

Утверждаю

Директор МАОУ «Итатская СОШ»

Томского района

Н.А. Вавилина



« 07 20 24. »

Меню

по обеспечению двухразового питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 7 до 11 лет МАОУ «Итатская СОШ» Томского района

Осень-зима

2024г



|               |   |       |                      |              |               |                     |               |               |              |              |               |               |               |                           |  |  |
|---------------|---|-------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|--|--|
| 71            | Помидор свежий                              | 60    | 0,6                  | 0            | 2,3           | 13,0                | 0,1           | 13,0          | 0            | 2,95         | 40,4          | 48,8          | 23,4          | 1,02                      |  |  |
| 88            | Ши из свежей капусты с картофелем           | 250   | 1,8                  | 4,98         | 8,13          | 166,0               | 0,08          | 18,48         | 0            | 2,38         | 33,98         | 47,43         | 22,20         | 0,83                      |  |  |
| 291           | Плов  | 150   | 13,51                | 6,71         | 27,34         | 415,0               | 0,11          | 4,9           | 21,0         | 0            | 27,07         | 142,0         | 40,45         | 1,4                       |  |  |
| 342           | Компот из свежих яблок                      | 200   | 0,19                 | 0            | 19,6          | 74,34               | 0,018         | 4,86          | 0            | 0            | 10,8          | 0             | 0             | 0,72                      |  |  |
| ПП            | Хлеб пшеничный                              | 30    | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 70,14               | 0,03          | 0             | 0,39         | 6,9          | 26,10         | 9,9           | 26,0          | 0,33                      |  |  |
| 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           | 0,93                      |  |  |
| 338           | <b>Полдник</b><br>Фрукты свежие (Груша)     | 1 шт  | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                  | 0,03          | 10            | 0            | 0            | 16            | 11            | 9             | 2,2                       |  |  |
|               | <b>Итого:</b>                               |       | <b>20,55</b>         | <b>12,72</b> | <b>96,48</b>  | <b>854,45</b>       | <b>0,403</b>  | <b>51,24</b>  | <b>21,39</b> | <b>12,5</b>  | <b>161,88</b> | <b>290,93</b> | <b>128,55</b> | <b>7,43</b>               |  |  |
| № рецептуры   | Наименование                                | вес   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетич. ценность | Витамины (мг) |               |              |              |               |               |               | Минеральные вещества (мг) |  |  |
|               |   |       | Б                    | Ж            | У             |                     | В             | С             | А            | Е            | Са            | Р             | Mg            | Fe                        |  |  |
| <b>3 день</b> | <b>Завтрак</b>                              |       |                      |              |               |                     |               |               |              |              |               |               |               |                           |  |  |
| 71            | Свежий огурец                               | 60    | 0,4                  | 0            | 1,7           | 8,0                 | 0,03          | 6,65          | 0            | 2,74         | 16,15         | 26,62         | 13,3          | 0,48                      |  |  |
| 312           | Картофельное пюре                           | 150   | 16,2                 | 18,09        | 6,36          | 231,55              | 0,12          | 6,76          | 0            | 0            | 30,5          | 205,75        | 42,48         | 3,86                      |  |  |
| 278           | Тертелли мясные                             | 80    | 7,83                 | 8,75         | 10,25         | 151,0               | 0,05          | 0,72          | 33,92        | 0            | 27,95         | 88,37         | 18,33         | 0,87                      |  |  |
| 388           | Напиток из плодов шиповника                 | 200   | 0,4                  | 0,27         | 17,2          | 72,8                | 0,01          | 100           | 0            | 0            | 7,73          | 2,13          | 2,67          | 0,53                      |  |  |
| ПП            | Хлеб пшеничный                              | 30    | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 70,14               | 0,03          | 0             | 0,39         | 6,9          | 26,10         | 9,9           | 26,0          | 0,33                      |  |  |
