

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДЕНО
 ООО "КРЕПЫШ"
 Фремов В.Ю.

Меню для организации питания детей возрасте от 11 до 18 лет в образовательных учреждениях Мензелинского района РТ на 1 полугодие 2022-2023 учебного год.

1 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества													
			Белки г	Жиры г	Углевы г		B1 мг	B2 мг	A мг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг					
	Понедельник, 1 неделя																								
	Горячий завтрак	11-18																							
54-11з	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,91	10,17	7,15	123,8	0,04	0,03	732,9	0	2	114	170	19	22	32	1	16,98	0,2	35,95					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,5	0,26	0,14	23,02	0,11	0	180	263	57	144	217	4,8	26,73	4,3	19,27					
ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат в соусе	75/30	10,81	10,4	8,42	168,9	0	0	38,45	0,01	1,79	3	43	45,75	35,13	109	1,6	0	0	0					
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,5	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35					
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0					
	Итого за Завтрак	635	26,79	29,68	88,79	728,6	0,38	0,27	801,3	0,12	4,09	588,4	634,3	238,2	224,7	455,4	9,29	49,17	13,36	69,57					
	Итого за день	635	26,79	29,68	88,79	728,6	0,38	0,27	801,3	0,12	4,09	588,4	634,3	238,2	224,7	455,4	9,29	49,17	13,36	69,57					

2 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества													
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		В1 мг	В2 мг	А мг рет.э	В мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг					
	Вторник, 1 неделя																								
	Горячий завтрак	11-18																							
54-7э	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,52	10,15	10,39	143	0,03	0,05	122,3	0	23	112	343	59	21	44	0,9	17,88	0,3	21,1					
100	Суп картофельный с вермишелью	250	2,8	2,8	20,2	118	0,1	0	0,2	0	6,6	0	0	23,9	23,4	57,7	1,1	0	0	0					
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	167,7	34,32	130,3	1,09	11,7	2,29	38,25					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35					
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0					
	Итого за Завтрак	600	13,62	16,85	64,59	465,9	0,24	0,24	139,7	0	30,28	433,7	640,2	263,6	92,32	283,1	4,2	30,54	10,57	63,7					
	Итого за день	600	13,62	16,85	64,59	465,9	0,24	0,24	139,7	0	30,28	433,7	640,2	263,6	92,32	283,1	4,2	30,54	10,57	63,7					

3 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества															
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг							
	Среда, 1 неделя																										
	Горячий завтрак	11-18																									
54-13з	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,34	4,48	7,61	76,1	0,01	0,03	1,14	0	4	131	227	32	18	36	1,2	19,98	0,6	19							
54-1r-2020	Макароны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,2	0,07	0,03	22,03	0,11	0	179	64	127	9	48	0,9	24,92	0,1	14,31							
№243	Сосиски говяжьи отварные, п/ф (2 шт)	100	13,2	22,84	1,8	247,15	0	0	0,08	0,01	0	0	0	7,44	15,51	137,4	1,74	0	0	0							
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7							
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0							
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35							
	Итого за Завтрак	637	24,73	33,73	76,87	691,85	0,15	0,1	23,63	0,12	5,16	583	398,1	246,4	60,67	281	5,72	45,87	8,7	38,36							
	Итого за день	637	24,73	33,73	76,87	691,85	0,15	0,1	23,63	0,12	5,16	583	398,1	246,4	60,67	281	5,72	45,87	8,7	38,36							

4 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества												
			Белки г	Жиры г	Углев оды г		В1 мг	В2 мг	А мкг рет.э	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг				
	Четверг, 1 неделя																							
	Горячий завтрак	11-18																						
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,37	10,15	6,03	120,9	0,02	0,03	241,6	0	11	111	221	35	17	27	0,8	16,44	0,3	18,3				
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	0,14	0,12	28,55	0,11	12	195	750	47	34	101	1,2	34,15	1	51,35				
№ рец. 290	Птица тушеная в соусе	50/50	13,8	14,8	3,9	211	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,4	16,6	115,3	0,9	0	0	0				
54-2гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20				
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35				
	Итого за Завтрак	630	26,36	34,62	66,42	689,7	0,36	0,31	283,5	0,11	25,02	616,3	1232	269,7	111,9	401,2	5,07	60,55	11,04	94				
	Итого за день	630	26,36	34,62	66,42	689,7	0,36	0,31	283,5	0,11	25,02	616,3	1232	269,7	111,9	401,2	5,07	60,55	11,04	94				

