

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 11



/Е.В. Андрашitова/
« ____ » _____ 2023г.

Утверждаю:

ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/
« ____ » _____ 2023г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями в возрасте**

7-11 лет, 12 лет и старше

МБОУ СОШ №11

Сезон: Осень-Зима-Весна

*Разработано согласно сборнику рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г.Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Завтрак		30,71	31,32	81,28	735,84	0,15	1			548,66		36,18	
Обед													
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Батон витамин.	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед		35,41	50,56	128,11	1125,89	0,78	4		0,88	83,18	193	267,24	1
Итого за день		66,12	81,88	209,39	1861,73	1	25,02	184	0,88	10	871,82	20	10,51

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Меню: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,59		15,72	18,9	4,38	0,08
Бутерброды горячие с сыром	30/5/15	11,18	16,66	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
Фрукт свежий	1												
Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
Итого за Завтрак		22,2	30,21	110,95	806,6					421,92		38,82	
Обед													
Суп куриный порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
Салат с капустой и картофелем на бульоне	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
Сосиски рубленые (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
Макаронные изделия отварные с соусом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
Сок красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
Чай фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед		23,43	39,92	111,65	901,65		43,23	22,67	0,22	123,26		74,48	
Итого за день		45,63	70,13	222,6	1708,25		44,82	165,26	0,22	2	595,02		4,72

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	285,99							
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
	Фрукт свежий	1											
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1		
Итого за Завтрак			13,14	15,66	85,12	532,94	0,2				295,02		22,5
Обед.													
	Суп-лапша домашняя с курой_	200	2,39	2,47	21,65	153,77	0,07	14,76		0,17	11,88	48,97	20,0
288	Курица отварная_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18
38,3	Ризотто_	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1		
Итого за Обед.			28,09	27,63	132,71	902,52		21,38	65,76	0,53	88,47		44,4
Итого за день			41,23	43,29	217,83	1435,46		22,46	95,76	0,53	15	342,07	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,08	11,18	33,48	259,99				0,09	7	30,29	
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	1
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1		
Итого за Завтрак			18,48	27,43	82,31	652,49		1,62	164,96	0,09	494,3	47	5
Обед.													
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	1
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	100	13,02	1958,32	2,4	238,32	0,02	0,62	93,82		69,17	109,92	
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36			
424	Булочка домашняя	50	3,67	3,25	28,2	156,15							
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1		
Итого за Обед.			27,18	1970,79	128,31	889,11		21	223,82	2,36	123,08		
Итого за день			45,66	1998,22	210,62	1541,6		21	388,78	2,45	9	601,59	

Черное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Форм: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150/10	6,58	8,42	33,78	237,7								
Запеканка из творога со сгущенным молоком, 100/20	100/20	29,46	37,4	79,36	288		0,34		0,18		8,68		0,9
Булочка с повидлом	30/20	2,18	3,53	25,3	141,83	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,08
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Батон витамин.	20	1,75	0,67	11,2	58,8					1			
Завтрак		40,04	50,04	164,64	786,33	0,18			0,18	248,6		11,62	
Суп из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	90	15,12	15,93	2,7	214,2		0,63	11,42		21	7,69	7	1,35
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Сэндвич с наливкой	75	6,23	5,69	37,08	224,48			6,14			63,98		1,13
Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Обед		37,45	32,72	130,23	948,25		1	17,56	0,05	109,27		66,34	1
Весь день		77,49	82,76	294,87	1734,58		148,72	35,74	0,23	23	238,79	7	25,39