|               | <b>Итого:</b>                               |       | <b>77,75</b>         | <b>28,68</b> | <b>48,9</b>   | <b>544,49</b>       | <b>0,24</b>   | <b>113,98</b> | <b>12,89</b> | <b>9,64</b>  | <b>109,62</b> | <b>346,11</b> | <b>115,28</b> | <b>6,7</b>                |  |  |
|               | <b>Обед:</b>                                |       |                      |              |               |                     |               |               |              |              |               |               |               |                           |  |  |
| 71            | Свежий огурец                               | 60    | 0,4                  | 0            | 1,7           | 8,0                 | 0,03          | 6,65          | 0            | 2,74         | 16,15         | 26,62         | 13,3          | 0,48                      |  |  |
| 96            | Рассольник «Ленинградский»                  | 200   | 2,2                  | 5,2          | 11,23         | 117,9               | 0,15          | 14,3          | 0            | 2,43         | 16,55         | 34,95         | 28,0          | 1,03                      |  |  |
| 302           | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150   | 8,9                  | 4,1          | 39,84         | 231,86              | 0,2           | 0             | 0            | 0            | 14,6          | 210,0         | 140           | 5,01                      |  |  |
| 268/331       | Котлета мясная с соусом сметанным с томатом | 80/40 | 58,38                | 10,02        | 9,15          | 162,0               | 0,05          | 0,57          | 12,5         | 0            | 29,14         | 101,71        | 30,83         | 1,5                       |  |  |
| 388           | Напиток из плодов шиповника                 | 200   | 0,4                  | 0,27         | 17,2          | 72,8                | 0,01          | 100           | 0            | 0            | 7,73          | 2,13          | 2,67          | 0,53                      |  |  |
| ПП            | Хлеб пшеничный                              | 30    | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 70,14               | 0,03          | 0             | 0,39         | 6,9          | 26,10         | 9,9           | 26,0          | 0,33                      |  |  |
| 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           | 0,93                      |  |  |
| 338           | <b>Полдник</b><br>Фрукты свежие (Банан)     | 1 шт  | 1,5                  | 0,5          | 21            | 96                  | 0,04          | 10            | 0            | 0            | 8,0           | 28            | 42            | 0,6                       |  |  |
|               | <b>Итого:</b>                               |       | <b>75,83</b>         | <b>20,72</b> | <b>129,43</b> | <b>827,67</b>       | <b>0,454</b>  | <b>131,52</b> | <b>12,89</b> | <b>12,34</b> | <b>125,17</b> | <b>445,11</b> | <b>290,3</b>  | <b>10,41</b>              |  |  |
| № рецептуры   | Наименование                                | вес   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетич. ценность | Витамины (мг) |               |              |              |               |               |               | Минеральные вещества (мг) |  |  |
|               |   |       | Б                    | Ж            | У             |                     | В             | С             | А            | Е            | Са            | Р             | Mg            | Fe                        |  |  |
| <b>4 день</b> | <b>Завтрак:</b>                             |       |                      |              |               |                     |               |               |              |              |               |               |               |                           |  |  |
| 71            | Помидор свежий                              | 60    | 0,6                  | 0            | 2,3           | 13,0                | 0,1           | 13,0          | 0            | 2,95         | 40,4          | 48,8          | 23,4          | 1,02                      |  |  |
| 309           | Макаронные отварные с маслом                | 150   | 5,1                  | 7,5          | 28,5          | 246,0               | 0,06          | 0             | 1,95         | 12,0         | 34,50         | 7,50          | 7,50          | 0,75                      |  |  |
| 234/330       | Фрикаделька рыбная в соусе с томатом        | 80/40 | 9,75                 | 4,95         | 3,80          | 105,0               | 0,05          | 3,73          | 5,82         | 0            | 39,07         | 162,19        | 48,53         | 0,85                      |  |  |
| 342           | Компот из свежих яблок                      | 200   | 0,19                 | 0            | 19,6          | 74,34               | 0,018         | 4,86          | 0            | 0            | 10,8          | 0             | 0             | 0,72                      |  |  |

