

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела по г. Евпатория  
Межрегионального управления Роспотребнадзора по  
Республике Крым и г. Севастополь

С.С. Ткачев



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 14»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14» города Евпатория Республики Крым

К. Д. Минаев



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО «АТЛАНТА»

Общество с ограниченной ответственностью

«АТЛАНТА» В. Доценко



Циклическое меню для двухразового питания (завтрак, обед)  
учащихся льготных категорий 5-11 классов в МБОУ «СШ № 14»

01.11.2023г

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0	146,77	221,3	44,33	2,34
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,99</b>	<b>22,46</b>	<b>76,73</b>	<b>585,6</b>	<b>0,236</b>	<b>2,66</b>	<b>130,7</b>	<b>0</b>	<b>456,17</b>	<b>456,9</b>	<b>78,08</b>	<b>3,27</b>

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43	28,32	16	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55
239	Тфтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,5	0,07	1,43	18,5	0	63,81	122,37	20,35	0,63
303	Каша вязкая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,4	0,027	0	0	0	5,51	74,11	24	0,49
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,27</b>	<b>23,27</b>	<b>126,9</b>	<b>836,3</b>	<b>0,222</b>	<b>106,78</b>	<b>18,5</b>	<b>3,48</b>	<b>168,82</b>	<b>492,42</b>	<b>94,46</b>	<b>3,73</b>



День: 2 - вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущённым	210	27,18	21,27	69,63	579,0	0,15	0,93	125,1	0	381,03	421,71	56,67	1,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,65</b>	<b>21,69</b>	<b>94,43</b>	<b>683,4</b>	<b>0,18</b>	<b>10,96</b>	<b>125,1</b>	<b>0,2</b>	<b>408,13</b>	<b>435,51</b>	<b>67,07</b>	<b>4,19</b>

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
288	Птица отварная с маслом	110	3,48	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	-	56	167	20,28	1,9
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	31,6	28,16	1,48
386	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,036	0,54	36,0	0	223,2	165,6	25,2	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,91</b>	<b>44,41</b>	<b>97,04</b>	<b>963,55</b>	<b>0,361</b>	<b>18,6</b>	<b>134,2</b>	<b>6,13</b>	<b>380,37</b>	<b>666,9</b>	<b>158,04</b>	<b>6,71</b>

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
268	Котлета с соусом сметанным с томатом № 331	100	10,07	11,5	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63	0	7,75	115,24	22,8	1,82
312	Щоре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183,0	0,2	13,68	0	0,08	19,99	22,64	12,4	0,37
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	0	0	8,63	12,0	7,0	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,16</b>	<b>18,37</b>	<b>89,1</b>	<b>591,97</b>	<b>0,29</b>	<b>95,93</b>	<b>12,63</b>	<b>0,65</b>	<b>51,47</b>	<b>182,4</b>	<b>53,06</b>	<b>3,1</b>

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43	28,32	16	0,52
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28	1,03
250	Бифстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
303	Каша вязкая пшеничная	200	5,33	5,65	32,75	203,2	0,11	0	0	0	20,87	134,6	28,8	2,27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,11</b>	<b>40,66</b>	<b>111,5</b>	<b>929,13</b>	<b>0,417</b>	<b>43,44</b>	<b>32,8</b>	<b>5,48</b>	<b>151,54</b>	<b>440,92</b>	<b>122,65</b>	<b>10,28</b>



День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43	28,32	16	0,52
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,5	0,07	1,43	18,5	0	63,81	122,37	20,35	0,63
303	Каша вязкая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,4	0,027	0	0	0	5,51	74,11	24	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,04</b>	<b>13,91</b>	<b>72,3</b>	<b>512,84</b>	<b>0,149</b>	<b>5,43</b>	<b>18,5</b>	<b>0,39</b>	<b>90,22</b>	<b>236,58</b>	<b>64,25</b>	<b>4,25</b>

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	6,4	0	0	29,3	31,8	16,8	1,5
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
303	Каша вязкая пшеничная	200	5,57	6,67	31,92	210,0	0,15	0	0	0	14,62	113,96	39,86	1,31
255	Печень по строгановски говяжья с соусом сметанным с луком № 332	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,42	5782	0	33,24	239,32	17,47	5
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,53</b>	<b>30,03</b>	<b>127,19</b>	<b>915,24</b>	<b>0,595</b>	<b>21,37</b>	<b>5782</b>	<b>3,11</b>	<b>164,92</b>	<b>604,22</b>	<b>147,24</b>	<b>11,59</b>





День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,0	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,0	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,18</b>	<b>23,7</b>	<b>81,66</b>	<b>613,2</b>	<b>0,25</b>	<b>2,54</b>	<b>106,3</b>	<b>0,86</b>	<b>465,49</b>	<b>477,98</b>	<b>112,6</b>

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	0	2,31	43	28,32	16
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10	-	-	49,25	222,5	26,5
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом. № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,5	0,07	1,43	18,5	0	63,81	122,37	20,35
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183,0	0,2	13,68	0	0,08	19,99	22,64	12,4
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,66</b>	<b>24,06</b>	<b>117,6</b>	<b>804,49</b>	<b>0,415</b>	<b>129,51</b>	<b>18,5</b>	<b>3,23</b>	<b>198,05</b>	<b>460,15</b>	<b>93,61</b>

