

СОГЛАСОВАНО:

Начальник

территориального отдела
управления Роспотребнадзора
по Белгородской области
в Шебекинском районе

А. В. Багров

« 29 » _____ 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

МКУ «Управление образования
Шебекинского городского округа»

А. М. Сабадаш

« 15 » _____ 2020 г.



Перспективное десятидневное меню на осенне - зимний период
в общеобразовательных организациях Шебекинского городского округа
для возраста обучающихся с 11 лет и старше

Шебекинский городской округ, 2020 год

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
313	Запеканка из творога со сметаной	200/20	25,65	18,86	37,60	363,60	0,00	0,00	0,00	0,00	221,00	289,00	37,80	0,78
100	Булочка "сладкая" с сыром	50/20	11,92	3,54	29,18	236,30	0,09	0,74	54,50	1,00	150,80	150,95	28,25	1,60
	Мед, 1 шт.	10	0,02	0	8,1	33,5	0	0,2	0	0	1,4	1,8	0,1	0,08
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО:		43,60	28,80	100,68	781,12	0,15	2,04	92,46	1,21	594,02	606,96	91,85	2,64
Обед														
115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,20	0,10	0,30	2,00	5,00	0,00	0,00	0,00
136	Суп с пшеном	250	3	3,5	17,2	131,8	0,9	14,5	1,9	1,8	16,8	70,25	3	1,8
401	Гуляш из свинины	100/100	16,45	11,39	4,95	206,70	0,25	37,52	0,00	3,84	33,31	290,28	19,24	6,14
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,02	7,53	48,88	292,50	0,17	0,98	0,00	1,13	61,38	215,64	151,84	4,61
508	Компот из с/ф	200	0,66	0,08	32,04	132,80	0,04	0,80	0,00	2,75	70,90	63,50	45,70	1,44
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (по сумме средних значений):	-	35,63	32,20	133,37	1003,40	1,68	53,90	2,20	12,90	207,19	756,07	253,98	16,69
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		79,23	61,00	234,05	1784,52	1,83	55,94	94,66	14,11	801,21	1363,03	345,83	19,33

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)														
№ рец.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11	15,5	57,5		0,07	0,00	0,00	2,40	14,40	40,80	9,60	0,96
	Булочка "Сладкая" с маслом сливочным	50/10	10,30	3,40	23,30		0,07	0,73	47,70	0,84	140,60	132,95	24,05	1,42
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40		0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10		0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40		0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО:		16,33	9,80	57,20		0,15	4,80	86,39	1,05	372,50	307,82	59,50	1,70
Обед														
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80		0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
128	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	15,2		0,05	10,29	0	0,8	44,38	53,23	26,25	1,19
345	Биточек рыбный	100	11,70	13,92	14,39		0,07	3,93	5,96	2,72	41,07	164,19	49,50	1,00
429	Картофельное пюре	180	3,84	1,44	26,52		0,18	6,72	3,60	0,21	48,00	100,80	36,00	1,20
591	Кисель	200	0,29	0,06	2,12		0,02	0,25	0,00	0,00	7,02	4,50	3,50	0,68
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6		0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО:		23,56	31,92	87,63		0,48	29,59	9,56	9,71	183,27	479,12	167,45	7,57
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		39,89	41,72	144,83		0,63	34,39	95,95	10,76	555,77	786,94	226,95	9,27

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)														
№ респ.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,01	6,07	3,75	74,1	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
286	Омлет с колбасой	205	24,03	41,84	3,88	188,06	0,26	66,78	15,80	4,75	167,20	387,90	35,67	4,13
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	Булочка "Сладкая" с сыром	50/20	11,92	3,54	29,18	236,30	0,09	0,74	54,50	1,00	150,80	150,95	28,25	1,60
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО:		47,59	58,65	93,31	726,18	0,58	99,39	108,99	11,84	613,70	862,12	150,57	9,31
Обед														
107	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,01	15,00	0,00	0,36	10,00	39,60	13,19	0,80
132	Рассольник со сметаной	250/10	1,93	4,88	11,50	102,96	0,14	10,08	10,05	0,68	39,03	181,53	44,69	2,60
449	Плов с цыпленком (бедренная часть)	280	22,20	25,30	41,81	409,57	0,14	6,29	79,02	53,24	26,80	2,20	243,43	53,24
494	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,86	1,34	0,73	0,08
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (по сумме средних показателей):		29,73	31,18	91,51	775,23	0,41	31,37	89,07	55,66	98,49	341,07	336,24	59,42
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		77,32	89,83	184,82	1501,41	0,99	130,76	198,06	67,50	712,19	1203,19	486,81	68,73

