

**"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 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях**  
**льготные категории**  
**(дети инвалиды, дети из многодетных и малоимущих семей**  
**дети с ОВЗ, дети участников СВО)**

**(обед)**

**2023 г**

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

| №<br>рец. | 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         | 0,55          | 15,0         | 0          | 0,3          | 24                        | 16,5          | 13,5          | 3,3         |
|           | <b>ИТОГО:</b>                        |                          | <b>22,9</b> | <b>20,17</b> | <b>96,96</b> | <b>700,6</b> | <b>11,78</b>  | <b>40,84</b> | <b>6,2</b> | <b>10,77</b> | <b>175,0</b>              | <b>503,56</b> | <b>133,85</b> | <b>9,64</b> |

День: 2 - вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-17 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           | 0,06          | 5,1         | 0            | 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           | 150\5                    | 11,5        | 13,5         | 29           | 285           | 0,07          | 0,19        | 0            | 0           | 22                        | 57,8         | 19,7          | 1,17         |
| 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>35,2</b> | <b>32,62</b> | <b>92,72</b> | <b>856,23</b> | <b>0,37</b>   | <b>7,25</b> | <b>110,4</b> | <b>9,72</b> | <b>374,0</b>              | <b>616,8</b> | <b>140,97</b> | <b>12,54</b> |

День: 3 - среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-17 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 | 50                       | 0,66         | 3,04         | 4,26         | 46,06         | 0,01          | 12,2         | -            | 1,15        | 21,5                      | 14,16        | 8,0          | 0,26         |
| 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         |
| 270       | Котлеты рубленые                               | 80                       | 8,33         | 9,16         | 9,85         | 160           | 0,06          | 1,71         | 24,93        | -           | 40,87                     | 126,29       | 25,36        | 6,74         |
| 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          |
| 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          | 0,55          | 15,0         | 0            | 0,3         | 24                        | 16,5         | 13,5         | 3,3          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                  |                          | <b>20,92</b> | <b>23,66</b> | <b>98,79</b> | <b>733,26</b> | <b>0,62</b>   | <b>45,64</b> | <b>22,17</b> | <b>7,93</b> | <b>117,83</b>             | <b>310,9</b> | <b>157,4</b> | <b>18,45</b> |

День: 4 - четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-17 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        |
| 378       | Чай с сахаром                                  | 200/15                   | 0,53         | 0            | 9,47         | 40            | 0             | 0,27         | 0           | 0           | 13,62                     | 22,13         | 11,73        | 2,6         |
| 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>16,85</b> | <b>21,36</b> | <b>89,75</b> | <b>621,12</b> | <b>0,45</b>   | <b>45,89</b> | <b>50,0</b> | <b>5,43</b> | <b>141,93</b>             | <b>291,27</b> | <b>77,18</b> | <b>3,76</b> |

День: 5 – пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-17 лет

| №<br>рек. | Наименование<br>блюда                    | Выход<br>готовых<br>блюдов | Б            | Ж            | У            | Ккал         | Витамины (мг) |              |          |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-----------|------------------------------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|           |                                          |                            |              |              |              |              | В1            | С            | А        | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 61        | Салат из моркови с<br>яблоками и курагой | 100                        | 1,52         | 5,13         | 13,18        | 105          | 0,06          | 5,1          | 0        | 3,04        | 37,64                     | 56,5          | 39,5          | 1,06         |
| 82        | Борщ с капустой и<br>картофелем          | 250\5                      | 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<br>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          |
| 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          |
| 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>27,34</b> | <b>32,38</b> | <b>86,75</b> | <b>754,5</b> | <b>0,32</b>   | <b>23,51</b> | <b>0</b> | <b>6,22</b> | <b>133,04</b>             | <b>409,58</b> | <b>139,45</b> | <b>10,13</b> |

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 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         |
| 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         |
| 278       | Тефтели (вар.1)                | 110                      | 7,83         | 8,75         | 10,25        | 151           | 0,06          | 0,72         | 33,92        | -            | 27,95                     | 88,37         | 19,8         | 97,80        |
| 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         |
| 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          |
| 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>43,81</b> | <b>22,25</b> | <b>96,13</b> | <b>619,08</b> | <b>0,28</b>   | <b>21,97</b> | <b>33,95</b> | <b>14,46</b> | <b>153,01</b>             | <b>404,95</b> | <b>98,35</b> | <b>14,39</b> |

День: 7 – вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-17 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>87,8</b> | <b>965,82</b> | <b>0,52</b>   | <b>46,9</b> | <b>87,8</b> | <b>5,43</b> | <b>355,11</b>             | <b>431,14</b> | <b>109,45</b> | <b>3,95</b> |

День: 8 - среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-17 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        |
| 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        |
| 230       | Рыба припущенная              | 80                       | 11,92        | 2,64         | 2,79         | 82,66         | 0,07          | 0,57         | 6,26        | 0            | 19,62                     | 141,54       | 32,66         | 0,66        |
| 321       | 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         |
| 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>25,83</b> | <b>19,43</b> | <b>95,62</b> | <b>649,96</b> | <b>0,63</b>   | <b>33,54</b> | <b>6,26</b> | <b>12,59</b> | <b>135,9</b>              | <b>390,1</b> | <b>123,76</b> | <b>7,38</b> |

