

Утверждаю
директор школы _____ Маклаков А.С.



**Примерное двенадцатидневное меню
для учащихся 1-4 классов
МБОУ «Староильдеряковская СОШ»
(весенний сезон)
2022-2023 уч. год**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
I неделя														
I день														
Завтрак														
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Котлеты говяжьи	80	12,183	12,152	7,74	186,31	0,7	-	-	1,343	11,01	127,02	6	1,1
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша гречневая (вязкая)	150	6,662	9,024	34	170	0,292	-		0,518	37,352	170,553	44,55	1,101
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,16	-	136,6	92,8	5,4	0,11
№ 41	Масло порционное	20	0	16,4	0,2	150	-	-	118	-	2	4	-	-
№901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Всего		500	23,645	39,366	73,86	702,31	1,079	1,33	118,16	2,299	195,722	426,593	63,15	3,013
Обед														
№ 44	Суп молочный с вермишелью	250	4,40	4,4	15,9	121	0,06	0,52	0,00	0	109	0,00	0,00	
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	150	0,40	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,2	46	11	0,1	0
№ 168	Вафли	50	1,83	10,66	21	180	12,9	0,44	1,5	-	0,04	0,02	-	-
№ 376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,47	58	0,01	0,00	0	0	5,3	0	44,4	0,1
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	0	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Всего		700	9,91	15,9	77,48	521	12,977	8,96	1,5	0,638	169,06	43,24	51,7	0,802
Итого		1200	33,555	55,266	151,34	1223,31	14,056	10,29	119,66	2,937	364,782	469,833	114,85	3,815

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак	2 день												
№ 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рагу из птицы	200	12,3	17,66	29,85	313	0,201	8,076	0,18	2,1	57,66	201,911	26,394	0,111
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	-	0,012	133,33	111,11	25,56	2
№ 251	Ряженка	150	4,35	4,8	6	88,5	0	1,05	0	0	0	0	0	0
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	600	23,71	23,57	85,61	641,5	0,268	10,456	0,18	2,55	199,75	345,241	59,154	2,813
	Обед													
№ 115	Суп картофельный с рыбой	250	12,26	6,26	10,13	145,08	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
№ 603	Пряники	30	3,5	1,2	73	309	0,12	0	0,00	0,04	19,8	0,00	0,00	1,3
№ 67	Винегрет овощной	100	3,5	6,11	9,9	124	0,01	11,31	-	0,4	126,88	120,41	41,33	1,9
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,1	16	11	9	0,03
№ 376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,5	22,13	11,73	0,1
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	0	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	730	23,47	14,41	133,61	780,08	0,207	28,69	0	0,938	230,24	185,76	116,61	5,302
	Итого	1330	47,18	37,98	219,22	1421,58	0,475	39,146	0,18	3,488	429,99	531,001	175,764	8,115

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак	3 день												
№ 256 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Мясо тушеное	100	10,5	11,03	3,184	196	0,14	3,89	-	0,363	66,806	215,174	30,164	1,43
№ 203 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 377 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с лимоном	200	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
№8	сыр порциями	20	16	1	70	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	520	34,964	16,95	140,629	895,49	0,477	6,69	0,11	7,621	345,273	555,943	96,683	5,088
	Обед													
№ 124	Щи мясные	250	1,75	154,89	8,48	106,8	0,02	8,2	70	0	2,6	74	10	0,3
№ 52 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	-	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
№ 338 Сбор.реп. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	150	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,2	46	11	0,1	0
№168	Вафли	30	1,83	10,66	21	180	12,9	1,5	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00	-
№376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,5	22,13	11,73	0,1
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	740	8,645	170,043	81,64	544,8	13,008	25,67	70	1,279	191,95	223,932	41,57	1,3
	Итого	1260	43,609	186,993	222,269	1440,29	13,485	32,36	70,11	8,9	537,223	779,875	138,253	6,388

