

**"СОГЛАСОВАНО"**

Директор МБОУ "СШ № 11

им. Евграфа Рыжова"

О.А. Онищенко



**"УТВЕРЖДАЮ"**

ИИ Запорожан М.Е.

Запорожан М.Е



**ПРИМЕРНОЕ**  
**циклическое меню одноразового питания**  
**учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях**  
**дети-сироты и дети оставшиеся без попечения родителей**  
**(обед)**

2023 г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

| №<br>реп. | Наименование<br>блюда                | Выход<br>готовых<br>блюд | Б            | Ж            | У           | Ккал         | Витамины (мг) |              |            |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-----------|--------------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|           |                                      |                          |              |              |             |              | В1            | С            | А          | Е            | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 50        | Салат из свеклы                      | 100                      | 1,4          | 6,01         | 8,26        | 92,8         | 0,017         | 6,65         | 0          | 9,3          | 35,46                     | 40,63         | 20,7          | 1,32         |
| 103       | Суп с макаронными<br>изделиями       | 250                      | 2,98         | 2,83         | 15,70       | 100,1        | 0,04          | 0,95         | -          | 0,33         | 34,50                     | 203,3         | 15,75         | 0,55         |
| 229       | Рыба, тушенная в<br>томате с овощами | 80/75                    | 10,4         | 5,28         | 4,0         | 112          | 0,05          | 3,98         | 6,2        | -            | 41,67                     | 173           | 51,76         | 0,9          |
| 312       | Картофельное пюре                    | 150                      | 3,06         | 4,8          | 20,44       | 137,3        | 0,15          | 10,26        | 0          | 0,06         | 14,99                     | 16,98         | 9,3           | 0,28         |
| 389       | Сок яблочный                         | 200                      | 1,0          | 0,2          | 20,2        | 86,6         | 0,02          | 4,0          | 0          | 0,2          | 14,0                      | 14,0          | 8,0           | 2,8          |
| ПР        | Хлеб пшеничный                       | 50                       | 3,55         | 0,45         | 21,73       | 105,2        | 0,045         | -            | -          | 0,58         | 10,35                     | 39,15         | 14,85         | 0,49         |
| 338       | Яблоки                               | 150                      | 0,6          | 0,6          | 6,63        | 66,6         | 0,05          | 15,0         | -          | 0,3          | 24,0                      | 16,5          | 13,5          | 3,3          |
| ПР        | Печенье                              | 25                       | 0,19         | 0            | 0,24        | 96,76        | 0             | 0            | 0          | 0            | 8,04                      | 3,96          | 2,04          | 0,36         |
|           | <b>ИТОГО:</b>                        |                          | <b>23,26</b> | <b>20,17</b> | <b>97,3</b> | <b>836,5</b> | <b>0,37</b>   | <b>40,84</b> | <b>6,2</b> | <b>10,77</b> | <b>186,22</b>             | <b>509,10</b> | <b>136,72</b> | <b>10,14</b> |

День: 3 - среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7-10 лет

| №<br>реп. | Наименование<br>блюда                          | Выход<br>готовых<br>блюд | Б            | Ж            | У            | Ккал          | Витамины (мг) |             |          |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-----------|------------------------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|           |                                                |                          |              |              |              |               | В1            | С           | А        | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 45        | Салат из капусты<br>белокачанной с<br>морковью | 100                      | 1,33         | 6,08         | 8,52         | 94,12         | 0,02          | 24,4        | -        | 2,31        | 43,0                      | 28,32         | 16,0          | 0,52         |
| 209       | Яйцо вареное                                   | 20                       | 2,54         | 2,3          | 0,14         | 31,5          | 0,015         | 0           | 50,0     | 0           | 11,0                      | 38,4          | 2,4           | 0,5          |
| 96        | Рассольник<br>ленинградский                    | 250                      | 2,2          | 5,2          | 15,6         | 117,9         | 0,15          | 14,3        | -        | 2,43        | 16,55                     | 34,95         | 28,0          | 1,03         |
| 260       | Гуляш из говядины                              | 50/50                    | 61,66        | 16,79        | 2,89         | 221           | 0,03          | 0,92        | -        | 3,51        | 21,18                     | 154,15        | 22,03         | 3,06         |
| 303       | Каша гречневая вязкая                          | 150/5                    | 4,58         | 5,01         | 20,52        | 145,5         | 0,12          | 0           | 0        | 0           | 8,45                      | 108,84        | 72,03         | 2,42         |
| 389       | Сок яблочный                                   | 200                      | 1,0          | 0,2          | 20,2         | 86,60         | 0,2           | 4,0         | -        | 0,2         | 14,0                      | 14,0          | 8,0           | 2,8          |
| НР        | Хлеб пшеничный                                 | 50                       | 3,55         | 0,45         | 21,73        | 105,2         | 0,045         | -           | -        | 0,58        | 10,35                     | 39,15         | 14,85         | 0,49         |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                  |                          | <b>76,93</b> | <b>36,01</b> | <b>89,57</b> | <b>821,10</b> | <b>0,3</b>    | <b>43,6</b> | <b>0</b> | <b>9,03</b> | <b>126,1</b>              | <b>418,61</b> | <b>163,74</b> | <b>10,89</b> |



