Согласовано :
Директор МБОУ школа № 17
«11» 01 2021 год

Утверждаю:
ИП Базиев Г.А.
Г.А.Базиев
«____» _____ 2021 год

Примерное цикличное меню на
горячее питание обучающихся, получающих начальное образование в образовательных учреждениях
1-4 классы: 1 смена - завтрак;
2 смена – обед.

г. Феодосия

День: 1 – понедельник; Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (м			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК (1 смена)													
Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1,0
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96,0	9,45	0,49
Йогурт	100	2,2	3,68	19	115	0	0	0,046	0,1	100	109	10	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Всего за завтрак:		**20,75**	**27,54**	**89,37**	**685**	**0,18**	**3,48**	**0,263**	**1,35**	**416,97**	**432,6**	**59,75**	**3,32**
ОБЕД (2 смена)													
Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
Печень, тушенная в соусе	90	11,5	8,13	4,0	148,5	0,18	22,9	4,98	2,7	24,8	205,1	15,1	4,34
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,2	21,12	1,11
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Хлеб пшеничный	42	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Сок фруктовый	180	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
Всего за обед:		**27,11**	**24,19**	**107,39**	**756,86**	**0,502**	**37,57**	**5,01**	**6,59**	**113,09**	**404,88**	**117,23**	**10,8**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**47,86**	**51,73**	**196,76**	**1441,86**	**0,682**	**41,05**	**5,273**	**7,94**	**530,06**	**837,48**	**176,98**	**14,1**

День: 2 – вторник; Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (м			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК (1 смена)													
Овощи (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,012	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
Котлеты или биточки рыбные	90	11,63	7,38	14,27	171	0,07	0,59	0,01	2,46	64,7	166,9	37,4	1,3
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,0
Хлеб пшеничный	24	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,4
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
Всего за завтрак:		**20,76**	**19,62**	**90,43**	**572,35**	**0,322**	**23,89**	**0,01**	**3,34**	**143,77**	**335,64**	**102,05**	**4,4**
ОБЕД (2 смена)													
Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,3
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,0
Гуляш	90	14,56	16,8	2,9	221	0,04	0,92	0	2,62	21,82	154,2	22,0	3,0
Каша вязкая ячневая	150	2,16	2,82	13,88	89,5	0,09	0	0	7,8	17,88	74,15	10,66	3,9
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,4
Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,8
Нисель из сока плодового натурального	180	0,18	0	26,3	106,2	0	3,96	0	0,18	19,8	16,2	5,4	0,1
Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Всего за обед:		**29,86**	**31,74**	**114,22**	**859,81**	**0,532**	**22,99**	**0,03**	**13,6**	**158,45**	**435,5**	**131,47**	**13,**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**50,62**	**51,36**	**204,65**	**1432,16**	**0,854**	**46,88**	**0,04**	**16,94**	**302,22**	**771,14**	**233,52**	**17,**

День: 3 – среда; Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)													
Запеканка из творога со сметаной	150	25,9	20,29	27,35	370,78	0,095	3,22	0,113	0,45	238,3	332,7	40,4	0,93
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	106,7	0,05	1,44	0,02	0	136,98	112,1	19,2	0,43
Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,20
Всего за завтрак:		29,97	23,88	52,95	524,48	0,175	3,24	0,133	0,65	391,3	455,8	68,9	3,56
ОБЕД (2 смена)													
Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
Омлет натуральный	106	10,7	12	1,91	158	0,08	0,2	0,25	0,38	62,42	95,1	2,5	1,14
Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Хлеб рж-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
Всего за обед:		22,56	21,43	116,11	621,86	0,372	19,77	0,28	2,23	146,4	269,15	91,03	5,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,53	45,31	169,06	1146,34	0,547	23,01	0,413	2,88	537,7	724,95	159,93	9,32

День: 4 – четверг; Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)													
Птица отварная	90	21,06	16,7	0,32	**235,8**	0,04	2,12	0,088	0,74	48,2	147,6	18,3	1,69
Капуста тушеная	150	3,1	4,84	14,14	**112,65**	0,04	26,4	0	2,60	83,1	60,21	30,98	1,21
Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	**85,9**	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	**43**	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	**56**	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	12,8	**72**	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
Фрукты (по сезону)	100	0,75	0,25	10,5	**48**	0,02	5,0	0	0,20	4,0	14,0	21,0	0,3
Всего за завтрак:		**30,56**	**29,17**	**79,54**	**653,35**	**0,2**	**35,72**	**0,088**	**4,18**	**167,19**	**285,95**	**98,78**	**5,07**
ОБЕД (2 смена)													
Овощи (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	**7,2**	0,012	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3
Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,0	**117**	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
Рыба припущенная	90	21,35	6,9	0,96	**151,88**	0,11	0,97	0,034	0,61	43,3	232,1	35,48	0,96
Каша вязкая рисовая	150	2,57	5,01	37,55	**203,55**	0,03	0	0	0,26	5,31	77,91	25,46	0,26
Фрукты (по сезону)	100	1,5	0,5	21,0	**96**	0,04	10,0	0	0,40	8,0	28,0	42,0	0,60
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	**63,28**	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	**119,78**	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Сок фруктовый	180	1,0	0	20,2	**84,8**	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
Всего за обед:		**35,39**	**18,28**	**134,09**	**843,49**	**0,389**	**18,86**	**0,034**	**4,16**	**129,17**	**465,56**	**162,92**	**6,95**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**65,95**	**47,45**	**213,63**	**1496,84**	**0,589**	**54,58**	**0,122**	**8,34**	**296,36**	**751,51**	**261,7**	**12,02**

