Согласовано Утверждаю

Заместитель начальника Директор МОУ Прозоровская средняя

территориального отдела Управления Роспотребнадзора общеобразовательная школа

по Ярославской области --------------------------И. А. Карпушина

------------------------------- С. А. Журавлёва «------------»----------------------2023г

«--------»----------------------2023 г

**Примерное двухнедельное меню (завтрак,обед)**

**Для обучающихся в МОУ Прозоровская СОШ**

**1 День**: 1.06.
**Неделя**: первая
**Сезон**: лето
**Возрастная** **категория**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепт. | Прием пищи,Наименованиеблюда | Массапорции | ПищевыеВещества(г) | Энеггетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| № 681,682- 1994г | Оладьи с повидлом | 150/50 | 16 | 18,2 | 70,39 | 261 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 627,6281994г. | Чай с сахаром  | 200/15 | 1 |  | 15 | 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты  | 130 | 0,6 | 0,6 | 12,7 | 61,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **17,6** | **18,8** | **98,09** | **381,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| №62-1994г. | Салат из свежей капусты  | 60 | 1,3 | 3,01 | 6,91 | 58,49 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №131-1994г. | Суп картофельный с рыбой | 250 | 7,35 | 2,26 | 19,02 | 122,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 465- 1994г | Рис отварной с маслом сливочным | 150 | 3,87 | 5,22 | 41,8 | 294,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №416-1994г. | Котлеты из свинины | 90 | 17,26 | 23,86 | 17,72 | 350,44 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №648-1994г. | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 13,2 | 108 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной  | 30 | 2 |  | 15 | 64 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон нарезной  | 30 | 2 | 1 | 14 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **33,79** | **35,45** | **126,93** | **1072,94** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 День**: 2. 06.
**Неделя**: первая
**Сезон**: лето
**Возрастная** **категория**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепт. | Прием пищи,Наименованиеблюда | Массапорции | ПищевыеВещества(г) | Энеггетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| № 297 - 1994г. | Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущёным | 150/50 | 26,4 | 17,4 | 37 | 418 | 0,1 | 0,9 | 107 | 0,7 | 249 | 332 | 34 | 1,2 |
| № 627,6281994г. | Чай с сахаром  | 200/15 | 1 |  | 15 | 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фрукты |  | 0,6 | 0,6 | 12,7 | 61,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **72** | **18** | **64,7** | **538,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| №-1994г | Помидоры,огурцы порционные | 30/30 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,1 | 23 | 42 | 14 | 0,6 |
| №174/3-1997г. | Суп крестьянский с крупой с курой | 250/10 | 34,27 | 2,753,19 | 15,750,05 | 92,549,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 394 | Картофель тушёный с говядиной тушёной | 175 | 11,38 | 11,66 | 24,65 | 234,68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 585 1994г | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 |  | 28,47 | 108,16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон нарезной  | 30 | 2 | 1 | 14 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Хлеб ржаной  | 60 |  | 0,7 | 30,0 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,61** | **19,4** | **115,42** | **687,94** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 День**: 5. 06.
**Неделя**: вторая
**Сезон**: лето
**Возрастная** **категория**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепт. | Прием пищи,Наименованиеблюда | Массапорции | ПищевыеВещества(г) | Энеггетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| № 262 -1994г | Каша молочная «Дружба» с маслом сл. | 200/5 | 4 | 7 | 34 | 225 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 627,6281994г. | Чай с сахаром с лимоном | 200/15 |  |  | 15 | 57 | 0,02 | 1,1 | - | 1,1 | 33 | 29 | 21 | 0,7 |
|  | Батон нарезной  | 30 | 2 | 1 | 14 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Фрукты | 100 | 0,6 | 0,1 | 31,8 | 132 | 0,01 | 1,0 | - | 0,4 | 23 | 21 | 14 | 0,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,6** | **8,1** | **94,8** | **489** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| № 517 -1994г | Помидоры,огурцы порционные | 30/30 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,1 | 23 | 42 | 14 | 0,6 |
| №120-1994г | Щи со свежей капустой с картофелем с курой | 250/10 | 8 | 8 | 11 | 142 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш из свинины | 125 | 15,84 | 14,84 | 5,35 | 217,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №469- 1994г | Макароны отварные | 150 | 5,37 | 4,27 | 38,4 | 204,02 | 0,2 | 16,2 | 77 | 0,5 | 49 | 137 | 49 | 1,6 |
| № 588- 1994г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 |  | 33,54 | 128,9 | 0,04 | 1,3 | 20 | - | 126 | 116 | 31 | 1,1 |
|  | Хлеб ржаной  | 60 |  | 0,7 | 30,0 | 128 | 0,11 | 0 | 0 | 0,8 | 21 | 95 | 28 | 2,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **30,49** | **27,91** | **120,79** | **833,93** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 День**: 6.06.
