

Десятидневное меню бесплатного горячего питания 5-11 классы для многодетных детей и ОВЗ (завтраки и обеды) МОУ «СОШ № 3 г. Балабаново»

Рацион: завтраки обеды 2021

День: понедельник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

1			ісделія.				Pacina	ая катег	ория.					
- 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		Macca	Пищев	ые веще	ества (г)	Quenes	- X	Витами	іны (мг	)	Минер	альные	вещест	ва (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции 7-112 лет/12-	Б	ж	У	Энерге- тическа я ценност	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
		18 лет		5	É	ь (ккал)	* *				2			,
1 1	2	3	4	± 5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтра														
108	Макароны с сыром	200	22,5	28	84,6	653,8	0,2	0,6	0,3		251,3	256,2	40,8	2,7
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71		2			6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
	а Завтрак		25,1	28,3	115	785,9	0,2	3,6	0,3		265,6	285,8	50,4	3,9
Обед	F												,	-,-
81	Суп-пюре гороховый с	250/10	8,5	4,5	24,8	178,9	0,2	0,7	0,8		46,4	90,7	35	2,5
230	Каша гречневая	150/180	8,5	14,6	41,4	333	0,1		0,2		25,9	200,8	133,6	4,6
161	Сосиски "Русские"	100/1	11,1	24,2	1,6	268,4					35,4	160,6	20,2	1,8
243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	19,8		0,2	0,2		3,5	13,4	1,9	0,1
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
	Кукуруза	060	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6	0,2		12	37,2	12,6	0,4
Итого за			33	44,8	109,9	982,1	0,4	7,2	1,4		162,8	533,8	212	10,7
Итого за	день		58,1	73,1	224,9	1768	0,6	10,8	1,7		428,4	819,6	262,4	14,6

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: вторник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

		71,	педеля:	1		B03b	растна	я катего	рия:					
A.20. A		Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Зитамин	ы (мг)		Мине	ральные	веществ	ва (мг)
Nº	Прием пищи, наименование	HODUMA				тическа я					s			
рец.	блюда	лет/12-	Б	Ж	У	ценнос	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		18 лет	1 He 10		20 Page 20 Pag	ть (ккал)			- 4			i tropaga pro		a e last
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтра		-						I						10
98	Каша гречневая с молоком	100/100	17,9	9,9	69	440	0,2	2,7	0,1		285,8	472,7	220,7	6,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
	а Завтрак		20,5	10,2	99,4	572,1	0,2	5,7	0,1		300,1	502,3	230,3	7,8
Обед												,		1,0
52	Борщ с фасолью	250	3,3	4,8	9,1	103	0,1	7,5	0,5		57,7	85,6	27,8	1,5
164	Жаркое по-домашнему	250	24,6	20,5	25,2	387,1	0,3	31,3	0,2		30,7	94,4	36,9	1,6
274	огурцы соленые	060	0,5	0,1	1	7,8		3			13,8	14,4	8,4	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
333		035/1шт	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3
Итого за			33,7	29,5	90,2	773,9	0,4	45,9	0,7		135,5	253,3	89,8	4,7
Итого за	а день		54,2	39,7	189,6	1346	0,6	51,6	0,8		435,6	755,6	320,1	12,5
												, .	J_0, 1	12,0

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: среда

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

			чеделя:			Bos	врастн	ая кате	гория:		₩ 8	V 02 (4)	36.0	
	र्वे सरका तथा । प्रा र्वे	1.	Пище	вые вещ	ества (г)	Энерге-	100000000000000000000000000000000000000	Витами			Мине	еральные	веществ	за (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12-	Б	ж	<b>y</b>	тическ ая ценнос ть (ккал)	B1	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтра		,									L		1 17	13
		200	15,5	20,8	22	340	0,1	0,5	0,2		156,8	227,2	26,6	0,9
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3	,		120,3	90	14	0,3
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,1
	а Завтрак		21,6	24,7	56,8	532	0,1	1,8	0,2		283,1	336,7	44,8	1,3
Обед												000,1	77,0	1,5
79	Суп-лапша с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1
151	Котлеты из трески	100	12,8	6,7	15,4	176	0,1	0,4			63,6	170,3	29,2	1,1
273	капуста квашеная	060	1,1	0,1	1,3	11,4		18			28,8	18,6	9,6	0,4
	Кисель плодовоягодный	200			33,9	129					0,7	10,0	5,0	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,1
	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	
	Рис припущенный	150/180	4,2	15,3	38,6	313,2			0,2		1,6	70,5	21,8	0,3
Итого за			29,7	30,9	123,6	886	0,2	20,6	0,7		125,8	371,1	79,8	0,6
Итого за	а день		51,3	55,6	180,4	1418	0,3	22,4	0,9		408,9	707,8	124,6	3,8
						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	-1-	, ,	0,0		100,0	101,0	124,0	5,1