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Черное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Форм: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: суббота
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
Булочка (порция)	15	3,96	3,99		52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
Чай (стаканчик) 125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Молоко с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
Батон витамин.	20	1,75	0,67	11,2	58,8					1			
Завтрак		20,44	23,55	79,95	613,74	0,12				442,11		29,32	
Панкек домашняя со сметаной	250/10	3,36	7,68	9,33	121,07		14,38		0,21	1	41,1	2	0,81
Суп (свиной)	260	28,6	29,26	45,12	558,1	0,14	2,22			24,64	346,91	32,83	2,74
Молоко с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Батон витамин.	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1			2			
Обед		36,85	38,81	100,25	900,87	0,21	1		0,21	46,01		54,23	
Весь день		57,29	62,36	180,2	1514,61		18,32	61,5	0,21	4	615,81	2	5,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	11,72	37,05	285						
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1	
Итого за Завтрак			22,27	38,24	75,68	740,5	0,1				428,88	
Обед.												
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,24	118,6		1,76				70,5
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74						
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64
406	Гребешок с повидлом_	50	3,3	5,04	17,96	130,36				0,04		1,9
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1	
Итого за Обед.			34,11	53,21	120,36	1109	0,75	3		0,92	76,91	193
Итого за день			56,38	91,45	196,04	1849,5	1	26,2	103	0,92	9	722,29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,1
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,36	155,5
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147					1	
Итого за Завтрак			18,96	21,73	90,12	634,73		20,29	154,96	0,42	499,82	
Обед.												
9	Помидоры свежие порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39
266	Бифштекс рубленный (свин.)_	100	22,3	17,87	0,4	247					12	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36		
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2	
Итого за Обед.			37,02	32,04	118,95	908,96		36	130	2,36	22	26
Итого за день			55,98	53,77	209,07	1543,69		37	284,96	2,78	23	548

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

Порядковый номер блюда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
														0,67
	молоко молочная яичная с маслом	150/10	5,57	8,38	29,87	217,9								
	салат из капусты	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32	1,88
	суп с сельдереем	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	суп витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	салат свежий	1									160,43			12,86
	суп витамин.		19,36	27,95	69,2	607,91	0,21							
	салат свежий капусты с картофелем	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
	суп из брокколи	240	23,33	27,07	74,59	600,89	0,19	7,85	33,6		43,33	227,21	64,73	2,21
	салат из брокколи-цыплят	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	салат из свежих овощей	75	9,12	9,87	28,86	242,09	0,14	0,36	8,85	0,02	17,31	56,1	18,62	0,96
	салат с сыром Школьная	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	суп витамин.		45,09	43,63	184,98	1260,78		1	42,45	0,11	113,07			104,88
	суп витамин.		64,45	71,58	254,18	1868,69		167,96	42,45	0,11	2	495,55		7,11

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

Порядковый номер блюда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	молоко молочная Геркулес с маслом	200/10	8,31	13,13	37,63	303								
	суп витамин.	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	суп витамин.	200	4,08	3,54	17,58	118,6					1			1,1
	суп витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6								
	салат свежий	1									314,23			11,74
	суп витамин.		21,17	23,33	77,61	609,32	0,07	0,68						
	салат витамин.	60	3,96		9,24	53,52		0,6		0,03	1,2	3,72	1,26	0,03
	салат витамин.	200/10	2,95	2,7	25,26	115,39	0,05	4,43			15,39	29,87	12,74	0,49
	салат витамин.	90	175,95	455,85	180,45	5563,95					101		245	12
	салат витамин.	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
	салат витамин.	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	салат витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	салат витамин.		196,52	466,72	295,36	6227,24		27,28		0,67	500,79	2087	297,94	32
	салат витамин.		217,69	490,05	372,97	6836,56		1	42	0,67	103	440,16	245	19,63



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
7,01	Бутерброды горячие с сыром_60	35/10/15	6,69	9,98	17,83	188,4	0,04	0,08	75,6		167,32	115,57
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,59		15,72	18,9
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64
428	Батон витамин._	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1	
Итого за Завтрак			17,19	22,17	103,38	684,8					197,74	
Обед.												
	Кукуруза консервированная	60	1,71	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне_	200/10	1,71	2,22	15,99	121,15	0,07	6,42			360,48	43,5
637	Азу по-татарски (свинина)_	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6
428	Батон витамин._	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1	
Итого за Обед.			25,97	14,13	78,44	584,86					34	220
Итого за день			43,16	36,3	181,82	1269,66		7,02	2	1,2	34	439,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_23_Б

Приложение 8 к СанПиН 2

День: суббота
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,05	44,34	311,98						
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,89	0,21	99,09			30		1,8	2,25
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8
428	Батон витамин._	50	4,38	1,68	28	147		1			1	
Итого за Завтрак			22,58	32,96	88,45	744,25	0,1	1			429,28	
Обед.												
	Икра кабачковая_ттк	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2
295	Суп-лапша домашняя с курой_	200/10	2,51	2,6	22,73	161,46	0,08	15,5		0,18	12,47	51,4
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,5
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,3
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,5
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	13
428	Батон витамин._	85	7,45	2,86	47,6	249,9		1			2	
Итого за Обед.			34,4	46,34	154,34	1210,15		22,11	42,62	2,1	258,81	
Итого за день			56,98	79,3	242,79	1954,4		23,68	145,62	2,1	9	527
Среднее за период			69,01	263,42	232,7	2093,23	0,75	7		1,03	537	25
Итого за период			828,06	3161,09	2792,38	25118,73	9,01	78		12,3	6443,97	30