5 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества													
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг					
	Пятница, 1 неделя																								
	Горячий завтрак	11-18																							
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,91	10,17	7,15	123,8	0,04	0,03	732,9	0	2	114	170	19	22	32	1	16,98	0,2	35,95					
54-6г-2020	Плов из говядины	180/40	16,86	16,22	42,44	383,1	0,07	0,13	287,8	0,11	0	304	295	128	48	213	2,4	42,53	8,1	89,91					
54-4гн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0	3	285	90	18	25	0,6	0	0	0					
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35					
	Итого за Завтрак	570	22,35	26,84	86,73	678,3	0,19	0,22	1091	0,11	2	692,7	826,9	250	101,6	321,1	5,11	60,47	16,28	130,2					
	Итого за день	570	22,35	26,84	86,73	678,3	0,19	0,22	1091	0,11	2	692,7	826,9	250	101,6	321,1	5,11	60,47	16,28	130,2					

6 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества														
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг						
	Пятница, 1 неделя																									
	Горячий завтрак	11-18																								
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9	0,03	0,02	121,5	0	5	335	214	20	16	36	0,8	13,1	0,3	19,75						
54-22м-2020	Рагу из курицы	160/60	23,05	7,74	19,27	239	0,15	0,12	285,6	0	13	310	812	34	102	213	2,3	47,26	18,7	172						
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20						
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0						
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35						
	Итого за Завтрак	570	31,72	19,99	58,64	541,4	0,28	0,3	420,4	0	18,52	955,3	1287	215,3	162,3	406,9	5,27	70,32	28,74	216,1						
	Итого за день	570	31,72	19,99	58,64	541,4	0,28	0,3	420,4	0	18,52	955,3	1287	215,3	162,3	406,9	5,27	70,32	28,74	216,1						

7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углево- ды		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			г	г	г		мг	мг	мг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
	Понедельник, 2 неделя																						
	Горячий завтрак	11-18																					
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,91	10,17	7,15	123,8	0,04	0,03	732,9	0	2	114	170	19	22	32	1	16,98	0,2	35,95			
62	Борщ	250	3,1	7,3	16,5	151,1	0,1	0	0,3	0	12	0	0	55	33,4	72,4	1,6	0	0	0			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35			
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0			
	Итого за Завтрак	600	7,81	17,87	51,55	406,2	0,21	0,07	733,5	0	14,04	386,4	267,7	153,1	72,83	162,7	4,44	17,94	8,18	40,3			
	Итого за день	600	7,81	17,87	51,55	406,2	0,21	0,07	733,5	0	14,04	386,4	267,7	153,1	72,83	162,7	4,44	17,94	8,18	40,3			

7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углев оды		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г		мг	мг	мкг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг			
	Понедельник, 2 неделя																							
	Горячий завтрак	11-18																						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,91	10,17	7,15	123,8	0,04	0,03	732,9	0	2	114	170	19	22	32	1	16,98	0,2	35,95				
62	Борщ	250	3,1	7,3	16,5	151,1	0,1	0	0,3	0	12	0	0	55	33,4	72,4	1,6	0	0	0				
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35				
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0				
	Итого за Завтрак	600	7,81	17,87	51,55	406,2	0,21	0,07	733,5	0	14,04	386,4	267,7	153,1	72,83	162,7	4,44	17,94	8,18	40,3				
	Итого за день	600	7,81	17,87	51,55	406,2	0,21	0,07	733,5	0	14,04	386,4	267,7	153,1	72,83	162,7	4,44	17,94	8,18	40,3				

8 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества											
			Белки г	Жиры г	Углев оды г		B1 мг	B2 мг	A мг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг			
	Вторник, 2 неделя																						
	Горячий завтрак	11-18																					
54-13з	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,34	4,48	7,61	76,1	0,01	0,03	1,14	0	4	131	227	32	18	36	1,2	19,98	0,6	19			
54-12м-2020	Плов с курицей	170/50	20,34	8,18	36,38	300,4	0,08	0,07	159,4	0	2	301	316	80	87	193	1,7	41,15	21,6	129,9			
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35			
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0			
	Итого за Завтрак	577	25,48	13,16	72,09	508,9	0,16	0,14	160,9	0	7,16	705	650,1	192	123,2	288,6	4,78	62,1	30,2	154			
	Итого за день	577	25,48	13,16	72,09	508,9	0,16	0,14	160,9	0	7,16	705	650,1	192	123,2	288,6	4,78	62,1	30,2	154			