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)														
№ рец.	Наименование	Маса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
325	Ленивые вареники со сметаной	200/20	25,65	18,86	37,60	463,60	0,08	0,60	100,10	0,07	224,00	289,00	37,80	0,78
	Булочка "Сладкая" с маслом сливочным	50/10	10,30	3,40	23,30	251,00	0,07	0,73	47,70	0,84	140,60	132,95	24,05	1,42
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО:		6,03	6,40	33,90	895,82	0,08	4,07	38,69	0,21	231,90	174,87	35,45	0,28
Обед														
107	Соленый помидор	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,01	15,00	0,00	0,95	10,00	22,28	15,62	0,80
146/172	Суп с клёцками	250/50	3	5,51	19,05	139	0,1	18,5	0,1	0,7	20,9	50,3	19,8	0,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	9,02	7,53	48,88	292,50	0,17	0,98	0,00	1,13	61,38	215,64	151,84	4,61
416	Котлета из свинины	100	18,48	7,68	4,44	295,60	0,05	0,40	0,00	0,68	12,73	229,32	29,75	3,36
518	Фруктовый сок	200	0,60	0,00	17,50	75,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	12,00	14,00	0,60
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (по сумме средних показателей)		36,80	21,62	115,97	942,70	0,47	38,88	0,10	4,84	138,81	645,94	265,21	12,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42,83	28,02	149,87	1838,52	0,54	42,95	38,79	5,05	370,71	820,81	300,66	13,15

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)													
№ реч.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
Завтрак													
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	0,04	3,2	0	0	24	0	0	0,6
162	Суп молочный с пшеном	250	6,03	6,45	20,65	0,08	1,60	0,06	0,08	194,50	171,50	28,75	0,33
	Булочка "Сладкая" с маслом сливочным	50/10	10,30	3,40	23,30	0,07	0,73	47,70	0,84	140,60	132,95	24,05	1,42
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		23,46	26,35	86,95	0,26	9,60	86,45	1,13	591,00	479,32	88,25	2,63
обед													
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,20	10,40	6,50	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	36,00	19,00	1,10
144	Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,25	15,12	0,195	8,675	0,0375	0,225	19	65,75	0,255	0,925
102	Сосиска отварная	100	8,33	23,33	0,38	0,14	0,00	0,00	0,38	27,75	121,50	15,00	1,35
429	Картофельное пюре	180	3,84	1,44	26,52	0,18	6,72	3,60	0,21	48,00	100,80	36,00	1,20
590	Печенье	50	3,92	4,56	29,76	0,8	0,02	0,12	0,06	0,02	0,8	1,5	0,96
591	Кисель	200	0,29	0,06	2,12	0,02	0,25	0,00	0,00	7,02	4,50	3,50	0,68
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
ВСЕГО (по сумме средних показателей):			24,48	44,84	103,00	1,47	21,17	3,76	6,76	153,59	445,75	109,46	8,92
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,94	71,19	189,95	1,73	30,77	90,20	7,88	744,59	925,07	197,70	11,54

ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	0	24	0	0	0,6
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
262	Каша манная молочная жидкая	200	4,82	5,16	16,52	91,80	0,00	0,00	0,00	0,00	155,60	137,20	23,00	0,26
100	Бутерброд с сыром	50/20	11,92	3,54	29,18	236,30	0,09	0,74	54,50	1,00	150,80	150,95	28,25	1,60
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО:		29,0	29,8	89,0	704,3	0,2	8,0	93,2	1,2	562,3	463,0	86,7	2,7
Обед														
107	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,01	15,00	0,00	0,36	10,00	39,60	13,19	0,80
136	Суп гречневый	250	2,40	2,98	16,59	126,80	0,27	13,90	1,30	1,20	16,20	64,25	32,25	1,23
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	15,85	8,05	6,17	160,55	0,08	0,08	7,45	3,40	51,33	205,23	61,80	1,25
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,52	7,33	49,68	282,78	0,06	1,10	10,00	1,10	63,78	135,89	71,25	1,78
591	Кисель	200	0,29	0,06	2,12	87,40	0,02	0,25	0,00	0,00	7,02	4,50	3,50	0,68
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (сумма средних значений):	-	28,46	19,32	98,86	791,13	0,56	30,33	18,75	7,44	168,13	565,87	216,19	8,44
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	-	57,4	49,1	187,9	1495,5	0,8	38,3	111,9	8,7	730,4	1028,9	302,9	11,2

ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	0	24	0	0	0,6
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0	0	0	0
262	Каша манная молочная жидкая	200	4,82	5,16	16,52	91,80	0,00	0,00	0,00	0,00	155,60	137,20	23,00	0,26
100	Бутерброд с сыром	50/20	11,92	3,54	29,18	236,30	0,09	0,74	54,50	1,00	150,80	150,95	28,25	1,60
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО:		29,0	29,8	89,0	704,3	0,2	8,0	93,2	1,2	562,3	463,0	86,7	2,7
Обед														
107	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,01	15,00	0,00	0,36	10,00	39,60	13,19	0,80
136	Суп гречневый	250	2,40	2,98	16,59	126,80	0,27	13,90	1,30	1,20	16,20	64,25	32,25	1,23
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	15,85	8,05	6,17	160,55	0,08	0,08	7,45	3,40	51,33	205,23	61,80	1,25
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,52	7,33	49,68	282,78	0,06	1,10	10,00	1,10	63,78	135,89	71,25	1,78
591	Кисель	200	0,29	0,06	2,12	87,40	0,02	0,25	0,00	0,00	7,02	4,50	3,50	0,68
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (сумма средних значений):	-	28,46	19,32	98,86	791,13	0,56	30,33	18,75	7,44	168,13	565,87	216,19	8,44
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	-	57,4	49,1	187,9	1495,5	0,8	38,3	111,9	8,7	730,4	1028,9	302,9	11,2

ДЕНЬ 8 (СРЕДА)

ДЕНЬ 8 (СРЕДА)														
№ реп.	Наименование	Маса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,01	6,07	3,75	74,1	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
102	Сосиска отварная	100	8,33	23,33	0,38	276,00	0,14	0,00	10,00	0,38	27,75	121,50	15,00	1,35
273	Макароны отварные	180	6,40	5,80	34,10	115,00	0,07	0,00	0,00	2,40	14,40	40,80	9,60	0,96
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	Булочка "Сладкая"	50	9,22	0,74	29,18	202,00	0,08	0,04	14,00	0,96	50,80	90,20	21,60	0,90
515	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мед, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,20	0,00	0,00	1,40	1,80	0,10	0,08
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		35,58	43,14	107,51	833,60	0,51	29,14	61,96	9,83	378,97	567,91	123,20	6,77
Обед														
115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,20	0,10	0,30	2,00	5,00	0,00	0,00	0,00
128	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	15,2	112,25	0,05	10,29	0	0,8	44,38	53,23	26,25	1,19
429	Картофельное пюре	180	3,84	1,44	26,52	134,40	0,18	6,72	3,60	0,21	48,00	100,80	36,00	1,20
405	Курица в соусе с томатом	100	14,00	12,78	14,50	245,00	0,08	1,08	9,20	1,44	61,00	147,00	33,46	3,04
508	Компот из с/ф	200	0,66	0,08	32,04	132,80	0,04	0,80	0,00	2,75	70,90	63,50	45,70	1,44
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (по сумме средних показателей)		26,83	28,90	118,56	999,37	0,67	18,99	13,10	8,58	249,08	480,93	175,61	9,57
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		62,41	72,04	226,07	1832,97	1,18	48,13	75,06	18,41	628,05	1048,84	298,81	16,34

ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)

№ реч.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
309	Омлет с сыром	180	14,4	36,8	3,86	245,65	0,092	0,46	0,4	1	460	443,9	36,8	2,76
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,60	0,80	22,60	120,60	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Булочка "Сладкая"	50	9,22	0,74	29,18	202,00	0,08	0,04	14,00	0,96	50,80	90,20	21,60	0,90
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		34,25	44,74	89,54	749,47	0,37	4,57	53,09	3,55	762,50	825,37	128,05	6,64
Обед														
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,20	10,40	6,50	124,00	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	36,00	19,00	1,10
136	Суп с пшеном	250	3	3,5	17,2	131,8	0,9	14,5	1,9	1,8	16,8	70,25	3	1,8
345	Биточек рыбный	100	11,70	13,92	14,39	229,63	0,07	3,93	5,96	2,72	41,07	164,19	49,50	1,00
240	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,52	7,33	49,68	282,78	0,06	1,10	10,00	1,10	63,78	135,89	71,25	1,78
494	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,86	1,34	0,73	0,08
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (по сумме средних показателей):		25,22	36,05	124,27	943,81	1,16	25,03	17,86	11,50	176,31	524,07	177,68	8,46
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,47	80,79	213,81	1693,28	1,53	29,60	70,95	15,05	938,81	1349,44	305,73	15,10

ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)

ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)														
№ рец.	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	0	24	0	0	0,6
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	8,95	11,75	36,00	195,50	0,00	0,00	0,00	0,00	196,00	257,50	69,50	1,55
300	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
	Булочка "Сладкая" с маслом сливочным	50/10	10,30	3,40	23,30	231,00	0,07	0,73	47,70	0,84	140,60	132,95	24,05	1,42
	Молоко, 1 шт.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,06	1,10	37,96	0,21	220,82	165,21	25,70	0,18
	Мёд, 1 шт.	10	0,02	0,00	8,10	33,50	0,00	0,14	0,00	0,00	0,98	1,26	0,05	0,06
	Яблоко	100	0,01	0,00	16,40	27,72	0,01	2,83	0,73	0,00	10,10	8,40	9,70	0,04
	ВСЕГО		31,48	36,25	102,60	802,72	0,22	8,00	86,39	1,25	614,50	642,32	134,00	4,85
Обед														
107	Помидор соленый	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,01	15,00	0,00	0,95	10,00	22,28	15,62	0,80
146/172	Суп с клецками	250/50	3	5,51	19,05	139	0,1	18,5	0,1	0,7	20,9	50,3	19,8	0,8
401	Гуляш из свинины	100/100	16,45	11,39	4,95	292,50	0,25	37,52	0,00	3,84	33,31	290,28	19,24	6,14
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,02	7,53	48,88	292,50	0,17	0,98	0,00	1,13	61,38	215,64	151,84	4,61
518	Фруктовый сок	200	0,60	0,00	17,50	75,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	12,00	14,00	0,60
590	Печенье	50	3,92	4,56	29,76	171,6	0,8	0,02	0,12	0,06	0,02	0,8	1,5	0,96
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,6	0,8	22,6	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
	ВСЕГО (по сумме средних показателей):		38,69	29,89	146,24	1111,20	1,47	76,02	0,22	8,06	159,41	707,70	256,20	16,61
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		70,17	66,14	248,84	1913,92	1,69	84,02	86,61	9,31	773,91	1350,02	390,20	21,46

Список литературы:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ - интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, ООО "Уральский региональный центр питания" ГБОУ ВПО "Пермская государственная академия им. акад. Е. А. Вагнера", Пермь 2013 год/ Составители: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ТОО "ПЧЁЛКА", Москва 1994 год/ Составители: Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т., Мальгина Р.М., Пробченко Т.М., Соколов В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя И., под редакцией Ф. Л. Марчука

Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.