

Утверждаю
Директор МБОУ «Урмандеевская НОШ-ДС»
Музилеева И.А.



1 сентября 2022г

Примерное двенадцатидневное меню
для учащихся 1-4 классов МБОУ «Урмандеевская НОШ-ДС»
(осенне-зимний сезон)
на 2022-23 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
		1 неделя												
Завтрак		1 день												
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430		0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
№ 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	11,010	127,020	6,000	1,100
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша гречневая (вязкая)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-		0,518	37,352	170,553	44,550	1,101
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	-	136,600	92,8	5,4	0,110
№901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего		20,298	20,096	78,110	616	0,448	14,760	0,16	2,533	217,024	433,443	65,618	3,171
Обед														
№ 44	Суп молочный с вермишелью	250	4.4	4.4	15.9	121	0.06	0,52	0.00	0,00	109	0.00	0.00	0,4
№ 168	Вафли	30	1,83	10,66	21	180	12.9	0,44	1,50	-	0.04	0,02	-	-
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	9,47	58	0.01	0.00	0,00	0,00	5,3	0,00	44,4	0,1
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		32,66	40,40	152,51	1177,08	14,559	15,72	1,66	2,86	337,36	452,96	114,22	4,00

№	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												
№45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,04	0,04	7,35	47	0,013	6,250	-	0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
№ 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рагу из птицы	50/150	12,300	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,394	0,111
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	-	0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
№ 56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат овощной с яблоками	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310	-	0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего		20,140	20,710	83,480	589	0,281	15,656	0,2	2,610	216,73	392,221	65,204	3,083
	Обед													
№ 115	Суп картофельный с рыбой	250	12,26	6,26	10,13	145,08	0,00	9,11	0,00	0,00	45,3	0,00	47,35	1,27
№ 603	Пряники	30	3.5	1,2	73,0	309	0,12	0,00	0,00	0,04	19,8	0,00	0,00	1,3
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	15,0	58	0.001	0.00	0,00	0,00	5,3	0,00	44,4	0,1
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		41,3	29,97	205,47	1253,7	0,51	24,76	0,2	2,98	293,13	411,72	113,8	6,08

№	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												
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	-	0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
№ 256 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Мясо тушеное	50/50	10,500	11,030	3,184	196	0,140	3,890	-	0,363	66,806	215,174	30,164	1,430
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	110	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего		19,819	19,603	82,209	616	0,288	14,39	0,1	2,27	216,363	390,53	59,223	3,286
	Обед													
124	Щи мясные	250	1,75	154,89	8,48	106,8	0,02	8,2	70,0	0,00	2,6	74	10,0	0,3
№168	Вафли	30	1,83	10,66	21	180	12,9	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00	-
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,0	58	0,01	0,00	0,00	0,00	5,3	0,00	44,4	-
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		25,68	185,39	141,45	1031,8	13,26	24,1	70,5	2,64	253,6	484	117,82	3,91

№	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												
№45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	-	0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	80	10,240	5,370	19,360	-	159	0,080	0,000	-	-	89,430	158,000	0,640
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,000
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (бананы)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего		20,640	20,202	84,557	610	0,30	15,52	0,1	3,10	286,475	431,595	65,900	3,002
	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
№ 389	Сок натуральный	200	1	0.0	26,0	108	0.003	0.1	0.2	12.6	19.8	9.7	0.3	-
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		26,8	23,14	145,64	717,61	0,41	22,74	0,354	16,03	327,07	460,8	70,4	4,277

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак	5 день												
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Свекла порционная	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	10,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
№ 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	21,930	1,678
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	-	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с молоком	150/50/ 15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	-	136,600	92,8	5,4	0,110
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (мандарины)	110	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего		18,954	19,756	80,990	602	0,3	15,191	0,34	2,526	220,194	379,796	59,86	2,840
	Обед													
№ 130	Суп картофельн. мб	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,108	10,42	-	-	17,38	-	-	1,1
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,0	58	0,01	0,00	-	-	5,3	0,00	44,4	0,00
№901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33
	Итого		23,73	20,1	129,9	826,23	0,5	16,19	0,34	2,85	312,9	727,5	156,7	5,47