Составил  Калькулятор3

Утвердил 



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

5-11 СеровДОВЗ_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Ca	P	Mg	Код	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12	13	14	15	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
67,32	115,57	11,9	1	Суп овощной молочный из пшена с маслом	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
15,72	18,9	4,4	4	Суп овощной молочный из пшена с маслом	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
14	64			Суп овощной молочный из пшена с маслом	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
1				Суп овощной молочный из пшена с маслом	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
197,74		3,8	3	Суп овощной молочный из пшена с маслом	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
20,4	180,6	6,6	6	Суп овощной молочный из пшена с маслом		32,5	34,11	90,1	803,7	0,15	1			548,66		36,18	
360,48	43,5	1,1	1	Суп овощной молочный из пшена с маслом	300	6,59	6,31	19,86	177,9		2,64				105,76		2,46
33	220			Суп овощной молочный из пшена с маслом	30	2,58	0,24	16,98	80,61								
16	16,6			Суп овощной молочный из пшена с маслом	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
1				Суп овощной молочный из пшена с маслом	200	11,07	11,95	49,83	350				1,11		407,91		9,2
34	220			Суп овощной молочный из пшена с маслом	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
35	439,17			Суп овощной молочный из пшена с маслом	100	8,31	7,59	49,44	299,31			8,19			85,31		1,51
				Суп овощной молочный из пшена с маслом	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
				Суп овощной молочный из пшена с маслом		49,33	62,61	204,58	1598,62	1,19	4		1,16	120,92	193	371,56	1
				Суп овощной молочный из пшена с маслом		81,83	96,72	294,68	2402,32	1	25,46	192,19	1,16	10	076,74	20	14,73

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Ca	P	Mg
12	13	14
1,8	2,25	
300	180	
126,6	92,8	
1		
429,28		
1,9	24,6	22,2
0,18	12,47	51,42
	6	8,52
		31,3
0,02	8,33	1,42
		2,8
	180	135
	2	
62	2,1	258,81
5,62	2,1	9
	1,03	537
	12,3	443,97

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

5-11 СеровДОВЗ_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Ca	P	Mg	Код	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12	13	14	15	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
				Суп овощной молочный из риса с маслом	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,16		19,46	23,4	5,42	0,1
				Суп овощной молочный из риса с маслом	40/10/20	7,81	11,64	20,8	219,8	0,05	0,09	88,2		195,21	134,83	13,24	0,69
				Суп овощной молочный из риса с маслом	1												
				Суп овощной молочный из риса с маслом	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
				Суп овощной молочный из риса с маслом	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
				Суп овощной молочный из риса с маслом		20,26	27,77	112,28	782,4					341,97		34,2	
				Суп овощной молочный из риса с маслом	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
				Суп овощной молочный из риса с маслом	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
				Суп овощной молочный из риса с маслом	100	22,3	17,87	0,4	247					12		29	
				Суп овощной молочный из риса с маслом	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
				Суп овощной молочный из риса с маслом	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
				Суп овощной молочный из риса с маслом	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
				Суп овощной молочный из риса с маслом		37,96	31,98	114,77	897,56		40,68		0,2	79,55	244	56,89	4
				Суп овощной молочный из риса с маслом		58,22	59,75	227,05	1679,96		42,27	106,36	0,2	15	433,6	29	3,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные ве (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,62	48,53	354,08							
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1
	Фрукт свежий	1											
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1		
Итого за Завтрак			15,75	18,61	100,05	630,43	0,23				322,45		2
Обед.													
	Суп-лапша домашняя с курой_	250	2,99	3,09	27,06	192,21	0,09	18,45		0,21	14,85	61,21	2
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	
38,3	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	
412	Пицца с сыром Школьная	50	6,08	6,58	19,24	161,4	0,1	0,24	5,9	0,02	11,54	37,4	
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1		
Итого за Обед.			32,45	46,82	164,76	1261,04		22,55	20,52	0,59	93,56		
Итого за день			48,2	65,43	264,81	1891,47		23,63	50,52	0,59	8	322,61	

