

СОГЛАСОВАНО
РУКОВОДИТЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

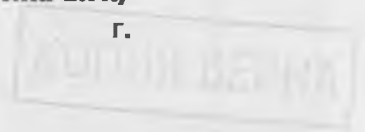
Согласовано!
директор МБОУ лицей №4
И.В. Сафронюк

Утверждено
Директор
ООО «Индикат»

/Механтьев И.И./



/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 7 - 11 лет

День 1	№ 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	150	4,5	6,0	22,0	165,0	0,06	0,0	0,0	2,00	12,0	34,0	8,0	0,80
	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	50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
Итого				7,60	6,40	61,60	345,00	0,11	2,20	0,20	2,40	58,40	204,00	26,40	1,00
Обед		Огурец	60	0,48	0,00	0,90	48,80	0,00	3,0	0,0	0,30	13,8	14,4	2,4	0,0
	114	Суп картофельный с крупой	200	2,2	1,8	16,4	90,0	0,10	3,5	0,0	1,7	28,0	96,8	30,4	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	150	4,6	9,3	31,0	131,0	0,15	10,8	0,0	0,90	12,4	62,0	51,0	1,00
	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
Итого		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
				23,28	21,90	100,30	651,80	0,41	22,70	16,02	3,40	272,70	425,20	118,60	4,30
Полдник		Сырник	70	9,95	13,5	17,2	182,0	0,08	0,4	6,5	0,0	106,0	157,0	26,5	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				10,95	13,50	37,40	274,00	0,16	6,37	6,50	0,40	142,00	183,00	48,50	1,05
Итого за день				41,83	41,80	199,30	1270,80	0,68	39,20	22,72	6,20	473,10	812,20	193,50	6,35

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

КОПИЯ ПЕРНА

№ п/п	№ 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	Mg	Fe, мг
Завтрак	449	Плов 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
	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		50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
Итого					19,80	13,80	75,60	509,00	0,15	2,90	0,20	0,40	83,80	283,40	54,40	2,80
Обед	56	Салат из свеклы с маслом растительным		60	1,30	7,40	8,5	106,0	0,0	8,9	0,0	1,00	45,0	60,0	26,0	1,70
	124	Щи из свежей капусты		200	2,0	4,3	10,00	88,00	0,10	16,4	0,0	0,80	52,0	180,0	20,0	0,6
	288	Тефтели рыбные с соусом		80/20	8,70	5,00	11,20	115,0	0,10	5,1	0,0	0,1	23,0	57,2	7,3	0,3
	520	Пюре картофельное		150	3,2	6,8	21,90	163,5	0,10	2,4	0,0	0,10	23,5	80,0	20,0	0,50
	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		50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
					18,85	23,97	106,40	709,50	0,40	38,80	0,00	2,72	175,80	507,20	92,90	4,20
Полдник		Печенье		60	3,00	8,0	25,8	260,0	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	40,0	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					6,70	10,10	41,70	454,80	0,49	41,40	0,00	1,70	424,50	305,00	58,00	4,80
Итого за день					45,35	47,87	223,70	1673,30	1,74	100,00	0,20	4,82	684,10	1895,60	208,30	11,80

КОПИЯ РЕЦЕПТА

День в	№ 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	228	Каша молочная жидкая манная	150	6,0	8,4	25,5	186,0	0,04	0,0	0,0	0,2	15,0	104,0	48,0	0,6
	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				15,70	13,65	79,90	570,00	0,22	20,90	0,00	1,30	245,00	321,00	84,00	4,00
Обед	52	Салат из моркови с маслом растительным*	60	1,30	7,40	8,5	106,0	0,03	8,9	0,0	1,00	45,0	60,0	26,0	1,70
	139	Суп гороховый	200	6,0	5,6	22,30	167,00	0,12	0,8	0,2	0,80	66,0	262,0	38,0	0,8
	460/416	Котлета мясная	80	9,9	16,7	17,0	183,0	0,15	0,4	0,0	3,0	123,0	125,0	16,0	0,6
	255	Каша пшенная	150	4,7	9,2	31,0	231,0	0,10	0,0	0,0	0,90	12,4	72,0	49,0	1,00
	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	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
Итого				25,55	39,55	127,00	907,00	0,47	15,50	0,20	6,20	453,70	643,00	148,60	5,40
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				51,95	69,20	249,20	1777,00	0,91	42,01	0,80	7,90	824,40	1142,00	219,60	12,20