День: 4 - четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7-10 лет

| №<br>реп. | Наименование<br>блюда                          | Выход<br>готовых<br>блюд | Б            | Ж            | У            | Ккал          | Витамины (мг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-----------|------------------------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|           |                                                |                          |              |              |              |               | В1            | С           | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 45        | Салат из капусты<br>белокачанной с<br>морковью | 100                      | 1,33         | 6,08         | 8,52         | 94,12         | 0,02          | 24,4        | 0           | 2,31        | 43,0                      | 28,32         | 16,0          | 0,52        |
| 209       | Яйцо вареное                                   | 20                       | 2,54         | 2,3          | 0,14         | 31,5          | 0,015         | 0           | 50,0        | 0           | 11,0                      | 38,4          | 2,4           | 0,5         |
| 102       | Суп картофельный с<br>фасолью                  | 250                      | 4,9          | 5,33         | 19,23        | 144,4         | 0,15          | 5,83        | -           | 2,45        | 41,48                     | 137,8         | 38,25         | 1,83        |
| 265       | Плов из говядины                               | 50\150                   | 4,59         | 7,2          | 30,66        | 205,9         | 0,22          | 15,39       | 0           | 0,09        | 22,48                     | 25,47         | 13,95         | 0,42        |
| 386       | Простокваша                                    | 200                      | 5,48         | 4,72         | 7,56         | 94,5          | 0,07          | 1,32        | 37,8        | 0           | 226,8                     | 154           | 24            | 0,19        |
| ПР        | Хлеб пшеничный                                 | 50                       | 3,55         | 0,45         | 21,73        | 105,2         | 0,045         | -           | -           | 0,58        | 10,35                     | 39,15         | 14,85         | 0,49        |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                  |                          | <b>22,39</b> | <b>26,08</b> | <b>87,08</b> | <b>675,62</b> | <b>1,24</b>   | <b>46,9</b> | <b>87,8</b> | <b>5,65</b> | <b>355,11</b>             | <b>431,14</b> | <b>109,45</b> | <b>3,95</b> |

День 8 – пятница  
 Неделя первая  
 Сезон осень-зима  
 Возрастная категория: 7-10 лет

| №<br>реп. | Наименование<br>блюда           | Выход<br>готовых<br>блюд | Б            | Ж            | У            | Ккал         | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-----------|---------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|           |                                 |                          |              |              |              |              | В1            | С            | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 62        | Салат из моркови с сахаром      | 100                      | 1,23         | 0,09         | 1,14         | 81,7         | 0,06          | 0,057        | 5,1          | 3,04        | 25,7                      | 52,7          | 36,04         | 0,66        |
| 209       | Яйцо вареное                    | 20                       | 2,54         | 2,3          | 0,14         | 31,5         | 0,015         | 0            | 50,0         | 0           | 11,0                      | 38,4          | 2,4           | 0,5         |
| 82        | Борщ с капустой и картофелем    | 250                      | 1,83         | 4,9          | 11,75        | 103,7        | 0,05          | 10,3         | -            | 2,4         | 34,45                     | 53,03         | 26,2          | 1,18        |
| 259       | Жаркое по-домашнему из говядины | 50\150                   | 19,44        | 21,7         | 19,89        | 354          | 0,14          | 8,11         | 0            | 0           | 36,6                      | 246,9         | 50,9          | 4,6         |
| 386       | Простокваша                     | 200                      | 5,48         | 4,72         | 7,56         | 4,5          | 0,07          | 1,32         | 37,8         | 0           | 226,8                     | 154           | 24            | 0,19        |
| ПР        | Пряники                         | 40                       | 3,4          | 4,52         | 27,88        | 163,8        | 0,04          | -            | 26,0         | 0,42        | 16,4                      | 34,8          | 6,0           | 0,4         |
| ПР        | Хлеб пшеничный                  | 50                       | 3,55         | 0,45         | 21,73        | 105,2        | 0,045         | -            | -            | 0,58        | 10,35                     | 39,15         | 14,85         | 0,49        |
|           | <b>ИТОГО:</b>                   |                          | <b>37,47</b> | <b>38,68</b> | <b>90,09</b> | <b>844,4</b> | <b>0,42</b>   | <b>19,78</b> | <b>118,8</b> | <b>6,44</b> | <b>360,3</b>              | <b>618,98</b> | <b>160,39</b> | <b>8,02</b> |



