

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»  
Ю.В. Дьяченко

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

*А.П. Профессора*

Примерное 2-х недельное меню  
для детей льготной категории  
ОВЗ с 7 до 11 лет  
Период с 7 октября по 31 декабря 2024г

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

День: понедельник

Сезон: 7.10-31.12 2024г

Неделя: 1

льготная группа ОВЗ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
17	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			6,210	10,320	3,850	0,250
211,05	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88
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 для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
<b>Итого за Завтрак 500</b>			16,29	10,25	93,12	547,80	0,28	0,10	22,50	37,05	98,24	23,91	3,24
<b>Обед</b>													
65,46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200/5	1,64	4,21	8,44	78,75	0,06	16,02	166,79	26,58	40,51	16,55	0,59
506,00	Паприкаш	100	4,07	32,23	14,12	236,65	0,06	33,97	139,50	30,88	111,60	20,69	2,18
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
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 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 720</b>			20,19	42,70	116,42	800,90	0,61	50,09	330,29	90,99	422,63	198,80	9,68
<b>Итого за день</b>			36,48	52,95	209,54	1348,70	0,89	50,19	352,79	128,04	520,87	222,71	12,92

День: вторник

Сезон: 7.10-31.12 2024г

Неделя: 1

льготная группа ОВЗ 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	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,10	1,01	39,98	102,15	124,11	29,46	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 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 513</b>			9,37	14,47	76,31	473,29	0,57	10,11	40,03	131,80	171,25	47,16	3,99
<b>Обед</b>													
35	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
394,00	Жаркое по-домашнему	30/150	16,02	15,66	19,44	269,00	0,22	23,20	0,02	24,53	239,10	46,30	2,86
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 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 715</b>			25,97	21,96	95,82	666,90	0,59	40,42	212,02	94,52	394,13	103,77	7,44
<b>Итого за день</b>			35,34	36,43	172,13	1140,19	1,16	50,53	252,05	226,32	565,38	150,93	11,43

День: среда

Сезон: 7.10-31.12 2024г

Неделя: 1

льготная группа ОБЗ 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>													
3	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,01	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	170/50	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	29,71	224,55	52,25	1,88
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 для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>537</b>	<b>23,32</b>	<b>26,46</b>	<b>89,82</b>	<b>686,97</b>	<b>0,31</b>	<b>14,00</b>	<b>303,97</b>	<b>56,87</b>	<b>283,92</b>	<b>68,56</b>	<b>3,57</b>
<b>Обед</b>													
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
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	146,30	38,07	1,03
443,00	Картофельное пюре	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 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	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>22,41</b>	<b>16,80</b>	<b>98,49</b>	<b>633,05</b>	<b>0,56</b>	<b>24,95</b>	<b>776,02</b>	<b>144,76</b>	<b>360,94</b>	<b>119,32</b>	<b>5,29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,73</b>	<b>43,26</b>	<b>188,31</b>	<b>1320,02</b>	<b>0,87</b>	<b>38,95</b>	<b>1079,99</b>	<b>201,63</b>	<b>644,86</b>	<b>187,88</b>	<b>8,86</b>

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: 7.10-31.12 2024г  
льготная группа ОВЗ 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>													
80	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 вязкая из пшеничной крупы "Артек"	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
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 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 510</b>			22,02	18,87	79,30	556,40	0,49	0,37	105,13	285,05	252,74	27,40	2,58
<b>Обед</b>													
66,09	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	250	11,80	11,30	16,63	175,50	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	150/40	14,55	13,77	10,47	224,38	0,07	34,00	49,50	88,00	148,00	74,00	1,86
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 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>			33,99	26,20	87,23	676,48	0,41	35,99	49,52	123,90	258,80	107,57	5,32
<b>Итого за день</b>			56,01	45,07	166,53	1232,88	0,90	36,36	154,65	408,95	511,54	134,97	7,90

День: пятница

Сезон: 7.10-31.12 2024г

Неделя: 1

льготная группа ОБЗ 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>													
53,05	Залежанка 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
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
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	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 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</b>		<b>500</b>	<b>34,51</b>	<b>9,95</b>	<b>83,17</b>	<b>565,50</b>	<b>0,66</b>	<b>13,86</b>	<b>27,71</b>	<b>245,53</b>	<b>340,79</b>	<b>55,46</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>													
255,00	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	200	1,35	1,63	11,81	64,46	0,06	19,12		28,70		11,38	0,70
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
211,05	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	15,59	47,18	8,66	0,88
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 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>710</b>	<b>22,82</b>	<b>18,59</b>	<b>106,09</b>	<b>675,64</b>	<b>0,43</b>	<b>20,91</b>	<b>69,67</b>	<b>91,55</b>	<b>217,79</b>	<b>59,22</b>	<b>5,46</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,33</b>	<b>28,54</b>	<b>189,26</b>	<b>1241,14</b>	<b>1,09</b>	<b>34,77</b>	<b>97,38</b>	<b>337,08</b>	<b>558,58</b>	<b>114,68</b>	<b>9,06</b>

