

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» с. Взморье Долинского района Сахалинской области
694090, РФ, Сахалинская область, Долинский район, с. Взморье, ул. Пионерская, 15,
тел./факс 8(42442)94268, email – vzmorie_school@mail.ru

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ с. Взморье
"30" 08 2024 г. Т.А. Малхасян



**Примерное десятидневное меню
для обучающихся МБОУ СОШ с. Взморье
на 2024-2025 учебный год (осенне-зимний период)**

(разработано с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак: 10.40;

Обед: 12.50

Меню составлено на основе:

Могильный М.П., Зайцева Т.А. и др. /под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. Сборник технических нормативов -
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - М.: ДеЛи плюс, - 2015 г. - 544 с.

№ рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день														
Завтрак														
67	винегрет	100,00	1,32	5,20	6,40	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02	122,80
265	плов из мяса	230,00	16,18	13,20	35,50	0,13	7,53	24,30	0,05	57,93	219,16	67,55	2,47	251,67
ПР	хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	0,45	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
347	компот из плодов консервированных	200,00	2,46	0,94	37,65	0,03	9,92	0,00	0,20	79,90	77,90	30,90	7,31	133,40
	итого за завтрак	560,00	22,33	19,64	80,00	0,30	30,45	24,30	3,72	187,43	380,66	135,05	11,24	601,39
Обед														
ПР	горошек консервированный	60,00	1,50	0,00	6,50	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02	21,00
97	суп картофельный на мясном бульоне	250,00	2,15	4,00	10,45	0,20	12,00		1,28	17,05	76,60	31,08	1,18	95,00
250	бефстроганов	90,00	7,57	13,87	4,19	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	116,53
309	макароны отварные с маслом	150,00	4,10	8,00	20,50	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	141,63
389	сок яблочный	200,00	1,00	0,20	19,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
ПР	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,24	0,44	19,50	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,00
ПР	хлеб пшеничный	20,00	3,16	0,40	19,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	92,00
338	банан свежий	100,00	2,25	0,75	31,50	0,04	15,00			8,00	28,00	42,00	0,60	144,00
	итого за обед	900,00	23,97	27,66	130,94	0,51	44,01	12,00	7,33	126,98	338,43	147,65	9,50	787,76
	ИТОГО:	1460,00	46,30	47,30	210,94	0,81	74,46	36,30	11,05	314,41	719,09	282,70	20,74	1389,15

№ рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энерге- тическа я ценност ь (Ккал)
			7-11 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	
2 день														
Завтрак														
70	огурец соленый	60,00	0,40	0,10	1,70	0,01	3,50	0,00	0,06	23,00	24,00	14,00	0,60	6,00
250	бефстроганов	90,00	12,58	16,10	22,27	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	228,00
312	пюре картофельное	150,00	3,08	2,50	15,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
ПР	хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	70,14
389	сок яблочный	200,00	1,00	0,20	19,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	186,60
	итого за завтрак	530,00	19,43	19,20	72,59	1,24	11,26	45,15	1,00	101,58	209,08	74,37	6,17	600,47
Обед														
52	салат из свеклы отварной	60,00	3,40	9,50	7,00	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53	92,79
82	борщ со сметаной	250,00	5,25	7,50	10,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	100,50
229	рыба тушеная с овощами	90,00	10,10	2,93	1,50	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55	80,93
304	рис отварной	150,00	2,50	5,50	35,50	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	200,00
350	кисель из замороженных ягод	200,00	0,16	0,08	30,50	0,01	24,00		0,20	8,20	9,00	4,40	0,14	101,36
ПР	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,24	0,44	19,50	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,00
ПР	хлеб пшеничный	20,00	3,16	0,40	19,30	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	92,00
338	яблоко свежее	100,00	0,60	0,60	14,70	0,04	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20	70,50
	итого за обед	900,00	27,41	26,95	138,75	0,31	51,27	85,80	8,27	304,96	683,53	143,04	8,13	829,08
	ИТОГО:	1430,00	46,84	46,15	211,34	1,55	62,53	130,95	9,27	406,54	892,61	217,41	14,30	1429,55