| № рецептуры   | Наименование                         | вес   | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич. ценность | Витамины (мг) |        |       |       |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|---------------|--------------------------------------|-------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
|               |                                      |       | Б                    | Ж     | У      |                     | В             | С      | А     | Е     | Са     | Р      | Mg     | Fe                        |  |  |  |  |
| ПП            | Хлеб пшеничный                       | 30    | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 70,14               | 0,03          | 0      | 0,39  | 6,9   | 26,10  | 9,9    | 26,0   | 0,33                      |  |  |  |  |
|               | <b>Итого:</b>                        |       | 18,01                | 12,75 | 68,69  | 508,48              | 0,258         | 21,59  | 6,21  | 11,8  | 128,37 | 255,39 | 105,43 | 3,67                      |  |  |  |  |
|               | <b>Обед</b>                          |       |                      |       |        |                     |               |        |       |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 71            | Помидор свежий                       | 60    | 0,6                  | 0     | 2,3    | 13,0                | 0,1           | 13,0   | 0     | 2,95  | 40,4   | 48,8   | 23,4   | 1,02                      |  |  |  |  |
| 82            | Борщ с капустой и картофелем на м/б  | 200   | 1,83                 | 4,9   | 11,75  | 166,0               | 0,05          | 10,3   | 0     | 2,4   | 34,45  | 53,03  | 26,2   | 1,18                      |  |  |  |  |
| 304           | Рис отварной с маслом                | 150   | 3,08                 | 2,33  | 19,13  | 157,1               | 1,16          | 3,75   | 33,15 | 0,15  | 38,25  | 76,70  | 26,70  | 0,86                      |  |  |  |  |
| 246           | Гуляш из отварного мяса              | 50/50 | 11,83                | 11,5  | 3,75   | 463,0               | 0,08          | 4,67   | 0     | 0,58  | 19,25  | 57,92  | 17,58  | 1,92                      |  |  |  |  |
| 389           | Сок фруктовый                        | 200   | 1,0                  | 0,2   | 20,20  | 86,6                | 0,02          | 4,0    | 0     | 0,2   | 14,0   | 8,0    | 2,8    | 86,6                      |  |  |  |  |
| ПП            | Хлеб пшеничный                       | 30    | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 70,14               | 0,03          | 0      | 0,39  | 6,9   | 26,10  | 9,9    | 26,0   | 0,33                      |  |  |  |  |
| 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    | 0,93                      |  |  |  |  |
|               | <b>Подник</b>                        |       |                      |       |        |                     |               |        |       |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 338           | Фрукты свежие (яблоко)               | 1 шт  | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                  | 0,03          | 10     | 0     | 0     | 16     | 11     | 9      | 2,2                       |  |  |  |  |
|               | <b>Итого:</b>                        |       | 20,71                | 13,41 | 96,29  | 712,81              | 1,475         | 44,78  | 39,36 | 12,87 | 215,17 | 401,42 | 170,13 | 93,97                     |  |  |  |  |
| № рецептуры   | Наименование                         | вес   | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич. ценность | Витамины (мг) |        |       |       |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
| <b>5 день</b> | <b>Завтрак</b>                       |       |                      |       |        |                     |               |        |       |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 71            | Свежий огурец                        | 60    | 0,4                  | 0     | 1,7    | 8,0                 | 0,03          | 6,65   | 0     | 2,74  | 16,15  | 26,62  | 13,3   | 0,48                      |  |  |  |  |
