

«Утверждаю»
Директор школы: Гузаеров А.Х.

МЕНЮ МБОУ СОШ им.Т.Назмиевас.Ябалаково на 10.09.
для обучающихся начальных классов

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Виташка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	50,000	3,500	0,100
1	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92								
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,496
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		780	26,389	28,609	128,745	884,628	0,517	6,110	126,860	4,362	169,167	307,983	179,830	6,511

МЕНЮ для детей из MMC

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
123	Каша гречневая рассыпчатая с	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Виташка" витаминный-	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
1	Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		600	23,057	25,480	111,020	764,790	0,520	6,040	97,105	4,203	81,045	276,561	184,731	7,037

МЕНЮ для детей СВО(1-4 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Виташка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,496
1	Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания) 15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		560	21,775	25,359	103,065	727,228	0,493	6,040	98,060	4,422	83,867	271,783	178,797	6,818
обед														
39	Овекла отварная-80	80	1,245	0,090	7,280	34,650	0,015	8,250	1,650	0,090	36,045	36,600	18,480	1,200
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490	0,078	46,882	262,775	2,784	48,882	59,667	26,225	0,961
123	Плов из птицы-200	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
279	Напиток яблочно-лимонный 200	200	0,260	0,210	25,070	105,680	0,020	7,800	2,500	0,110	11,400	7,040	5,340	1,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,780	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		760	17,048	30,342	99,605	781,300	0,173	65,052	526,925	8,814	117,957	118,257	67,005	4,681
Итого за день			38,823	55,701	202,67	1508,528	0,666	71,092	624,985	13,24	201,824	390,040	245,80	11,499

МЕНЮ для детей СВО(5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
123	Каша гречневая рассыпчатая с	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Витосика" витаминный-	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
1	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		600	23,057	25,480	111,020	764,790	0,520	6,040	97,105	4,203	81,045	276,561	184,731	7,037
обед														
39	Салата отварная-100	100	2,075	0,150	12,100	57,750	0,025	13,750	2,750	0,150	60,075	61,000	30,800	2,000
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490	0,078	46,882	262,775	2,784	48,882	59,667	26,225	0,961
123	Плов из птицы-200	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
279	Напиток яблочно-лимонный 200	200	0,260	0,210	25,070	105,680	0,020	7,800	2,500	0,110	11,400	7,040	5,340	1,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		800	17,878	30,402	104,445	804,400	0,183	70,552	528,025	8,874	141,987	142,657	79,325	5,481
Итого за день			40,935	55,882	215,47	1569,190	0,703	76,592	625,130	13,08	223,032	419,218	254,06	12,52

МЕНЮ за счет РВ

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
123	Каша гречневая рассыпчатая с	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Витосика" витаминный-	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
1	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		550	19,057	19,980	78,320	568,790	0,520	6,040	97,105	4,203	81,045	276,561	184,731	7,037

МЕНЮ для детей с ОВЗ(начальные классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,870	16,800	233,940	156,03	5,240
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Витосика" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		570	23,069	25,459	108,545	756,228	0,517	6,040	98,060	4,312	81,167	257,983	176,330	6,411
обед														
39	Салата отварная-60	60	1,245	0,090	7,260	34,650	0,015	8,250	1,650	0,090	36,045	36,600	18,480	1,200
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490	0,078	46,882	262,775	2,784	48,882	59,667	26,225	0,961
123	Плов из птицы-200	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
279	Напиток яблочно-лимонный 200	200	0,260	0,210	25,070	105,680	0,020	7,800	2,500	0,110	11,400	7,040	5,340	1,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		760	17,048	30,342	99,605	781,300	0,173	65,052	526,925	8,814	117,957	118,257	67,005	4,681

МЕНЮ для детей с ОВЗ (5-11 классы)

