

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Общепит»



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ обедов  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Брасовского района  
на 2024-2025г учебный год.  
Столовая школы с. Крупец

Возрастная категория : 12-16 лет (5-9 класс)

День : первый , неделя первая

| №<br>Рецеп.<br>Сб.Р.<br>2004г | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮДА       | Масса<br>Блюда<br>г | Пищевая ценность |       |              | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Витамины (мг) |       |      |      |        | Минеральные вещества (мг) |      |      |    |  |
|-------------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------|-------|--------------|------------------------------------|---------------|-------|------|------|--------|---------------------------|------|------|----|--|
|                               |                             |                     | белки            | жиры  | углевод<br>ы |                                    | В1            | С     | А    |      |        | Са                        | Р    | Мg   | Fe |  |
| 1                             | 2                           | 3                   | 4                | 5     | 6            | 7                                  | 8             | 9     | 10   | 11   | 12     | 13                        | 14   | 15   |    |  |
|                               | ОБЕД                        |                     |                  |       |              |                                    |               |       |      |      |        |                           |      |      |    |  |
|                               | Помидор свежий или соленый  | 50                  | 0,66             |       | 2,28         | 13,8                               | 0,36          | 15    |      |      | 8,4    | 15,6                      | 12   | 0,54 |    |  |
| 149                           | Суп с крупой                | 250                 | 1,5              | 4     | 17           | 120                                | 37,6          | -     |      | 0,6  | 0,1    | 0                         | 7    |      |    |  |
| 371                           | Котлета рыбная              | 100                 | 16               | 9,6   | 8,4          | 178                                | 0,35          | 0,45  | 3,6  |      | 172    | 248                       | 15   | 0,2  |    |  |
| 224                           | Рагу из овощей              | 200                 | 9                | 18,8  | 45,4         | 386                                | 0,03          | 117   | 0,05 |      | 30     | 24                        | 29   | 6    |    |  |
| 639                           | Компот из смеси сухофруктов | 200                 | 1,3              | 0,08  | 44,68        | 184,64                             | 0,03          | 1     |      |      | 40,48  | 36,6                      | 26,2 | 0,86 |    |  |
|                               | Хлеб ржаной                 | 30                  | 1,68             | 0,33  | 14,88        | 69,6                               | 0,3           |       |      | 0,27 | 75     | 75                        | 7,5  | 0,93 |    |  |
|                               | Хлеб пшеничный              | 20                  | 1,5              | 0,58  | 10,28        | 52,4                               | 0,2           |       |      | 0,34 | 4,7    | 16,8                      | 2,6  | 0,24 |    |  |
|                               |                             | 850                 | 31,69            | 33,39 | 142          | 1004                               | 38,87         | 133,4 | 3,68 | 1,21 | 330,68 | 416                       | 99,3 | 8,72 |    |  |

День : второй , неделя первая

| №<br>Рецеп.<br>Сб.Р.<br>2004г | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮДА     | Масса<br>Блюда<br>г | Пищевая ценность |       |              | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Витамины (мг) |       |      |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |    |  |
|-------------------------------|---------------------------|---------------------|------------------|-------|--------------|------------------------------------|---------------|-------|------|------|-------|---------------------------|-------|-------|----|--|
|                               |                           |                     | белки            | жиры  | углевод<br>ы |                                    | В1            | С     | А    |      |       | Са                        | Р     | Mg    | Fe |  |
| 1                             | 2                         | 3                   | 4                | 5     | 6            | 7                                  | 8             | 9     | 10   | 11   | 12    | 13                        | 14    | 15    |    |  |
|                               | ОБЕД                      |                     |                  |       |              |                                    |               |       |      |      |       |                           |       |       |    |  |
|                               | Огурец свежий или соленый | 50                  | 0,48             |       | 1,56         | 11,4                               | 0,018         | 14,16 |      |      | 7,8   | 7,5                       | 15,6  | 0,24  |    |  |
| 109                           | Борщ                      | 250                 | 1,8              | 4,9   | 15,2         | 112                                |               | 7,09  |      |      | 51    |                           |       | 1,2   |    |  |
| 451                           | Котлета мясная рубленая   | 100                 | 10               | 11    | 12,4         | 230                                | 0,04          | 0,2   | 0,04 |      | 2     | 20,2                      | 22,2  | 0,12  |    |  |
| 516                           | Макаронны отварные        | 200                 | 6,12             | 3,94  | 41,94        | 244,83                             | 0,07          |       | 0,02 | 1    | 11,19 | 48,92                     | 8,96  | 09,68 |    |  |
| 631                           | Компот из плодов сушеных  | 200                 | 0,16             |       | 23,88        | 97,6                               | 0,01          | 1,8   |      |      | 6,4   | 4,4                       | 3,6   | 0,18  |    |  |
|                               | Хлеб ржаной               | 30                  | 1,68             | 0,33  | 14,88        | 69,6                               | 0,3           |       |      | 0,27 | 75    | 75                        | 7,5   | 0,93  |    |  |
|                               | Хлеб пшеничный            | 20                  | 1,5              | 0,58  | 10,28        | 52,4                               | 0,2           |       |      | 0,34 | 4,7   | 16,8                      | 2,6   | 0,24  |    |  |
|                               | ИТОГО :                   | 850                 | 26,7             | 20,25 | 120,44       | 919                                | 0,64          | 23,25 | 0,06 | 1,61 | 158,1 | 354,62                    | 60,46 | 83,69 |    |  |