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

Итого за день

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	Fe, мг
Завтрак	340	Омлет натуральный		150	20,5	11,0	2,8	363,0	0,02	0,0	0,0	0,2	35,0	196,0	5,5	1,1
		Батон		50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
Итого	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
					23,60	11,40	42,40	543,00	0,07	2,20	0,22	0,63	81,40	366,00	23,90	1,25
Обед	43	Салат из капусты свежей*		60	1,40	5,10	8,90	88,00	0,03	12,0	0,4	0,30	45,0	50,0	12,0	0,7
	148	Суп-лапша на курином бульоне		200	2,80	6,40	13,8	120,0	0,10	0,70	0,0	1,7	21,0	101,0	14,0	0,4
Итого	342	Рагу из птицы		150	12,3	14,0	9,6	197,0	0,10	3,5	0,1	0,7	27,0	259,0	5,0	0,8
	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
Итого		Хлеб ржано-пшеничный		50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
					20,20	26,20	80,50	620,00	0,32	21,60	0,50	3,20	300,30	534,00	50,60	3,20
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
	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					52,10	47,10	151,60	1405,00	0,48	25,30	0,72	4,33	776,70	1114,00	82,00	5,15

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

День	№ рец.	Прием пищи		Пищевые вещества (г)				Витамины				Минеральные вещества				
				Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
		Наименование	блюда													
Завтрак	460/416	Котлета мясная		80	9,9	16,7	17,0	183,0	0,15	0,4	0,0	3,0	123,0	125,0	16,0	0,6
	255	Каша ячневая		150	4,7	9,2	31,0	231,0	0,10	0,0	0,0	0,90	12,4	72,0	49,0	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
Итого		Хлеб пшеничный		50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
					14,90	25,90	63,30	474,00	0,25	2,60	0,20	3,90	170,40	255,00	71,00	1,60
Обед	77	Икра свекольная		60	1,20	3,06	5,1	52,2	0,0	4,2	0,0	1,00	26,0	60,0	9,0	0,42
	110	Борщ с капустой и картофелем		200	2,2	5,3	16,20	121,00	0,04	8,6	0,1	0,60	60,0	200,0	24,0	1,0
	309	Рыба тушеная в томате с овощами		100	17,0	18,1	4,6	270,0	0,09	5,1	0,1	3,4	34,0	383,0	25,0	1,6
	520	Пюре картофельное		150	3,2	6,8	21,90	163,5	0,10	2,4	0,0	0,10	23,5	80,0	20,0	0,50
	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		50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60
Итого					27,25	33,71	102,60	843,70	0,33	26,30	0,20	5,80	175,80	853,00	97,60	4,62
Полдник		Сырник		70	9,95	13,5	17,2	182,0	0,08	0,4	6,5	0,0	106,0	157,0	26,5	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					10,95	13,50	37,40	274,00	0,16	6,37	6,50	0,40	142,00	183,00	48,50	1,05
Итого за день					58,10	73,11	203,30	1591,70	0,74	15,27	6,70	10,10	488,20	1291,00	217,10	7,27

РЕГИСТРАЦИЯ

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	Мг	Fe, мг
Завтрак	99	Колбасное изделие		80	10,85	21,50	6,15	223,8	0,29	0,0	0,0	0,4	26,3	178,8	28,8	1,9
	516	Макаронные изделия отварные		150	5,1	7,5	28,5	203,0	0,06	0,0	0,0	2,00	12,0	34,0	8,0	0,80
	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		Хлеб пшеничный		50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
					19,05	29,40	75,05	605,80	0,40	0,00	0,10	2,78	62,65	0,00	28,00	0,10
Обед	77	Икра морковная		60	1,20	3,06	5,1	52,2	0,0	4,2	0,0	1,00	26,0	60,0	9,0	0,42
	114	Суп картофельный с крупой на курином бульоне		200	2,2	1,8	16,4	90,0	0,10	3,5	0,0	1,7	28,0	96,8	30,4	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		50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60
Итого					23,80	18,96	105,70	686,20	0,32	13,80	0,02	3,20	298,70	394,20	95,00	5,28
Полдник		Слойка с маком		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
Итого					8,10	10,70	50,20	321,00	0,13	6,10	0,00	1,10	89,00	58,00	27,00	1,20
Итого за день					50,91	59,01	230,95	1613,00	10,85	19,40	0,12	7,08	450,35	452,20	150,00	5,58

15.03.2014

№ 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	265	Запеканка из творога и риса	150	9,7	16,0	22,1	208,0	0,14	0,2	0,6	0,0	89,7	152,0	25,0	2,2
	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	50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
Итого				12,80	16,40	61,70	388,00	0,19	2,40	0,80	0,40	136,10	322,00	43,40	2,40
Обед	43	Салат из капусты свежей*	60	1,40	5,10	8,90	88,00	0,03	12,0	0,4	0,30	45,0	50,0	12,0	0,7
	148	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,80	6,40	13,8	120,0	0,10	0,70	0,0	1,7	21,0	101,0	14,0	0,4
	342	Рагу из птицы	150	12,3	14,0	9,6	197,0	0,10	3,5	0,1	0,7	27,0	259,0	5,0	0,8
	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	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
Итого				20,20	26,00	87,10	642,00	0,30	22,20	0,50	3,40	125,30	540,00	50,60	3,00
Полдник		Ватрушка с творогом	70	10,90	6,8	17,0	186,0	0,08	0,4	2,5	0,0	89,0	142,0	23,0	0,4
	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				13,80	9,80	21,00	239,00	0,14	1,80	2,50	0,00	434,00	332,00	28,00	0,60
Итого за день				46,80	52,20	169,80	1269,00	0,63	26,40	3,80	3,80	695,40	1194,00	122,00	6,00