| 304           | Каша перловая с маслом               | 180   | 3,08                 | 2,33  | 19,13  | 157,1               | 1,16          | 3,75   | 33,15 | 0,15  | 38,25  | 76,70  | 26,70  | 0,86                      |  |  |  |  |
| 234/330       | Фрикаделька мясная в соусе с томатом | 80/40 | 9,75                 | 4,95  | 3,80   | 105,0               | 0,05          | 3,73   | 5,82  | 0     | 39,07  | 162,19 | 48,53  | 0,85                      |  |  |  |  |
| 388           | Напиток из плодов шиповника          | 200   | 0,4                  | 0,27  | 17,2   | 72,8                | 0,01          | 100    | 0     | 0     | 7,73   | 2,13   | 2,67   | 0,53                      |  |  |  |  |
| ПП            | Хлеб пшеничный                       | 30    | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 70,14               | 0,03          | 0      | 0,39  | 6,9   | 26,10  | 9,9    | 26,0   | 0,33                      |  |  |  |  |
|               | <b>Итого:</b>                        |       | 64,63                | 12,92 | 61,67  | 470,04              | 1,28          | 110,97 | 46,04 | 9,79  | 117,37 | 217,06 | 99,5   | 3,7                       |  |  |  |  |
|               | <b>Обед:</b>                         |       |                      |       |        |                     |               |        |       |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 112           | Суп с макаронными изделиями          | 200   | 2,56                 | 2,78  | 15,62  | 109,0               | 0,09          | 6,07   | 0     | 0     | 29,5   | 57,7   | 23,8   | 1,0                       |  |  |  |  |
| 312           | Картофельное пюре                    | 150   | 16,2                 | 18,09 | 6,36   | 231,55              | 0,12          | 6,76   | 0     | 0     | 30,5   | 205,75 | 42,48  | 3,86                      |  |  |  |  |
| 268/330       | Котлеты мясная с соусом сметанным    | 80/40 | 8,5                  | 9,6   | 9,6    | 164,0               | 0,09          | 0      | 20,0  | 0     | 18,5   | 81,0   | 10,0   | 0,9                       |  |  |  |  |
| 73            | Икра кабачковая                      | 70    | 1,4                  | 4,8   | 8,5    | 82,8                | 0,03          | 6,65   | 0     | 2,74  | 16,15  | 28,62  | 13,30  | 0,48                      |  |  |  |  |
| б/н           | Кисель Витошка с витаминами          | 200   | 0                    | 0     | 23,00  | 92,0                | 1,8           | 100    | 0,7   | 14    | 0      | 10,0   | 0,0    | 0                         |  |  |  |  |
| ПП            | Хлеб пшеничный                       | 30    | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 70,14               | 0,03          | 0      | 0,39  | 6,9   | 26,10  | 9,9    | 26,0   | 0,33                      |  |  |  |  |
| 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    | 0,93                      |  |  |  |  |
|               | <b>Подник</b>                        |       |                      |       |        |                     |               |        |       |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 338           | Фрукты свежие (яблоко)               | 1 шт  | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                  | 0,03          | 10     | 0     | 0     | 16     | 11     | 9      | 2,2                       |  |  |  |  |
|               | <b>Итого:</b>                        |       | 31,23                | 36,3  | 102,19 | 865,46              | 2,225         | 129,48 | 21,09 | 23,91 | 143,65 | 435,77 | 132,08 | 0,7                       |  |  |  |  |
| № рецептуры   | Наименование                         | вес   | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич. ценность | Витамины (мг) |        |       |       |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |



| № рецептуры | Итого: | Наименование                               | вес   | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетич. ценность | Витамины (мг) |              |              |              |               |               |               | Минеральные вещества (мг) |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
|-------------|--------|--|-------|----------------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|----|---|---|---------------------|---------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|
|             |        |  |       | Б                    | Ж             | У             |                     | Ккал          | В            | С            | А            | Е             | Са            | Р             | Mg                        | Fe | Б | Ж | У                   | Энергетич. ценность | В | С | А | Е  | Са | Р  | Mg | Fe |
|             |        |  |       |                      |               |               |                     |               |              |              |              |               |               |               |                           |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| № рецептуры | Итого: | Наименование                               | вес   | Б                    | Ж             | У             | Энергетич. ценность | В             | С            | А            | Е            | Са            | Р             | Mg            | Fe                        | Б  | Ж | У | Энергетич. ценность | В                   | С | А | Е | Са | Р  | Mg | Fe |    |
|             |        | <b>Итого:</b>                              |       | <b>30,81</b>         | <b>24,48</b>  | <b>127,04</b> | <b>1154,87</b>      | <b>0,536</b>  | <b>26,99</b> | <b>21,59</b> | <b>10,49</b> | <b>281,1</b>  | <b>534,16</b> | <b>267,53</b> | <b>12,59</b>              |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 8 день      |        | <b>Завтрак</b>                             |       |                      |               |               |                     |               |              |              |              |               |               |               |                           |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 71          |        | Помидор свежий                             | 60    | 0,6                  | 0             | 2,3           | 13,0                | 0,1           | 13,0         | 0            | 2,95         | 40,4          | 48,8          | 23,4          |                           |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 302         |        | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150   | 8,9                  | 4,1           | 39,84         | 231,86              | 0,2           | 0            | 0            | 0            | 14,6          | 210,0         | 140           | 5,01                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 278/331     |        | Тфтели мясные с соусом сметанным с томатом | 80/40 | 7,83                 | 8,75          | 10,25         | 223,0               | 0,05          | 0,72         | 33,92        | 0            | 27,95         | 88,37         | 18,33         | 0,87                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 389         |        | Сок фруктовый                              | 200   | 1                    | 0             | 20,2          | 85                  | 0,02          | 4            | 0            | 0            | 14            | 14            | 8             | 2,8                       |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| ПР          |        | Хлеб пшеничный                             | 30    | 2,37                 | 0,3           | 14,49         | 70,14               | 0,03          | 0            | 0,39         | 6,9          | 26,10         | 9,9           | 26,0          | 0,33                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
|             |        | <b>Итого:</b>                              |       | <b>20,7</b>          | <b>13,15</b>  | <b>87,08</b>  | <b>623</b>          | <b>0,4</b>    | <b>17,72</b> | <b>34,31</b> | <b>9,85</b>  | <b>123,05</b> | <b>371,07</b> | <b>215,73</b> | <b>10,33</b>              |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 71          |        | <b>Обед:</b>                               |       |                      |               |               |                     |               |              |              |              |               |               |               |                           |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 140         |        | Помидор свежий                             | 60    | 0,6                  | 0             | 2,3           | 13,0                | 0,1           | 13,0         | 0            | 2,95         | 40,4          | 48,8          | 23,4          |                           |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 289         |        | Суп картофельный с рыбными консервами      | 200   | 8,45                 | 8,28          | 13,13         | 160,78              | 0,11          | 6,88         | 15,0         | 0,88         | 31,65         | 175,7         | 46,05         | 1,25                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 348         |        | Рагу овощное с мясом птицы                 | 200   | 9,08                 | 11,7          | 17,10         | 217,38              | 0,11          | 4,9          | 21,0         | 0            | 27,07         | 142,0         | 40,45         | 1,4                       |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| ПР          |        | Компот из кураги                           | 200   | 0,78                 | 0,046         | 27,63         | 114,8               | 0,016         | 0,6          | 0            | 0            | 32,32         | 21,9          | 17,56         | 0,48                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| ПР          |        | Хлеб пшеничный                             | 30    | 2,37                 | 0,3           | 14,49         | 70,14               | 0,03          | 0            | 0,39         | 6,9          | 26,10         | 9,9           | 26,0          | 0,33                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