День: 5 – пятница; Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)													
Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
Печень, тушенная в соусе	90	11,5	8,13	4,0	148,5	0,18	22,9	4,98	2,7	24,8	205,1	15,1	4,34
Каша вязкая пшеничная	150	4,01	4,25	24,56	152,4	0,81	0	0	0,671	15,65	101	21,6	1,71
Хлеб пшеничный	24	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Всего за завтрак:		**17,21**	**26,74**	**95,94**	**685,44**	**0,34**	**2,34**	**0,162**	**1,01**	**384,28**	**479,44**	**109,1**	**3,53**
ОБЕД (2 смена)													
Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
Плов	200	14,51	8,15	39,85	291,85	0,12	4,9	1,16	0,497	60,8	168	48,94	1,57
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Хлеб пшеничный	41	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
Фрукты (по сезону)	100	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5,0	0	0,20	4,0	14,0	21,0	0,3
Всего за обед:		**24,33**	**19,91**	**157,85**	**788,96**	**0,342**	**29,31**	**1,19**	**3,65**	**130,01**	**329,95**	**151,3**	**9,74**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**41,57**	**46,65**	**253,79**	**1474,4**	**0,682**	**31,65**	**1,352**	**4,66**	**514,29**	**809,39**	**260,4**	**13,27**

День: 6 – понедельник; Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)													
Макаронные изделия отварные с сыром	125/20/5	9,38	10,7	25,72	**237,1**	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
Яйцо отварное или омлет натуральный	40/53	5,08	4,6	0,28	**63**	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1,0
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	**66**	0	0	0,04	0,2	2,4	3,0	0	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	**43**	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	**81**	0,04	1,33	0,01	0	126,6	92,8	15,4	0,41
Всего за завтрак:		**17,42**	**24,14**	**51,31**	**490,1**	**0,159**	**1,47**	**0,222**	**1,27**	**342,3**	**329,7**	**45,62**	**2,84**
ОБЕД (2 смена)													
Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	**64,8**	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	**95,25**	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
Рагу из птицы	175	12,71	7,85	26,8	**229**	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	**63,28**	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	**119,78**	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Сок фруктовый	180	1,0	0	20,2	**84,8**	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
Фрукты (по сезону)	100	1,5	0,5	21,0	**96**	0,04	10,0	0	0,40	8,0	28,0	42,0	0,60
Всего за обед:		**23,27**	**19,99**	**155,76**	**778,11**	**0,362**	**33,39**	**0,045**	**3,67**	**131,89**	**310,63**	**162,11**	**6,33**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**40,69**	**44,13**	**207,07**	**1268,21**	**0,521**	**34,86**	**0,267**	**4,94**	**474,2**	**640,33**	**207,73**	**9,17**

День: 7 – вторник ; Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)													
Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
Тефтели рыбные	90	10,26	9,4	13,79	180,78	0,09	1,6	0,02	4,33	76,42	151,34	24,28	0,73
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Фрукты (по сезону)	100	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10,0	0	0,40	8,0	28,0	42,0	0,60
Всего за завтрак:		20,18	21	101,58	663,73	0,39	34,25	0,05	5,28	172,5	363,16	143,01	4,58
ОБЕД (2 смена)													
Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
Котлета рубленая из птицы	80	13,93	11,23	12,99	209	0,16	0,72	0,031	54,56	47,1	63,1	17,76	2,88
Каша вязкая пшеничная	150	4,01	4,25	24,56	152,4	0,81	0	0	0,671	15,65	101	21,6	1,71
Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
Фрукты (по сезону)	100	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10,0	0	0,40	8,0	28,0	42,0	0,60
Всего за обед:		32,4	27,9	173,89	963,51	1,4	25,03	0,061	58,63	167,7	382,05	175,77	10,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,58	48,9	275,47	1627,24	1,79	59,28	0,111	63,91	340,2	745,21	318,78	15,29