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 7.10-31.12 2024г  
льготная группа ОВЗ 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>													
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	2,4	3		0,02
334,00	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,82	10,26	37,09	276,79	0,09	0,08	54,13	127,99	115,92	14,82	0,95
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03
118,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,14			8,00	26,00	5,60	1,00
<b>Итого за Завтрак 500</b>			12,54	18,32	81,58	539,69	0,26	10,08	99,13	154,69	155,92	29,42	4,20
<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
506	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,05	0,30		26,60	121,66	17,48	0,46
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
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 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 720</b>			25,09	22,96	113,64	759,14	0,61	8,68	45,05	84,79	441,26	198,62	8,10
<b>Итого за день</b>			37,63	41,28	195,22	1298,83	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

День: вторник

Сезон: 7.10-31.12 2024г

Неделя: 2

льготная группа ОБЗ 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>													
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
417,00	Каша молочная рисовая жидкая	150/5	3,68	8,72	23,72	189,00	0,03	0,97	0,04	86,64	92,25	19,60	0,28
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	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
19,00	Батон нарезной 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 515</b>			10,76	13,33	73,58	458,50	0,50	10,14	0,05	213,89	196,39	42,80	3,67
<b>Обед</b>													
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
264,00	Говядина тушеная в сметане	90	13,74	19,89	1,74	237,60	0,03	0,32	35,60	304,60	170,43	22,70	2,26
443,00	Картофельное пюре	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 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>			30,55	36,00	95,88	824,10	0,45	17,53	202,06	415,82	367,48	95,02	6,45
<b>Итого за день</b>			41,31	49,33	169,46	1282,60	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13



День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 7.10-31.12 2024г  
льготная группа ОВЗ 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>													
496	Говядина по мексикански	100	13,20	10,80	4,40	171,40	0,07	28,69	66,70	23,15	143,20	23,31	2,21
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
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
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
<b>Итого за Завтрак 512</b>			25,97	16,71	87,96	611,07	0,53	31,73	90,85	51,79	385,40	169,63	8,19
<b>Обед</b>													
19,28	Куллама по- деревенски на курином бульоне	250	15,00	8,75	16,25	202,50	0,10	3,73	32,20	25,68	167,72	29,45	2,68
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
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 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	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед 700</b>			42,12	32,04	123,00	848,53	0,49	31,23	690,38	93,36	445,91	88,95	7,03
<b>Итого за день</b>			68,09	48,75	210,96	1459,60	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг

Сезон: 7.10-31.12 2024г

Неделя: 2

льготная группа ОВЗ 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>													
120,00	Каша овсяная "Геркулес"	150/5	5,55	10,46	23,97	213,00	0,17	0,90	0,05	106,00	170,85	51,57	1,25
	молочная вязкая с маслом												
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
19,00	Батон нарезной 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</b>		<b>505</b>	<b>12,80</b>	<b>15,21</b>	<b>73,23</b>	<b>479,50</b>	<b>0,61</b>	<b>1,00</b>	<b>60,06</b>	<b>118,85</b>	<b>205,09</b>	<b>61,17</b>	<b>2,59</b>
<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
258,00	Мясо духовое	180/40	19,56	21,80	18,39	273,42	0,04	0,72	0,00	38,53	256,12	50,52	4,32
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 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>720</b>	<b>32,68</b>	<b>27,49</b>	<b>91,22</b>	<b>667,52</b>	<b>0,46</b>	<b>6,41</b>	<b>0,00</b>	<b>88,52</b>	<b>286,11</b>	<b>111,42</b>	<b>8,47</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,48</b>	<b>42,70</b>	<b>164,45</b>	<b>1147,02</b>	<b>1,07</b>	<b>7,41</b>	<b>60,06</b>	<b>207,37</b>	<b>491,20</b>	<b>172,59</b>	<b>11,06</b>

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 7.10-31.12.2024г  
льготная группа ОВЗ 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>													
17	Котлеты из мяса 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
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40
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 витаминами для	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
<b>Итого за Завтрак 507</b>			17,31	16,13	73,72	504,56	0,41	6,16	107,34	117,86	229,06	58,21	3,78
<b>Обед</b>													
211,00	Борщ Краснодарский со сметаной	200/5	2,40	4,30	10,10	75,40	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58	29,70	149,50	39,85	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
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 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 720</b>			22,55	16,90	104,32	637,59	0,35	5,41	5,63	91,73	318,81	98,24	4,13
<b>Итого за день</b>			39,86	33,03	178,04	1142,15	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	12613,13	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	1261,31	0,82	49,26	244,36	291,57	591,39	180,73	8,67

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

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

Разработано технолог ООО МШКОП



Лебедькова Е.М.