|             |        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                | 30    | 1,68                 | 0,33          | 14,82         | 68,97               | 0,035         | 0            | 0            | 0,27         | 6,9           | 31,8          | 7,5           | 0,93                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 338         |        | <b>Полдник</b>                             |       |                      |               |               |                     |               |              |              |              |               |               |               |                           |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
|             |        | Фрукты свежие (груша)                      | 1 шт  | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 47                  | 0,03          | 10           | 0            | 0            | 16            | 11            | 9             | 2,2                       |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
|             |        | <b>Итого:</b>                              |       | <b>20,92</b>         | <b>12,766</b> | <b>105,53</b> | <b>646,54</b>       | <b>0,391</b>  | <b>38,87</b> | <b>31,39</b> | <b>10,12</b> | <b>183,64</b> | <b>314,67</b> | <b>144,66</b> | <b>7,13</b>               |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| № рецептуры |        | Наименование                               | вес   | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетич. ценность | Витамины (мг) |              |              |              |               |               |               | Минеральные вещества (мг) |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
|             |        |  |       | Б                    | Ж             | У             |                     | В             | С            | А            | Е            | Са            | Р             | Mg            | Fe                        | Б  | Ж | У | Энергетич. ценность | В                   | С | А | Е | Са | Р  | Mg | Fe |    |
| 9 день      |        | <b>Завтрак</b>                             |       |                      |               |               |                     |               |              |              |              |               |               |               |                           |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 71          |        | Свежий огурец                              | 60    | 0,4                  | 0             | 1,7           | 8,0                 | 0,03          | 6,65         | 0            | 2,74         | 16,15         | 26,62         | 13,3          | 0,48                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 309         |        | Макаронны отварные с маслом                | 150   | 5,1                  | 7,5           | 28,5          | 246,0               | 0,06          | 0            | 0            | 1,95         | 12,0          | 34,5          | 7,5           | 0,75                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 268/330     |        | Котлеты мясная с соусом сметанным          | 80/40 | 8,5                  | 9,6           | 9,6           | 164,0               | 0,09          | 0            | 20,0         | 0            | 18,5          | 81,0          | 10,0          | 0,9                       |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 382         |        | Какао с молоком                            | 200   | 3,05                 | 3,27          | 23,09         | 132,65              | 0,053         | 1,3          | 21,2         | 0            | 149,25        | 134,65        | 24,4          | 0,35                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| ПР          |        | Хлеб пшеничный                             | 30    | 2,37                 | 0,3           | 14,49         | 70,14               | 0,03          | 0            | 0,39         | 6,9          | 26,10         | 9,9           | 26,0          | 0,33                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
|             |        | <b>Итого:</b>                              |       | <b>19,42</b>         | <b>20,67</b>  | <b>72,38</b>  | <b>620,79</b>       | <b>0,263</b>  | <b>7,95</b>  | <b>41,59</b> | <b>11,59</b> | <b>222,0</b>  | <b>286,67</b> | <b>81,2</b>   | <b>2,81</b>               |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 71          |        | <b>Обед:</b>                               |       |                      |               |               |                     |               |              |              |              |               |               |               |                           |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 119         |        | Суп гороховый                              | 200   | 7,5                  | 3,25          | 17,25         | 128,25              | 0,15          | 1,0          | 0            | 1,0          | 82,5          | 327,5         | 47,5          | 2,25                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 304         |        | Рис отварной с маслом                      | 180   | 3,08                 | 2,33          | 19,13         | 157,1               | 1,16          | 3,75         | 33,15        | 0,15         | 38,25         | 76,70         | 26,70         | 0,86                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 255/332     |        | Печень по - строгановски                   | 50/50 | 13,6                 | 10,4          | 10,5          | 164,0               | 0,19          | 12,7         | 524,0        | 1,0          | 30,0          | 239,0         | 17,0          | 5,0                       |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 388         |        | Напиток из плодов шиповника                | 200   | 0,4                  | 0,27          | 17,2          | 72,8                | 0,01          | 100          | 0            | 0            | 7,73          | 2,13          | 2,67          | 0,53                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |
| ПР          |        | Хлеб пшеничный                             | 30    | 2,37                 | 0,3           | 14,49         | 70,14               | 0,03          | 0            | 0,39         | 6,9          | 26,10         | 9,9           | 26,0          | 0,33                      |    |   |   |                     |                     |   |   |   |    |    |    |    |    |