**Неделя**: вторая
**Сезон**: лето
**Возрастная** **категория**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепт. | Прием пищи,Наименованиеблюда | Массапорции | ПищевыеВещества(г) | Энеггетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| №161 1994г. | Суп молочный с вермишелью | 250 | 5,8 | 5,0 | 21,5 | 160 | 0,1 | 0,75 | 0,28 | 6,0 | 32 | 36 | 17 | 0,5 |
|  | Бутерброд с сыром | 30/20 | 24,68 | 16 | 14- | 7574,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0,5 | 6 | 20 | 4 | 0,4 |
| № 627,6281994г. | Чай с сахаром | 200/15 |  |  | 15 | 57 | 0,02 | 1,1 | - | 1,1 | 33 | 29 | 21 | 0,7 |
|  | йогурт  | 15 | 2 | 2 | 3 | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **14,48** | **14,0** | **53,5** | **444,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| № 517- 1994г | Помидоры порционные | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,03 | 12,5 | 0 | 0,4 | 7 | 13 | 10 | 0,5 |
| ТТК | Суп картофельный с яйцом со сметаной  | 250/10 | 6 | 14 | 18 | 238 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №439-1994г. | Кура (мякоть)припущенная | 90 | 22,2 | 16,6 | 0,2 | 258 | 0,02 | 0,7 |  |  | 15 |  |  | 0,8 |
| №463-1994 | Каша гречневая  | 150 | 7,72 | 5,54 | 41,36 | 234,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 585 1994г | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 |  | 28,47 | 108,16 | - | 0,8 | 0,02 |  | 8 | 116 | 31 | 1 |
|  | Хлеб ржаной  | 60 |  | 0,7 | 30,0 | 128 | 0,11 | 0 | 0 | 0,8 | 21 | 95 | 28 | 2,3 |
|  | Фрукты  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **36,68** | **36,94** | **119,74** | **978,73** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**5 День**: 7. 06.
**Неделя**: вторая
**Сезон**: лето
**Возрастная** **категория:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепт. | Прием пищи,Наименованиеблюда | Массапорции | ПищевыеВещества(г) | Энеггетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| завтрак |  |
| №149- 1994г | Каша молочная геркулесовая с маслом сл. | 200/5 | 8,63 | 9,52 | 38,82 | 266,21 | 0,12 | 1,4 | 40 | 0,1 | 139 | 160 | 40 | 1,0 |  |
| № 627,6281994г. | Чай с сахаром | 200/15 |  |  | 15 | 57 | 0,02 | 1,1 | - | 1,1 | 33 | 29 | 21 | 0,7 |  |
|  | Батон нарезной с маслом | 30/10 | 3 | 12 | 20 | 111 | 0,03 | 0 | 0 | 0,5 | 6 | 20 | 4 | 0,4 |  |
|  | Фрукты  | 130 | 0,6 | 0,6 | 12,7 | 61,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **32,23** | **22,12** | **86,52** | **539,31** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |
| №62-1994г. | Салат из свежей капусты  | 60 | 1,3 | 3,01 | 6,91 | 58,49 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №110-1994г. | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 8,04 | 7,36 | 14,81 | 156,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №393-1997г. | Сосиски отварные | 100 | 12,30 | 25,30 |  | 138,5 | 0,08 | 3,1 | 41 | 6,9 | 55 | 293 | 64 | 3,1 |  |
| № 472- ТТК-1994г | Пюре картофельное  | 150 | 3,3 | 4,65 | 11,7 | 255 | 0,22 | 0 | 25 | 0,5 | 23 | 214 | 140 | 4,7 |  |
| №648-1994г. | Напиток яблочный | 200 | 0,2 | 0,2 | 26,4 | 108 |  | 2,6 |  |  | 2 |  |  | 0,6 |  |
|  | Хлеб ржаной  | 60 |  | 0,7 | 30,0 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон нарезной  | 30 | 2 | 1 | 14 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **27,14** | **42,22** | **103,82** | **802,97** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6 День**: 8.06.
**Неделя**: вторая
**Сезон**: лето
**Возрастная** **категория**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепт. | Прием пищи,Наименованиеблюда | Массапорции | ПищевыеВещества(г) | Энеггетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| №1-1997г | Бутерброд с маслом с сыром | 15/30/10 | 5,79 | 13,63 | 15,51 | 205,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №162- 1994 | Суп молочный с пшеном  | 250 | 4,75 | 5 | 18,75 | 137,5 |  |  |  |  |  |  |  | 1,2 |
| №642-1994г. | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 190 |  |  |  |  |  |  |  | 0,7 |
| № | Йогурт | 1/100 | 2 | 2 | 3 | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | **ИТОГО:** |  | **16,31** | **24,53** | **63,04** | **610,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
|  | Овощи порционные | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №131-1994г. | Суп картофельный с рыбой | 250/20 | 7,35 | 2,26 | 19,02 | 122,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Голубцы любительские  | 100 | 17 | 13 | 15 | 258 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 465- 1994г | Рис отварной с маслом сливочным | 150 | 3,87 | 5,22 | 41,8 | 294,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Сок  | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Хлеб ржаной  | 60 |  | 0,7 | 30,0 | 128 | 0,11 | 0 | 0 | 0,8 | 21 | 95 | 28 | 2,3 |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,99** | **28,57** | **110,02** | **802,47** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**7 День**: 9.06.