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак	4 день												
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	80	10,24	5,37	19,36	-	159	0,08	0	-	-	89,43	158	0,64
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	3	47,805	98,835	8	0
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№606	Творог со сметаной	100	17,73	1,74	2,43	186,3								
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	0	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	580	34,87	15,832	77,02	513,3	159,211	8,293	0,08	3,438	70,165	242,615	184,93	1,442
	Обед													
№ 59	Суп мясной с вермишелью	250	2.889	2,7	20.331	120.609	0.081	7,128	0,054		14,796	0.00	0.00	0,945
№47	Салат из квашенной капусты	100	2,6	5,6	4,9	56	3,04	5,18	-	-	-	-	-	-
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (бананы)	125	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,1	16	11	9	0,03
№ 389	Сок натуральный	200	1	0.0	26	108	0.003	0.1	0.2	12,6	19,8	9,7	0.3	-
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	0	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	725	7,28	9,14	62,01	326	3,117	20,308	0,054	13,138	59,356	52,92	16,2	1,677
	Итого	1305	42,15	24,972	139,03	839,3	162,328	28,601	0,134	16,576	129,521	295,535	201,13	3,119

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак	5 день												
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные	80	9,73	3,69	11,96	175,98	0,166	3,861	-	1,384	54,974	155,026	21,93	1,678
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	0,044	-	0,18	0,284	11,46	84,15	13,33	0,01
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,16	-	136,6	92,8	5,4	0,11
№536	Йогурт	125	10	6,4	17	174								
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	605	28,364	17,314	98,22	755,98	0,297	5,191	0,34	2,106	211,794	364,196	47,86	2,5
	Обед													
№ 130	Суп картофельный на мб	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,108	10,42	-	-	17,38	-	-	1,1
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Свекла порционная	60	0,66	0,12	2,28	14	0,036	10	-	0,42	8,4	15,6	12	0,34
№ 603	Пряники	30	3,5	1,2	73	309	0,12	0	0,00	0,04	19,8	0,00	0,00	1,3
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (мандарины)	110	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,2	46	11	0,1	0
№ 376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	700	10,71	4,99	132,5	626,25	0,233	28,69		1,058	113,94	80,95	31,03	3,542
	Итого	1305	39,074	22,304	230,72	1382,23	0,53	33,881	0,34	3,164	325,734	445,146	78,89	6,042

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Обед	6 день												
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (банан)	125	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,1	16	11	9	0,03
№ 67	Винегрет овощной	100	1	8	7	111	-	-	-	-	-	-	-	-
№ 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Пельмени мясные отварные	185	10,34	12,175	20,34	237	0,159	0,491	0,18	1,283	79,453	239,018	10,579	0,01
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4
№171	Печенье	40	3,86	4,1	24,26	352,8	12,9	0,44	1,5	0,04	0,04	0,02	-	-
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	700	22,48	27,785	87,65	665	13,166	10,401	1,68	1,821	262,883	414,238	56,109	3,142

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2 неделя														
Завтрак		1 день												
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Фрикадельки в соусе	100	8,33	7,743	3,194	175	0,03	0,65	0,1	1,256	100,53	110,071	0,077	1
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,662	9,024	34	170	0,292	-		0,518	37,352	170,553	40,55	1,101
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Всего		500	18,802	17,207	70,424	500	0,369	0,92	0,1	2,212	160,242	334,974	59,557	2,903
Обед														
№ 115	Суп картофельный с рыбой	250	12,26	6,26	10,13	145,08	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
№ 168	Вафли	30	1,83	10,66	21	180	12,9	0,44	1,5	-	0,04	0,02	-	-
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (мандарины)	110	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,2	46	11	0,1	0
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	0,011	7,7	-	0,641	121,09	84,582	12,54	0,198
№376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
Всего		700	19,155	21,413	83,29	583,08	12,988	25,52	1,5	1,279	234,75	149,952	78,92	2,27
Итого		1200	37,957	38,62	153,714	1083,08	13,357	26,44	1,6	3,491	394,992	484,926	138,477	5,173

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак	2 день												
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Плов из птицы	200	14,51	14,71	28,34	364	0,21	4,9	0,1	1,2	83,07	273	40,45	1,9
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с лимоном	200	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8		0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
№251	Ряженка	150	4,35	4,8	6	88,5	0	1,05	0	0	0	0	0	0
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	600	22,224	19,962	73,285	629,5	0,26	8,75	0,1	1,652	95,08	306,76	48,49	2,689
	Обед													
№ 170	Борщ из св. капусты на мб	250	3,9	5,4	15,9	155,4	0,12	6,2	0,04	-	109,6	204,1	79,0	0,33
№ 67	Винегрет овощной	100	1	8	7	111	-	-	-	-	-	-	-	-
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Флоды и ягоды свежие (бананы)	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0
№ 389	Сок натуральный	200	1	0	26	108	0,003	0,1	0,2	12,6	19,8	9,7	0,3	0
№ 603	Пряники	30	3,5	1,2	73	309	0,12	0	0	0,04	19,8	0,00	0,00	1,3
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	755	16,18	18,14	151,26	713,6	0,17	7,2	25,24	13,038	307,96	160,72	25	2,002
	Итого	1355	38,404	38,102	224,545	1343,1	0,43	15,95	25,34	14,69	403,04	467,48	73,49	4,691