| № рецептуры | Наименование                       | вес   | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич. ценность | Витамины (мг) |       |       |       |        |        |        |      |    |   | Минеральные вещества (мг) |   |   |    |   |    |    |  |  |
|-------------|------------------------------------|-------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|----|---|---------------------------|---|---|----|---|----|----|--|--|
|             |                                    |       | Б                    | Ж     | У      |                     | Ккал          | В     | С     | А     | Е      | Са     | Р      | Мг   | Fe | В | С                         | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |  |  |
| 10 день     | <b>Завтрак:</b>                    |       |                      |       |        |                     |               |       |       |       |        |        |        |      |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |
| 71          | Помидор свежий                     | 60    | 0,6                  | 0     | 2,3    | 13,0                | 0,1           | 13,0  | 0     | 2,95  | 40,4   | 48,8   | 23,4   | 1,02 |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |
| 289         | Рагу овощное с мясом птицы         | 200   | 9,08                 | 11,7  | 17,10  | 217,38              | 0,11          | 4,9   | 21,0  | 0     | 27,07  | 142,0  | 40,45  | 1,4  |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |
| 342         | Компот из свежих яблок             | 200   | 0,19                 | 0     | 19,6   | 74,34               | 0,018         | 4,86  | 0     | 0     | 10,8   | 0      | 0      | 0,72 |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |
| ПР          | Хлеб пшеничный                     | 30    | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 70,14               | 0,03          | 0     | 0,39  | 6,9   | 26,10  | 9,9    | 26,0   | 0,33 |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |
|             | <b>Итого:</b>                      |       | 12,24                | 12,0  | 53,49  | 374,86              | 0,258         | 22,76 | 21,39 | 9,85  | 112,37 | 200,7  | 89,85  | 3,47 |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |
|             | <b>Обед:</b>                       |       |                      |       |        |                     |               |       |       |       |        |        |        |      |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |
| 71          | Помидор свежий                     | 60    | 0,6                  | 0     | 2,3    | 13,0                | 0,1           | 13,0  | 0     | 2,95  | 40,4   | 48,8   | 23,4   | 1,02 |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |
| 84          | Борщ с картофелем и фасолью на м/б | 200   | 1,6                  | 2,2   | 16,7   | 166,0               | 0             | 14,4  | 0     | 0     | 72,0   | 0      | 30,0   | 1,2  |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |
| 309         | Макаронные отварные с маслом       | 150   | 5,1                  | 7,5   | 28,5   | 223,0               | 0,06          | 0     | 0     | 1,95  | 12,0   | 34,5   | 7,5    | 0,75 |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |
| 246         | Гуляш из отварного мяса (курица)   | 50/50 | 11,83                | 11,5  | 3,75   | 463,0               | 0,08          | 4,67  | 0     | 0,58  | 19,25  | 57,92  | 17,58  | 1,92 |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |
| б/н         | Напиток Витошка                    | 200   | 0                    | 0     | 19,4   | 75,00               | 0,3           | 20    | 0,12  | 2,34  | 0      | 3,0    | 0      | 0    |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |
| ПР          | Хлеб пшеничный                     | 30    | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 70,14               | 0,03          | 0     | 0,39  | 6,9   | 26,10  | 9,9    | 26,0   | 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>Подник</b>                      |       |                      |       |        |                     |               |       |       |       |        |        |        |      |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |
| 338         | Фрукты свежие (Банан)              | 1 шт  | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96                  | 0,04          | 10    | 0     | 0     | 8,0    | 28     | 42     | 0,6  |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |
|             | <b>Итого:</b>                      |       | 24,68                | 22,33 | 120,96 | 1175,11             | 0,645         | 62,07 | 0,51  | 14,99 | 184,65 | 213,92 | 153,98 | 6,75 |    |   |                           |   |   |    |   |    |    |  |  |

Наименование сборника рецептов : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», Москва ДеЛи Плюс 2005