День : третий, неделя первая

| №<br>Рецеп.<br>Сб.Р.<br>2004г | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮДА                          | Масса<br>Блюда<br>г | Пищевая ценность |      |              | Энергетическая ценность<br>ккал | Витамины (мг) |      |      |      |     |       | Минеральные вещества (мг) |      |     |      |  |
|-------------------------------|------------------------------------------------|---------------------|------------------|------|--------------|---------------------------------|---------------|------|------|------|-----|-------|---------------------------|------|-----|------|--|
|                               |                                                |                     | белки            | жиры | углевод<br>ы |                                 | В1            | С    | А    |      |     |       | Са                        | Р    | Mg  | Fe   |  |
| 1                             | 2                                              | 3                   | 4                | 5    | 6            | 7                               | 8             | 9    | 10   | 11   | 12  | 13    | 14                        | 15   |     |      |  |
|                               | ОБЕД                                           |                     |                  |      |              |                                 |               |      |      |      |     |       |                           |      |     |      |  |
| 149                           | Суп с макаронными изделиями                    | 250                 | 2,05             | 2,22 | 12,55        | 87,2                            | 0,07          | 4    |      |      |     |       |                           |      |     |      |  |
| 511                           | Рис отварной /горошек зеленый консервированный | 200/15              | 7,3              | 12,8 | 55           | 321                             | 0,03          | 0,5  | 27,0 |      |     |       |                           |      |     | 0,8  |  |
| 487                           | Курица отварная                                | 100                 | 16,2             | 10,6 | 4,2          | 200,4                           | 0,5           | 0,5  |      |      |     |       |                           |      |     | 0,53 |  |
| 685                           | Чай с сахаром                                  | 200                 | 0,07             | 0,02 | 13,62        | 50,49                           | 0,6           | 11,2 |      |      |     |       |                           |      |     | 2,2  |  |
|                               | Хлеб ржаной                                    | 30                  | 1,68             | 0,33 | 14,88        | 69,6                            | 0,3           |      |      | 0,27 | 75  |       |                           |      | 7,5 | 0,93 |  |
|                               | Хлеб пшеничный                                 | 20                  | 1,5              | 0,58 | 10,28        | 52,4                            | 0,2           |      |      | 0,34 | 4,7 |       |                           |      | 2,6 | 0,24 |  |
|                               | ИТОГО :                                        | 765                 | 29               | 28   | 110          | 890                             | 1,7           | 15,7 | 27   | 0,61 | 131 | 215,2 | 62,35                     | 3,77 |     |      |  |