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак	6 день												
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,00	11,0	9,000	0,03
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат из моркови с яблоком	60	0,66	0,12	2,28	14	0,013	5,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,01
№ 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Пельмени мясные отварные	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	-	-	158,670	132,000	29,33	2,40
№171	Печенье	30	3.86	4.1	24.26	352.8	12.9	0,44	1,50	0.04	0.04	0.02	-	-
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		24,08	24,84	109,85	1072,65	13,18	15,58	1,68	3,04	288,2	432,864	64,72	3,15

№	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												
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	110	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430		0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
№ 280 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	Фрикадельки в соусе	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-		0,518	37,352	170,553	40,550	1,101
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего		19,982	19,547	81,644	583	0,41	15,170	0,1	2,472	223,222	392,954	65,7	3,17
	Обед													
№ 115	Суп картофельный с рыбой	250	12,26	6,26	10,13	145,08	0,00	9,11	0,00	0,00	45,3	0,00	47,35	1,27
№ 168	Вафли	30	1,83	10,66	21	180	12,9	0,44	1,50	-	0,04	0,02	-	-
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0,200	0,100	13,70	56	0,008	0,00	3,75	9,97	7,500	6,500	0,197	-
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		36,35	36,70	137,00	1037,08	13,35	24,72	1,6	2,8	279,82	412,47	161,65	4,87

№	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												
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
№ 291 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
№ 90	Бананы	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,00	0,9	25	0,00	150	118,8	17,5	0,00
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего		18,729	18,815	78,865	597	0,27	15,4	0,1	2,293	216,17	391,34	61,03	2,887
	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	-
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	9,47	58	0.01	0.00	0,00	0,00	5,3	0,00	44,4	0,1-
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		28,9	26,55	124,59	917,6	0,373	16,3	25,62	111,62	377,47	529,64	127,53	3,317

№	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												
№45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	-	0,060	16,980	46,980	6,050	0,010
№ 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	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470			158,670	132,000	29,330	2,400
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,00	11,0	9,000	0,03
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего:		19,020	20,690	87,461	614	0,304	15,073	0,18	2,696	284,533	418,721	65,146	3,112
	Обед													
№ 170	Борщ из св. капусты на мкб	250	3.9	5.4	15.9	155.4	0.12	6,2	0,04	-	109,6	204.1	79.0	0.33
№ 389	Сок натуральный	200	1	0,00	26	108	0,003	0,1	0,2	12,6	19,8	9,7	0,3	0,00
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		29,28	26,19	155,94	1054,88	0,49	29,37	0,42	15,72	435,93	663,02	157,64	3,80

№	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												
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Винегрет овощной	100	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430	-	0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
№ 591 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Гуляш из говядины	100	12,4	6	4	203	00,7	1,12	-	0,19	19,20	136,80	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	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	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	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	-	0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (мандарины)	110	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего		20,076	18,610	83,510	585	0,213	14,76	0,1	2,5	216,849	350,19	59,707	3,7
	Обед													
№ 130	Суп картофельный мб	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0.15	1,0	-	-	81,5	328,2	48,25	2,3
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	9,47	58	0.01	0,00	-	-	5,3	0,00	44,4	0,1
№171	Печенье	30	3.86	4.1	24.26	352.8	12.9	0,44	1,50	0.04	0.04	0.02	-	-
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33
	Итого		36,28	31,82	173,82	1385,75	85,38	192,9	37,1	3,26	322,28	219,8	142,06	70,18

№	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												
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат из моркови с яблоком	60	0,66	0,12	2,28	14	0,013	5,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,01
№ 290 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	Птица тушенная в соусе	50/50	11,650	10,756	11,632	164	0,168	6,326	-	0,956	85,185	163,198	15,716	1,800
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	-	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,00	11,0	9,000	0,03
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего		20,149	20,283	86,042	585	0,27	14,296	0,18	2,319	240,095	386,28	60,516	2,810
	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
№ 267	Молоко	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,00	0,00	211,2	0,00	0,00	0,18
№ 603	Пряники	30	3.5	1,2	73,0	309	0,12	0,00	0,00	0.04	19,8	0.00	0.00	1,3
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		38,33	31,02	210,08	1242,6	0,59	30,46	32,7	2,79	507,8	417,7	74,67	5,17

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак	6 день												
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030
№ 56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат овощной с яблоками	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310	-	0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
№ 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Пельмени мясные отварные	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
№ 41	Масло сливочное порционное	20	-	16,40	0,20	150	-	-	118	-	2,0	4,0	-	-
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		20,220	37,14	85,79	760	0,282	17,94	118,18	3	290,16	436,84	64,72	3,152