9 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9	0,03	0,02	121,5	0	5	335	214	20	16	36	0,8	13,1	0,3	19,75
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	0,14	0,12	28,55	0,11	12	195	750	47	34	101	1,2	34,15	1	51,35
54-7р-2020	Рыба припущенная в молоко	70/30	13,09	7,52	2,89	131,6	0,08	0,11	9,02	0,16	1	111	347	68	44	202	0,7	133,5	11,9	572,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	167,7	34,32	130,3	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Завтрак	630	26,25	26,74	67,35	615,7	0,36	0,44	176,3	0,27	18,68	962,7	1608	315,7	141,9	520,4	4,9	193,4	23,47	686,3
	Итого за день	630	26,25	26,74	67,35	615,7	0,36	0,44	176,3	0,27	18,68	962,7	1608	315,7	141,9	520,4	4,9	193,4	23,47	686,3

10 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	В	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			г	г	г		мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Четверг, 2 неделя																					
	Горячий завтрак	11-18																				
54-7з	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	100	2,52	10,15	10,39	143	0,03	0,05	122,3	0	23	112	343	59	21	44	0,9	17,88	0,3	21,1		
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	5,78	43,74	244,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0	184	56	129	28	87	0,6	24,91	8,7	32,63		
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60/40	13,76	13,91	3,9	195,8	0,04	0,12	25,46	0,07	1	122	322	55	23	166	2,5	17,06	0,4	62,71		
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0		
	Итого за Завтрак	630	28,1	33,14	90,73	773,5	0,21	0,36	183	0,18	24,52	728,3	981,9	404,3	116,3	454,9	6,17	69,81	19,14	140,8		
	Итого за день	630	28,1	33,14	90,73	773,5	0,21	0,36	183	0,18	24,52	728,3	981,9	404,3	116,3	454,9	6,17	69,81	19,14	140,8		

11 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки г	Жиры г	Углев оды г		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
	Пятница, 2 неделя																				
	Горячий завтрак	11-18																			
54-13э	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,34	4,48	7,61	76,1	0,01	0,03	1,14	0	4	131	227	32	18	36	1,2	19,98	0,6	19	
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,2	0,07	0,03	22,03	0,11	0	179	64	127	9	48	0,9	24,92	0,1	14,31	
ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат в соусе	75/30	10,81	10,4	8,42	168,9	0	0	38,45	0,01	1,79	3	43	45,75	35,13	109	1,6	0	0	0	
54-4гн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0	3	285	90	18	25	0,6	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
	Итого за Завтрак	635	23,12	21,24	92,53	652,6	0,16	0,12	131,6	0,12	5,79	587,7	695,9	307,8	93,73	269,1	5,41	45,86	8,68	37,66	
	Итого за день	635	23,12	21,24	92,53	652,6	0,16	0,12	131,6	0,12	5,79	587,7	695,9	307,8	93,73	269,1	5,41	45,86	8,68	37,66	

12 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки г	Жиры г	Углев оды г		В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
	Пятница, 2 неделя																				
	Горячий завтрак	11-18																			
54-9э-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,37	10,15	6,03	120,9	0,02	0,03	241,6	0	11	111	221	35	17	27	0,8	16,44	0,3	18,3	
54-21г-2020	Горошница	200	19,27	1,76	45,04	273,1	0,58	0,12	1,2	0	0	221	725	166	93	286	5,9	31,77	11,5	30	
ном.рец №608	Котлета мясная Любительская, полуфабрикат в соусе	65/35	10,04	12,79	8,12	187,9	0	0	38,45	0,01	1,15	3	43	45,75	35,13	173,4	1,6	0	0	0	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
Пром.	Сушка простая	10	1,09	0,13	6,88	33,1	0,02	0,01	0	0	0	46	15	3	4	11	0,3	0	0	0	
	Итого за Завтрак	667	35,57	25,33	94,17	747,4	0,69	0,2	281,7	0,01	13,31	654	1111	329,8	167,3	557	10,48	49,18	19,8	53,35	
	Итого за день	667	35,57	25,33	94,17	747,4	0,69	0,2	281,7	0,01	13,31	654	1111	329,8	167,3	557	10,48	49,18	19,8	53,35	

ИТОГО ПО МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	г	г	г		мг	мг	кг рет.з	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
Итого за весь период	291,9	299,19	910,5	7500	3,39	2,77	4426	1,04	168,6	7893	10333	3186	1469	4401	70,84	755,2	198,2	1724	
Среднее значение	24,33	24,93	75,87	625,00	0,28	0,23	368,84	0,09	14,05	657,76	861,10	265,49	122,38	366,78	5,90	62,93	16,51	143,69	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,54	35,90	48,56																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Горячий завтрак
11-18 лет	615

Овощи для салатов (морковь, лук, капуста, картофель) урожай 2022 года