Приложение 8 к СанПиН 2.3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральны (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,1	
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	37,5	
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1		
Итого за Завтрак			20,8	30,42	95,88	743,79		1,62	164,96	0,11	494,85	58	
Обед.													
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,9	
299	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	110	14,32	2154,15	2,64	262,15	0,03	0,69	103,21		76,08	120,3	
312	Пюре картофельное_	200	4,08	6,4	27,27	183	0,19	24,27			49,35	115,5	
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36			
424	Булочка домашняя	100	7,34	6,5	56,4	312,3							
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2		
Итого за Обед.			35,18	2172,61	177,98	1186,41		21	233,21	2,36	146,88		
Итого за день			55,98	2203,03	273,86	1930,2		21	398,17	2,47	11	655	

(Все)
рше

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

С-11_СервисДОВЗ_23_Б

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

Минеральные вещества (мг)		
Ca	P	Mg
12	13	14

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Каша из пшеницы со сгущенным молоком 180/20	180/20	31,86	18,98	35,27	440,09			131,04			433,8		1,31
	Хлеб пшеничный с маслом	200/10	8,64	11,05	44,34	311,98								
	Сметанное мороженое	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Сметана	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Сметанное мороженое		43,2	31,06	111,41	900,27	0,12	0,98			394,97		55,03	
	Салат из свежих овощей с картофелем	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
	Суп мясной с картофелем	100	16,8	17,7	3	238		0,7	12,69		23	8,54	8	1,5
	Сладкие изделия отварные с сахаром	180	6,55	6,95	36,56	234,85					37,57			
	Салат из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Сметана	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
	Сметанное мороженое		38,62	32,35	137,89	978,85		2	12,69	0,09	95,75		26,58	2
	Сметанное мороженое		81,82	63,41	249,3	1879,12		2	143,73	0,09	26	533,3	8	4,2

-12.31 (Все)
т и старше

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

С-11_СервисДОВЗ_23_Б

День: суббота
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

Минеральные вещества (мг)		
E	Ca	P
11	12	13

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Хлеб пшеничный с маслом	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
	Сметанное мороженое	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	Сметанное мороженое (стандарт) 125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
	Сметанное мороженое	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Сметана	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Сметанное мороженое		21,29	24,82	97,39	699,33	0,1				380,7		33,54	
	Сметанное мороженое со сметаной	250/10	3,36	7,68	9,33	121,07		14,38		0,21	1	41,1	2	0,81
	Сметанное мороженое	300	33	33,76	52,06	643,96	0,16	2,56			28,43	400,28	37,88	3,16
	Сметанное мороженое	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Сметана	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
	Сметанное мороженое		43,05	43,62	117,99	1040,93	0,29	1		0,21	63,97		81,91	
	Сметанное мороженое		64,34	68,44	215,38	1740,26		38,18	72	0,21	4	763,18	2	5,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86						
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2	
Итого за Завтрак			25,82	41,71	95,7	867,16	0,1	1			429,24	
Обед.												
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,1
371	Гренки_	30	2,58	0,24	16,98	80,61						
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	11,07	11,95	49,83	350				1,11		407,9
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64
406	Гребешок с повидлом_	100	6,6	10,08	35,92	260,72				0,08		3,8
428	Батон витамин. _	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2	
Итого за Обед.			47,39	64,38	193,35	1559,78	0,98	4		1,24	96,29	193
Итого за день			73,21	106,09	289,05	2426,94	1	28,34	103	1,24	11	843,8

Приложение 8 к СанПиН 2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минераль	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,1
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,78	192,6
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1	
Итого за Завтрак			19,35	22,86	90,66	648,1		20,29	154,96	0,52	528,06	
Обед.												
9	Помидоры свежие порционные_	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39
266	Бифштекс рубленный (свин.)_	110	24,53	19,66	0,44	271,7					13	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,7
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36		
424	Булочка с маком_	75	5,49	4,86	42,3	234,21						
428	Батон витамин. _	90	7,88	3,02	50,4	264,6		1			2	
Итого за Обед.			48,1	40,38	180,88	1276,27		46	130	2,36	29	29
Итого за день			67,45	63,24	271,54	1924,37		46	284,96	2,88	30	589

(Все)
арше

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

СеровДОВЗ_23_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Минеральные вещества (мг)			
Ca	P	Mg	Fe
12	13		
2,4	3		
300	180		
125,78	90		
2			
429,24			

