,25	20,5	112,5	0,13	4,00	0,0	2,1	32,5	126,3	31,0	1,0
	400/410	Вареная мясная		100	12,4	20,8	21,3	228,8	0,18	0,5	0,0	3,8	153,0	156,2	16,0	0,8
	265	Каша пшеничная		180	6,2	12,2	41,2	308,0	0,10	0,0	0,0	0,90	14,8	72,0	52,7	1,20
	591	Кисель из концентрата витаминизированный		200	0,2	0,0	33,8	132,0	0,0	6,0	0,0	0,2	18,0	10,0	4,0	0,6
Итого		Хлеб ржано-пшеничный		70	4,7	0,7	29,4	147,0	0,09	0,0	0,0	0,67	19,1	160,00	20,80	0,7
					28,60	44,42	161,03	1074,97	0,55	30,50	0,67	8,19	312,37	607,78	144,50	5,37
Полдник		Вулочка сладкая		90	13,00	11,6	32,6	241,7	0,07	0,5	0,0	0,6	101,5	87,4	28,9	0,6
		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	5,97
Итого					14,00	11,60	52,80	333,70	0,15	6,50	0,00	1,00	137,50	113,40	49,90	6,57
Итого за 10 дней					159,3	346,0	2489,7	18415,0	10,0	488,4	43,6	1285,9	6055,5	12162,9	2175,4	117,4

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

Норма 54-63 55-64 229-268 1628-1899 1,00 42-49 0,5-0,6 7-8,4 720-840 1000-1260 180-210 10-12  
завтрак -22%, обед - 36%, полдник -9%

КОПИЯ ВЕРНА

Пронумеровано, пронумеровано,  
скреплено печатью 11 листов

Директор ООО «Индикат»

Подвигина Е.Н./

подпись

(расшифровка подписи)

КОПИЯ ВЕРНА

Директор  
*Подвигина Е.Н.*  
Подвигина Е.Н.

