

Утверждаю:



Директор
ООО ПТО "Байкал-сервис"

Г.Т. Шафигуллина

Согласовано:



Начальник МКУ
Управление образования МР
Ермекеевский район РБ

О.М. Никитин

Согласовано:



Директор
МОБУ СОШ с. Ср. Карамалы

Л.Г. Тинякова

Согласовано:

Председатель
родительский
комитет

[Signature] / *Внукова Н.А.*

МОБУ СОШ С. Средие Карамалы

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион - Школьное питание с 11 лет и старше

Сезон:

01.09-31.12.2021

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
233,24	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	100	22	20	3,2	318,77	0,13	3,92	214,4	1,12	30,3	226,67	30,4	1,94
613	Рис припущенный	200	5,05	7,95	51,93	299,2	0,06		45	0,38	15,36	108	35,44	0,78
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 550			34,7	31,87	90,88	786,97	0,51	13,92	259,4	2,25	55,66	367,17	72,84	3,97
Обед														
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77
80,62	Рыба, тушеная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 950			26,14	18,73	116,33	737,02	0,56	35,05	681,89	7,68	122,56	350,71	98,33	4,86
Итого за день			60,84	50,6	207,21	1523,99	1,07	48,97	941,29	9,93	178,22	717,88	171,17	8,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
649,15	Морковь отварная с растительным маслом 20 ед.	20	0,28	1,22	1,5	18,38	0,01	1,09	434	0,61	5,97	11,96	8,25	0,15
78,11	Омлет запеченный с сыром	160	20,18	21,78	2,63	288,62	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	5,6	0,7	38,5	182	0,24			1,05	14	45,5	9,8	1,75
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 550	29,32	26,91	57,32	593,28	0,38	5,16	769,92	3,58	457,87	424,76	62,8	4,93
Обед														
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88
118,1	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,56	0,15	27,72	672,42	3,73	45,23	206,62	49,44	3,11
305,11	Витаминизированный кисель 200 ед.	200			23,5	95	0,3	20,1						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 830	32,15	33,12	122,5	916,7	1,1	71,9	936,8	11,1	154,9	433,4	135,7	9,7
Итого за день			61,47	60,03	179,82	1509,94	1,47	77,1	1706,73	14,66	612,79	858,2	198,45	14,59

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62
211,4	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,78	8,16	49,48	302,7	0,12		45	1,15	21,22	63,9	11,53	1,18
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5
Итого за Завтрак		суммараная масса порции: 560	22,45	20,55	100,8	677,58	0,4	1,69	93,17	4,25	62,53	211,02	35,96	4,33
Обед														
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100 ед.	100	2,26	5,13	11,52	102,7	0,04	51,53	363,38	2,38	62,69	44,88	25,06	0,85
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	0,08	11,5	203,84	2,76	15,9	44,81	17,55	0,69
524,08	Плов из отварной говядины	200	15,97	18,9	39,04	389,96	0,09	1,8	400	4,08	19,92	212,62	48,11	2,47
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммараная масса порции: 810	24,75	30,9	102,67	787,47	0,43	64,83	967,22	10,18	113,51	360,81	107,52	5,69
Итого за день			47,2	51,45	203,47	1465,05	0,83	66,52	1060,39	14,43	176,04	571,83	143,48	10,02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/25	25,77	9,69	27,26	303,95	0,07	0,71	51,78	1,33	233,1	291,55	32,62	0,66
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	5,6	0,7	38,5	182	0,24			1,05	14	45,5	9,8	1,75
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 550	31,95	18,14	88,12	650,7	0,35	13,21	103,03	2,73	269,8	353,8	53,67	5,21
Обед														
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13
445,55	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	6,52	7,33	7,75	124,51	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,84	6,45	49	297,01	0,37		24,21	0,74	21,65	256,89	171,6	5,78
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 815	24,99	18,81	102,97	661,78	0,82	41,99	305,1	4,7	79,72	261,22	136,26	6,23
Итого за день			56,94	36,95	191,09	1312,48	1,17	55,2	408,13	7,43	349,52	615,02	189,93	11,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
430,36	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,5	38,7	271,85	0,07	1,16	64,58	0,26	115,86	143,1	32,66	0,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак ШК суммарная масса порции: 565			17,45	18,29	86,18	582,25	0,3	1,87	100,28	1,22	397,16	272,1	63,31	2,29
Обед														
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/40	10,05	9,58	9,1	162,56	0,09	3,09	81,19	1,17	35	98,19	15,8	1,05
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 800			21,35	22,16	93,17	656,81	0,62	51,03	334,11	4,34	143,44	351,23	99,71	5,27
Итого за день			38,8	40,45	179,35	1239,06	0,92	52,9	434,39	5,56	540,6	623,33	163,02	7,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,5	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,71	20,55	1,13
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 595			17,16	24,07	96,35	674,82	0,5	22,64	158,7	2,34	252,35	230,46	40,2	5,4
Обед														
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,7	37,28	359,21	0,1	3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 830			23,01	23,17	94,75	678,55	0,45	28,11	464,92	6,29	76,70	306,93	84,03	4,31
Итого за день			40,17	47,24	191,1	1353,37	0,95	50,75	623,62	8,63	329,05	537,39	124,23	9,71

