

№ 425675 00000121 002893 от 16.08.2021



Утверждаю  
 Директор ООО  
 "Новая Система Услуг"  
 Е.В. Писарева  
 (подпись)  
 М.П.



Согласовано  
 Директор  
 МБОУ СОШ №3  
 А.Н. Кудин  
 (подпись)  
 М.П.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Рассказово с 7 до 11 лет

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Комплексный завтрак</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
407	Рогалик со сгущённым молоком	80	8,2	11	49	328	0,04	0	0,02	0	60	86	1	0,9
	<b>Итого</b>		<b>14,75</b>	<b>15,05</b>	<b>91,84</b>	<b>562,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,63</b>	<b>32,72</b>	<b>0,1</b>	<b>206,24</b>	<b>217,87</b>	<b>29,79</b>	<b>3,29</b>
<b>Комплексный обед</b>														
71	Свежие овощи (огурец/помидор)/овощи консервированные	40	0,32	0,04	1	3,76	0,009	2,7	0	0,026	6,13	11,2	3,7	0,16
99	Суп из овощей	250	2,85	4,99	9,1	93,79	0,1	13,29	0	3,04	54,06	235,31	34,37	1,04
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	60	5,51	2,73	1,62	57,53	6,19	0,06	18,79	0,19	18,8	49,8	7,605	4,39
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	<b>Итого</b>		<b>23,51</b>	<b>12,91</b>	<b>133,62</b>	<b>749,15</b>	<b>6,59</b>	<b>16,85</b>	<b>18,79</b>	<b>3,911</b>	<b>114,68</b>	<b>582,76</b>	<b>238,225</b>	<b>13,595</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>38,26</b>	<b>27,96</b>	<b>225,46</b>	<b>1311,16</b>	<b>6,67</b>	<b>17,48</b>	<b>51,51</b>	<b>4,011</b>	<b>320,92</b>	<b>800,63</b>	<b>268,015</b>	<b>16,885</b>

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Комплексный завтрак</b>													
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,7	10,3	40,9	280	0,06	0,91	52,19	1,24	68,19	0,38	1,8	17,24
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
410	Ватрушка с творогом	75	9,1	6,2	27,5	202,7	0,08	0,03	47,6	1,5	35,6	93,5	11,6	0,9
	<b>Итого</b>		<b>15,2</b>	<b>16,77</b>	<b>85,6</b>	<b>555,5</b>	<b>0,15</b>	<b>100,94</b>	<b>99,79</b>	<b>2,74</b>	<b>111,52</b>	<b>96,01</b>	<b>16,07</b>	<b>18,67</b>
	<b>Комплексный обед</b>													
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,227	5,83	0	1,25	42,68	17,62	35,57	2,05
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,67	0,18	11,16	52,93	0,02	0	0	0,26	3,31	11,98	2,61	0,21
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленные	60	9,18	6,27	8,53	127,25	26,4	15,6	57,6	1,32	12	0,042	0,12	0
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
707	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	8	2,8	
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	<b>Итого</b>		<b>27,12</b>	<b>20,15</b>	<b>119,69</b>	<b>782,76</b>	<b>26,798</b>	<b>25,43</b>	<b>57,6</b>	<b>5,435</b>	<b>99,24</b>	<b>102,592</b>	<b>68,15</b>	<b>5,045</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>42,32</b>	<b>36,92</b>	<b>205,29</b>	<b>1338,26</b>	<b>26,948</b>	<b>126,37</b>	<b>157,39</b>	<b>8,175</b>	<b>210,76</b>	<b>198,602</b>	<b>84,22</b>	<b>23,715</b>

## Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Комплексный завтрак</b>													
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72	1,8	184,5	126,3	12,7	0,77
Фирменное блюдо	Пицца с колбасой	75	11,07	12,67	39,07	315,47	0,05	0	0,027	0	0	114,7	1,3	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	<b>Итого</b>		<b>20,06</b>	<b>22,62</b>	<b>69,86</b>	<b>564,47</b>	<b>0,1</b>	<b>0,41</b>	<b>72,027</b>	<b>1,8</b>	<b>198,1</b>	<b>263,13</b>	<b>25,73</b>	<b>3,7</b>
	<b>Комплексный обед</b>													
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,32	0,04	1	3,76	0,009	2,7	0	0,026	6,13	11,2	3,7	0,16
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
Фирменное блюдо	Азу	60	7,4	12,6	2,1	151,52	0,21	0,135	0	0,35	14,31	95,07	16,95	1,12
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,27	210,1	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	<b>Итого</b>		<b>19,69</b>	<b>23,31</b>	<b>107,39</b>	<b>706,21</b>	<b>0,47</b>	<b>17,405</b>	<b>27</b>	<b>3,861</b>	<b>68,45</b>	<b>255,3</b>	<b>98,94</b>	<b>7,005</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>39,75</b>	<b>45,93</b>	<b>177,25</b>	<b>1270,68</b>	<b>0,57</b>	<b>17,815</b>	<b>99,027</b>	<b>5,661</b>	<b>266,55</b>	<b>518,43</b>	<b>124,67</b>	<b>10,705</b>

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Комплексный завтрак</b>													
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	0	5	2,9	4,1	131	45	2,58
3	Бутерброд с сыром	50	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
382	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4
	<b>Итого</b>		<b>15,8</b>	<b>15,4</b>	<b>92,07</b>	<b>562,88</b>	<b>124,25</b>	<b>22</b>	<b>121</b>	<b>5,65</b>	<b>16,12</b>	<b>165,54</b>	<b>52,68</b>	<b>3,73</b>
	<b>Комплексный обед</b>													
113	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	0,25	2,5	62,5	0	142,7	192,5	53,37	3,25
Фирменное блюдо	Птица запеченная	80	17,33	10,66	0	165,34	0,032	0	16	0,136	32	114,66	16	1,6
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	<b>Итого</b>		<b>27,9</b>	<b>19,44</b>	<b>89,43</b>	<b>654,25</b>	<b>1,523</b>	<b>8,05</b>	<b>111,65</b>	<b>0,741</b>	<b>234,6</b>	<b>418,96</b>	<b>119,22</b>	<b>7,925</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>43,7</b>	<b>34,84</b>	<b>181,5</b>	<b>1217,13</b>	<b>125,773</b>	<b>30,05</b>	<b>232,65</b>	<b>6,391</b>	<b>250,72</b>	<b>584,5</b>	<b>171,9</b>	<b>11,655</b>



## Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Комплексный завтрак</b>													
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	6,13	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,09
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
420	Сосиска в тесте	80	8,2	9,2	32,8	246,4	127	0	16	1,4	22,7	90	13	1,15
	<b>Итого</b>		<b>14,73</b>	<b>13,47</b>	<b>86,96</b>	<b>527,44</b>	<b>127,23</b>	<b>102,08</b>	<b>48</b>	<b>2,26</b>	<b>252,03</b>	<b>407,53</b>	<b>95,27</b>	<b>3,77</b>
	<b>Комплексный обед</b>													
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,32	0,04	1	3,76	0,009	2,7	0	0,026	6,13	11,2	3,7	0,16
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	0	2,38	33,97	47,37	22,2	0,82
263	Рагу из свинины	230	16,02	9,86	27,6	266,1	46	63,25	235	4,03	0	0,18	13,2	5,47
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	<b>Итого</b>		<b>23,44</b>	<b>15,63</b>	<b>80,995</b>	<b>560,17</b>	<b>46,155</b>	<b>84,69</b>	<b>235</b>	<b>6,891</b>	<b>68,95</b>	<b>111,33</b>	<b>70,38</b>	<b>10,615</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>38,17</b>	<b>29,1</b>	<b>167,955</b>	<b>1087,61</b>	<b>173,385</b>	<b>186,77</b>	<b>283</b>	<b>9,151</b>	<b>320,98</b>	<b>518,86</b>	<b>165,65</b>	<b>14,385</b>

## Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Комплексный завтрак</b>													
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72	1,8	184,5	126,3	12,7	0,77
407	Рогалик со сгущённым молоком	80	8,2	11	49	328	0,04	0	0,02	0	60	86	1	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	<b>Итого</b>		<b>17,19</b>	<b>20,95</b>	<b>79,79</b>	<b>577</b>	<b>0,09</b>	<b>0,41</b>	<b>72,02</b>	<b>1,8</b>	<b>258,1</b>	<b>234,43</b>	<b>25,43</b>	<b>3,8</b>
	<b>Комплексный обед</b>													
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	250	2,46	3,39	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	26,7	55,97	22,77	0,87
413	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9	0	0	0	0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
707	Сок фруктовый	200	0,1	0	25,6	108	3	0	36	0,4	0	0,04	0	8
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	<b>Итого</b>		<b>15,11</b>	<b>13,97</b>	<b>92,04</b>	<b>557,21</b>	<b>4,321</b>	<b>12</b>	<b>69,15</b>	<b>1,305</b>	<b>89,8</b>	<b>212,71</b>	<b>74,32</b>	<b>12,365</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>32,3</b>	<b>34,92</b>	<b>171,83</b>	<b>1134,21</b>	<b>4,411</b>	<b>12,41</b>	<b>141,17</b>	<b>3,105</b>	<b>347,9</b>	<b>447,14</b>	<b>99,75</b>	<b>16,165</b>

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Комплексный завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	4,64	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	
382	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4	
410	Ватрушка с творогом	75	9,1	6,2	27,5	202,7	0,08	0,03	47,6	1,5	35,6	93,5	11,6	0,9	
	<b>Итого</b>		<b>17,14</b>	<b>18,4</b>	<b>76</b>	<b>526,1</b>	<b>124,48</b>	<b>23,93</b>	<b>235,2</b>	<b>2,7</b>	<b>127,92</b>	<b>221,54</b>	<b>38,48</b>	<b>2,6</b>	
	<b>Комплексный обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	
Фирменное блюдо	Рыба запеченная	60	15	10,02	0,87	153,71	0,007	0,007	9	0,053	12,85	44,95	9,35	1,1	
10.19	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом	30	0,47	2,5	3,73	39,3	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,27	210,1	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385	
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65	
	<b>Итого</b>		<b>26,9</b>	<b>23,89</b>	<b>134,68</b>	<b>863,72</b>	<b>0,188</b>	<b>12,127</b>	<b>46,38</b>	<b>4,188</b>	<b>73,58</b>	<b>244</b>	<b>111,76</b>	<b>5,975</b>	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>44,04</b>	<b>42,29</b>	<b>210,68</b>	<b>1389,82</b>	<b>124,668</b>	<b>36,057</b>	<b>281,58</b>	<b>6,888</b>	<b>201,5</b>	<b>465,54</b>	<b>150,24</b>	<b>8,575</b>	

## Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Комплексный завтрак</b>													
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	6,13	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,09
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
413	Пицца школьная	75	11,07	12,67	39,07	315,47	0,05	0	0,027	0	80	114,7	1,3	0,8
	<b>Итого</b>		<b>17,73</b>	<b>16,67</b>	<b>85,5</b>	<b>563,71</b>	<b>0,27</b>	<b>2,35</b>	<b>32,027</b>	<b>0,86</b>	<b>315,2</b>	<b>452,23</b>	<b>92,63</b>	<b>5,02</b>
	<b>Комплексный обед</b>													
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,32	0,04	1	3,76	0,009	2,7	0	0,026	6,13	11,2	3,7	0,16
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,227	5,83	0	1,25	42,68	17,62	35,57	2,05
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,67	0,18	11,16	52,93	0,02	0	0	0,26	3,31	11,98	2,61	0,21
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	60	5,51	2,73	1,62	57,53	6,19	0,06	18,79	0,19	18,8	49,8	7,605	4,39
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	<b>Итого</b>		<b>21,91</b>	<b>11,58</b>	<b>131,47</b>	<b>734,41</b>	<b>7,697</b>	<b>13,14</b>	<b>51,94</b>	<b>2,531</b>	<b>130,26</b>	<b>244</b>	<b>128,735</b>	<b>10,665</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>39,64</b>	<b>28,25</b>	<b>216,97</b>	<b>1298,12</b>	<b>7,967</b>	<b>15,49</b>	<b>83,967</b>	<b>3,391</b>	<b>445,46</b>	<b>696,23</b>	<b>221,365</b>	<b>15,685</b>



Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Комплексный завтрак</b>													
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	0	5	2,9	4,1	131	45	2,58
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
407	Рогалик со сгущённым молоком	80	8,2	11	49	328	0,04	0	0,02	0	60	86	1	0,9
	<b>Итого</b>		<b>16,03</b>	<b>15,3</b>	<b>96,74</b>	<b>588,98</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>5,02</b>	<b>2,9</b>	<b>77,7</b>	<b>239,13</b>	<b>57,73</b>	<b>5,61</b>
	<b>Комплексный обед</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	0	2,38	33,97	47,37	22,2	0,82
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	60	9,16	6,56	8,92	131,4	0,06	0,204	3,504	0,696	2,21	105	20	1,4
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
10.19	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом	30	0,47	2,5	3,73	39,3	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	7,73	2,67	2,13	0,53	0	0,01	100	8
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
	<b>Итого</b>		<b>25,5</b>	<b>19,16</b>	<b>112,615</b>	<b>725,67</b>	<b>8,146</b>	<b>22,364</b>	<b>16,014</b>	<b>4,541</b>	<b>68,61</b>	<b>400,9</b>	<b>306,4</b>	<b>17,435</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>41,53</b>	<b>34,46</b>	<b>209,355</b>	<b>1314,65</b>	<b>8,376</b>	<b>22,634</b>	<b>21,034</b>	<b>7,441</b>	<b>146,31</b>	<b>640,03</b>	<b>364,13</b>	<b>23,045</b>

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Комплексный завтрак</b>													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6	6,8	29,2	202	0,16	0	5	1,8	24,1	144	98	3,2
382	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4
420	Сосиска в тесте	80	8,2	9,2	32,8	246,4	127	0	16	1,4	22,7	90	13	1,15
	<b>Итого</b>		<b>17,6</b>	<b>19,6</b>	<b>87,3</b>	<b>588,4</b>	<b>251,16</b>	<b>22</b>	<b>137</b>	<b>4</b>	<b>46,82</b>	<b>234,04</b>	<b>111,18</b>	<b>4,75</b>
	<b>Комплексный обед</b>													
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	40	0,32	0,04	1	3,76	0,009	2,7	0	0,026	6,13	11,2	3,7	0,16
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
291	Плов из птицы	230	18,63	18,17	41,63	411,7	44	33,6	156	3,8	0,04	0,04	2,24	1,4
348	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	1,3	0,08	31,4	124	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	3,37
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65
			<b>27,75</b>	<b>21,84</b>	<b>129,28</b>	<b>823,19</b>	<b>44,26</b>	<b>45,55</b>	<b>156</b>	<b>6,511</b>	<b>77,1</b>	<b>141,84</b>	<b>75,74</b>	<b>7,945</b>

\*Меню составлено в соответствии со сборниками рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и

В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017г; Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: ООО "Дом Славянской книги", 2015 г; Справочник по диетологии под редакцией академика РАМН В.А. Тутельяна, М.А. Самсонова - М.: Медицина, 2002 г.