День : четвертый , неделя первая

| №<br>Рецеп.<br>Сб.Р.<br>2004г | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮДА      | Масса<br>Блюда<br>г | Пищевая ценность |      |              | Энергетическая ценность<br>ккал | Витамины (мг) |       |       |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |      |     |      |  |
|-------------------------------|----------------------------|---------------------|------------------|------|--------------|---------------------------------|---------------|-------|-------|------|------|------|---------------------------|------|-----|------|--|
|                               |                            |                     | белки            | жиры | углевод<br>ы |                                 | В1            | С     | А     |      |      |      | Са                        | Р    | Mg  | Fe   |  |
| 1                             | 2                          | 3                   | 4                | 5    | 6            | 7                               | 8             | 9     | 10    | 11   | 12   | 13   | 14                        | 15   |     |      |  |
|                               | ОБЕД                       |                     |                  |      |              |                                 |               |       |       |      |      |      |                           |      |     |      |  |
| 71                            | Винегрет овощной           | 50                  | 1,1              | 2,1  | 6,7          | 52                              | 0,04          | 49    |       |      |      |      |                           |      |     | 0,64 |  |
| 132                           | Рассольник «Ленинградский» | 200                 | 1,41             | 3,96 | 6,32         | 71,8                            | 0,05          | 12,62 |       |      |      |      |                           |      |     |      |  |
| 462                           | Тфтели с соусом томатным   | 80/30               | 12               | 14,2 | 16,4         | 244                             | 13            | 26    | 8     | 0,5  |      |      |                           |      |     | 0,66 |  |
| 520                           | Пюре картофельное          | 200                 | 4,08             | 7,04 | 26,01        | 186                             | 0,14          | 6,92  | 33,15 |      | 48,5 | 76,9 | 26,7                      |      |     | 1,74 |  |
| 631                           | Кисель из концентрата      | 200                 | 0,1              |      | 8,6          | 96,9                            | 0,01          | 1,8   |       |      |      |      |                           |      |     |      |  |
|                               | Хлеб ржаной                | 30                  | 1,68             | 0,33 | 14,88        | 69,6                            | 0,3           |       |       | 0,27 | 75   |      |                           |      | 3,6 | 0,15 |  |
|                               | Хлеб пшеничный             | 20                  | 1,5              | 0,58 | 10,28        | 52,4                            | 0,2           |       |       | 0,34 | 4,7  |      |                           |      | 7,5 | 0,93 |  |
|                               | ИТОГО :                    | 790                 | 22               | 28   | 99           | 810                             | 12,74         | 96    | 41,15 | 1,11 | 196  | 212  | 220                       | 4,36 |     |      |  |

День : пятый, неделя первая

| №<br>Рецеп.<br>Сб.Р.<br>2004г | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮДА | Масса<br>Блюда<br>г | Пищевая ценность |      |              | Энерг-<br>етичес<br>кая<br>ценно-<br>сть<br>ккал | Витамины (мг) |      |     |      |       | Минеральные вещества (мг) |      |     |  |       |
|-------------------------------|-----------------------|---------------------|------------------|------|--------------|--------------------------------------------------|---------------|------|-----|------|-------|---------------------------|------|-----|--|-------|
|                               |                       |                     | белки            | жиры | углевод<br>ы |                                                  | В1            | С    | А   |      |       | Са                        | Р    | Мg  |  | Fe    |
| 1                             | 2                     | 3                   | 4                | 5    | 6            | 7                                                | 8             | 9    | 10  | 11   | 12    | 13                        | 14   | 15  |  |       |
|                               | ОБЕД                  |                     |                  |      |              |                                                  |               |      |     |      |       |                           |      |     |  |       |
|                               | Помидор свежий        | 50                  | 0,66             |      | 2,28         | 13,8                                             | 0,36          | 15   |     |      | 8,4   | 15,6                      | 12   | 5,4 |  |       |
| 111                           | Борщ                  | 250                 | 1,8              | 4,9  | 15,2         | 112                                              |               | 7,09 |     |      | 51    |                           |      |     |  | 1,2   |
| 371                           | Котлета рыбная        | 100                 | 16               | 9,6  | 8,4          | 178                                              | 0,35          | 0,45 | 3,6 |      | 172   | 248                       | 15   |     |  | 0,2   |
| 516                           | Макароны отварные     | 200                 | 6,12             | 5,12 | 3,94         | 41,94                                            | 244           | 0,07 |     | 0,02 | 11,19 | 48,92                     | 8,96 |     |  | 0,68  |
| 591                           | Кисель из концентрата | 200                 | 0,07             | 0,04 | 23,04        | 111,6                                            |               | 1,8  |     |      | 10,6  | 5,4                       | 0,34 |     |  |       |
|                               | Хлеб ржаной           | 30                  | 1,68             | 0,33 | 14,88        | 69,6                                             | 0,3           |      |     | 0,27 | 75    | 75                        | 7,5  |     |  | 0,93  |
|                               | Хлеб пшеничный        | 20                  | 1,5              | 0,58 | 10,28        | 52,4                                             | 0,2           |      |     | 0,34 | 4,7   | 16,8                      | 2,6  |     |  | 0,24  |
|                               | ИТОГО :               | 850                 | 27,8             | 20,8 | 85           | 810                                              | 245           | 24   | 3,6 | 63   | 333   | 408,9                     | 46,4 |     |  | 57,25 |