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: четверг

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

	produktion of the	іеделія.	5 45 975			Daoin	ая катег	орил.					N 1
	Macca	Пищев	ые веще	ества (г)	Энепге-		Витами	ны (мг)	1.	Мине	ральные	веществ	а (мг)
Прием пищи, наименование блюда	порции 7-112	Б	Ж	У	тическа я	B1	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
	18 лет	1	The second		ь (ккал)	a Kristic .	S Val (Gas etps		16 (1) See 100	g n	8 as 8		2 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ак									1 - 2 - 2				
Омлет из яиц	200	. 5,3	8,5	1.1.	101,5		0,1	0,2		48,2	91,7	7,4	1,1
Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
а Завтрак		18,3	21,1	35,8	401,5		1,9	0,3		474,5	363,2	40,6	1,8
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	20,4	131	0,1	7,4	0,8		33,1	78,2	27,2	1,1
Голубцы с мясом и рисом	180/50	19,8	19,4	21,7	334,4	0,1	28,9	0,2		119,4	254,3	56,8	2,3
Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	19,8		0,2	0,2		3,5	13,4	1,9	0,1
	060	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6
Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Печенье	050/1шт	3,8	0,4	24,3	119								
а Обед		30,5	37,7	105	869,2	0,2	43,4	3		203,1	405,5	112,7	5
а день		48,8	58,8	140,8	1270,7	0,2	45,3	3,3		677,6	768,7	153,3	6,8
	Прием пищи, наименование блюда  2  ак Омлет из яиц Хлеб 30г Какао с молоком Сыр порциями а Завтрак  Рассольник ленинградский Голубцы с мясом и рисом Соус красный (основной) Салат "Здоровье" Сок яблочный 1 с Хлеб 30г Печенье а Обед	Прием пищи, наименование блюда  2 3  3 3  3 4	Прием пищи, наименование блюда  2 3 4  3 4  3 4  3 5  3 7  3 7  3 7  3 8  3 8  3 9  3 9  3 9  3 9  3 9  3 9	Прием пищи, наименование блюда  2 3 4 5  18 лет  2 3 4 5  18 лет  Омлет из яиц  Сыр порциями  3 3 4 5  Хлеб 30г  Сыр порциями  200 5,3 8,5  Хлеб порциями  300 6,9 8,7  3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	Прием пищи, наименование блюда  2 3 4 5 6  3 4 5 6  3 4 5 6  3 5 4 5 6  3 5 7 7 7 14,6  Какао с молоком 200 3,8 3,7 20,2  Сыр порциями 030 6,9 8,7 3  3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	Прием пищи, наименование блюда  2 3 4 5 6 7  3 4 5 6 7  3 4 5 6 7  3 5 7  3 7 8 8 7 7  3 8 8 7 7  3 8 8 7 7  3 8 8 7 8 7  3 8 8 7 8 7  3 8 8 7 8 7  3 8 8 7 8 7  4 8 8 7  5 8 8 7  5 8 8 7  6 9 8 7  7 9 8 8 7  7 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	Прием пищи, наименование блюда  2 3 4 5 6 7 8  2 3 4 5 6 7 8  2 3 4 5 6 7 8  2 3 4 5 6 7 8  3 4 5 6 7 8  3 5 6 7 8  3 6 7 8  3 7 7 8  3 8 7 7 8  3 8 8 7 7 8  4 8 8 8 7 8 8 8 7 8 8 8 8 7 8 8 8 8 8 8	Прием пищи, наименование блюда  Тическа я ценност ь (ккал)  2 3 4 5 6 7 8 9   ВК  Омлет из яиц 200 5,3 8,5 1 101,5 0,1  Хлеб 30г 030 2,3 0,2 14,6 71  Какао с молоком 200 3,8 3,7 20,2 121 1,3  Сыр порциями 030 6,9 8,7 108 0,5  Завтрак 18,3 21,1 35,8 401,5 1,9  Рассольник ленинградский 250 2,3 5,4 20,4 131 0,1 7,4  Голубцы с мясом и рисом 180/50 19,8 19,4 21,7 334,4 0,1 28,9  Соус красный (основной) 030 0,4 1,2 1,9 19,8 0,2  Салат "Здоровье" 060 0,9 11,1 3,9 118 2,9  Сок яблочный 1 с 200 1 18,2 76 4  Хлеб 30г 030 2,3 0,2 14,6 71  Печенье 050/1шт 3,8 0,4 24,3 119  З Обед 30,5 37,7 105 869,2 0,2 43,4	Прием пищи, наименование блюда  2 3 4 5 6 7 8 9 10  3 4 5 6 7 8 9 10  3 8 3 7 8 8 5 1 101,5 0,1 0,2  3 8 8 7 108 0,5 0,1 0,2  3 8 8 7 108 0,5 0,1 0,2  3 8 8 7 108 0,5 0,1 0,3  4 8 8 8 7 108 0,5 0,1 0,3  4 8 8 8 7 108 0,5 0,1 0,3  4 8 8 8 7 108 0,5 0,1 0,3  4 8 8 8 7 108 0,5 0,1 0,3  4 8 8 8 7 108 0,5 0,1 0,3  4 8 8 8 8 7 108 0,5 0,1 0,3  4 8 8 8 8 9 10  5 8 8 9 10  5 8 8 9 10  5 8 8 9 10  5 8 8 9 10  6 9 8 7 108 0,1 0,2  7 8 9 10  8 9 8 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10  8 9 9 10	Прием пищи, наименование блюда  2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  3 4 5 6 7 8 9 10 11  3 5 8,5 1 101,5 0,1 0,2 11  3 7 8 8 9 10 11  3 7 8 8 9 10 11  3 8 8,5 1 101,5 0,1 0,2 11  3 8 8,5 1 101,5 101,5 0,1 0,2 11  3 8 8,5 1 101,5	Прием пищи, наименование блюда  Тическа я ценност ь (ккал)  В1 С А Е Са  В1 С Са  В1 С С А Е Са  В1 С Са  В1 Са  В1 С Са  В1 С Са  В1 С Са  В1 Са  В1 С Са  В1 С Са  В	Прием пищи, наименование блюда	Прием пищи, наименование блюда порции 7-112 лет/12-18 лет    2