День: 9 - четверг  
 Недели: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-17 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 | 50                       | 0,66         | 3,04        | 4,26         | 46,06         | 0,01          | 12,2         | -            | 1,15        | 21,5                      | 14,16        | 8,0          | 0,26        |
| 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         |
| 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        |
| 280       | Фрикадельки из<br>говядины в соусе             | 55\50                    | 21,32        | 9,93        | 0,87         | 178,1         | 0,08          | 1,0          | 20,0         | 1,20        | 14,74                     | 219,3        | 26,9         | 3,34        |
| 303       | Каша рисовая вязкая                            | 150\5                    | 2,56         | 4,17        | 26,57        | 154,0         | 0,02          | 0            | 0            | 0           | 4,13                      | 55,58        | 18,0         | 0,37        |
| 386       | Напиток к\м                                    | 200                      | 6,09         | 6,09        | 10,0         | 101,9         | 0,08          | 2,73         | 42           | -           | 252                       | 189          | 29,4         | 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        |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                  |                          | <b>39,42</b> | <b>28,7</b> | <b>78,15</b> | <b>707,43</b> | <b>0,31</b>   | <b>25,93</b> | <b>112,0</b> | <b>2,93</b> | <b>360,0</b>              | <b>778,1</b> | <b>126,0</b> | <b>5,58</b> |

День: 10 - пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-17 лет

| №<br>рец. | 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 | 50                       | 0,66        | 3,04         | 4,26          | 46,06       | 0,01          | 12,2         | -            | 1,15         | 21,5                      | 14,16        | 8,0          | 0,26         |
| 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          |
| 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         |
| 289       | 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         | 10,0          | 101,9       | 0,08          | 2,73         | 42           | -            | 252                       | 189          | 29,4         | 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         |
| 338       | Яблоки                                         | 100                      | 0,4         | 0,4          | 9,8           | 44,4        | 0,035         | 10,0         | -            | 0,2          | 16,0                      | 11,0         | 9,0          | 2,2          |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                  |                          | <b>36,2</b> | <b>56,15</b> | <b>155,18</b> | <b>1253</b> | <b>0,505</b>  | <b>70,19</b> | <b>106,6</b> | <b>19,27</b> | <b>386</b>                | <b>72,43</b> | <b>270,7</b> | <b>14,45</b> |

Наименование сборника рецептов:  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и  
 В.А. Тутьельяна. - М.: Де Ли принт 2011. - 544с.

ИП Запорожан М.Е.



|         | Б      | Ж     | У      | Э.ц.   | В1     | С      | А      | Е     | Ca      | P       | Mg      | Fe     |
|---------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|--------|
| День 1  | 22,9   | 20,17 | 96,96  | 700,6  | 11,78  | 40,84  | 6,2    | 10,77 | 175,0   | 503,56  | 133,85  | 9,64   |
| День 2  | 35,2   | 32,62 | 92,72  | 856,23 | 0,37   | 7,25   | 110,4  | 9,72  | 374,0   | 616,8   | 140,97  | 12,54  |
| День 3  | 20,92  | 23,66 | 98,79  | 733,26 | 0,62   | 45,64  | 22,17  | 7,93  | 117,83  | 310,9   | 157,4   | 18,45  |
| День 4  | 16,85  | 21,36 | 89,75  | 621,12 | 0,45   | 45,89  | 50,0   | 5,43  | 141,93  | 291,27  | 77,18   | 3,76   |
| День 5  | 27,34  | 32,38 | 86,75  | 754,5  | 0,32   | 23,51  | 0      | 6,22  | 133,04  | 409,58  | 139,45  | 10,13  |
| День 6  | 43,81  | 22,25 | 96,13  | 619,08 | 0,28   | 21,97  | 33,95  | 14,46 | 153,01  | 404,95  | 98,35   | 14,39  |
| День 7  | 22,39  | 26,08 | 87,8   | 965,82 | 0,52   | 46,9   | 87,8   | 5,43  | 355,11  | 431,14  | 109,45  | 3,95   |
| День 8  | 25,83  | 19,43 | 95,62  | 649,96 | 0,63   | 33,54  | 6,26   | 12,59 | 135,9   | 390,1   | 123,76  | 7,38   |
| День 9  | 39,42  | 28,7  | 78,15  | 707,43 | 0,31   | 25,93  | 112,0  | 2,93  | 360,0   | 778,1   | 126,0   | 5,58   |
| День 10 | 36,2   | 56,15 | 155,18 | 1253   | 0,505  | 70,19  | 106,6  | 19,27 | 386     | 72,43   | 270,7   | 14,45  |
| Итого:  | 290,86 | 282,8 | 977,85 | 7861   | 15,785 | 361,66 | 535,38 | 94,75 | 2331,82 | 4208,83 | 1377,11 | 100,27 |

Пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено  
печатью



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