День : шестой, неделя вторая

| №<br>Рецеп.<br>Сб.Р.<br>2004г | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮДА                                | Масса<br>Блюда<br>г | Пищевая ценность |      |              | Энерг-<br>етичес<br>кая<br>ценно-<br>сть<br>ккал | Витамины (мг) |      |     |      |       | Минеральные вещества (мг) |      |    |  |      |
|-------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|------------------|------|--------------|--------------------------------------------------|---------------|------|-----|------|-------|---------------------------|------|----|--|------|
|                               |                                                      |                     | белки            | жиры | углевод<br>ы |                                                  | В1            | С    | А   |      |       | Са                        | Р    | Мg |  | Fe   |
| 1                             | 2                                                    | 3                   | 4                | 5    | 6            | 7                                                | 8             | 9    | 10  | 11   | 12    | 13                        | 14   | 15 |  |      |
|                               | ОБЕД                                                 |                     |                  |      |              |                                                  |               |      |     |      |       |                           |      |    |  |      |
| 124                           | Щи из свежей капусты с картофелем                    | 250                 | 1,6              | 4,9  | 11,5         | 97                                               | 50            | 22,5 | 95  | 0,75 | 0,07  | 0,07                      | 22   | 3  |  |      |
| 451                           | Шницель из говядины                                  | 100                 | 16               | 14,4 | 16           | 260                                              | 18            | 10,2 | 300 | 0,4  | 0,08  | 1,8                       |      |    |  |      |
| 520                           | Пюре картофельное + горошек зеленый консервированный | 200, 15             | 4,2              | 6,8  | 26,3         | 178                                              | 23            |      |     | 0,6  | 0,1   | 0,2                       | 2,6  |    |  |      |
| 639                           | Компот из смеси сухофруктов                          | 200                 | 0,1              | 0    | 21,8         | 87                                               | 19,6          |      |     | 0,4  | 0     | 0                         | 0,5  |    |  |      |
|                               | Хлеб ржаной                                          | 30                  | 1,68             | 0,33 | 14,88        | 69,6                                             | 0,3           |      |     | 0,27 | 75    | 75                        | 7,5  |    |  | 0,93 |
|                               | Хлеб пшеничный                                       | 20                  | 1,5              | 0,58 | 10,28        | 52,4                                             | 0,2           |      |     | 0,34 | 4,7   | 16,8                      | 2,6  |    |  | 0,24 |
|                               | ИТОГО :                                              | 765                 | 26               | 27   | 100,1        | 850                                              | 111           | 33   | 395 | 2,76 | 80,05 | 92,2                      | 35,2 |    |  | 9,7  |

День: сельной, неделя вторая

| №<br>Рецеп.<br>Сб.р.<br>2004г | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮДА          | Масса<br>Блюда<br>г | Пищевая ценность |      |              | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Витамины (мг) |       |      |      |       |       | Минеральные вещества (мг) |      |  |  |  |  |
|-------------------------------|--------------------------------|---------------------|------------------|------|--------------|------------------------------------|---------------|-------|------|------|-------|-------|---------------------------|------|--|--|--|--|
|                               |                                |                     | белки            | жиры | углевод<br>ы |                                    | В1            | С     | А    |      | Са    | Р     | Mg                        | Fe   |  |  |  |  |
|                               |                                |                     |                  |      |              |                                    |               |       |      |      |       |       |                           |      |  |  |  |  |
| 1                             | 2                              | 3                   | 4                | 5    | 6            | 7                                  | 8             | 9     | 10   | 11   | 12    | 13    | 14                        | 15   |  |  |  |  |
|                               | ОБЕД                           |                     |                  |      |              |                                    |               |       |      |      |       |       |                           |      |  |  |  |  |
|                               | Отварен свежий или соленый     |                     |                  |      |              |                                    |               |       |      |      |       |       |                           |      |  |  |  |  |
| 139                           | Суп гороховый                  | 50                  | 0,48             |      | 1,56         | 11,4                               | 0,018         | 14,16 |      |      |       |       |                           |      |  |  |  |  |
| 462                           | Тфтели мясные с соусом         | 250                 | 4,39             | 0,42 | 13,32        | 113,6                              | 0,18          | 4,66  |      |      | 7,8   | 7,5   | 15,6                      | 0,24 |  |  |  |  |
| 224                           | Рагу из овощей                 | 60/30               | 6                | 7,1  | 8,2          | 122                                | 13            | 26    | 8    | 0,5  | 34,1  | 72,48 | 28,46                     | 1,64 |  |  |  |  |
| 639                           | Компот из смеси сухофруктов    | 200                 | 9                | 18,8 | 45,4         | 386                                | 0,03          | 117   | 0,05 |      | 30    | 24    | 3,5                       |      |  |  |  |  |
|                               | Хлеб ржаной                    | 200                 | 1,3              | 0,08 | 44,68        | 184,64                             | 0,03          | 1     |      |      | 40,48 | 36,6  | 26,2                      | 6    |  |  |  |  |
|                               | Хлеб пшеничный                 | 30                  | 1,68             | 0,33 | 14,88        | 69,6                               | 0,3           |       |      | 0,27 | 75    | 75    | 7,5                       | 0,86 |  |  |  |  |
|                               |                                | 20                  | 1,5              | 0,58 | 10,28        | 52,4                               | 0,2           |       |      | 0,34 | 4,7   | 16,8  | 2,6                       | 0,93 |  |  |  |  |
|                               | ИТОГО :                        | 850                 | 30,35            | 34,3 | 135          | 1061                               | 13,7          | 162   | 8,05 | 1,11 | 192   | 232   | 112,86                    | 0,24 |  |  |  |  |
|                               | День : восьмой , неделя вторая |                     |                  |      |              |                                    |               |       |      |      |       |       |                           | 0,91 |  |  |  |  |
| №<br>Рецеп.                   | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮДА          | Масса               | Пищевая ценность |      |              |                                    | Витамины (мг) |       |      |      |       |       | Минеральные вещества (мг) |      |  |  |  |  |