День: 8 – среда; Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)													
Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150	17,67	12,3	28,4	294,5	0,097	0,56	0,076	0,52	196,3	240,4	31,56	1,09
Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,4	14,36	90,54	0,04	1,17	0,018	0	113,2	81	12,6	0,12
Фрукты (по сезону)	100	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5,0	0	0,20	4,0	14,0	21,0	0,3
Всего за завтрак:		21,28	14,95	53,26	433,04	0,157	6,73	0,094	0,72	313,5	335,4	65,16	1,51
ОБЕД (2 смена)													
Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
Котлеты, биточки, шницели	90	43,4	15,25	12,8	250,2	0,07	0,31	0,004	3,02	36,7	167,2	50,2	2,5
Рагу из овощей	150	3,14	10,58	21,1	195	0,15	17,99	0,012	4,25	33,2	84,7	28,67	1,22
Хлеб пшеничный	41	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Компот из свежих плодов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
Фрукты (по сезону)	100	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5,0	0	0,20	4,0	14,0	21,0	0,3
Всего за обед:		55,87	32,1	150,6	893,51	0,472	37,88	0,016	10,02	138,11	391,4	162,4	8,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,15	47,05	203,88	1326,55	0,629	44,61	0,11	10,74	451,61	726,8	227,56	9,56

День: 9 – четверг; Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)													
Суп молочный с крупой	200	3,71	4,47	7,68	89	0,045	0,83	0,03	0,025	159,5	113,7	17,68	0,015
Яйцо отварное или омлет натуральный	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1,0
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96,0	9,45	0,49
Йогурт	100	2,2	3,68	19	115	0	0	0,046	0,1	100	109	10	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
Всего за завтрак:		19,55	28,09	69,12	595	0,155	3,14	0,235	1,495	442,7	428,1	57,13	2,87
ОБЕД (2 смена)													
Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
Птица отварная	90	21,06	16,7	0,32	235,8	0,04	2,12	0,088	0,74	48,2	147,6	18,3	1,69
Капуста тушеная	150	3,1	4,84	14,14	112,65	0,04	26,4	0	2,6	83,1	60,21	30,98	1,21
Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,18	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
Всего за обед:		36,65	30,77	92,86	778,61	0,51	45,49	0,118	5,17	213,88	384,46	135,01	7,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,2	58,86	161,98	1373,61	0,665	48,63	0,353	6,665	656,58	812,56	192,14	9,9

День: 10 – пятница; Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (1 смена)													
Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе	90	18,57	14,7	5,62	220,8	0,07	2,94	0,048	1,48	55,03	140,8	21,22	1,5
Каша вязкая	150	2,16	2,82	13,88	89,5	0,09	0	0	7,8	17,88	74,15	10,66	3,91
Хлеб пшеничный	24	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Фрукты (по сезону)	100	0,75	0,25	10,5	48	0,02	5,0	0	0,20	4,0	14,0	21,0	0,3
Всего за завтрак:		**25,93**	**18,35**	**71,78**	**543,2**	**0,27**	**10,14**	**0,048**	**9,48**	**108,79**	**293,09**	**81,38**	**7,58**
ОБЕД (2 смена)													
Овощи (по сезону)	60	0,91	5,72	4,57	64,8	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	16,14	8,63	5,7	174	0,15	9,68	0,009	8,07	55,43	49,3	55,92	1,16
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
Хлеб пшеничный	52	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
Хлеб ржано-пшеничный	28	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
Кисель из сока плодового натурального	180	0,18	0	26,3	106,2	0	3,96	0	0,18	19,8	16,2	5,4	0,18
Всего за обед:		**28,05**	**24,74**	**105,81**	**756,56**	**0,472**	**55,15**	**0,039**	**11,18**	**163,42**	**290,02**	**161**	**8,42**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**53,98**	**43,09**	**238,27**	**1299,76**	**0,742**	**65,29**	**0,087**	**20,66**	**272,21**	**583,11**	**242,4**	**16,0**
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		**538,38**	**484,28**	**2053,4**	**13841,97**	**7,681**	**434,7**	**8,128**	**147,8**	**4371,4**	**7388,5**	**2260**	**125,95**

ставлении меню была использована литература:

борник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.
огильного. – М.: Дели принт, 2017 г.. – 544 с.

анитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409 – 08 « Санитарно – эпидемиологические требования к организации
итания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального» .

курихин И.М., Тутельян В.А.
аблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:
правочник. – М.: Дели принт, 2008. – 276с.

ри приготовлении блюд используется йодированная соль.

В настоящем журнале прошито,
пронумеровано и скреплено печатью
11 (Одиннадцать) листов.

ИП Бариев Г.А

Бариев Г.А