День: 2 - вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7-10 лет

| №<br>реп. | Наименование<br>блюда                 | Выход<br>готовых<br>блюд | Б            | Ж            | У            | Ккал          | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |
|-----------|---------------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|
|           |                                       |                          |              |              |              |               | В1            | С            | А            | Е            | Са                        | Р            | Mg           | Fe           |
| 61        | Салат из моркови с яблоками и курагой | 100                      | 1,52         | 5,13         | 13,18        | 105,0         | 0,06          | 5,1          | -            | 3,04         | 37,64                     | 56,5         | 39,5         | 1,06         |
| 209       | Яйцо вареное                          | 20                       | 2,54         | 2,3          | 0,14         | 31,5          | 0,015         | 0            | 50,0         | 0            | 11,0                      | 38,4         | 2,4          | 0,5          |
| 99        | Суп из овощей                         | 250                      | 2,28         | 2,33         | 11,25        | 75,03         | 0,08          | 10,6         | -            | 2,43         | 43,25                     | 188,3        | 27,5         | 0,83         |
| 274       | Зразы мясные рубленые                 | 70                       | 8,33         | 9,66         | 9,85         | 160           | 0,04          | 0,14         | 22,29        | 3,67         | 22,98                     | 83,3         | 13,02        | 8,33         |
| 204       | Макаронные изделия отварные с сыром   | 150/5                    | 11,5         | 13,5         | 2            | 285           | 0,07          | 0,19         | 0            | 0            | 22                        | 57,8         | 19,7         | 1,17         |
| 389       | Сок яблочный                          | 200                      | 1,0          | 0,2          | 20,2         | 86,6          | 0,02          | 4,0          | 0            | 0,2          | 14,0                      | 14,0         | 8,0          | 2,8          |
| ПР        | Хлеб пшеничный                        | 50                       | 3,55         | 0,45         | 21,73        | 105,2         | 0,045         | -            | -            | 0,58         | 10,35                     | 39,15        | 14,85        | 0,49         |
|           | Пирожки с творогом                    | 80                       | 6,92         | 9,91         | 17,07        | 157           | 0,04          | 0,01         | 21,1         | 2,43         | 40,8                      | 63,05        | 9,03         | 0,41         |
|           | <b>ИТОГО:</b>                         |                          | <b>37,64</b> | <b>42,98</b> | <b>95,42</b> | <b>720,33</b> | <b>0,3</b>    | <b>19,85</b> | <b>93,37</b> | <b>12,35</b> | <b>180,02</b>             | <b>352,2</b> | <b>114,3</b> | <b>13,27</b> |

