

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»  
 Ю.В. Приходько



Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10  




# Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

Период с 01 октября по 31 декабря 2023г

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

День: понедельник

Сезон: 01.10-31.12.2023г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 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>													
211,22	Макаронные изделия, с тертым сыром	150/10/5	10,18	11,73	29,52	268,58	0,10	0,14	59,54	206,56	127,51	17,66	0,83
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	35	3	0,4	19,3	91	0,12			7	22,8	5	0,88
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	1,92	2,4		0,02
339,00	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
<b>Итого за Завтрак 503</b>			13,64	18,33	73,68	517,46	0,25	9,24	95,54	235,13	170,80	35,06	4,57
<b>Обед</b>													
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,46	2,68	9,49	68,11	0,06	9,2	164,84	13,17	37,12	14,13	0,57
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	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	15,28	208,03	138,41	4,65
	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 715</b>			33,24	14,99	107,13	693,12	0,86	34,13	308,84	51,89	424,82	189,77	7,94
<b>Итого за день</b>			46,88	33,32	180,81	1210,58	1,11	43,37	404,38	287,02	595,62	224,83	12,51

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.10-31.12 2023г  
Возраст: с 7 до 11 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>													
339,00	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
333,00	Каша молочная рисовая с изюмом и маслом	150/5	4,44	8,68	27,12	244,50	0,06	0,12	0,05	93,30	123,01	29,85	0,65
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88			0,04	2,40	3,00		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	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
<b>Итого за Завтрак 503</b>			8,18	16,13	72,07	505,98	0,53	9,22	0,10	122,95	170,15	47,55	3,99
<b>Обед</b>													
96,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,55	4,08	8,02	75,64	0,04	16,4	0,02	34,30	44,40	17,80	1,0
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,8	8,34	178,98	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
447	Макаронные изделия отварные	150	6,00	5,00	36,00	212,00	0,12		0,03	40,95	60,06	24,58	0,99
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	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 765</b>			23,50	21,78	117,41	752,32	0,45	38,26	47,22	134,26	278,83	86,16	7,21
<b>Итого за день</b>			31,68	37,91	189,48	1258,30	0,98	47,48	47,32	257,21	448,98	133,71	11,20

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.10-31.12 2023г  
Возраст: с 7 до 11 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>													
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	180	3,95	6,09	26,50	177,19	0,14	12,45	0,04	42,72	116,04	34,08	1,24
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)	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,03		0,01	66,00	19,50	4,20	0,01
<b>Итого за Завтрак 520</b>			<b>16,11</b>	<b>18,75</b>	<b>72,36</b>	<b>518,83</b>	<b>0,21</b>	<b>12,77</b>	<b>0,05</b>	<b>133,87</b>	<b>234,98</b>	<b>55,79</b>	<b>2,45</b>
<b>Обед</b>													
6,06	Салат витаминный	60	1,00	6,00	6,00	84,00	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,00	4,50	14,70	110,50	0,10	14,50	0,02	20,10	57,50	22,60	0,80
90,00	Плов из птицы (отварной)	150/30	16,44	22,80	40,60	433,00	0,11	4,37	22,40	26,20	198,13	46,10	1,65
	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
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 700</b>			<b>25,02</b>	<b>34,11</b>	<b>118,15</b>	<b>882,20</b>	<b>0,73</b>	<b>51,75</b>	<b>22,55</b>	<b>77,04</b>	<b>327,34</b>	<b>98,30</b>	<b>4,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,13</b>	<b>52,86</b>	<b>190,51</b>	<b>1401,03</b>	<b>0,94</b>	<b>64,52</b>	<b>22,60</b>	<b>210,91</b>	<b>562,32</b>	<b>154,09</b>	<b>6,83</b>

День: четверг

Сезон: 01.10-31.12 2023г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 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>														
42	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07	
100	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	200/10	7,81	7,81	38,86	249,12	0,01	0,11	0,05	150,00	81,00	7,50	0,16	
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	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08	
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48	
<b>Итого за Завтрак 500</b>			21,31	18,57	74,40	532,50	0,49	3,31	105,28	283,16	246,17	23,91	1,80	
<b>Обед</b>														
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	4,94	68,51	0,01	5,61	1,12	22,97	24,22	12,47	0,8	
287	онищенко Щи "Новгородские" со сметаной	200/5	1,62	4,80	10,61	71,20								
219	Рыба, тушенная 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	150	4,00	6,00	40,00	226,00	0,03		0,03	32,73	82,26	28,67	0,77	
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 обогащенный (для детского	25	1,90	0,23	12,10	58,00	0,08		0,01	6,04	27,00	8,75	0,62	
<b>Итого за Обед 770</b>			21,26	22,34	112,79	711,90	0,24	9,03	6,74	98,69	315,48	100,04	3,79	
<b>Итого за день</b>			42,57	40,91	187,19	1244,40	0,73	12,34	112,02	381,85	561,65	123,95	5,59	

День: пятница

Сезон: 01.10-31.12 2023г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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>													
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30,00	8,00	33,00	330,00	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
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
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 505</b>			34,45	9,95	83,06	563,50	0,66	10,92	27,56	247,42	347,36	58,95	4,38
<b>Обед</b>													
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	9,60	5,10	38,50	242,00	0,26	5,59		38,99		48,25	2,79
118,44	Рагу овощное с мясом птицы	150/30	20,41	22,29	52,26	396,88	0,18	27,40	658,18	48,63	217,75	35,35	2,29
1,00	Салат из моркови	60	1,20	7,20	6,00	96,00	0,04	3,16		17,17	34,99	24,07	0,45
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 обогащенный (для детского питания)	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,12		0,01	8,70	39,00	12,60	0,90
<b>Итого за Обед 740</b>			35,51	35,33	136,08	921,98	0,67	37,15	658,19	129,49	291,74	120,27	6,53
<b>Итого за день</b>			69,96	45,28	219,14	1485,48	1,33	48,07	685,75	376,91	639,10	179,22	10,91

