

Утверждаю
директор школы _____ Идиатуллина Т.Т.

**Примерное двенадцатидневное меню
для учащихся 1-4 классов
МБОУ «Новоузеевская ООШ»
(осенне-зимний сезон)
2021-2022 уч. год**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 неделя														
	Завтрак							1 день						
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430		0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
№ 268 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Котлеты говяжьи	80	12,183	12,152	7,74	186,31	0,7	-	-	1,343	11,010	127,020	6,000	1,100
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша гречневая (вязкая)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-		0,518	37,352	170,553	44,550	1,101
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	-	136,600	92,8	5,4	0,110
№901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего		20,298	20,096	78,110	616	0,448	14,760	0,16	2,533	217,024	433,443	65,618	3,171
	Обед													
№ 44	Суп молочный с вермишелью	250	4.4	4.4	15.9	121	0.06	0,52	0.00	0,00	109	0.00	0.00	0,4
№ 168	Вафли	30	1,83	10,66	21	180	12.9	0,44	1,50	-	0.04	0,02	-	-
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	9,47	58	0.01	0.00	0.00	0.00	5,3	0,00	44,4	0,1
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		32,66	40,40	152,51	1177,08	14,559	15,72	1,66	2,86	337,36	452,96	114,22	4,00

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак													
2 день														
№45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,04	0,04	7,35	47	0,013	6,250	-	0,060	16,980	46,980	6,050	0,270
№ 289 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Rагу из птицы	50/150	12,300	17,660	29,850	313	0,201	8,076	0,180	2,100	57,660	201,911	26,394	0,111
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	-	0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
№ 56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат овощной с яблоками	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,310	-	0,400	126,880	120,410	41,330	1,900
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего		20,140	20,710	83,480	589	0,281	15,656	0,2	2,610	216,73	392,221	65,204	3,083
	Обед													
№ 115	Суп картофельный с рыбой	250	12,26	6,26	10,13	145,08	0,00	9,11	0,00	0,00	45,3	0,00	47,35	1,27
№ 603	Пряники	30	3,5	1,2	73,0	309	0,12	0,00	0,00	0,04	19,8	0,00	0,00	1,3
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,0	58	0,001	0,00	0,00	0,00	5,3	0,00	44,4	0,1
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		41,3	29,97	205,47	1253,7	0,51	24,76	0,2	2,98	293,13	411,72	113,8	6,08

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак									3 день				
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700	-	0,641	121,09 0	84,582	12,540	0,198
№ 256 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Мясо тушеное	50/50	10,500	11,030	3,184	196	0,140	3,890	-	0,363	66,806	215,17 4	30,164	1,430
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	110	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего		19,819	19,603	82,209	616	0,288	14,39	0,1	2,27	216,36 3	390,53	59,223	3,286
	Обед													
124	Щи мясные	250	1,75	154,89	8,48	106,8	0,02	8,2	70,0	0,00	2,6	74	10,0	0,3
№168	Вафли	30	1,83	10,66	21	180	12.9	1.50	0.44	0.04	0.02	0.00	0.00	-
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	15,0	58	0.01	0.00	0.00	0.00	5,3	0,00	44,4	-
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого		25,68	185,39	141,45	1031,8	13,26	24,1	70,5	2,64	253,6	484	117,82	3,91

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Завтрак	4 день													
№45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	-	0,060	16,980	46,980	6,050	0,270	
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	80	10,240	5,370	19,360	-	159	0,080	0,000	-	-	89,430	158,000	0,640	
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	3,000	47,805	98,835	8,000	0,000	
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100	
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (бананы)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030	
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	Всего		20,640	20,202	84,557	610	0,30	15,52	0,1	3,10	286,475	431,595	65,900	3,002	
	Обед														
№ 59	Суп мясной с вермишелью	250	2.889	2.7	20.331	120.609	0.081	7,128	0,054		14,796	0.00	0.00	0,945	
№ 389	Сок натуральный	200	1	0.0	26,0	108	0.003	0.1	0.2	12.6	19.8	9.7	0.3	-	
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого		26,8	23,14	145,64	717,61	0,41	22,74	0,354	16,03	327,07	460,8	70,4	4,277	