День: 6 - понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7-10 лет

| №<br>реп. | Наименование<br>блюда           | Выход<br>готовых<br>блюд | Б            | Ж            | У             | Ккал          | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |
|-----------|---------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
|           |                                 |                          |              |              |               |               | В1            | С            | А            | Е            | Са                        | Р             | Mg           | Fe           |
| 31        | Салат из свеклы с<br>яблоком    | 100                      | 1,09         | 6,08         | 11,4          | 103,9         | 0,02          | 6,44         | 0            | 0            | 29,27                     | 31,81         | 16,81        | 1,48         |
| 32        | Ворщ с капустой и<br>картофелем | 250                      | 2,28         | 2,33         | 11,25         | 75,03         | 0,08          | 10,6         | -            | 2,43         | 43,25                     | 188,3         | 27,5         | 0,83         |
| 278       | Тефтели (вар.1)                 | 110                      | 8,33         | 9,66         | 9,85          | 160           | 0,04          | 0,14         | 22,29        | 3,67         | 22,98                     | 83,3          | 13,02        | 8,33         |
| 204       | Макаронные изделия<br>отварные  | 150                      | 5,5          | 4,51         | 26,44         | 168,45        | 0,06          | 0            | 0            | 1,95         | 12,0                      | 34,5          | 7,5          | 0,75         |
| 386       | Напиток к/м                     | 200                      | 6,09         | 6,09         | 10            | 101,9         | 0,08          | 2,73         | 42           | -            | 252                       | 189           | 2,4          | 0,21         |
| ПР        | Хлеб пшеничный                  | 50                       | 3,55         | 0,45         | 21,73         | 105,2         | 0,045         | -            | -            | 0,58         | 10,35                     | 39,15         | 14,85        | 0,49         |
| ПР        | Пирожки с творогом              | 80                       | 6,92         | 9,91         | 17,07         | 157           | 0,04          | 0,01         | 21,1         | 2,43         | 40,8                      | 63,05         | 9,03         | 0,41         |
|           | <b>ИТОГО:</b>                   |                          | <b>33,76</b> | <b>38,53</b> | <b>107,43</b> | <b>893,20</b> | <b>0,44</b>   | <b>19,92</b> | <b>75,43</b> | <b>48,49</b> | <b>410,66</b>             | <b>624,15</b> | <b>80,82</b> | <b>12,35</b> |



День: 7 – вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7-10 лет

| №<br>реп. | Наименование<br>блюда                          | Выход<br>готовых<br>блюд | Б            | Ж            | У            | Ккал          | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-----------|------------------------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|           |                                                |                          |              |              |              |               | В1            | С            | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| 45        | Салат из капусты<br>белокачанной с<br>морковью | 100                      | 1,33         | 6,08         | 8,52         | 94,12         | 0,02          | 24,4         | 0           | 2,31        | 43,0                      | 28,32         | 16,0         | 0,52        |
| 102       | Суп картофельный с<br>фасолью                  | 250                      | 4,9          | 5,33         | 19,23        | 144,4         | 0,15          | 5,83         | -           | 2,45        | 41,48                     | 137,8         | 38,25        | 1,83        |
| 265       | Плов из говядины                               | 50\150                   | 4,59         | 7,2          | 30,66        | 205,9         | 0,22          | 15,39        | 0           | 0,09        | 22,48                     | 25,47         | 13,95        | 0,42        |
| 386       | Простокваша                                    | 200                      | 5,48         | 4,72         | 7,56         | 94,5          | 0,07          | 1,32         | 37,8        | 0           | 226,8                     | 154           | 24           | 0,19        |
| НР        | Хлеб пшеничный                                 | 50                       | 3,55         | 0,45         | 21,73        | 105,2         | 0,045         | -            | -           | 0,58        | 10,35                     | 39,15         | 14,85        | 0,49        |
| 338       | Яблоки свежие                                  | 150                      | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 44,4          | 0,03          | 10,0         | 0           | 0,2         | 16,0                      | 11,0          | 9,0          | 2,2         |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                  |                          | <b>20,45</b> | <b>24,38</b> | <b>94,33</b> | <b>716,02</b> | <b>0,55</b>   | <b>61,94</b> | <b>37,8</b> | <b>5,73</b> | <b>368,11</b>             | <b>401,24</b> | <b>125,5</b> | <b>6,75</b> |