| №<br>Рецеп.<br>С.Р.<br>2004г | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮДА     | Масса<br>Блюда<br>г | Пищевая ценность |      |              | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Витамины (мг) |       |       |      |      |       | Минеральные вещества (мг) |      |   |   |   |
|------------------------------|---------------------------|---------------------|------------------|------|--------------|------------------------------------|---------------|-------|-------|------|------|-------|---------------------------|------|---|---|---|
|                              |                           |                     | белки            | жиры | углевод<br>ы |                                    | В1            | С     | А     |      | Ca   | P     | Mg                        | Fe   |   |   |   |
|                              |                           |                     |                  |      |              |                                    |               |       |       |      |      |       |                           |      | 4 | 5 | 6 |
| 1                            | 2                         | 3                   | 4                | 5    | 6            | 7                                  | 8             | 9     | 10    | 11   | 12   | 13    | 14                        | 15   |   |   |   |
|                              | ОБЕД                      |                     |                  |      |              |                                    |               |       |       |      |      |       |                           |      |   |   |   |
|                              | Икра овощная (свекольная) | 50                  | 1,2              | 2,2  | 6,8          | 51                                 | 0,04          | 49    |       |      | 21   |       |                           |      |   |   |   |
| 124                          | Шти из свежей капусты     | 250                 | 1,8              | 4,9  | 10,6         | 98,4                               | 0,1           | 18,48 | 15,6  |      | 33,9 | 47,43 | 22,2                      | 0,64 |   |   |   |
| 371                          | Котлета рыбная            | 100                 | 16,6             | 18,4 | 13           | 270                                | 1,2           | 4     | 31,2  |      | 25,1 |       |                           | 1    |   |   |   |
| 520                          | Пюре картофельное         | 200                 | 4,8              | 7,04 | 26,1         | 186,96                             | 0,14          | 6,92  | 33,15 |      | 48,5 | 76,9  | 26,7                      | 1,5  |   |   |   |
| 591                          | Кисель из концентрата     | 200                 | 0,07             | 0,04 | 23,04        | 111,6                              |               | 1,8   |       |      | 10,6 | 5,4   | 0,34                      | 1,74 |   |   |   |
|                              | Хлеб ржаной               | 30                  | 1,68             | 0,33 | 14,88        | 69,6                               | 0,3           |       |       | 0,27 | 75   | 75    | 7,5                       | 0,93 |   |   |   |
|                              | Хлеб пшеничный            | 20                  | 1,5              | 0,58 | 10,28        | 52,4                               | 0,2           |       | 0,34  |      | 4,7  | 16,8  | 2,6                       | 0,24 |   |   |   |
|                              | ИТОГО :                   | 850                 | 27,6             | 33,4 | 105          | 939                                | 1,98          | 76,6  | 79,95 | 0,61 | 218  | 204,8 | 59,34                     | 6,05 |   |   |   |