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
506,26	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,1	8,33	177,1	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,67	1,53
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 585	24,16	21,69	85,85	638,34	0,55	7,06	71,71	4,02	179,34	345,54	180,09	7,52
Обед														
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,02	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48
97,65	Жаркое по-домашнему	200	12,74	15,52	23,48	284,94	0,2	29,49	13,61	3,31	26,51	185,83	45,92	2,82
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед		суммарная масса порции: 830	23,94	30,19	109,35	803,93	0,58	47,46	218,1	10,71	110,42	333,42	104,88	8,2
Итого за день			48,1	51,88	195,2	1442,27	1,13	54,52	289,81	14,73	289,76	678,96	284,97	15,72

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
131,67	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	23,5	41,47	444,28	0,12	4,42	275,6	5,79	24,92	203,25	47,03	1,68
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 605	24,91	34,51	96,83	800,03	0,36	16,99	350,65	7,08	159,62	319	72,18	6,05
Обед														
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76
96,2	Гуляш	50/50	15,31	16,7	3,53	225,56	0,06	2,44	9,6	2,17	18,75	159,16	21,3	2,38
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед		суммарная масса порции: 830	31,44	27	113,03	820,59	0,56	35,26	239,99	6,53	102,65	348,84	77,1	6,72
Итого за день			56,35	61,51	209,86	1620,62	0,92	52,25	590,64	13,61	262,27	667,84	149,28	12,77

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,52	9,84	7,96	157,63	0,07	2,6	62,64	1,57	27,68	6,1	16,22	1,56
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,9	0,22	34,61	43,58	0,24	71,42	129,72	44,63	1,7
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 570	18,4	17,37	80,39	554,69	0,43	39,48	127,52	2,41	190,75	236,36	62,81	3,49
Обед														
251 565	Салат из белокочанной капусты с морковью и свеклой с растительным маслом 100 ед.	100	2,17	10,12	7,06	129,11	0,04	45,42	203,28	4,56	56,42	44,48	23,78	0,94
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82
445,21	Биточки рыбные с томатным соусом (филе минтая)	60/40	7,85	6,37	8,92	124,89	0,1	2,39	67,27	2,73	44,88	119,38	28,52	0,78
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 180/5 ед.	180/5	10,84	6,45	49	297,01	0,37		24,21	0,74	21,65	256,89	171,6	5,78
305,11	Витаминизированный кисель 200 ед.	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
38,59	Яблоко 125 ед.	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 1025	28,77	29,08	149,16	977,47	1,15	99,75	513,25	11,22	209,78	570,50	287,35	13,72
Итого за день			47,17	46,45	229,55	1532,16	1,58	139,23	640,77	13,63	400,53	806,86	350,16	17,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,51	11,37	35,11	269,65	0,14	1,34	68,3	0,22	136,75	166,48	39,27	0,87
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	0,2			0,9	12	39	8,4	1,5
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 590	17,22	25,08	82,72	628,65	0,37	2,01	137,1	1,26	370,45	268,48	67,17	2,59
Обед														
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	7,01	8,07	44,55	279,04	0,11		45	1,05	19,52	57,81	10,39	1,07
294,01	Компот из свежих плодов 200 ед.	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 800	27,83	22,86	121,80	803,62	0,68	18,24	375,09	5,17	111,98	304,66	81,62	6,74
Итого за день			45,05	47,94	204,52	1432,27	1,05	20,25	512,19	6,43	482,43	573,14	148,79	9,33
Итого за период			502,09	494,50	1991,17	14431,21	11,09	617,69	7207,96	109,04	3621,21	6650,45	1923,48	117,18
Итого за период			50,209	49,45	199,117	1443,121	1,109	61,769	720,796	10,904	362,121	665,045	192,348	11,718

Составил _____ Исламова Н.А.

М.П.