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак	3 день												
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Биточки рыбные	80	9,73	3,69	11,96	175,48	0,05	0,48	0,1	0,646	44,02	137,06	12	0
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	0,164	7,943	0,08	0,231	47,805	98,835	8	0
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
№8	Сыр порциями	20	16	1	70	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	500	35,7	16,082	156,92	952,97	0,491	9,893	0,19	7,305	509,255	650,115	106,53	5,102
	Обед													
№ 44	Суп молочный с вермишелью	250	4.4	4.4	15.9	121	0.06	0.00	0.52	109	0.00	0.00	0.4	-
№47	Салат из квашенной капусты	100	2,6	5,6	4,9	56	3,04	5,18	-	-	-	-	-	-
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,1	16	11	9	0,03
№376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	700	6,81	6,44	45,48	258	3,117	13,45		0,538	38,36	65,35	27,93	0,832
	Итого	1200	42,51	22,522	202,4	1210,97	3,608	23,343	0,19	7,843	547,615	715,465	134,46	5,934

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак	4 день												
№ 591 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Гуляш из говядины	100	12,4	6	4	203	0,7	1,12	-	0,19	19,2	136,8	16,8	1,44
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	4,468	28,5	187	0,087	-	0,1	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	-	0,012	133,33	111,11	25,56	2
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	500	24,56	11,578	82,26	630	0,854	2,45	0,1	1,456	177,747	337,139	58,039	3,571
	Обед													
№ 130	Суп картофельный мб	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,15	1	-	-	81,5	328,2	48,25	2,3
№376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	150	0,4	0,4	7,35	47	0,03	8	-	0,2	46	11	0,1	0
№171	Печенье	50	3,86	4,1	24,26	352,8	12,9	0,44	1,5	0,04	0,04	0,02	-	-
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	700	10,41	7,77	81,48	656,05	12,977	9,71	1,5	0,638	149,86	393,55	67,28	3,102
	Итого	1200	34,97	19,348	163,74	1286,05	13,831	12,16	1,6	2,094	327,607	730,689	125,319	6,673

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак	5 день												
№ 290 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Птица тушеная в соусе	100	11,65	10,756	11,632	164	0,168	6,326	-	0,956	85,185	163,198	15,716	1,8
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	0,044	-	0,18	0,284	11,46	84,15	13,33	0,01
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,1
№606	Творог со сметаной	100	17,73	1,74	2,43	186,3								
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	600	37,024	18,37	76,892	715,3	0,259	6,596	0,18	1,678	119,005	301,698	47,976	2,612
	Обед													
№ 59	Суп мясной с вермишелью	250	2,889	2,7	20,331	120,609	0,081	7,128	0,054		14,796	0,945	0,967	0,525
№ 389	Сок натуральный	200	1	0	26	108	0,003	0,1	0,2	12,6	19,8	9,7	0,3	0
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Свекла порционная	60	0,66	0,12	2,28	14	0,036	10	-	0,42	8,4	15,6	12	0,34
№45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Фрукты и ягоды свежие (груши)	125	0,04	0,04	7,35	47	0,013	6,25	-	0,06	16,98	46,98	6,05	0,27
№ 603	Пряники	30	3,5	1,2	73	309	0,12	0	0	0,04	19,8	0,00	0,00	1,3
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Всего	715	8,48	4,5	132,39	593	0,219	23,478	0,254	13,518	88,536	104,5	25,55	3,137
	Итого	1315	45,504	22,87	209,282	1308,3	0,478	30,074	0,434	15,196	207,541	406,198	73,526	5,749

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Обед	6 день												
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (бананы)	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0	0,9	25	0	150	118,8	17,5	0
№ 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Пельмени мясные отварные	185	10,34	12,175	20,34	237	0,159	0,491	0,18	1,283	79,453	239,018	10,579	0,01
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с лимоном	200	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
№ 536	Йогурт	125	10	6,4	17	174								
№ 3	Бутерброд с с/м с сыром	50	5	8	15	154	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 902	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:	705	29,924	29,887	82,125	741,6	0,176	4,191	25,18	1,405	235,463	372,078	31,919	0,469