

Согласовано:

Директор МОУ «Средняя школа № 1 имени профессора В.А. Федорова»

/ Куликова Л.А.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

/ Платонова А.А.

Примерное 10-ти дневное меню на осенний, зимний, весенний периоды для организации горячего питания в
МОУ «Средняя школа № 1 имени профессора В.А. Федорова»

Возрастная группа учащихся с 7 лет до 11 лет

Белки – 77 г. в сутки, 38,5 - 46,2 (50-60 % от суточной нормы)

Жиры – 79 г. в сутки, 39,5 - 47,4 (50-60 % от суточной нормы)

Углеводы – 335 г. в сутки, 167,5 - 201 (50-60 % от суточной нормы)

Энергетическая ценность – 2350 ккал, 1175 - 1410 (50-60% от суточной нормы)

День 1

№ рпс.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	500	29,910	23,690	72,360	750,035	0,375	40,085	3,050	1,365	168,990	513,250	580,010	5,379
4.2/2.1	Каша жидкая молочная гречневая со сл. маслом (190/10)	200	13,810	6,845	25,370	252,935	0,143	22,705	0,000	0,475	74,100	166,250	107,600	2,253
2.2	Сыр (порциями)	30	8,000	7,900	0,000	105,000	0,010	0,000	0,000	0,210	16,500	0,000	300,000	0,210
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	50	0,500	1,975	24,150	123,000	0,080	0,000	0,000	0,000	16,500	0,000	11,500	1,000
10.3	Какао с молоком	200	3,600	4,600	12,600	100,400	0,040	17,300	0,000	0,680	34,000	130,000	143,000	1,090
б/н	Кондитерское изделие	20	4,000	2,370	10,240	168,700	0,102	0,080	3,050	0,000	27,890	217,000	17,910	0,826
	ОБЕД	795	23,244	29,459	100,500	705,300	0,279	45,525	2,236	10,099	143,279	308,279	119,257	6,599
2.3	Овощи свежие (порциями)	60	0,060	0,420	1,140	6,600	0,018	0,000	0,060	2,100	8,460	18,180	10,680	0,306
3.3	Свекольник	200	6,904	6,008	8,836	121,400	0,060	0,000	2,032	6,676	29,124	88,928	36,704	1,815
9.1	Сметана	20	3,000	0,476	0,648	31,500	0,005	19,000	0,060	0,040	1,620	10,370	15,840	0,036
8.2	Биточки из курицы с соусом (70/30)	100	7,800	14,040	18,101	176,800	0,054	7,825	0,084	1,243	49,225	110,601	24,883	1,162
5.3	Рис отварной	150	4,800	3,700	36,500	203,500	0,030	18,400	0,000	0,000	24,000	73,000	6,900	0,490
1.2	Хлеб украинский (ржаной)	40	0,480	2,640	16,700	77,200	0,072	0,000	0,000	0,000	18,800	0,000	14,000	1,560
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	25	0,200	1,975	12,075	61,500	0,040	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	5,750	0,500
10.1	Чай с сахаром	200	0,000	0,200	6,500	26,800	0,000	0,300	0,000	0,040	3,800	7,200	4,500	0,730
	ИТОГО за завтрак и обед	1295	53,154	53,149	172,860	1 455,335	0,653	85,610	5,286	11,464	312,269	821,529	699,267	11,978

