




Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»  
Приходько Ю.В.



Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

# Примерное 2-х недельное меню для детей с 12 до 18 лет

Период с 01 октября по 31 декабря 2023г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.10-31.12 2023г  
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
118,00	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
211,22	Макаронные изделия, с тертым сыром	180/15/7	12,46	14,36	36,14	328,80	0,12	0,17	72,89	252,88	156,10	21,62	1,02
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,06	0,02		110,00	32,50	7,00	0,02
<b>Итого за Завтрак 592</b>			17,23	23,68	91,47	651,90	0,21	10,29	72,94	385,33	209,74	42,06	4,12
<b>Обед</b>													
450,02	Суп картофельный с клецками	250	1,83	3,35	11,86	85,14	0,08	11,5	206,05	16,46	46,40	17,66	0,71
191,00	Мясо тушеное	50/50	17,50	6,10	2,99	136,51	0,08	4,93	0,00	10,44	125,42	18,48	1,32
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
	Инстантный витаминизированный напиток (Валитек)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,05			8,05	30,45	11,5	0,7
<b>Итого за Обед 800</b>			34,71	16,52	116,12	749,01	0,77	36,43	326,08	59,44	442,24	196,89	8,30
<b>Итого за день</b>			51,94	40,20	207,59	1400,91	0,54	53,26	117,01	383,91	521,66	126,34	6,36

День: вторник

Сезон: 01.10-31.12 2023г

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
333,00	Каша молочная рисовая с изюмом и маслом	200/10	5,92	11,57	36,16	326,00	0,08	0,16	0,06	124,40	164,01	39,80	0,86
401,08	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
339,00	Яблоко	100	0,4	0,4	10	48	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак 570</b>			<b>10,42</b>	<b>21,77</b>	<b>86,10</b>	<b>635,50</b>	<b>0,66</b>	<b>10,26</b>	<b>0,12</b>	<b>156,35</b>	<b>217,65</b>	<b>59,74</b>	<b>4,54</b>
<b>Обед</b>													
96,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,08	9,98	94,09	0,05	19,8	216,63	41,77	51,98	23,97	1,1
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,80	8,34	178,98	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31	121	0,01	20		17,00	12,00	9,00	2,20
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,04	0,36	19,37	92,80	0,05			9,66	43,30	14,00	0,12
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,05			8,05	30,45	11,5	0,7
<b>Итого за Обед 810</b>			<b>24,95</b>	<b>22,83</b>	<b>130,33</b>	<b>820,67</b>	<b>0,35</b>	<b>41,67</b>	<b>290,80</b>	<b>124,20</b>	<b>302,47</b>	<b>84,89</b>	<b>6,82</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,37</b>	<b>44,60</b>	<b>216,43</b>	<b>1456,17</b>	<b>1,37</b>	<b>43,43</b>	<b>526,02</b>	<b>370,88</b>	<b>916,87</b>	<b>332,76</b>	<b>14,96</b>

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.10-31.12 2023г  
Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
506	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,04	0,22		19,90	91,20	13,11	0,34
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	47,56	111,44	38,07	1,39
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,06	0,02		110,00	32,50	7,00	0,02
<b>Итого за Завтрак 550</b>			17,36	19,57	80,83	565,03	0,26	14,26	43,88	182,71	243,38	62,58	2,61
<b>Обед</b>													
6,06	Салат витаминный	80	1,33	8,00	8,00	112,00	0,03	17,04		23,65	23,28	14,46	0,70
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,40	5,70	15,70	126,00	0,08	6,71	26,70	23,14	68,38	23,19	0,87
90,00	Глюв из птицы (отварной)	170/50	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	5,21	26,40	24,60	217,48	54,56	1,80
	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,05			8,05	30,45	11,5	0,7
<b>Итого за Обед 825</b>			27,69	40,19	126,64	981,17	0,63	49,06	53,23	87,49	370,04	100,75	4,77
<b>Итого за день</b>			45,05	59,76	207,47	1546,20	0,86	121,42	278,21	308,78	746,76	217,74	11,54