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: пятница

Сезон: завтраки обеды

	- A Spine - Const.	Lare D. Ten 122 L	Іеделя:	. (1211111)/ 4	-10-	Daan	0071:-				аки обе	ды		
		5.3			Toothe	возр		я катег			I to a second	Control de la grant		
* *	to Million I and six a weeks x gi	Macca	тище	тые веі	цества	Энерге-		Витами Г	ны (мг	) I	Мине	ральные	веществ	за (мг)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции 7-112	Б	ж	У	тическа я	B1	С	A	E	Ca	Р	Ma	Г.
		лет/12- 18 лет				ценност ь (ккал)	ы		- W W 127 127 13		Ca		Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтра	ак		7							00.00				
226	Картофельное пюре	180	3,7	8,6	18,8	185,4	0,2	6,2	0,1	8 7	55,7	97,1	33,7	1,3
144,03	Треска-филе припущенная	050	8,4	0,3	0,2	36		0,3			15,8	81,4	12,4	0,4
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за	а Завтрак		14,6	9,2	48,6	349,4	0,2	6,6	0,1		82,8	206,2	54,7	2,9
Обед													- 1	
58	Суп из овощей	250	1,9	5,3	9,2	103	0,1	10,2	0,9		36,3	54,8	22,1	0,9
36	Курица тушеная в сметанном	100	9,9	20	2,5	230,6		0,2	0,2		30,1	99,7	11,1	0,9
38	макароны отварные с маслом	150/180	13,3	31,1	88,1	693,9	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6
26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
Итого за			28,7	59,8	142,9	1243,5	0,3	27,8	2,1		235,6	334,9	77,6	6,4
Итого за	а день		43,3	69	191,5	1592,9	0,5	34,4	2,2		318,4	541,1	132,3	9,3