Рацион: Основное организованное
меню с 12 лет и старше

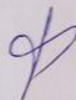
День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Зим)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прим. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
123	Каша гречневая рассычатая с	200	10,600	6,220	47,910	286,510	0,360			23,105	0,710	17,905	251,181	187,65
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Виташка" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,960	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
1	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,600	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		600	23,057	25,480	111,020	764,790	0,520	6,040	97,105	4,203	81,045	276,561	184,731	7,037
обед														
39	Салата отварная-100	100	2,075	0,150	12,100	57,750	0,025	13,750	2,750	0,150	60,075	81,000	30,800	2,000
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490	0,078	46,882	262,775	2,784	48,882	59,967	25,225	0,961
123	Плов из птицы-200	200	10,650	22,690	54,050	482,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
279	Напиток яблочно-лимонный 200	200	0,260	0,210	25,070	105,680	0,020	7,800	2,500	0,110	11,400	7,340	5,340	1,250
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		800	17,678	30,402	104,445	804,400	0,183	70,552	528,025	8,874	141,987	142,567	79,325	5,481
Итого за день			40,935	55,882	215,47	1569,190	0,703	76,592	625,130	13,08	223,032	419,218	264,06	12,52

Повар:



Фалахова Г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Ябалаково

А.Х. Гузаеров /ГУЗАЕРОВ А.Х./

МЕНЮ ДГ г. ГРУЗДЕВКА МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково на 10.09.2022.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)														
Раион: Основное организованное меню с 3-11 лет														
Дошкольная группа филиала МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково СОШ с.Старокиргизово														
Неделя: 2														
Возраст: Основное организованное меню с 3-7 лет														
№ рец	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
198	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,400	8,800	35,100	250,000	0,130	0,400	0,000	0,000	96,900	0,000	21,200	0,600
258	Чай с сахаром	200	0,200	0,020	10,050	41,420		0,100	0,500		5,250	8,240	4,400	0,050
3	Бутерброд с сыром 30/10	40	4,970	2,980	14,490	105,700	0,050			0,390	6,900	26,100	9,900	0,600
итого за завтрак 1		445	12,570	11,800	59,640	397,120	0,180	0,500	0,500	0,390	109,050	34,340	48,000	2,330
завтрак 2														
276	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,040	0,000	0,780	3,200		0,270			1,700		0,530	0,140
	Печенье	20	1,730	2,267	13,947	82,667	0,020		13,000		8,200	17,400	30,000	0,200
итого за завтрак 2		220	1,770	2,267	14,727	85,867	0,020	0,270	13,000	0,000	9,900	17,400	30,530	0,340
обед														
38	Салат "Студенческий"	50	2,030	6,170	4,780	82,960	0,030	4,300	200,58	2,260	4,620	16,720	8,210	0,240
58	Суп картофельный с клецками	180	1,920	3,070	9,800	73,620	0,010	1,080	147,24	1,040	7,520	11,410	4,370	0,170
179	Каша рисовая рассыпчатая	154	3,700	3,600	37,600	201,000	0,010	8,480	0,000	0,000	55,300	0,000	60,400	1,210
209	овощным подливом	90	12,080	11,000	10,150	171,000	0,050	0,000	0,000	0,000	38,000	0,000	22,800	1,060
779	Чай с лимоном и сахаром	200	0,180	0,040	5,160	22,370		1,600		0,010	1,750	0,380	0,480	0,040
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	30	1,480	0,300	13,400	63,000	0,020			0,220	3,400	27,600	6,000	0,880
1	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами	30	2,430	0,300	14,640	72,600				0,040	0,900		0,630	0,040
итого за обед		735	25,620	25,080	91,230	681,550	0,170	6,980	347,82	3,570	65,500	57,830	49,800	3,170
полдник														
242	Блины	76	5,600	10,500	24,600	217,000	0,070	0,280	0,000	0,000	67,690	0,000	12,560	0,580
268	Компот из смеси сульфруктов	200	0,540	0,100	29,170	117,650					0,600			0,060
итого за полдник		276	6,140	10,600	53,770	334,650	0,070	0,280	0,000	0,000	68,290	0,000	12,560	0,640
итого за день		1676	46,100	49,747	219,37	1499,187	0,440	8,030	361,32	3,960	252,740	109,570	140,800	6,140

ПОВАР

А.Ф. Гареева

ГАРЕЕВА А.Ф.

Утверждено

Директор МБОУ СОШ им. Г.Н.Михайлова с.Ябалаково

Г.И.Иванов

Меню на 10.09.2025 г.