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак													5 день
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Свекла порционная	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	10,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Биточки рыбные	80	9,73	3,69	11,96	175,98	0,166	3,861	-	1,384	54,974	155,026	21,930	1,678
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	-	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
№ 378 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,900	81	0,04	1,33	0,16	-	136,600	92,8	5,4	0,110
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (мандарины)	110	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего		18,954	19,756	80,990	602	0,3	15,191	0,34	2,526	220,194	379,796	59,86	2,840
	Обед													
№ 130	Суп картофельн. мб	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,108	10,42	-	-	17,38	-	-	1,1
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,0	58	0,01	0,00	-	-	5,3	0,00	44,4	0,00
№901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33
	Итого		23,73	20,1	129,9	826,23	0,5	16,19	0,34	2,85	312,9	727,5	156,7	5,47

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак	6 день												
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,00	11,0	9,000	0,03
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат из моркови с яблоком	60	0,66	0,12	2,28	14	0,013	5,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,01
№ 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Пельмени мясные отварные	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,018	10,579	0,010
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470	-	-	158,670	132,000	29,33	2,40
№171	Печенье	30	3.86	4.1	24.26	352.8	12.9	0,44	1,50	0.04	0.04	0.02	-	-
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Итого:		24,08	24,84	109,85	1072,65	13,18	15,58	1,68	3,04	288,2	432,864	64,72	3,15

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
2 неделя															
	Завтрак	1 день													
№ 338 Сбор.рец. На прод-иио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	110	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000	
№ 62 Сбор.рец. На прод-иио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430		0,234	23,302	10,850	2,468	0,158	
№ 280 Сбор.рец. На прод-иио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	Фрикадельки в соусе	55/50	8,330	7,743	3,194	175	0,030	0,650	0,1	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000	
№ 171 Сбор.рец. На прод-иио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,662	9,024	34,000	170	0,292	-		0,518	37,352	170,553	40,550	1,101	
№ 376 Сбор.рец. На прод-иио для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100	
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	Всего		19,982	19,547	81,644	583	0,41	15,170	0,1	2,472	223,222	392,954	65,7	3,17	
	Обед														
№ 115	Суп картофельный с рыбой	250	12,26	6,26	10,13	145,08	0,00	9,11	0,00	0,00	45,3	0,00	47,35	1,27	
№ 168	Вафли	30	1,83	10,66	21	180	12.9	0,44	1,50	-	0,04	0,02	-	-	
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0.200	0.100	13.70	56	0.008	0.00	3.75	9.97	7.500	6.500	0.197	-	
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого		36,35	36,70	137,00	1037,08	13,35	24,72	1,6	2,8	279,82	412,47	161,65	4,87	

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Завтрак	2 день													
№ 52 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,580	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198	
№ 291 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Плов из птицы	50/150	14,510	14,710	28,340	364	0,210	4,900	0,100	1,200	83,070	273,000	40,450	1,900	
№ 377 Сбор.рец. На прод- ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087	
№ 90	Бананы	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,00	0,9	25	0,00	150	118,8	17,5	0,00	
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	Всего		18,729	18,815	78,865	597	0,27	15,4	0,1	2,293	216,17	391,34	61,03	2,887	
	Обед														
№ 44	Суп молочный с вермишелью	250	4.4	4.4	15.9	121	0.06	0.00	0.52	109	0.00	0.00	0.4	-	
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	9,47	58	0.01	0.00	0.00	0.00	5,3	0.00	44,4	0,1-	
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого		28,9	26,55	124,59	917,6	0,373	16,3	25,62	111,62	377,47	529,64	127,53	3,317	