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: понедельник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

	a charge of the case of the ca		деля:			возраст	і ная	катего	рия:					
		Macca	Ī	<b>Тищев</b>	ые	Энерге-	В	итамиі	ны (м	Γ)	Мине	ральные	веществ	а (мг)
Nº		порции				тическа						· Linux Folk is		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	7-112 лет/12-	Б	ж	У	я ценност	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 P 4 640	**************************************	18 лет	1		2.2 8.00	ь (ккал)		¥			. E 1.1.			
1	2 7	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтра	ак					l								10
94	Каша овсяная(вязкая)с маслом	200	7,9	14,1	34	294	0,3	1,2	0,1		155,9	250,1	68,9	2,1
299	Хлеб 30гд дага дага дага дага дага дага дага д	030	2,3.	0,2	14,6	7.1	1,7.	, .			6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1	J. 188.	3	- 2		8,3	10,1	5,4	0,9
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
Итого за	а Завтрак		13	20,3	64,4	489,1	0,3	4,2	0,1		174,4	309,7	82,1	3,6
Обед			0.1000							v.				
79,01	Суп вермишелевый с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1
169	Гуляш	100	12	10,6	3,6	158,4	0,1	0,8	0,1		10,6	11,8	3,8	0,3
230	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	10,2	17,5	49,7	399,6	0,1		0,2		31,1	241	160,3	5,5
26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за			34,9	39,9	113,8	949,4	0,3	16,4	1,4		137,7	392,8	197	8,6
Итого за	а день		47,9	60,2	178,2	1438,5	0,6	20,6	1,5		312,1	702,5	279,1	12,2
											or an analysis and a second			

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: понедельник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

T		110	деля.	_		возрас	Іная	Karero	рия:					
		Macca	ſ	Тищев	ые'	Энерге-	В	итами	ны (м	г)	Мине	ральные	веществ	а (мг)
Nº		порции				тическа						12 CW At 12 CW 90	5 p 30 p 30 p	COLUMN TO SERVICE TO A
рец.	Прием пищи, наименование блюда	7-112 лет/12-	Б	Ж	У	я ценност	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	18 лет ₁		n s Port		ь (ккал)		¥7.	4. 3		es ( 16.14 i.)		taka jan, saas saas	LANCE OF SERVICE
1	2 2 2 7	3	4	5	126	1.37	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтра	ак						080		,		,		- x	
94	Каша овсяная(вязкая)с маслом	200	7,9	14,1	34	294	0,3	1,2	0,1		155,9	250,1	68,9	2,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71			- i		6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1	1804 B	3			8,3	10,1	5,4	0,9
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
Итого за	а Завтрак		13	20,3	64,4	489,1	0,3	4,2	0,1		174,4	309,7	82,1	3,6
Обед													,	
79,01	Суп вермишелевый с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1
169	Гуляш	100	12	10,6	3,6	158,4	0,1	0,8	0,1		10,6	11,8	3,8	0,3
230	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	10,2	17,5	49,7	399,6	0,1		0,2		31,1	241	160,3	5,5
26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за	а Обед		34,9	39,9	113,8	949,4	0,3	16,4	1,4		137,7	392,8	197	8,6
Итого за	а день		47,9	60,2	178,2	1438,5	0,6	20,6	1,5		312,1	702,5	279,1	12,2

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: вторник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

T	4000	\$ 100 mag 1 m 1 m 1 m 1 m 1 m 1 m 1 m 1 m 1 m 1		П	Іищевь	ые	Энерге	В	итамин	ы (мг	)	Минер	альные	вещест	ва (мг)
74	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12- 18 лет	Б	Ж	У	тическа я ценнос ть (ккал)	B1	C . was seed to	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтра	ıK	11 2001 1		1 X 22 Hills	1.7 100							1		
	129	Рагу овощное	200	3,9	8,7	21,1	180,0	0,1	17,0	3,2		74,1	108,3	41,9	1,5
	204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
И	того за	а Завтрак		10	12,6	55,9	372	0,1	18,3	3,2		200,4	217,8	60,1	1,9
	Обед														
	76,01	Суп картофельный с треской-филе	250/25	7,6	4,7	17,9	165	0,2	13	1		38,4	155,8	44,7	1,6
	38	макароны отварные с маслом	150/180	13,3	31,1	88,1	693,9	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6
	36	Курица тушеная в сметанном соусе	100	9,9	20	2,5	230,6		0,2	0,2		30,1	99,7	11,1	0,9
	275	Кукуруза консервированая	060	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6	0,2		12	37,2	12,6	0,4
	220	Кисель плодовоягодный	200			33,9	129					0,7			0,1
	299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
	351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
И	того за	а Обед		35,1	56,2	162,1	1318,5	0,5	21,2	1,8		183,6	443,5	98	6,2
И	того за	а день		45,1	68,8	218	1690,5	0,6	39,5	5		384	661,3	158,1	8,1