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



День 8	№ 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
	228	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6,0	8,4	25,5	186,0	0,07	1,3	0,0	1,1	151,0	170,0	77,0	1,1
Завтрак	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
				7,80	5,30	46,40	295,00	0,08	0,90	0,00	0,70	197,00	194,00	17,00	1,20
Обед	56	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,30	7,40	8,5	106,0	0,0	8,9	0,0	1,00	45,0	60,0	26,0	1,70
	139	Суп гороховый	200	6,0	5,6	22,30	167,00	0,12	0,8	0,2	0,80	66,0	262,0	38,0	0,8
	279	Тефтели с соусом	100	15,10	9,80	4,30	166,0	1,10	9,7	0,1	1,7	55,0	2,5	10,8	1,2
	255	Каша ячневая	150	4,7	9,2	31,0	231,0	0,10	0,0	0,0	0,90	12,4	72,0	49,0	1,00
	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	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
				30,75	32,65	114,30	890,00	1,42	24,80	0,30	4,90	385,70	520,50	143,40	6,00
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				44,95	44,46	205,60	1466,00	1,61	31,80	0,30	6,50	638,70	764,50	384,90	8,30

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	Мg	Fe, мг
Завтрак	247	Макароны отварные с сыром	150	4,5	6,0	22,0	165,0	0,06	0,0	0,0	2,00	12,0	34,0	8,0	0,80
	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	50	2,8	0,4	24,4	120,0	0,05	0,0	0,0	0,40	11,4	112,00	12,40	0,2
				7,60	6,40	62,40	344,00	0,11	0,00	0,10	2,40	36,40	204,00	27,40	1,00
	52	Салат из моркови с маслом растительным*	60	1,30	7,40	8,5	106,0	0,03	8,9	0,0	1,00	45,0	60,0	26,0	1,70
	110	Борщ с капустой и картофелем	200	2,2	5,3	16,20	121,00	0,04	8,6	0,1	0,60	60,0	200,0	24,0	1,0
	309	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,0	18,1	4,6	270,0	0,09	5,1	0,1	3,4	34,0	383,0	25,0	1,6
	511	Рис отварной	150	2,5	4,1	26,0	152,0	0,02	0,0	0,0	1,0	10,0	50,0	16,0	0,2
	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
Итого		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
				26,70	35,60	103,50	864,00	0,27	28,00	0,20	6,50	356,30	817,00	110,60	5,80
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
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
				10,00	13,70	34,00	282,00	0,11	1,50	0,00	0,70	398,00	222,00	10,00	0,80
Итого за день				44,80	55,70	199,90	1490,00	0,49	29,50	0,20	9,60	1790,70	1248,00	148,00	7,60

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

10.03.2013

День 10	№ 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	Mg	Fe, мг
Завтрак	682	Оладьи с маслом и сахаром		150/10/10	9,8	20,9	44,5	213,0	0,04	0,4	0,0	0,9	29,0	254,0	15,0	0,6
	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					10,10	20,90	59,70	273,00	0,04	2,60	0,20	0,90	64,00	312,00	21,00	0,6
Обед	43	Салат из капусты свежей*		60	1,40	5,10	8,90	88,00	0,03	12,0	0,4	0,30	45,0	50,0	12,0	0,7
	114	Суп картофельный с крупой		200	3,30	3,50	24,0	120,0	0,10	0,70	0,0	1,7	21,0	101,0	14,0	0,4
	460/416	Котлета мясная		80	9,9	16,7	17,0	183,0	0,15	0,4	0,0	3,0	123,0	125,0	16,0	0,6
	255	Каша пшенная		150	4,7	9,2	31,0	231,0	0,10	0,0	0,0	0,90	12,4	72,0	49,0	1,00
	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		50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
Итого					22,95	34,95	135,70	859,00	0,45	19,10	0,40	6,60	233,70	478,00	110,60	0,5
Полдник		Булочка сдобная		70	10,10	9,0	25,4	188,0	0,06	0,4	0,0	0,5	79,0	68,0	22,5	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	21,0	0,95
Итого					11,10	9,00	45,60	280,00	0,14	6,40	0,00	0,90	115,00	94,00	43,50	0,95
Итого за день					44,15	64,85	204,90	1432,00	0,69	28,10	0,60	8,40	412,70	884,00	175,10	1,55
Итого за 10 дней					475,48	555,34	2074,85	14967,80	8,06	353,24	36,46	68,78	6264,35	9992,50	1757,60	1,55

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

7-8,4

Норма

46-53 47-55 201-234 1410-1645 0,80 36-42 0,4-0,5 6-7 660-770 990-1155 0,00

СЕРТИФИКАТ

ктор


КОПИЯ ВЕРНА

Подлигина Е.Н.



Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью 11 листов

Директор ООО «Индикат»


Подлигина Е.Н./

подпись (расшифровка подписи)