День 2

№ рецеп.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	574	15,820	15,495	72,490	472,400	0,189	96,480	0,260	10,300	48,000	189,800	184,330	6,283
5.5	Макароны отварные с сыром	150	10,800	7,900	28,600	207,700	0,050	33,700	0,000	0,040	11,000	100,000	126,000	0,770
6.3	Яйцо вареное (1 шт.)	44	4,000	4,800	0,300	56,600	0,020	62,400	0,000	0,000	4,200	67,000	19,000	0,870
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	50	0,500	1,975	24,150	123,000	0,080	0,000	0,000	0,000	16,500	0,000	11,500	1,000
10.2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,000	0,300	6,700	27,900	0,000	0,380	0,000	1,160	4,600	8,500	6,900	0,770
2.4	Фрукт свежий (1 шт.)	130	0,520	0,520	12,740	57,200	0,039	0,000	0,260	9,100	11,700	14,300	20,930	2,873
	ОБЕД	735	27,684	23,873	105,326	705,020	0,383	34,896	1,318	7,251	75,919	138,494	179,996	4,754
3.6	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	5,254	6,558	15,151	133,320	0,101	1,496	1,318	7,011	26,319	93,194	23,986	1,524
8.7	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом (70/30)	100	16,850	6,800	8,800	155,200	0,110	0,000	0,000	0,220	13,250	0,000	74,260	0,350
5.1	Макароны отварные	150	4,900	5,400	32,800	196,800	0,060	18,400	0,000	0,000	7,200	41,000	12,000	0,730
1.2	Хлеб украинский (ржаной)	40	0,480	2,640	16,700	77,200	0,072	0,000	0,000	0,000	18,800	0,000	14,000	1,560
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	25	0,200	1,975	12,075	61,500	0,040	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	5,750	0,500
10.5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,000	0,500	19,800	81,000	0,000	15,000	0,000	0,020	2,100	4,300	50,000	0,090
	ИТОГО за завтрак и обед	1309	43,504	39,368	177,816	1 177,420	0,572	131,376	1,578	17,551	123,919	328,294	364,326	11,037

День 3

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	500	16,100	15,404	78,350	512,300	0,180	18,700	0,000	2,190	57,940	80,200	43,610	2,740
7.2	Тефтели рыбные (60/40)	100	10,800	9,529	11,200	159,000	0,070	0,000	0,000	2,150	13,640	0,000	20,710	0,520
5.3	Рис отварной	150	4,800	3,700	36,500	203,500	0,030	18,400	0,000	0,000	24,000	73,000	6,900	0,490
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	50	0,500	1,975	24,150	123,000	0,080	0,000	0,000	0,000	16,500	0,000	11,500	1,000
10.1	Чай с сахаром	200	0,000	0,200	6,500	26,800	0,000	0,300	0,000	0,040	3,800	7,200	4,500	0,730
	ОБЕД	715	37,575	30,190	100,505	763,150	0,505	4 289,425	0,280	44,231	104,680	461,045	127,245	8,473
3.7	Суп с рыбными консервами	200	9,120	7,000	10,780	153,200	0,072	12,000	0,180	6,360	27,780	122,020	24,920	0,910
8.1	Печень говяжья по-строгановски	90	14,175	15,075	30,350	212,850	0,191	4 253,625	0,000	11,171	15,750	248,625	34,875	5,163
5.4/2.1	Картофельное пюре со сл. маслом (150/10)	160	13,500	3,300	19,900	214,400	0,120	23,800	0,000	10,200	28,000	84,000	40,200	0,050
1.2	Хлеб украинский (ржаной)	40	0,480	2,640	16,700	77,200	0,072	0,000	0,000	0,000	18,800	0,000	14,000	1,560
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	25	0,200	1,975	12,075	61,500	0,040	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	5,750	0,500
10.7	Компот из ягод замороженных	200	0,100	0,200	10,700	44,000	0,010	0,000	0,100	16,500	6,100	6,400	7,500	0,290
	ИТОГО за завтрак и обед	1215	53,675	45,594	178,855	1 275,450	0,685	4 308,125	0,280	46,421	162,620	541,245	170,855	11,213