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: среда

Сезон: завтраки обеды

неделя: 2

	A CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR	Macca	Пише	. 10 501		CONTRACTOR STORES			Transcription of the second		NO			
		MACCAL	. плице	зые веп	цества	Энерге-		Зитамиі	ны (мг)		Мине	оальные	веществ	а (мг)
		порци		¥		тическ								
Nº	Прием пищи, наименование	и				ая								
рец.	блюда	7-112	Б	ж	У	ценнос	В1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		лет/12-				ТЬ	* ~			* * *	Maria de la confessiona	rade a copiana i dide	n i in <b>e</b> n <b>e</b> n in in	n panaman
entrant	i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	18 лет	1	î b		(ккал)	· .			197			. 1	1 .
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтр	3автрак         90 Каша молочная жилкая манная с 200/20 6.5 13 33.6 277.2 0.1 1.4 0.2 156.6 128.8 22.3 0.6													
90 K	Каша молочная жидкая манная с	200/20	6,5	13	33,6	277,2	0,1	1,4	0,2		156,6	128,8	22,3	0,6
299 X	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198 4	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
	за Завтрак		9,1	13,3	64	409,3	0,1	4,4	0,2		170,9	158,4	31,9	1,8
Обед														
49 <b>5</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,2	9,9	104		9,5	0,8		47,3	52	24	1,2
	Плов по-узбекски	250	19,9	25,8	39,8	474	0,1	3,3	3,6		28,4	104,5	42	0,9
	огурцы соленые	060	0,5	0,1	1	7,8		3			13,8	14,4	8,4	0,4
	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
	за Обед		25,5	31,3	83,5	732,8	0,1	19,8	4,4		109,5	204,4	86,6	3,4
Итого з	за день		34,6	44,6	147,5	1142,1	0,2	24,2	4,6		280,4	362,8	118,5	5,2

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: четверг

Сезон: завтраки обеды

да да Неделя: 2 на

-		respective and	педеля.	4:1.1.		DOSP	Jacina	н катег	ория.			and the second		100000000000000000000000000000000000000
1	Part 7 C		Пищев	ые веще	ства (г)		· · · E	Витамин	ны (мг)		Минер	альные	вещест	ва (мг)
<b>№</b> рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12- 18 лет	Be constant	Ж	<b>y</b>	Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтра	ак								4	an make the late				
302	Каша молочная рисовая с	150	2,3	6,0	23,7	288,0	1,3			6,7	1,0	5,0	50,0	2,0
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за	а Завтрак	N. 10 TO	13	11,7	87	420,1	0,2	3,9			122,9	172,3	33,5	2,3
Обед														
60	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,4	15,7	114	0,1	9,6	0,8		40,9	71,1	20,4	0,8
166	Мясо тушеное	100	12,5	10,5	2,5	155		0,4	0,3		10,2	6,9	3,2	0,2
226	Картофельное пюре	150/180	3,7	8,6	18,8	185,4	0,2	6,2	0,1		55,7	97,1	33,7	1,3
15	Салат "Здоровье"	060	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
333	Мини-кекс	035/1шт	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3
Итого за	а Обед		24	39,7	99,3	859,4	0,3	19,5	3		186,8	257,7	85,1	4,5
Итого за	а день		37	51,4	186,3	1279,5	0,5	23,4	3		309,7	430	118,6	6,8
				***************************************										

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтраки обеды 2021

День: пятница

Сезон: завтраки обеды

я для и и Неделя: 2

2 7		managay managay		<u>-</u> зые вец	јества	Возра		итамин		)	Минера	льные в	еществ	а (мг)
Nº peц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-112 лет/12- 18 лет	Б	Ж	<b>y</b>	Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	B1	С	Α	E	Са	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтра	ak							į.						
98	Каша гречневая с молоком	100/100	17,9	9,9	69	440	0,2	2,7	0,1		285,8	472,7	220,7	6,6
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за	а Завтрак		27,4	18,9	99,4	680,1	0,2	6,2	0,2		600,1	664,3	245,3	8,1
Обед	7													
63	Суп картофельный с	250	4,9	4,2	20,8	135	0,1	5,3	0,8		51	137	37,6	1,8
272	Тефтели из говядины с	100	12,7	9,9	7,5	170,9	0,1	1			30,5	137,5	24,6	0,9
38	макароны отварные с	150/180	13,3	31,1	88,1	693,9	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6
26	Салат из белокочанной	060	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за	а Обед		35,1	48,5	154,8	1199,8	0,4	25,4	1,8		229,2	456	109	6,6
Итого за	а день		62,5	67,4	254,2	1879,9	0,6	31,6	2		829,3	1120,3	354,3	14,7