день: 7 - вторник  
 недели: вторая  
 возрастная категория: 12 - 18 лет  
 антрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	31,6	28,16	1,48
255	Печень по строгановски говяжья с соусом сметанным с луком № 332	100	13,26	11,23	3,52	185,0	0,2	8,42	5782,0	0	33,24	239,32	17,47	5,0
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	0	0	11,5	12,0	7,0	0,3
ПР 386	Хлеб пшеничный Ряженка	30 180	2,37 5,22	0,3 4,5	14,49 7,56	70,14 91,8	0,03 0,036	0 0,54	0 36,0	0,39 0	6,9 223,2	26,1 165,6	9,9 25,2	0,33 0,18
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,61</b>	<b>22,08</b>	<b>61,68</b>	<b>576,54</b>	<b>0,356</b>	<b>10,71</b>	<b>5818</b>	<b>0,39</b>	<b>281,32</b>	<b>474,62</b>	<b>87,73</b>	<b>7,29</b>

(мг)

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	96,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
294	Котлеты из курицы с соусом сметанным № 330	100	10,43	12,32	12,51	195,0	0,075	0,57	46,38	0,375	46,68	58,53	15,1	1,15
303	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194,0	0,16	0	0	0	11,27	145,12	96,04	3,23
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,6</b>	<b>29,75</b>	<b>126,12</b>	<b>862,32</b>	<b>0,42</b>	<b>16,69</b>	<b>46,38</b>	<b>6,475</b>	<b>176,32</b>	<b>394,52</b>	<b>211,7</b>	<b>8,57</b>

(мг)

Fe



День: 8 - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
290	Птица тушеная в соусе сметанном № 330	100	13,28	10,84	2,9	162,0	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61
303	Каша вязкая пшеничная	200	5,57	6,67	31,92	210,0	0,15	0	0	0	14,62	113,96	39,86	1,31
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	9,12	12,78	141,18	0,03	36,6	0	3,47	64,5	42,48	24	0,78
IP	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,22</b>	<b>26,93</b>	<b>82,29</b>	<b>668,12</b>	<b>0,272</b>	<b>40,95</b>	<b>30,1</b>	<b>3,86</b>	<b>129,54</b>	<b>273,47</b>	<b>97,82</b>	<b>5,83</b>

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	103,9	0,02	6,44	-	-	29,67	31,81	16,83	1,48
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
303	Каша вязкая пшеничная	200	5,33	5,65	32,75	203,2	0,11	0	0	0	20,87	134,6	28,8	2,27
IP	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
IP	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
342	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,11</b>	<b>37,95</b>	<b>117,52</b>	<b>925,84</b>	<b>0,335</b>	<b>18,68</b>	<b>32,8</b>	<b>3,17</b>	<b>165,09</b>	<b>588,16</b>	<b>118,12</b>	<b>9,19</b>

День: 9 - четверг  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущённым	210	27,18	21,27	69,63	0,15	0,93	125,1	0	381,03	421,71	56,67	1,71	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2	
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,65</b>	<b>21,69</b>	<b>94,43</b>	<b>0,18</b>	<b>10,96</b>	<b>125,1</b>	<b>0,2</b>	<b>408,13</b>	<b>435,51</b>	<b>67,07</b>	<b>4,19</b>	

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52	
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,23	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83	
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном № 330	105	21,32	9,93	0,87	0,08	1,0	20,0	1,2	14,74	219,3	26,9	4,45	
309	Макаронные изделия	200	7,36	6	35,26	0,08	0	0	0	6,48	31,6	28,16	1,48	
ПР	отварные	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
389	Хлеб ржано-пшеничный Сок	200	1,0	0	20,2	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8	
	<b>ИТОГО</b>		<b>39,96</b>	<b>27,97</b>	<b>113,39</b>	<b>0,417</b>	<b>35,26</b>	<b>20</b>	<b>6,62</b>	<b>133,5</b>	<b>488,92</b>	<b>136,71</b>	<b>12,34</b>	



День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
268	Котлета с соусом сметанным с томатом № 331	100	10,07	11,5	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63	0	7,75	115,24	22,8	1,82
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183,0	0,2	13,68	0	0,08	19,99	22,64	12,4	0,37
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,01</b>	<b>24,44</b>	<b>88,89</b>	<b>650,61</b>	<b>0,31</b>	<b>39,51</b>	<b>12,63</b>	<b>2,78</b>	<b>91,82</b>	<b>196,7</b>	<b>66,24</b>	<b>3,99</b>

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	0	35,47	40,63	20,69	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
227	Рыба припущенная с соусом сметанным № 330	100	11,18	2,48	2,62	77,5	0,07	0,54	18,33	0	18,4	128,95	18,4	0,63
303	Каша вязкая рисовая	200	3,79	6,18	39,37	228,2	0,03	0	0	0	6,12	82,34	26,7	0,54
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,47</b>	<b>20,4</b>	<b>123,45</b>	<b>767,17</b>	<b>0,265</b>	<b>105,67</b>	<b>18,33</b>	<b>3,22</b>	<b>115,97</b>	<b>363,67</b>	<b>106,35</b>	<b>4,87</b>

Наименование сборника рецептов:  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и  
В.А. Тутельяна, - М.: Де Ли принт, 2011.-544с.

Директор ООО «АТЛАНТА»



В. В. Доценко



Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью (тринадцать)стр.

Директор ООО «АТЛАНТА»

В.В.Доценко



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 58780973498696829876452703504920102595841539788

Владелец Минаев Константин Дмитриевич

Действителен с 28.07.2023 по 27.07.2024