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	570	15,810	15,402	116,975	656,815	0,215	107,572	1,148	10,291	65,515	250,854	274,758	5,595
1.3	Манник	150	7,731	8,308	46,615	289,615	0,069	86,192	0,808	0,231	16,615	119,654	83,538	1,073
9.3	Молоко сгущеное	50	7,099	4,339	27,750	163,500	0,030	21,000	0,100	0,500	17,000	109,500	153,500	0,100
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	50	0,500	1,975	24,150	123,000	0,080	0,000	0,000	0,000	16,500	0,000	11,500	1,000
10.2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,000	0,300	6,700	27,900	0,000	0,380	0,000	1,160	4,600	8,500	6,900	0,770
2.4	Фрукт свежий (1 ш.)	120	0,480	0,480	11,760	52,800	0,036	0,000	0,240	8,400	10,800	13,200	19,320	2,652
	ОБЕД	705	26,548	45,791	100,537	705,120	0,449	181,750	0,376	4,652	188,694	386,872	96,874	7,354
3.8	Суп гороховый	220	6,338	10,946	14,512	158,820	0,239	17,600	0,376	0,616	37,444	119,472	45,124	2,952
8.4	Плов с курицей	220	19,530	30,030	44,250	354,700	0,088	161,700		2,596	118,800	257,400	22,000	2,222
1.2	Хлеб украинский (ржаной)	40	0,480	2,640	16,700	77,200	0,072	0,000	0,000	0,000	18,800	0,000	14,000	1,560
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	25	0,200	1,975	12,075	61,500	0,040	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	5,750	0,500
10.6	Кисель из вишни	200	0,000	0,200	13,000	52,900	0,010	2,450	0,000	1,440	5,400	10,000	10,000	0,120
	ИТОГО за завтрак и обед	1275	42,358	61,193	217,512	1 361,935	0,664	289,322	1,524	14,943	254,209	637,726	371,632	12,949

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	500	29,210	20,895	68,685	718,155	0,289	39,220	3,050	1,234	117,540	441,800	551,810	3,630
4.1/2.1	Каша "Дружба" со сл. маслом (190/10)	200	13,810	4,850	22,995	235,455	0,067	25,840	0,000	0,504	25,650	117,800	111,400	0,524
2.2	Сыр (порциями)	30	8,000	7,900	0,000	105,000	0,010	0,000	0,000	0,210	16,500	0,000	300,000	0,210
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	50	0,500	1,975	24,150	123,000	0,080	0,000	0,000	0,000	16,500	0,000	11,500	1,000
10.4	Кофейный напиток с молоком	200	2,900	3,800	11,300	85,000	0,030	13,300	0,000	0,520	31,000	107,000	111,000	1,070
б/н	Кондитерское изделие	20	4,000	2,370	10,240	168,700	0,102	0,080	3,050	0,000	27,890	217,000	17,910	0,826
	ОБЕД	735	23,701	23,530	100,504	705,050	0,262	37,780	2,052	10,840	77,117	132,438	121,991	5,442
3.5	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,704	5,628	4,876	102,400	0,052	0,000	1,992	9,596	21,314	72,568	33,624	1,213
9.1	Сметана	20	3,000	0,476	0,648	31,500	0,005	19,000	0,060	0,040	1,620	10,370	15,840	0,036
8.8	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе (70/30)	100	8,417	7,111	26,705	207,750	0,033	0,000	0,000	0,044	15,333	0,000	33,877	0,633
5.1	Макароны отварные	150	4,900	5,400	32,800	196,800	0,060	18,400	0,000	0,000	7,200	41,000	12,000	0,730
1.2	Хлеб украинский (ржаной)	40	0,480	2,640	16,700	77,200	0,072	0,000	0,000	0,000	18,800	0,000	14,000	1,560
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	25	0,200	1,975	12,075	61,500	0,040	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	5,750	0,500
10.2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,000	0,300	6,700	27,900	0,000	0,380	0,000	1,160	4,600	8,500	6,900	0,770
	ИТОГО за завтрак и обед	1235	52,911	44,425	169,189	1 423,205	0,550	77,000	5,102	12,074	194,657	574,238	673,801	9,072