День: понедельник

Сезон: 01.10-31.12.2023г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 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>													
42	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07
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	150	6,00	5,00	36,00	212,00	0,12		0,03	40,95	60,06	24,58	0,99
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,03		0,01	66,00	19,50	4,20	0,01
<b>Итого за Завтрак 507</b>			22,81	18,33	82,22	573,56	0,25	6,29	81,41	245,31	239,42	50,99	2,20
<b>Обед</b>													
78,00	Икра морковная	60	1,30	5,70	6,60	83,00	0,03	2,43		18,49		23,68	0,61
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	8,03	9,25	23,28	211,80	0,07	17,08	140,46	23,47	37,86	14,67	0,53
501	онишенко	Говядина тушеная с картофелем	150/30	11,00	12,09	17,51	223,00						
		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 700</b>			25,91	27,85	97,04	742,50	0,53	39,51	260,46	54,96	92,11	57,10	2,54
<b>Итого за день</b>			48,72	46,18	179,26	1316,06	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

День: вторник

Сезон: 01.10-31.12 2023г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 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	120	0,48	0,48	11,64	56,40	0,03	47,00		16,00	11,00	9,00	2,20
355 онищенко	Каша "Дружба с курагой	150/5	3,50	6,58	20,50	155,00							
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	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
<b>Итого за Завтрак 535</b>			8,08	16,86	72,28	472,90	0,47	47,10	0,06	30,05	47,14	18,64	3,56
<b>Обед</b>													
37,0	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,85	4,49	10,93	93,00	0,07	8,28	21,05	24,66	49,08	19,58	0,73
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
447,00	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,31	37,08	211,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88
278	Компот из апельсинов и яблок	200	0,48	0,25	27	111							
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 700</b>			30,70	16,54	109,30	712,80	0,41	8,45	43,60	70,96	306,51	64,51	4,34
<b>Итого за день</b>			38,78	33,40	181,58	1185,70	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13



День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.10-31.12.2023г  
Возраст: с 7 до 11 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>													
268	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,90	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	29,87	109,59	16,87	1,65
443,00	Пюре картофельное	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40
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	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
<b>Итого за Завтрак 500</b>			17,17	18,45	73,38	522,53	0,40	2,32	89,17	114,62	247,03	62,77	5,16
<b>Обед</b>													
53	онищенко Салат из капусты белокочанной с зеленым горошком	60	1,20	5,40	3,17	55,80							
35	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	36,29	55,30	24,66	1,22
48,08	Плов из мяса говядины	150/30	13,00	16,00	39,00	350,00	0,08	1,35		60,30	45,00	7,00	0,08
	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
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 705</b>			21,64	26,37	112,08	758,01	0,64	35,21	170,54	109,59	154,55	50,41	2,70
<b>Итого за день</b>			38,81	44,82	185,46	1280,54	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг

Сезон: 01.10-31.12 2023г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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>													
328	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	0,42
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	11,06	45,87	0	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
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</b>		<b>500</b>	<b>12,14</b>	<b>16,07</b>	<b>72,12</b>	<b>485,47</b>	<b>0,55</b>	<b>14,43</b>	<b>24,02</b>	<b>260,32</b>	<b>217,69</b>	<b>40,51</b>	<b>3,25</b>
<b>Обед</b>													
19,28	Куллама по- деревенски на мясном бульоне	200	12,00	7,00	13,00	162,00	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15
491	онищенко Азу по -татарски	50/50	13,33	9,16	5,90	158,30							
136,00	Картофель отварной с маслом	150/5	4,44	1,11	34,44	161,00	0,26	41,87		20,93	121,41	48,14	1,89
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	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</b>		<b>700</b>	<b>35,85</b>	<b>18,18</b>	<b>118,39</b>	<b>767,00</b>	<b>0,55</b>	<b>65,06</b>	<b>25,76</b>	<b>71,48</b>	<b>321,84</b>	<b>99,45</b>	<b>7,64</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,99</b>	<b>34,25</b>	<b>190,51</b>	<b>1252,47</b>	<b>1,10</b>	<b>79,49</b>	<b>49,78</b>	<b>331,80</b>	<b>539,53</b>	<b>139,96</b>	<b>10,89</b>

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.10-31.12 2023г  
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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>													
54-10	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,40	0,07	0,41	224,80	89,21	189,20	14,78	2,17
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
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	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
<b>Итого за Завтрак 500</b>			19,29	30,70	47,64	543,00	0,51	3,45	285,01	101,37	218,77	20,93	2,75
<b>Обед</b>													
258	онищенко Суп картофельный с фасолью	200	1,68	4,16	9,60	82,40	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40
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	150	4,00	6,00	40,00	226,00	0,03		0,03	32,73	82,26	28,67	0,77
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 720</b>			23,44	15,77	117,36	707,53	0,52	6,50	412,38	112,74	335,13	98,76	4,21
<b>Итого за день</b>			42,73	46,47	165,00	1250,53	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19
<b>Итого за период</b>			425,88	410,94	1712,33	12885,09	8,20	492,55	2443,56	2915,67	5913,90	1807,25	86,71
<b>Итого за период</b>			42,59	41,09	171,23	1168,10	0,82	49,26	244,36	294,57	591,39	180,72	0,86

\*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.  
Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

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