Дени: 8 - среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7-10 лет

| №<br>рек. | Наименование<br>блюда                | Выход<br>готовых<br>блюд | Б           | Ж             | У             | Ккал         | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-----------|--------------------------------------|--------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|           |                                      |                          |             |               |               |              | В1            | С            | А            | Е            | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 30        | Салат из свеклы                      | 100                      | 1,4         | 6,01          | 8,26          | 92,8         | 0,017         | 6,65         | 0            | 9,3          | 35,46                     | 40,63         | 20,7          | 1,32        |
| 102       | Суп картофельный с<br>горохом        | 250                      | 4,9         | 5,33          | 19,23         | 144,4        | 0,15          | 5,83         | -            | 2,45         | 41,48                     | 137,8         | 38,25         | 1,83        |
| 229       | Рыба, тушенная в<br>томате с овощами | 80/75                    | 10,4        | 5,28          | 4,0           | 112          | 0,05          | 3,98         | 6,2          | -            | 41,67                     | 173           | 51,76         | 0,9         |
| 312       | Картофельное пюре                    | 150                      | 3,06        | 4,8           | 20,44         | 137,3        | 0,15          | 10,26        | 0            | 0,06         | 14,99                     | 16,98         | 9,3           | 0,28        |
| 389       | Сок яблочный                         | 200                      | 1,0         | 0,2           | 20,2          | 86,60        | 0,2           | 4,0          | -            | 0,2          | 14,0                      | 14,0          | 8,0           | 2,8         |
| 11Р       | Хлеб пшеничный                       | 50                       | 3,55        | 0,45          | 21,73         | 105,2        | 0,045         | -            | -            | 0,58         | 10,35                     | 39,15         | 14,85         | 0,49        |
|           | <b>ИТОГО:</b>                        |                          | <b>71,3</b> | <b>107,84</b> | <b>184,58</b> | <b>793,7</b> | <b>0,88</b>   | <b>58,45</b> | <b>50,34</b> | <b>27,41</b> | <b>250,77</b>             | <b>503,29</b> | <b>141,54</b> | <b>7,93</b> |

День: 9 - четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7-10 лет

| №<br>реп. | Наименование<br>блюда                          | Выход<br>готовых<br>блюд | Б            | Ж            | У            | Ккал         | Витамины (мг) |             |            |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-----------|------------------------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|           |                                                |                          |              |              |              |              | В1            | С           | А          | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
| 45        | Салат из капусты<br>белокачанной с<br>морковью | 100                      | 1,33         | 6,08         | 8,52         | 94,12        | 0,02          | 24,4        | -          | 2,31        | 43,0                      | 28,32         | 16,0         | 0,52        |
| 109       | Яйцо вареное                                   | 20                       | 2,54         | 2,3          | 0,14         | 31,5         | 0,015         | 0           | 50,0       | 0           | 11,0                      | 38,4          | 2,4          | 0,5         |
| 98        | Суп крестьянский с<br>крупой                   | 250                      | 2,7          | 2,78         | 14,58        | 90,68        | 0,06          | 10,0        | -          | -           | 49,25                     | 222,5         | 26,5         | 0,78        |
| 180       | Фрикадельки из<br>говядины в соусе             | 110/75                   | 42,64        | 19,86        | 1,74         | 356,2        | 0,16          | 2,0         | 40,0       | 2,4         | 29,48                     | 438,6         | 53,8         | 6,68        |
| 103       | Каша рисовая вязкая                            | 150                      | 2,56         | 4,17         | 26,57        | 154,0        | 0,02          | 0           | 0          | 0           | 4,13                      | 55,58         | 18,0         | 0,37        |
| 186       | Напиток к/м                                    | 200                      | 6,09         | 6,09         | 10           | 101,9        | 0,08          | 2,73        | 42         | -           | 252                       | 189           | 29,4         | 0,21        |
| 119       | Хлеб пшеничный                                 | 50                       | 3,55         | 0,45         | 21,73        | 105,2        | 0,045         | -           | -          | 0,58        | 10,35                     | 39,15         | 14,85        | 0,49        |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                  |                          | <b>61,41</b> | <b>41,73</b> | <b>83,29</b> | <b>933,6</b> | <b>0,39</b>   | <b>39,1</b> | <b>132</b> | <b>4,71</b> | <b>399,2</b>              | <b>1011,5</b> | <b>160,9</b> | <b>9,55</b> |