День 6

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	500	29,530	21,980	74,355	747,375	0,280	42,460	3,050	1,470	121,490	474,300	615,160	3,545
4.4/2.1	Каша жидкая молочная рисовая со сл. маслом (190/10)	200	13,430	5,135	27,365	250,275	0,048	25,080	0,000	0,580	26,600	127,300	142,750	0,419
2.2	Сыр (порциями)	30	8,000	7,900	0,000	105,000	0,010	0,000	0,000	0,210	16,500	0,000	300,000	0,210
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	50	0,500	1,975	24,150	123,000	0,080	0,000	0,000	0,000	16,500	0,000	11,500	1,000
10.3	Какао с молоком	200	3,600	4,600	12,600	100,400	0,040	17,300	0,000	0,680	34,000	130,000	143,000	1,090
б/н	Кондитерское изделие	20	4,000	2,370	10,240	168,700	0,102	0,080	3,050	0,000	27,890	217,000	17,910	0,826
	ОБЕД	795	23,720	23,528	100,501	705,400	0,304	41,120	2,189	8,726	89,674	167,946	103,631	5,854
2.3	Овощи свежие (порциями)	60	0,060	0,420	1,140	6,600	0,018	0,000	0,060	2,100	8,460	18,180	10,680	0,306
3.4	Рассольник ленинградский	200	6,990	5,595	10,980	128,500	0,079	0,000	1,985	5,665	24,185	81,395	15,535	1,192
9.1	Сметана	20	3,000	0,476	0,648	31,500	0,005	19,000	0,060	0,040	1,620	10,370	15,840	0,036
8.6/9.2	Котлета мясная с соусом (70/30)	100	8,090	6,822	19,658	176,500	0,030	3,420	0,084	0,881	17,359	9,801	25,326	0,800
5.1	Макароны отварные	150	4,900	5,400	32,800	196,800	0,060	18,400	0,000	0,000	7,200	41,000	12,000	0,730
1.2	Хлеб украинский (ржаной)	40	0,480	2,640	16,700	77,200	0,072	0,000	0,000	0,000	18,800	0,000	14,000	1,560
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	25	0,200	1,975	12,075	61,500	0,040	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	5,750	0,500
10.1	Чай с сахаром	200	0,000	0,200	6,500	26,800	0,000	0,300	0,000	0,040	3,800	7,200	4,500	0,730
	ИТОГО за завтрак и обед	1295	53,250	45,508	174,856	1 452,775	0,583	83,580	5,239	10,196	211,164	642,246	718,791	9,399

День 7

№ респ.	Присл пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	574	15,820	15,495	72,490	472,400	0,189	96,480	0,260	10,300	48,000	189,800	184,330	6,283
5.5	Макароны отварные с сыром	150	10,800	7,900	28,600	207,700	0,050	33,700	0,000	0,040	11,000	100,000	126,000	0,770
6.3	Яйцо вареное (1 шт.)	44	4,000	4,800	0,300	56,600	0,020	62,400	0,000	0,000	4,200	67,000	19,000	0,870
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	50	0,500	1,975	24,150	123,000	0,080	0,000	0,000	0,000	16,500	0,000	11,500	1,000
10.2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,000	0,300	6,700	27,900	0,000	0,380	0,000	1,160	4,600	8,500	6,900	0,770
2.4	Фрукт свежий (1 шт.)	130	0,520	0,520	12,740	57,200	0,039	0,000	0,260	9,100	11,700	14,300	20,930	2,873
	ОБЕД	705	27,701	39,839	100,502	705,050	0,338	373,776	0,850	13,120	151,053	345,901	143,022	6,391
3.9	Суп лапша домашняя	220	9,621	11,734	20,662	216,150	0,083	72,776	0,850	0,670	19,603	129,301	38,072	1,898
8.5	Рагу из курицы	220	17,400	22,990	31,265	269,200	0,143	286,000		12,430	102,300	212,300	35,200	2,343
1.2	Хлеб украинский (ржаной)	40	0,480	2,640	16,700	77,200	0,072	0,000	0,000	0,000	18,800	0,000	14,000	1,560
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	25	0,200	1,975	12,075	61,500	0,040	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	5,750	0,500
10.5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,000	0,500	19,800	81,000	0,000	15,000	0,000	0,020	2,100	4,300	50,000	0,090
	ИТОГО за завтрак и обед	1279	43,521	55,334	172,992	1 177,450	0,527	470,256	1,110	23,420	199,053	535,701	327,352	12,674