**Неделя**: вторая:
**Сезон**: лето
**Возрастная** **категория**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепт. | Прием пищи,Наименованиеблюда | Массапорции | ПищевыеВещества(г) | Энеггетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| №262-1994г. | Каша молочная рисовая с маслом | 200/10 | 5,07 | 6,63 | 34,48 | 191,03 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 627,6281994г. | Чай с сахаром | 200/15 |  |  | 15 | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Батон нарезной с маслом  | 30 | 3 | 12 | 20 | 111 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Конфеты шоколадные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 130 | 0,6 | 0,6 | 12,7 | 61,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **7,138,67** | **19,23** | **82,12** | **420,13** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| №75- 1994г | Помидоры, огурцы порционные | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №120-1994г | Щи со свежей капустой с картофелем с курой | 250/10 | 8 | 8 | 11 | 142 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1994г ТТК | Бризоль из курицы | 90 | 18 | 14 | 10 | 348 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №217- 1994г | Макароны отварные | 150 | 5 | 4 | 30 | 185 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Хлеб ржаной  | 60 |  | 0,7 | 30,0 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Батон нарезной  | 30 | 2 | 1 | 14 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **34** | **27,7** | **115,2** | **963** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8 День**: 13. 06.
**Неделя**: первая
**Сезон**: ЛЕТО
**Возрастная** **категория**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепт. | Прием пищи,Наименованиеблюда | Массапорции | ПищевыеВещества(г) | Энеггетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| № 681,682- 1994г | Оладьи с повидлом | 150/50 | 16 | 18,2 | 70,39 | 261 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №642-1994г. | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 190 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Фрукты  | 130 | 0,6 | 0,6 | 12,7 | 61,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,37** | **22,7** | **108,87** | **512,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| №62-1994г. | Салат из свежей капусты  | 60 | 1,3 | 3,01 | 6,91 | 58,49 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 138- 1994г№704 1994г | Суп картофельный с горохом с гренками | 250/10 | 7,14 | 4,43 | 30,3 | 147,31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Колбаски студенческие  | 90 | 12 | 20 | 14 | 288 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №217- 1994г | Макароны отварные | 150 | 5 | 4 | 30 | 185 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 588- 1994г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 |  | 33,54 | 128,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной  | 60 |  | 0,7 | 30,0 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Фрукты  | 130 | 0,6 | 0,6 | 12,7 | 61,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **26,52** | **32,74** | **157,45** | **996,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9 День**: 14. 06.
**Неделя**: первая
**Сезон**: ЛЕТО
**Возрастная** **категория**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепт. | Прием пищи,Наименованиеблюда | Массапорции | ПищевыеВещества(г) | Энеггетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
|  | Рожки отварные с сыром | 150/20 | 54,68 | 46 | 30- | 18574,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 627,6281994г. | Чай с сахаром с лимоном | 200/15 |  |  | 15 | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Батон нарезной с маслом | 30/10 | 3 | 12 | 20 | 111 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Фрукты  | 130 | 0,6 | 0,6 | 12,7 | 61,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **13,28** | **34,2** | **77,7** | **488,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| № 517 -1994г | Помидоры, огурцы порционные | 30/30 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,1 | 23 | 42 | 14 | 0,6 |
| №110-1994г. | Борщ с капустой и картофелем с курой | 250/10 | 8,04 | 7,36 | 14,81 | 156,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №416-1994г. | Котлеты из свинины | 90 | 17,26 | 23,86 | 17,72 | 350,44 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 472-ТТК- 1994г | Пюре картофельное  | 150 | 4 | 8 | 26 | 196 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок  | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Хлеб ржаной  | 60 | 8 |  | 30,0 | 128 | 0,11 | 0 | 0 | 0,8 | 21 | 95 | 28 | 2,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **39,1** | **39,23** | **111,23** | **930,42** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**10 День**: 15.06.
**Неделя**: первая
**Сезон**: ЛЕТО
**Возрастная** **категория**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепт. | Прием пищи,Наименованиеблюда | Массапорции | ПищевыеВещества(г) | Энеггетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| № 262 -1994г | каша молочная пшённая с маслом | 200/10 | 4 | 7 | 34 | 225 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,9 | 25,78 | 147,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Батон нарезной | 30 | 2 | 1 | 14 | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Фрукты  | 130 | 0,6 | 0,6 | 12,7 | 61,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,37** | **11,96** | **86,48** | **508,82** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| № -1994г | Овощи порционные | 30/30 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 132 | Суп картофельный с вермишелью с курой | 250/20 | 8 | 6 | 24 | 172 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Филе рыбы в яйце  | 90 | 18 | 24 | 18 | 320 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 465- 1994г | Рис отварной с маслом сливочным | 150 | 3,87 | 5,22 | 41,8 | 294,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №648-1994г. | Напиток яблочный | 200 | 0,2 | 0,2 | 26,4 | 108 |  | 2,6 |  |  | 2 |  |  | 0,6 |
| № | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 30,0 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,97** | **36,12** | **140,2** | **1022** |  |  |  |  |  |  |  |  |