День : девятый, неделя вторая

| №<br>Регист.<br>С.Р.<br>2008г | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮДА                                | Масса<br>Блюда<br>г | Пищевая ценность |       |              | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |      |      |      |  |
|-------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|------------------|-------|--------------|------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|------|------|--|
|                               |                                                      |                     | белки            | жиры  | углевод<br>ы |                                    | В1            | С     | А    |      | Са                        | Р    | Mg   | Fe   |  |
| 1                             | 2                                                    | 3                   | 4                | 5     | 6            | 7                                  | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13   | 14   | 15   |  |
| 132                           | Рассольник «Ленинградский»                           | 200                 | 1,41             | 3,96  | 6,32         | 71,8                               | 0,05          | 12,62 |      |      | 39,4                      | 39,2 | 177  | 0,66 |  |
| 451                           | Котлета мясная рубленая                              | 100                 | 10,2             | 12    | 12           | 226                                | 0,04          | 0,02  | 0,04 |      | 20,2                      | 10,1 | 14,2 | 0,12 |  |
| 297                           | Гречка отварная расыпчатая/кукуруза консервированная | 200/15              | 8,9              | 4,1   | 39,84        | 231,86                             | 0,2           |       |      |      | 14,6                      | 210  | 140  | 5,01 |  |
| 591                           | Кисель из концентрата                                | 200                 | 0,07             | 0,04  | 23,04        | 111,6                              |               | 1,8   |      |      | 10,6                      | 5,4  | 0,34 |      |  |
|                               | Хлеб ржаной                                          | 30                  | 1,68             | 0,33  | 14,88        | 69,6                               | 0,3           |       |      | 0,27 | 75                        | 75   | 7,5  | 0,93 |  |
|                               | Хлеб пшеничный                                       | 20                  | 1,5              | 0,58  | 10,28        | 52,4                               | 0,2           |       |      | 0,34 | 4,7                       | 16,8 | 2,6  | 0,24 |  |
|                               | ИТОГО :                                              | 715                 | 23,7             | 21,01 | 100          | 863                                | 0,81          | 14,44 | ,04  | ,61  | 164                       | 396  | 335  | 7,44 |  |

День : десятый, неделя вторая

| №<br>Регист.<br>С.Р.<br>2004г | НАИМЕНОВАНИЕ<br>БЛЮДА       | Масса<br>Блюда<br>г | Пищевая ценность |       |              | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |  |
|-------------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------|-------|--------------|------------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|-------|------|--|
|                               |                             |                     | белки            | жиры  | углевод<br>ы |                                    | В1            | С    | А    |      | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |  |
| 1                             | 2                           | 3                   | 4                | 5     | 6            | 7                                  | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13    | 14    | 15   |  |
|                               | ОБЕД                        |                     |                  |       |              |                                    |               |      |      |      |                           |       |       |      |  |
|                               | Помидор свежий или соленый  | 50                  | 0,66             |       | 2,28         | 13,8                               | 0,36          | 15   |      |      | 8,4                       | 15,6  | 12    | ,54  |  |
| 147                           | Суп с макаронными изделиями | 250                 | 2,05             | 2,22  | 12,55        | 87,2                               | 0,07          | 4    |      |      | 23,6                      | 46,18 | 19,04 | 0,8  |  |
| 297                           | Рис отварной                | 200                 | 3,67             | 5,42  | 36,57        | 210,11                             | 0,03          |      | 27,0 |      | 2,61                      | 61,50 | 19,01 | 0,53 |  |
| 487                           | Курица отварная             | 100                 | 16,2             | 11    | 4,4          | 200,4                              | 0,5           | 0,5  |      |      | 12,4                      | 98    | 14,2  | 3    |  |
| 685                           | Чай с сахаром               | 200                 | 0,07             | 0,02  | 13,62        | 50,49                              | 0,6           | 11,2 |      |      | 12,8                      |       |       |      |  |
|                               | Хлеб ржаной                 | 30                  | 1,68             | 0,33  | 14,88        | 69,6                               | 0,3           |      |      | 0,27 | 75                        | 75    | 7,5   | 0,93 |  |
|                               | Хлеб пшеничный              | 20                  | 1,5              | 0,58  | 10,28        | 52,4                               | 0,2           |      |      | 0,34 | 4,7                       | 16,8  | 2,6   | 0,24 |  |
|                               | ИТОГО :                     | 800                 | 26,              | 20,50 | 104          | 784                                | 2,06          | 30,7 | 27   | 0,61 | 139                       | 22    | 74,35 | 59,5 |  |