

Согласовано

Директор МБОУ школы № 1



« 05.05.2023 » 2023 год

Утверждаю:

Индивидуальный

предприниматель

Г.А. Базиев

« 05.05.2023 » 2023 год



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню на горячее питание
учащихся льготных категорий в общеобразовательных учреждениях



г. Феодосия

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 – 18 ЛЕТ
(Завтрак, Обед)

ДЕНЬ: 1 - понедельник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,8	118,2	20,3	0,47
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	Печенье	30	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	550	14,15	19,38	74,73	528,5	0,17	3,48	0,117	1,01	298	259,1	49,55	2,45

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
96	Овощи (по сезону)	30	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
261	Печень, тушенная в соусе	50	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
309	Макаронные изделия отварные	150	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	35	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	ИТОГО:	735	26,68	20,95	97,63	699,73	0,49	42,64	5,54	9,44	99,34	384,4	94,94	10,78

ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая

№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Овощи (по сезону)	50	0,37	1,2	3,6	26,8	0,008	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
234	Котлета рыбная	90	6,5	4,6	7,9	99	0,02	0,18	0,021	2,98	32,7	119,9	26,9	1,02
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,6	91,5	0,09	12,1	0	0,12	24,65	57,73	18,5	0,67
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
	Печенье	25	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	570	11,39	9,27	53,6	341,1	0,168	15,9	0,021	5,88	92,11	220,8	66,01	3,11

№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи (по сезону)	35	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
260	Гуляш из куриного филе	70	10,03	9,6	8,6	176	0,2	0,76	0,03	34,2	29,29	39,3	11,1	2,1
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	52	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
	ИТОГО:	757	26,68	21,89	124,99	824,93	0,66	8,71	0,03	40,48	146,64	303,31	110,8	7,53

ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: первая

№ реч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества														
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																								
223	Запеканка из творога	110	20	13,01	29,1	296	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18										
	Яблоко	85	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6										
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48										
	ИТОГО:	395	24,08	16,55	46,7	414,6	0,14	2,22	0,038	0,03	182,2	133	33,9	0,66										

№ реч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества														
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ОБЕД																								
	Овощи по сезону	30	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14										
101	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,23	26,7	56	22,8	0										
213	Омлет с жареным картофелем	170	12,74	28,82	18,92	387	0,16	5,64	0,22	6,2	88,28	222,7	30,8	2,79										
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6										
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8										
ИП	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12										
	ИТОГО:	820	8,95	4,04	95,78	454,55	0,252	19,15	0	1,71	67,08	152,1	99,3	3,52										

ДЕНЬ: 4 - четверг; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
З А В Т Р А К														
288	Птица отварная	90	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,049	0,51	28	83,5	10,14	0,95
321	Капуста тушёная	150	2	3,6	10,6	83	0,03	16,6	0	1	56	40	20	0,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	3,04	0,36	19,9	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
376	Чай с сахаром и Яблоко	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	598	16,98	16,87	44,3	393,4	0,11	19,98	0,049	1,51	110	164,7	50,14	2,99

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
О Б Е Д														
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	117	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
	Овощи по сезону	20	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
227	Рыба припущенная	70	19,48	8,44	0,92	154	0,06	1,92	0,05	2,3	43,84	184,96	21,34	0,6
303	картофель отварной	120	3,24	6,01	31,88	244,26	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31
ПР	Хлеб пшеничный	40	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	700	31,46	21,45	116,2	833,06	0,321	5	0,05	8,53	139,15	407,01	113,19	3,6

ДЕНЬ: 5 -пятница; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
558	Овощи по сезону	55	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
261	Печень, туш. в соусе	90	9,3	5,78	2,9	78,6	0,9	12,1	0,001	1,4	13,1	103,7	7,68	2,87
303	Каша вязкая пшеничная	150	3,7	2,76	19,76	143,54	0,031	0	0	0,27	7,05	51,3	11,01	0,98
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	539	16,61	10,1	59,74	395,34	1,031	15,7	0,001	4,45	57,15	206,44	42,8	5,43

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
82	Овощи по сезону	20	1,45	1,15	16,91	71,08	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
291	Плов из курицы	200	14,51	13,42	27,34	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Комног из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Итого:	85	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:	825	25,04	20,65	140,6	773,33	0,318	27,4	0,021	15,34	141,58	357,54	184,41	8,56

ДЕНЬ: 6 - понедельник: НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	Макар. изд. отв. с сыром	180	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с молоком	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	580	11,7	18,31	53,37	423,6	0,109	2,34	0,112	1,03	212,71	180,4	36,02	2,46

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону	30	1,45	1,15	16,91	71,08	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
289	Рагу из птицы	180	13,8	12,21	15,6	227	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
ГР	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	710	22,82	19,07	108,5	684,33	0,288	17,21	0,015	15,21	154,79	315,12	140,14	4,88