Завтрак для обучающихся начальных классов

№ п/п	Прим. п/п, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 300г	100	6,818	0,202	48,000	275,200	0,340			24,060	0,470	18,800	233,940	156,03
439	Омлет куриный с картофелем с соусом 300г	100	5,190	12,260	5,510	162,960	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
267	Напиток витаминный 200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,060	5,000	34,000	0,660	50,000		2,800	0,900
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,678	0,245	12,035	60,250	0,011	0,000	0,000	0,332	5,727	27,563	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной, обогащенный витамином	25	2,333	0,232	12,200	60,500	0,019	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,333	0,333
сум		300												
обед		15												
Печенье для детского питания 50 г		50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		100	23,988	23,438	108,543	736,228	0,517	5,040	64,060	4,312	81,167	257,963	170,220	6,471

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

№ п/п	Прим. п/п, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 300г	100	6,818	0,202	48,000	275,200	0,340			24,060	0,470	18,800	233,940	156,03
439	Омлет куриный с картофелем с соусом 300г	100	5,190	12,260	5,510	162,960	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
267	Напиток витаминный 200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,060	5,000	34,000	0,660	50,000		2,800	0,900
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,678	0,245	12,035	60,250	0,011	0,000	0,000	0,332	5,727	27,563	8,217	0,498
1	Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания)	25	2,333	0,232	12,200	60,500	0,019	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,333	0,333
Печенье для детского питания 50 г		50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		300	23,988	23,438	108,543	736,228	0,517	5,040	64,060	4,312	81,167	257,963	170,220	6,471

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского взноса

№ п/п	Прим. п/п, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 300г	100	6,818	0,202	48,000	275,200	0,340			24,060	0,470	18,800	233,940	156,03
439	Омлет куриный с картофелем с соусом 300г	100	5,190	12,260	5,510	162,960	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
267	Напиток витаминный 200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,060	5,000	34,000	0,660	50,000		2,800	0,900
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,678	0,245	12,035	60,250	0,011	0,000	0,000	0,332	5,727	27,563	8,217	0,498
1	Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания)	25	2,333	0,232	12,200	60,500	0,019	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,333	0,333
Печенье для детского питания 50 г		50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		300	23,988	23,438	108,543	736,228	0,517	5,040	64,060	4,312	81,167	257,963	170,220	6,471

Завтрак для детей участника СВО

№ п/п	Прим. п/п, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 300г	100	6,818	0,202	48,000	275,200	0,340			24,060	0,470	18,800	233,940	156,03
439	Омлет куриный с картофелем с соусом 300г	100	5,190	12,260	5,510	162,960	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
267	Напиток витаминный 200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,060	5,000	34,000	0,660	50,000		2,800	0,900
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,678	0,245	12,035	60,250	0,011	0,000	0,000	0,332	5,727	27,563	8,217	0,498
1	Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания)	25	2,333	0,232	12,200	60,500	0,019	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,333	0,333
Печенье для детского питания 50 г		50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		300	23,988	23,438	108,543	736,228	0,517	5,040	64,060	4,312	81,167	257,963	170,220	6,471
Обед														
30	Салат овощной 100	100	2,075	0,160	12,100	87,750	0,025	11,750	2,750	0,190	60,075	41,000	30,800	2,000
58	Щи из соевых бобов с картофелем и сметаной	250	2,315	6,522	7,285	117,490	0,018	40,682	262,715	2,784	48,880	59,607	26,225	0,961
123	Пюре из картофеля 200	200	10,450	22,660	54,060	452,020	0,080	2,120	260,000	5,900	17,030	16,950	16,340	0,970
219	Напиток витаминный 200	200	0,000	0,010	25,070	705,585	0,000	7,800	2,000	0,110	11,450	7,040	5,340	1,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витамином	20	1,620	0,200	9,750	48,400				0,030	0,600		0,420	0,000
2	Хлеб ржаной, обогащенный витамином	30	0,700	0,230	2,200	11,050	0,010				0,000			0,320
Итого за обед		630	17,878	30,402	104,445	804,400	0,183	70,552	528,025	8,914	141,247	142,667	79,325	3,481
Итого за день			36,935	90,382	182,77	1573,190	0,703	15,592	625,130	13,06	223,032	419,218	264,06	12,70

Повар Михайлова Г.М.