День: 10 - пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 7-10 лет

| №<br>реп.     | Наименование<br>блюда                          | Выход<br>готовых<br>блюд | Б            | Ж            | У           | Ккал         | Витамины (мг) |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|---------------|------------------------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|               |                                                |                          |              |              |             |              | В1            | С           | А            | Е           | Са                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 43            | Салат из капусты<br>белокачанной с<br>морковью | 100                      | 1,33         | 6,08         | 8,52        | 94,12        | 0,02          | 24,4        | -            | 2,31        | 43,0                      | 28,32        | 16,0         | 0,52        |
| 109           | Яйцо вареное                                   | 20                       | 2,54         | 2,3          | 0,14        | 31,5         | 0,015         | 0           | 50,0         | 0           | 11,0                      | 38,4         | 2,4          | 0,5         |
| 88            | Щи из свежей капусты<br>с картофелем           | 250                      | 1,8          | 4,98         | 8,13        | 84,48        | 0,08          | 18,48       | -            | 2,38        | 33,98                     | 47,43        | 22,2         | 0,83        |
| 389           | Рагу из курицы                                 | 80\100                   | 12,56        | 11,72        | 15,2        | 217,0        | 0,07          | 11,33       | 14,6         | 0           | 36,8                      | 102,8        | 38,7         | 1,92        |
| 386           | Напиток к/м                                    | 200                      | 6,09         | 6,09         | 10          | 101,9        | 0,08          | 2,73        | 42           | -           | 252                       | 189          | 29,4         | 0,21        |
| 119           | Хлеб пшеничный                                 | 50                       | 3,55         | 0,45         | 21,73       | 105,2        | 0,045         | -           | -            | 0,58        | 10,35                     | 39,15        | 14,85        | 0,49        |
| 338           | Яблоки                                         | 150                      | 0,6          | 0,6          | 6,63        | 66,6         | 0,05          | 15,0        | -            | 0,3         | 24,0                      | 16,5         | 13,5         | 3,3         |
| 410           | Ватрушка с<br>творожным фаршем                 | 75                       | 9,22         | 5,48         | 29,18       | 202          | 0,08          | 0,04        | 34           | 0           | 5,8                       | 90,2         | 21,6         | 0,9         |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                |                          | <b>37,69</b> | <b>32,68</b> | <b>99,4</b> | <b>902,8</b> | <b>0,43</b>   | <b>72,0</b> | <b>140,6</b> | <b>5,27</b> | <b>461,9</b>              | <b>551,8</b> | <b>158,6</b> | <b>16,7</b> |

Наименование сборника рецептур:  
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и  
В.А. Тутельяна. - М.: Де Либри, 2021. - 544с.

ИИ Запорожан М.Е.



|        | Б     | Ж      | У       | Э.ц.    | В1   | С      | А      | Е      | Са      | Р       | Mg      | Fe    |
|--------|-------|--------|---------|---------|------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|-------|
| День 1 | 23,26 | 20,17  | 97,3    | 836,5   | 0,37 | 40,84  | 6,2    | 10,77  | 186,22  | 509,10  | 136,72  | 10,14 |
| День 2 | 37,64 | 42,98  | 95,42   | 720,33  | 0,3  | 19,85  | 93,37  | 12,35  | 180,02  | 352,2   | 114,3   | 13,27 |
| День 3 | 76,93 | 36,01  | 89,57   | 821,10  | 0,3  | 43,6   | 0      | 9,03   | 126,1   | 418,61  | 163,74  | 10,89 |
| День 4 | 22,39 | 26,08  | 87,08   | 675,62  | 1,24 | 46,9   | 87,8   | 5,65   | 355,11  | 431,14  | 109,45  | 3,95  |
| День 5 | 37,47 | 38,68  | 90,09   | 844,4   | 0,42 | 19,78  | 118,8  | 6,44   | 360,3   | 618,98  | 160,39  | 8,02  |
| День 6 | 33,76 | 38,53  | 107,43  | 893,20  | 0,44 | 19,92  | 75,43  | 48,49  | 410,66  | 624,15  | 80,82   | 12,35 |
| День 7 | 20,45 | 24,38  | 94,33   | 716,02  | 0,55 | 61,94  | 37,8   | 5,73   | 368,11  | 401,24  | 125,5   | 6,75  |
| День 8 | 71,3  | 107,84 | 184,58  | 793,7   | 0,88 | 58,45  | 50,34  | 27,41  | 250,77  | 503,29  | 141,54  | 7,93  |
| День 9 | 61,41 | 41,73  | 83,29   | 933,6   | 0,39 | 39,1   | 132    | 4,71   | 399,2   | 1011,5  | 160,9   | 9,55  |
| День10 | 37,69 | 32,68  | 99,4    | 902,8   | 0,43 | 72,0   | 140,6  | 5,27   | 461,9   | 551,8   | 158,6   | 16,7  |
| Итого: | 422,3 | 409,08 | 1028,49 | 8137,27 | 5,32 | 422,38 | 742,34 | 135,85 | 3098,39 | 5422,01 | 1351,96 | 99,55 |



Пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено  
печатью

11

..... листов

Запорожан М.Е.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498016

Владелец Онищенко Ольга Андреевна

Действителен с 29.12.2022 по 29.12.2023