ДЕТАЛЬ: 7 - вторник; ВЕ/ДЕ/ВБ; вторник

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
558	Овощи по сезону	30	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
239	Тефтели рыбные	70	11,01	10,64	12,35	169,32	0,09	1,6	0,02	4,33	76,42	151,34	24,28	0,73
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,6	91,5	0,09	12,11	0	0,12	24,65	57,73	18,5	0,67
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	85	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
	ИТОГО:	593	16,29	14,2	59,43	407,22	0,24	15,91	0,02	4,45	127,11	250,27	62,78	2,84
ОБЕД														
№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Овощи по сезону	40	1,56	3,73	13,29	92,94	0,01	6,62	0,02	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
102	Суп карт с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
268	Котлета рубленая из птицы	100	11,86	15,09	9,89	225	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,14
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
ПР	Хлеб пшеничный	52	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Фрукты	100	1,7	0,8	24	98	0,07	11	0	0,5	8,7	28	42	0,9
	ИТОГО:	920	33,44	31,07	173,9	1102,57	0,77	29,99	0,02	6,52	187,26	439,1	194,39	9,63

ДЕНЬ: 8 - среда; ПР, ДЕ, ЛЯ; вторник

№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222	Пудинг из творога со сметаной	120/10	17,67	11,74	34,37	274	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94
380	Кофейный напиток с МОЛОКОМ	200	1,6	1,8	14,8	81	0,044	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,134
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	430	20,77	14,04	70,17	451	0,184	11,88	0,106	0,91	306,42	357,74	75,98	1,674

№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
96	Рассольник, Ленинградский	150	3,03	3,09	11,98	107,25	0,09	8,18	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
268	Котлета мясная	50	11,86	15,09	9,89	225	0,045	0	0	2,77	8,34	157,14	24,45	2,14
143	Рагу из овощей	150	3,14	10,58	21,1	195	0,15	17,99	0,012	4,25	33,2	84,7	28,67	1,22
ПР	Хлеб пшеничный	41	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	811	21,88	31,82	116,9	855,35	0,337	37,27	0,012	9,85	99,77	368,57	137,3	7,49

ДЕНЬ: 9 -четверг; НЕДЕЛЯ: вторник

№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
121	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,68	89	0,045	0,83	0,033	0,025	159,5	113,7	17,68	0,15
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
	Печенье	25	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	585	11,8	13,13	50,03	365,28	0,127	3,14	0,092	0,515	322	240,9	42,93	1,88

№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
104	Суп карт. с мясными фрикадельками	250	4,99	4,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
288	Птица отварная	50	13,87	16,14	0,21	212,64	0,01	1,87	0,063	0,59	41,5	142,3	17,78	1,49
321	Макароны отварные	150	3,3	4,76	12,76	104,78	0,01	22,17	0	1,8	81,7	58,76	28,97	1,04
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	42	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	Яблоко	80	1,7	0,8	24	98	0,07	11	0	0,5	8,7	28	42	0,9
	ИТОГО:	792	26,85	26,25	86,71	676	0,24	35,85	0,063	4,18	199,16	332,23	112,46	5,24

ДЕНЬ: 10 - питание ИВ, ДУ, ВД, вторым

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
З А В Т Р А К														
	Овощи по сезону	30	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
290/331	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе	80	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5
303	Каша вязкая гречневая	150	3,05	3,34	13,68	97	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,95	13,92	64,95	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	590	17,45	14,41	44,71	370,95	0,87	4,29	0,038	1,21	70,5	211,01	82,9	40,61

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
О Б Е Д														
	Овощи по сезону	30	1,56	3,73	13,29	92,94	0,01	6,62	0,02	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	29	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
29	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	16,74	9,93	5,7	174	0,15	9,68	0,009	8,07	55,43	49,3	55,92	1,16
312	Пюре картофельное	120	2,04	3,2	13,6	91,5	0,09	12,11	0	0,12	24,65	57,73	18,5	0,67
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	720	8,33	18,56	106,7	609,33	0,37	33,44	0,009	11,08	137,27	212,1	133,53	7,79

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

10 (Десять) листов

цифрами прописью

Должность *Мэ Бариш Ж. А.*

Подпись *Динияр Бариш Ж. А.*

« » 20 *23* г. М.П. *Барыш*



№ п/п	№ документа			Дата документа	Содержание документа	Классификация документа	Срок хранения документа	Уровень доступа к документам
	Итого	Всего	В том числе					
1	100	100	100	2023
2	100	100	100	2023
3	100	100	100	2023
4	100	100	100	2023
5	100	100	100	2023
6	100	100	100	2023
7	100	100	100	2023
8	100	100	100	2023
9	100	100	100	2023
10	100	100	100	2023
11	100	100	100	2023
12	100	100	100	2023
13	100	100	100	2023
14	100	100	100	2023
15	100	100	100	2023
16	100	100	100	2023
17	100	100	100	2023
18	100	100	100	2023
19	100	100	100	2023
20	100	100	100	2023
21	100	100	100	2023
22	100	100	100	2023
23	100	100	100	2023
24	100	100	100	2023
25	100	100	100	2023
26	100	100	100	2023
27	100	100	100	2023
28	100	100	100	2023
29	100	100	100	2023
30	100	100	100	2023
31	100	100	100	2023
32	100	100	100	2023
33	100	100	100	2023
34	100	100	100	2023
35	100	100	100	2023
36	100	100	100	2023
37	100	100	100	2023
38	100	100	100	2023
39	100	100	100	2023
40	100	100	100	2023
41	100	100	100	2023
42	100	100	100	2023
43	100	100	100	2023
44	100	100	100	2023
45	100	100	100	2023
46	100	100	100	2023
47	100	100	100	2023
48	100	100	100	2023
49	100	100	100	2023
50	100	100	100	2023