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			7-11 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	
3 день														
Завтрак														
183	каша гречневая молочная	200,00	10,00	5,74	25,00	0,16			1,80	24,00	144,00	98,00	3,20	269,00
377	чай с лимоном	200,00	0,53	0,00	9,00		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	62,00
15	сыр порционный	15,00	2,24	2,00	0,70	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	53,75
14	масло сливочное	10,00	0,10	9,50	0,13			4,00	0,10	2,40	3,00			65,72
ПР	хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	70,14
338	бананы свежие	100,00	2,25	0,75	31,50	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	144,00
	итого за завтрак	555,00	17,49	18,29	80,82	0,27	17,27	46,00	3,12	262,93	367,00	197,47	6,81	664,61
Обед														
ПР	томаты в собственном соку	60,00	0,00	0,00	3,00	0,58	12,60	22,00	0,59	33,00	17,00	10,00	0,57	24,00
119	суп гороховый	250,00	10,50	5,25	14,33	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	95,00
268	биточки мясные	90,00	9,00	15,33	18,20	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	200,67
309	макароны отварные с маслом	150,00	4,10	8,00	20,50	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	151,90
349	компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	43,75	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	156,00
ПР	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
ПР	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	46,76
	итого за обед	800,00	28,58	29,52	129,20	0,97	14,67	26,67	5,55	186,27	642,20	147,87	8,08	766,29
	ИТОГО:	1355,00	46,07	47,81	210,02	1,24	31,94	72,67	8,67	449,20	1009,20	345,34	14,89	1430,90

№ рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическа я ценност ь (Ккал)
			7-11 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	
4 день														
Завтрак														
268	биточки мясные	90,00	8,50	15,33	12,99	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	253,75
309	макароны отварные с маслом	150,00	5,52	3,52	28,65	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	168,45
ПР	хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	70,14
377	чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	62,00
338	бананы свежие	150,00	2,25	0,75	31,50	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	144,00
	итого за завтрак	620,00	18,77	19,92	102,83	0,24	17,40	4,67	4,00	83,06	274,50	122,64	6,09	698,34
Обед														
73	икра кабачковая	60,00	2,20	2,50	2,85	0,10	14,77	29,60	0,10	46,47	56,87	12,73	1,13	56,20
119	суп гороховый	250,00	7,50	5,25	5,06	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	108,00
246	гуляш в томатно-сметанном соусе	90,00	11,40	13,50	1,50	0,07	3,73		0,47	15,40	46,33	14,07	1,53	102,63
304	рис отварной	150,00	2,50	5,50	15,50	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	200,11
349	компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	43,75	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	156,00
ПР	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
ПР	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	46,76
	итого за обед	800,00	28,58	27,69	98,08	0,45	20,30	56,60	3,25	171,22	615,40	149,51	8,08	761,66
	ИТОГО:	1420,00	47,35	47,61	200,91	0,69	37,70	61,27	7,25	254,28	889,90	272,15	14,17	1460,00

№ рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энерге- тическая ценность (Ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
5 день														
Завтрак														
223	запеканка из творога со сгущ. молоком	150,00	10,70	12,00	25,22	0,12	0,56	113,00	1,46	297,40	384,20	46,40	1,66	358,30
ПР	хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,76	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
14	масло сливочное	10,00	0,10	6,00	0,13			4,00	0,10	2,40	3,00			55,72
382	какао с молоком	200,00	3,78	0,67	20,00	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	120,00
338	яблоки свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	0,04	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	70,50
	итого за завтрак	500,00	18,34	19,37	79,81	0,22	16,89	117,00	2,38	466,33	549,61	98,66	7,40	698,04
Обед														
73	икра кабачковая	60,00	2,20	1,00	6,85	0,10	14,77	29,60	0,10	46,47	56,87	12,73	1,13	58,20
87	щи из свежей капусты	250,00	1,50	7,50	10,13	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	84,48
268	котлета мясная	90,00	15,55	13,33	24,80	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	200,66
304	рис отварной	150,00	2,50	5,50	35,00	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	140,00
345	компот из свежих ягод	200,00	0,52	0,18	19,00	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	100,00
ПР	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
ПР	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	46,76
	итого за обед	800,00	26,09	28,15	125,20	0,39	92,92	61,27	5,09	159,39	406,40	120,81	66,34	722,06
	ИТОГО:	1300,00	44,43	47,52	205,01	0,61	109,81	178,27	7,47	625,72	956,01	219,47	73,74	1420,10

№ рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энерге- тическая ценность (Ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
6 день														
Завтрак														
204	макаронные изделия с тертым сыром	180,00	13,50	10,25	43,75	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20	380,00
376	чай с сахаром	200,00	0,53		8,50		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	70,00
14	масло сливочное	10,00	0,10	8,25	0,13			4,00	0,10	2,40	3,00			65,00
338	яблоки свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	0,04	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	70,50
	итого за завтрак	520,00	17,10	19,40	81,57	0,10	15,52	24,00	1,02	123,20	175,43	48,93	6,07	625,50
Обед														
ПР	кукуруза консервированная	60,00	0,62	4,20	8,69	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02	24,00
106	суп картофельный с рыбными консервами	250,00	2,19	5,00	30,39	0,12	1,79	0,00	0,88	24,17	71,10	29,35	1,10	90,00
255	печень по-строгановски	90,00	19,08	16,20	35,40	0,32	14,00	9500,00	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20	189,40
312	пюре картофельное	150,00	3,08	2,50	15,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	100,13
350	кисель из замороженных ягод	200,00	0,16	0,08	30,50	0,01	24,00		0,20	8,20	9,00	4,40	0,14	101,36
ПР	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
ПР	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	46,76
	итого за обед	800,00	28,95	28,62	149,53	1,79	56,54	9533,15	6,56	147,42	707,05	129,05	14,00	643,61
	ИТОГО:	1320,00	46,05	48,02	231,10	1,89	72,06	9557,15	7,58	270,62	882,48	177,98	20,07	1269,11

№ рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г 7-11 лет	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энерге- тическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
7 день														
Завтрак														
ПР	томаты в собственном соку	60,00	0,00	0,00	2,50	0,58	12,60	22,00	0,59	33,00	17,00	10,00	0,57	8,00
290	курица тушенная в соусе	90,00	11,25	16,84	2,90	0,02	0,08	17,60	0,26	25,06	66,40	10,14	5,86	262,00
312	пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	18,10	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
ПР	хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	70,14
345	компот из свежих ягод	200,00	0,52	0,18	50,86	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	150,60
	итого за завтрак	530,00	17,22	19,65	88,85	1,82	75,83	72,75	1,72	128,91	218,55	77,04	68,03	600,47
Обед														
73	икра кабачковая	60,00	2,20	7,38	3,85	0,10	14,77	29,60	0,10	46,47	56,87	12,73	1,13	58,20
96	рассольник ленинградский	250,00	3,20	8,10	15,58	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	100,17
229	рыба тушенная с овощами	90,00	14,10	4,93	2,20	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55	80,93
304	рис отварной	150,00	2,50	5,50	35,53	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	200,11
389	сок яблочный	200,00	1,00	0,20	19,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
ПР	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
ПР	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	46,76
338	банан свежий	100,00	2,25	0,75	31,50	0,04	15,00			8,00	28,00	42,00	0,60	144,00
	итого за обед	900,00	29,07	27,50	137,08	0,50	49,27	71,40	5,69	134,83	449,45	161,47	8,32	808,73
	ИТОГО:	1430,00	46,29	47,15	225,93	2,32	125,10	144,15	7,41	263,74	668,00	238,51	76,35	1409,20

№ рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энерге- тическая ценность (Ккал)
			7-11 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	
8 день														
Завтрак														
182	каша пшеничная молочная	200,00	8,83	7,65	20,75	0,16			1,80	24,00	144,00	98,00	3,20	295,45
ПР	хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	70,14
349	компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	30,02	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	132,80
14	масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13			4,00	0,10	2,40	3,00			66,00
338	яблоки свежие	100,00	0,60	0,60	14,70	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	70,50
	итого за завтрак	540,00	12,54	15,89	80,09	0,26	15,80	4,00	2,92	65,44	244,30	157,70	7,90	634,89
Обед														
52	салат из свеклы отварной	60,00	5,40	9,50	3,00	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53	91,46
99	суп из овощей	250,00	2,10	5,50	8,25	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	75,03
279	тефтели мясные	90,00	17,00	12,63	6,80	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34	120,13
312	пюре картофельное	150,00	3,08	2,50	10,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	100,73
347	компот из плодов консервированных	200,00	2,40	0,94	86,51	0,03	9,92	39,00	2,36	79,90	77,90	30,90	7,31	131,00
ПР	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	260,00
ПР	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	46,76
	итого за обед	800,00	33,80	31,71	144,11	1,45	32,62	131,15	9,38	362,99	760,00	161,58	15,55	825,11
	ИТОГО:	1340,00	46,34	47,60	224,20	1,71	48,42	135,15	12,30	428,43	1004,30	319,28	23,45	1460,00

№ рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энерге- тическая ценность (Ккал)
			7-11 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	
9 день														
Завтрак														
259	жаркое по-домашнему	230,00	14,58	15,14	38,26	0,41	28,14		1,63	36,39	284,93	56,82	4,46	417,14
377	чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	62,00
ПР	хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	70,14
14	масло сливочное	10,00	0,08	3,75	0,13			4,00	0,10	2,40	3,00			55,72
338	яблоко свежее	100,00	0,60	0,60	14,70	0,08	128,58		0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	70,50
	итого за завтрак	570,00	17,76	19,81	82,78	0,53	158,85	4,00	2,67	136,18	395,21	110,15	7,67	675,50
Обед														
ПР	горошек консервированный	60,00	1,50	0,00	6,50	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02	21,00
97	суп картофельный на мясном бульоне	250,00	4,15	5,00	16,45	0,20	12,00		1,28	17,05	76,60	31,08	1,18	95,00
268	котлета мясная	90,00	13,55	13,33	8,20	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	200,67
309	макароны отварные с маслом	150,00	4,10	8,00	20,50	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	141,11
349	компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	43,75	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	156,00
ПР	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
ПР	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	46,76
	итого за обед	800,00	28,28	27,27	124,82	0,54	26,07	4,67	8,19	128,22	423,10	144,85	7,46	752,50
	ИТОГО:	1370,00	46,04	47,08	207,60	1,07	184,92	8,67	10,86	264,40	818,31	255,00	15,13	1428,00

№ рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энерге- тическая ценность (Ккал)
			7-11 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	
10 день														
Завтрак														
52	салат из свеклы отварной	60,00	0,00	3,01	6,26	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53	92,80
279	тефтели мясные	90,00	6,96	12,11	11,61	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34	223,00
302	гречка отварная	150,00	8,60	4,09	28,00	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	143,50
347	компот из плодов консервированных	200,00	0,39	0,15	21,94	0,03	9,92	0,00	0,00	79,90	77,90	30,90	7,31	106,72
ПР	хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	70,14
	итого за завтрак	530,00	18,32	19,66	82,30	0,37	18,24	59,00	4,08	286,89	662,40	237,38	17,63	636,16
Обед														
70	огурец соленый	60,00	0,40	0,10	1,70	0,01	3,50	0,00	0,06	23,00	24,00	14,00	0,60	6,00
82	борщ со сметаной	250,00	5,25	6,50	10,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	100,50
259	жаркое по-домашнему	230,00	16,10	20,10	24,78	0,41	28,14		1,63	36,39	284,93	56,82	4,46	277,26
350	кисель из замороженных ягод	200,00	0,16	0,08	25,00	0,01	24,00		0,20	8,20	9,00	4,40	0,14	101,36
ПР	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
ПР	хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	46,76
338	банан свежий	100,00	2,25	0,75	31,50	0,04	15,00			8,00	28,00	42,00	0,60	144,00
	итого за обед	890,00	27,98	28,17	122,90	0,60	79,39	5,00	5,52	156,49	650,63	172,92	8,98	767,84
	ИТОГО:	1420,00	46,30	47,83	205,20	0,97	97,63	64,00	9,60	443,38	1313,03	410,30	26,61	1404,00

№	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	46,30	47,81	210,94	1,24	31,94	72,67	8,67	449,20	1009,20	345,34	14,89	1389,15
2	46,84	46,15	211,34	1,55	62,53	130,95	9,27	406,54	892,61	217,41	14,30	1429,55
3	46,07	47,30	210,02	0,81	74,46	36,3	11,05	314,41	719,09	282,7	20,74	1430,9
4	47,35	47,52	200,91	0,61	109,81	178,27	7,47	625,72	956,01	219,47	73,74	1460
5	44,43	48,02	205,01	1,89	72,06	9557,15	7,58	270,62	882,48	177,98	20,07	1420,1
6	46,29	47,60	225,93	1,71	48,42	135,15	12,30	428,43	1004,30	319,28	23,45	1409,20
7	46,34	47,15	224,20	2,32	125,10	144,15	7,41	263,74	668,00	238,51	76,35	1460,00
8	46,04	47,08	207,60	1,07	184,92	8,67	10,86	264,40	818,31	255,00	15,13	1428,00
9	46,30	47,83	205,20	0,97	97,63	64,00	9,60	443,38	1313,03	410,30	26,61	1404,00
10	46,05	47,61	231,10	0,69	37,70	61,27	7,25	254,28	889,90	272,15	14,17	1269,11
итого	462,01	474,07	2132,25	12,85	844,57	10388,58	91,46	3720,72	9152,93	2738,14	299,45	14100,01
среднее за 10 дней	46,20	47,41	213,23	1,29	84,46	1038,86	9,15	372,07	915,29	273,81	29,95	1410,00

норма 46,2 47,4 213,23 1,29 84,46 1038,86 9,15 372,07 915,29 273,81 29,95 1410 норма из заключения

остаток	0,00	0,01	0,00	1,29	84,46	1038,86	9,15	372,07	915,29	273,81	29,95	0,00
	739,66	676,1	2722,61	13,642	1113,66	26568,71	108,9	10458,54	14175,07	3641,96	295,78	19809,15
	277,65	202,03	590,36	0,792	269,09	16180,13	17,44	6737,82	5022,14	903,82	-3,67	5709,14

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 138886899515110284398995661652590028330255961001

Владелец Малхасян Дмитрий Евгеньевич

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025