День 8

№ реп.	Присл пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	510	17,583	15,405	66,990	470,100	0,263	234,020	0,000	11,702	83,525	233,301	96,250	2,716
7.1/9.2	Котлета рыбная любительская с соусом (70/30)	100	3,583	9,930	16,440	105,900	0,053	209,920	0,000	1,462	35,225	142,101	40,050	0,936
5.4/2.1	Картофельное пюре со сл. маслом (150/10)	160	13,500	3,300	19,900	214,400	0,120	23,800	0,000	10,200	28,000	84,000	40,200	0,050
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	50	0,500	1,975	24,150	123,000	0,080	0,000	0,000	0,000	16,500	0,000	11,500	1,000
10.1	Чай с сахаром	200	0,000	0,200	6,500	26,800	0,000	0,300	0,000	0,040	3,800	7,200	4,500	0,730
	ОБЕД	735	25,751	31,727	110,887	758,553	0,604	36,800	0,476	17,471	207,516	306,872	100,029	10,075
3.8	Суп гороховый	220	6,338	10,946	14,512	158,820	0,239	17,600	0,376	0,616	37,444	119,472	45,124	2,952
8.9	Тефтели мясные с рисом (70/30)	100	12,333	7,666	20,900	183,333	0,033	0,000	0,000	0,355	16,922	0,000	12,655	0,733
5.2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,300	8,300	36,000	233,700	0,210	19,200	0,000	0,000	120,000	181,000	15,000	4,040
1.2	Хлеб украинский (ржаной)	40	0,480	2,640	16,700	77,200	0,072	0,000	0,000	0,000	18,800	0,000	14,000	1,560
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	25	0,200	1,975	12,075	61,500	0,040	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	5,750	0,500
10.7	Компот из ягод замороженных	200	0,100	0,200	10,700	44,000	0,010	0,000	0,100	16,500	6,100	6,400	7,500	0,290
	ИТОГО за завтрак и обед	1245	43,334	47,132	177,877	1 228,653	0,867	270,820	0,476	29,173	291,041	540,173	196,279	12,791

День 9

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	500	19,211	39,004	91,856	686,460	0,206	75,837	0,100	0,853	78,413	427,820	413,483	3,220
6.2	Запеканка из творога	160	11,412	31,680	23,146	321,280	0,064	54,507	0,000	0,309	34,133	310,400	238,933	0,917
9.3	Молоко сгущеное	50	7,099	4,339	27,750	163,500	0,030	21,000	0,100	0,500	17,000	109,500	153,500	0,100
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	70	0,700	2,765	33,810	172,200	0,112	0,000	0,000	0,000	23,100	0,000	16,100	1,400
10.1	Чай с сахаром	220	0,000	0,220	7,150	29,480	0,000	0,330	0,000	0,044	4,180	7,920	4,950	0,803
	ОБЕД	735	23,700	23,103	100,648	705,020	0,275	22,346	1,318	8,551	94,780	176,194	134,002	4,705
3.6	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	5,254	6,558	15,151	133,320	0,101	1,496	1,318	7,011	26,319	93,194	23,986	1,524
8.3	Котлета рубленая из кур, запеченая с молочным соусом (70/30)	100	12,966	8,030	7,222	176,600	0,022	0,000	0,000	0,100	12,011	0,000	73,366	0,511
5.3	Рис отварной	150	4,800	3,700	36,500	203,500	0,030	18,400	0,000	0,000	24,000	73,000	6,900	0,490
1.2	Хлеб украинский (ржаной)	40	0,480	2,640	16,700	77,200	0,072	0,000	0,000	0,000	18,800	0,000	14,000	1,560
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	25	0,200	1,975	12,075	61,500	0,040	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	5,750	0,500
10.6	Кисель из вишни	200	0,000	0,200	13,000	52,900	0,010	2,450	0,000	1,440	5,400	10,000	10,000	0,120
	ИТОГО за завтрак и обед	1235	42,911	62,107	192,504	1 391,480	0,481	98,183	1,418	9,404	173,193	604,014	547,485	7,925