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: 01.10-31.12 2023г  
Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
* 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
42	Сыр (порциями)	20	4,50	4,50		54,00		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
100,00	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	250/10	9,76	9,76	48,57	311,40	0,01	0,13	0,06	187,50	101,25	9,37	0,20
337,00	Яйцо вареное в крутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	22,20	77,50	4,80	1,01
434	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59,00		2,90		8,05	9,78	5,24	0,90
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
<b>Итого за Завтрак 570</b>			25,23	22,02	89,22	638,68	0,48	3,14	136,61	375,35	304,53	32,86	2,70
<b>Обед</b>													
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,12	6,70	6,58	91,34	0,13	7,48	1,49	30,62	32,29	16,62	1,06
87	Онищенко "Новгородские" со сметаной	250/5	2,02	6,00	13,26	89,00							
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58	29,70	149,50	39,65	0,70
448	Рис отварной	180	4,80	7,20	48,00	271,00	0,05		33,60	7,20	99,70	32,40	0,66
284,00	Компот из яблок и лимонов	200	0,25	0,25	25	104							
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед 860</b>			24,14	26,70	132,05	834,53	0,46	10,90	40,67	80,52	335,74	107,42	3,82
<b>Итого за день</b>			49,37	48,72	221,27	1473,21	1,02	77,80	281,22	546,75	688,35	230,32	9,79

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.10-31.12 2023г  
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
339,00	Яблоко	130	0,52	0,52	14	61	0,04	14		20,8	14,3	11,7	2,2
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,61	9,20	38,07	380,76	0,06	0,72	24,48	192,30	262,38	34,65	0,63
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого за Завтрак 550</b>			39,18	11,27	92,53	628,36	0,65	14,82	24,49	227,85	317,42	57,25	4,29
<b>Обед</b>													
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	9,62	5,10	38,50	242,00	0,26	5,59		38,99		48,25	2,79
118	Рагу овощное с мясом птицы	180/40	24,49	26,74	62,71	476,25	0,21	32,88	789,81	58,35	261,30	42,42	2,74
1	Салат из моркови	80	1,60	9,60	8,00	128,00	0,05	4,21		22,89	46,65	32,09	0,60
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед 800</b>			40,01	42,18	148,53	1033,35	0,75	43,68	789,81	141,98	329,70	131,01	6,73
<b>Итого за день</b>			79,19	53,45	241,06	1661,71	1,40	58,50	814,30	369,83	647,12	188,26	11,02

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 01.10-31.12 2023г  
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
42	Сыр (порциями)	20	6,00	6,00		72,00		0,14	4,20	200,00	120,00	11,00	0,14
17	Котлеты из птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,10	162,56	0,09	3,09	81,19	35,00	98,19	15,80	1,05
447	Макаронные изделия отварные	180	5,68	5,98	41,84	253,80	0,14		0,04	49,14	72,07	29,50	1,19
434	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59,00		2,90		8,05	9,78	5,24	0,90
1,20	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,06	0,02		110,00	32,50	7,00	0,02
<b>Итого за Завтрак 550</b>			25,99	22,11	93,66	677,36	0,29	6,15	85,43	402,19	332,54	68,54	3,30
<b>Обед</b>													
78,00	Икра морковная	80	1,73	7,60	8,80	110,66	0,04	3,24		24,65		31,57	0,81
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	29,34	47,33	18,34	0,66
501	онишенки Говядина тушеная с картофелем	180/40	13,20	14,50	21,01	267,60							
	Инстантный витаминизированный напиток (Валитек)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед 815</b>			33,51	34,91	88,72	813,46	0,54	40,32	295,58	66,99	101,58	68,66	2,87
<b>Итого за день</b>			59,50	57,02	182,38	1490,82	0,83	46,47	381,01	469,18	434,12	137,20	6,17

День: вторник

Сезон: 01.10-31.12 2023г

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
339,00	Яблоко	120	0,48	0,448	12	56,40	0,03	10			16	11	9	2,2
355	ошеник	Каша "Дружба с курагой"	200/10	4,67	8,70	27,30	264,00							
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05		1,20	1,90	0,04	0,02
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого за Завтрак 590</b>			9,25	18,95	79,08	581,90	0,58	10,10	0,06		31,95	53,64	19,94	3,68
<b>Обед</b>														
37,0	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,31	5,61	13,66	116,25	0,08	10,35	26,31		30,82	61,35	24,47	0,91
288,11	Птица отварная	85/5	17,31	6,68	0,63	132,60	0,05	0,17	0,05		17,71	156,00	17,52	1,33
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0		18,71	56,62	10,39	1,06
278	Компот из апельсинов и яблоков	200	0,48	0,25	27	111								
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,14				8,00	26,00	5,60	1,00
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,16				11,60	52,00	16,80	1,20
<b>Итого за Обед 805</b>			34,52	18,79	130,72	832,05	0,54	10,52	53,36		86,84	351,97	74,78	5,50
<b>Итого за день</b>			43,77	37,74	209,80	1413,95	1,12	20,62	53,42		118,79	405,61	94,72	9,18