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Завтрак	3 день													
№45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,780	1,940	3,870	36	0,013	6,250	-	0,060	16,980	46,980	6,050	0,010	
№ 234 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	Биточки рыбные	80	9,73	3,69	11,96	175,48	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000	
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22	172	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000	
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	0,030	1,470			158,670	132,000	29,330	2,400	
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,00	11,0	9,000	0,03	
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	Всего:		19,020	20,690	87,461	614	0,304	15,073	0,18	2,696	284,533	418,721	65,146	3,112	
	Обед														
№ 170	Борщ из св. капусты на мкб	250	3.9	5.4	15.9	155.4	0.12	6,2	0,04	-	109,6	204.1	79.0	0.33	
№ 389	Сок натуральный	200	1	0,00	26	108	0,003	0,1	0,2	12,6	19,8	9,7	0,3	0,00	
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого		29,28	26,19	155,94	1054,88	0,49	29,37	0,42	15,72	435,93	663,02	157,64	3,80	

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Завтрак													4 день
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Винегрет овощной	100	0,516	2,132	4,450	50	0,029	13,430	-	0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
№ 591 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2015	Гуляш из говядины	100	12,4	6	4	203	00,7	1,12	-	0,19	19,20	136,80	16,8	1,44
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,100	4,468	28,500	187	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
№ 382 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	0,020	1,330	-	0,012	133,330	111,110	25,560	2,000
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (мандалины)	110	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,200	46,000	11,000	0,100	0,000
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372
	Всего		20,076	18,610	83,510	585	0,213	14,76	0,1	2,5	216,849	350,19	59,707	3,7
	Обед													
№ 130	Суп картофельный мб	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0.15	1,0	-	-	81,5	328,2	48,25	2,3
№ 943	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	9,47	58	0.01	0,00	-	-	5,3	0,00	44,4	0,1
№171	Печенье	30	3.86	4.1	24.26	352.8	12.9	0,44	1,50	0.04	0.04	0.02	-	-
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33
	Итого		36,28	31,82	173,82	1385,75	85,38	192,9	37,1	3,26	322,28	219,8	142,06	70,18

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг						
	Завтрак						5 день													
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Салат из моркови с яблоком	60	0,66	0,12	2,28	14	0,013	5,180	-	1,381	25,278	18,606	8,616	0,01						
№ 290 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2015	Птица тушенная в соусе	50/50	11,650	10,756	11,632	164	0,168	6,326	-	0,956	85,185	163,198	15,716	1,800						
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,600	210	0,044	-	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010						
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100						
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,00	11,0	9,000	0,03						
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372						
	Всего		20,149	20,283	86,042	585	0,27	14,296	0,18	2,319	240,095	386,28	60,516	2,810						
	Обед																			
№ 59	Суп мясной с вермишелью	250	2.889	2.7	20.331	120.609	0.081	7,128	0,054		14,796	0.945	0.967	0,525						
№ 267	Молоко	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,00	0,00	211,2	0,00	0,00	0,18						
№ 603	Пряники	30	3.5	1,2	73,0	309	0,12	0,00	0,00	0,04	19,8	0.00	0.00	1,3						
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
	Итого		38,33	31,02	210,08	1242,6	0,59	30,46	32,7	2,79	507,8	417,7	74,67	5,17						

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Завтрак	6 день													
№ 338 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	7,350	47	0,030	8,000	-	0,100	16,000	11,000	9,000	0,030	
№ 56 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Салат овощной с яблоками	60	3,500	6,110	9,900	124	0,010	11,31 0	-	0,400	126,880	120,41 0	41,33 0	1,900	
№ 392 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Пельмени мясные отварные	180/5	10,340	12,175	20,340	237	0,159	0,491	0,180	1,283	79,453	239,01 8	10,57 9	0,010	
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж- Дели 2015	Чай с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800	-	0,014	3,250	1,540	0,840	0,087	
№ 41	Масло сливочное порционное	20	-	16,40	0,20	150	-	-	118	-	2,0	4,0	-	-	
№ 901	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
№ 902	Хлеб ржаной	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	-	-	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	
	Итого:		20,220	37,14	85,79	760	0,282	17,94	118,18	3	290,16	436,84	64,72	3,152	