День 10

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК	500	33,390	24,030	81,510	818,855	0,393	52,900	3,050	1,243	138,440	500,700	562,260	4,380
4.3/2.1	Каша вязкая молочная пшеничная со сл. маслом (190/10)	200	17,990	7,985	35,820	336,155	0,171	39,520	0,000	0,513	46,550	176,700	121,850	1,274
2.2	Сыр (порциями)	30	8,000	7,900	0,000	105,000	0,010	0,000	0,000	0,210	16,500	0,000	300,000	0,210
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	50	0,500	1,975	24,150	123,000	0,080	0,000	0,000	0,000	16,500	0,000	11,500	1,000
10.4	Кофейный напиток с молоком	200	2,900	3,800	11,300	86,000	0,030	13,300	0,000	0,520	31,000	107,000	111,000	1,070
б/н	Кондитерское изделие	20	4,000	2,370	10,240	168,700	0,102	0,080	3,050	0,000	27,890	217,000	17,910	0,826
	ОБЕД	725	25,024	28,099	100,509	705,200	0,253	37,700	1,092	6,436	78,683	136,918	124,914	6,228
3.2	Борщ с капустой и картофелем	200	6,644	5,808	5,976	106,900	0,046	0,000	1,032	6,156	21,563	78,348	36,684	0,972
9.1	Сметана	20	3,000	0,476	0,648	31,500	0,005	19,000	0,060	0,040	1,620	10,370	15,840	0,036
8.10	Гуляш в соусе из кефира	90	9,800	11,600	25,810	204,500	0,030	0,000	0,000	0,200	17,450	0,000	36,140	1,700
5.1	Макароны отварные	150	4,900	5,400	32,800	196,800	0,060	18,400	0,000	0,000	7,200	41,000	12,000	0,730
1.2	Хлеб украинский (ржаной)	40	0,480	2,640	16,700	77,200	0,072	0,000	0,000	0,000	18,800	0,000	14,000	1,560
1.1	Батон нарезной (пшеничный)	25	0,200	1,975	12,075	61,500	0,040	0,000	0,000	0,000	8,250	0,000	5,750	0,500
10.1	Чай с сахаром	200	0,000	0,200	6,500	26,800	0,000	0,300	0,000	0,040	3,800	7,200	4,500	0,730
	ИТОГО за завтрак и обед	1225	58,414	52,129	182,019	1 524,055	0,646	90,600	4,142	7,679	217,123	637,618	687,174	10,608

Дополнение к меню

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
1.4	Пирожок печеный с яблоком (1 шт.)	60	2,800	3,200	24,200	138,000	0,040	0,000	0,000	0,900	6,100	0,000	10,630	0,830
1.5	Пирожок печеный с повидлом (1 шт.)	60	2,800	3,300	33,700	174,000	0,040	0,000	0,000	0,050	5,680	0,000	10,580	0,670
1.6	Пирожок печеный с капустой (1 шт.)	60	4,700	3,700	19,100	138,000	0,040	0,000	0,000	2,110	9,450	0,000	23,250	0,600
1.7	Пирожок печеный с картофелем (1 шт.)	60	3,500	3,600	21,000	134,000	0,050	0,000	0,000	0,490	9,540	0,000	12,100	0,610
1.8	Мини-пицца "Школьная" (1 шт.)	120	11,100	9,900	27,600	256,000	0,100	0,000	0,000	0,670	17,880	0,000	114,690	1,050
1.9	Котлета запеченая в тесте (1 шт.)	80	5,700	4,700	13,500	126,000	0,030	0,000	0,000	0,000	6,220	0,000	10,450	0,650
1.10	Ватрушка (1 шт.)	75	3,400	5,800	19,700	136,000	0,040	0,000	0,000	0,030	7,460	0,000	28,780	0,440
1.11	Шанежка наливная (1 шт.)	70	4,300	4,600	28,100	174,000	0,050	0,000	0,000	0,000	6,130	0,000	9,790	0,520
1.12	Плюшка новомосковская (1 шт.)	100	5,900	7,800	51,100	296,000	0,090	0,000	0,000	0,040	11,120	0,000	23,970	0,850
1.13	Хачапури (вантрушка с сыром) (1 шт.)	100	11,900	12,300	34,400	301,000	0,090	0,000	0,000	0,130	17,620	0,000	204,540	1,120
1.14	Пирожок с сыром и курицей (1 шт.)	100	5,700	5,500	31,400	202,000	0,050	0,000	0,000	0,040	7,750	0,000	53,680	0,055
1.15	Пирожок с вишней (1 шт.)	60	2,800	3,200	24,200	138,000	0,040	0,000	0,000	0,900	6,100	0,000	10,630	0,830