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	молоко молочная яичневая с маслом	200/10	7,31	11	39,2	285,99								0,88
	молоко натуральное	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32	1,88
	молоко с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	молоко витамин.	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
	молоко обезжиренный	1												
	молоко сливочное		23,29	31,41	92,53	749,5	0,24	1			188,13		12,95	
	молоко обезжиренной капусты с картофелем	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
	молоко куриный бульон	300	29,16	33,84	93,24	751,11	0,24	9,81	42		54,16	284,01	80,91	2,76
	молоко смесь сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	молоко витамин.	100	8,76	3,36	56	294		1			3			
	молоко с сахаром Школьная	100	12,16	13,16	38,48	322,79	0,19	0,48	11,8	0,03	23,08	74,8	24,83	1,28
	молоко		58,34	55,37	241,25	1638,7		1	53,8	0,12	130,55		127,45	
	молоко		81,63	86,78	333,78	2388,2		170,04	53,8	0,12	5	571,05		8,19

1-12.31 (Все)
лет и старше

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

СеровДОВЗ_23_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Минеральные вещества (мг)			
Ca	P	Mg	Fe
11	12	13	
4,96			
0,52	147,78	192,6	
	14	64	
	1		
54,96	0,52	528,06	
	14	26	
	35,52	39	
	13		
		41,7	
130	2,36		
		2	
130	2,36	29	29
284,96	2,88	30	589

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	молоко Геркулес с маслом	250/10	10,29	16,26	46,59	375,14								
	молоко (слизистый)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	молоко с яблоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
	молоко витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	молоко обезжиренный	1												
	молоко сливочное		24,03	26,8	92,17	710,86	0,07	0,68			314,83		11,92	
	молоко тортешек	100	6,6		15,4	89,2		1		0,05	2	6,2	2,1	0,05
	молоко ленинградский на бульоне	250/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
	молоко Биточки, шницели	100	195,5	506,5	200,5	6182,17					112		272	13,33
	молоко													
	молоко рассыпчатая с	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
	молоко													
	молоко витамин.	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	молоко витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	молоко		222,12	519,72	340,74	6996,41		29,18		0,82	559,6	2319	343,68	36
	молоко		246,15	546,52	432,91	7707,27		3	42	0,82	114	494,26	272	22,07



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

День: пятница
 Неделя: 2

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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															
01	Бутерброды горячие с сыром_60	35/10/15	6,69	9,98	17,83	188,4	0,04	0,08	75,6		167,32	115,57	11,35	0,59	
74	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,16		19,46	23,4	5,42	0,1	
89	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1	
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					201,48		40,91		
Итого за Завтрак										1,4	34	301	104	3,8	
Обед.															
	Кукуруза консервированная	100	2,85	0,6	9,9	57,8	0,4				446,31	53,86	21,93	0,87	
01,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне_	250/10	2,12	2,75	19,8	150	0,09	7,95			38	257	41	4	
637	Азу по-татарски (свинина)_	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2		0,36	16	16,6	20,4	0,6	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2		1				
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			8,55	2	1,76	39	
Итого за Обед.			31,49	16,91	92,69	697,7	28,8	85,76	1,76	40	574,43	41	6,96		
Итого за день			50,11	41,66	206,3	1452,5									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_23_Б

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

День: суббота
 Неделя: 2

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	10,69	13,68	54,89	386,26								
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			24,67	39,22	99,07	851,56	0,1	1			429,88		32,08	
Обед.														
	Икра кабачковая_тк	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7			3,17	41	37	15
	Суп-лапша домашняя с курой_	250/10	3,11	3,21	28,14	199,9	0,09	19,19			0,22	15,44	63,66	26,11
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85							37,57	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Иогурт (стаканчик)_125мл	60	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
Итого за Обед.			59,48	88,97	255,14	2107,98		28,84	155,62	3,39	270,39	9	560,35	8
Итого за день			80,7	290,84	276,15	2460,88	0,87	8			1,24	564,54	297	186,59
Среднее за период			968,42	3490,04	3313,8	29530,59	10,43	94			14,93	5774,48	3559	239,13
Итого за период														56

Составил _____ КалькуляторЗ



Утвердил *SS*



ИП Розенбах Е.О.
 Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью
 7 (Семь) листов
 /Розенбах Е.О./