День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.10-31.12 2023г  
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,80	8,34	178,98	0,09	2,02	57,80	34,80	129,70	19,20	1,90
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	47,56	111,44	38,07	1,39
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,06	0,02		110,00	32,50	7,00	0,02
<b>Итого за Завтрак 550</b>			<b>18,47</b>	<b>19,16</b>	<b>80,32</b>	<b>563,37</b>	<b>0,31</b>	<b>16,06</b>	<b>101,68</b>	<b>197,61</b>	<b>281,88</b>	<b>68,67</b>	<b>4,17</b>
<b>Обед</b>													
53	онищенкс Салат из капусты белокачанной с зеленым горошком	80	1,60	7,20	4,22	74,40							
35,00	Свекольник со сметаной	250/5	2,31	5,17	16,25	121,30	0,07	17,12	212,00	45,14	68,8	30,67	1,52
48,08	Плов из мяса говядины	180/40	15,80	19,60	47,70	428,00	0,10	1,65		17,14	218,74	51,10	2,40
	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,05			8,05	30,45	11,5	0,7
<b>Итого за Обед 825</b>			<b>25,03</b>	<b>32,61</b>	<b>125,05</b>	<b>876,10</b>	<b>0,57</b>	<b>38,87</b>	<b>212,13</b>	<b>78,38</b>	<b>348,43</b>	<b>104,77</b>	<b>5,32</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,50</b>	<b>51,77</b>	<b>205,37</b>	<b>1439,47</b>	<b>0,88</b>	<b>54,93</b>	<b>313,81</b>	<b>275,99</b>	<b>630,31</b>	<b>173,44</b>	<b>9,49</b>

День: четверг

Сезон: 01.10-31.12 2023г

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
181	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5,96	11,80	31,02	254,00	0,08	1,32	0,06	133,36	119,02	19,90	4,42
434	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59,00		2,90		8,05	9,78	5,24	0,90
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
27,01	Сыр порционный	20	6,00	6,00		72,00		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
339,00	Яблоко	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого за Завтрак 587</b>			16,47	19,75	81,29	561,50	0,66	14,33	31,57	316,91	262,30	48,89	4,23
<b>Обед</b>													
19,28	Куллама по- деревенски на мясном бульоне	250	15,00	8,75	16,25	202,50	0,10	3,73	32,20	25,68	167,72	29,45	2,68
91	онищенк Азу по -татарски	50/50	13,33	9,16	5,90	158,30							
239,00	Картофель отварной с маслом	180	3,70	8,40	32,60	219,00	0,31	50,24		25,11	145,69	57,76	2,26
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,01	20,20		17,00	12,00	9,00	2,20
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,14			8,00	26,00	5,60	1,00
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
<b>Итого за Обед 810</b>			39,97	27,49	131,07	920,40	0,72	74,17	32,20	87,39	403,41	118,61	9,34
<b>Итого за день</b>			56,44	47,24	212,36	1481,90	1,38	88,50	63,77	404,30	665,71	167,50	9,34

День: пятница

Сезон: 01.10-31.12 2023г

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
54-10	Омлет натуральный	180	15,24	21,60	3,84	270,48	0,09	0,52	289,02	114,69	243,25	19,00	2,79
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00		2,90		8,05	9,78	5,24	0,90
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
<b>Итого за Завтрак 550</b>			22,60	34,60	53,39	613,98	0,64	3,42	349,08	133,44	287,43	30,78	4,31
<b>Обед</b>													
58	Онищенко Суп картофельный с фасолью	250	2,10	5,20	12,00	103,00	0,05	2,36	0,03	13,81	30,70	8,46	0,50
29.02	Рыба, тушеная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	33,36	150,31	40,92	0,74
448	Рис отварной	180	4,80	7,20	48,00	271,00	0,05		33,60	7,20	99,70	32,40	0,66
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,14			8,00	26,00	5,60	1,00
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
<b>Итого за Обед 800</b>			24,66	18,01	127,76	773,13	0,55	6,97	445,96	89,97	358,71	104,18	4,20
<b>Итого за день</b>			47,26	52,61	181,15	1387,11	1,19	10,39	795,04	223,41	646,14	134,96	8,51
<b>Итого за период</b>			511,39	493,10	2153,54	14751,45	10,59	575,31	3623,81	3471,82	6302,65	1803,24	96,35
<b>Итого за период</b>			65,92	50,97	215,35	1378,80	0,96	6,34	26,19	35,52	70,87	22,12	1,04

\*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Разработано технолог ООО МШКОП \_\_\_\_\_ *ЛМ* \_\_\_\_\_ Лебедькова Е.М