УТВЕРЖДЕНО	Согласовано:	Согласовано:
Генеральный директор ОАО «Обшкпит»	Председатель общешкольного	Директор ГБОУ СОШ №3 города
Черкезова С.А.	родительского комитета	Похвистнево
«»2023	ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево	Козлова Л.А.
	Маликова Р.Р.	«»2023
	«»2023	

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных столовых

на 2023-2024 учебный год

детей, один из родителей, которых принимает участие в специальной военной операции

Меню детей, один из родителей которых принимает участие в специальной военной опреации

Сборник	№ техноло-	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пиш	цевые ве	ещества	Энергети- ческая ценность, ккал		Ви	ітамиі	НЫ			N	іе веще	ества				
рецептур	гической карты	блюда	порции	руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
	•		•			•	3aı	зтрак		•			'						•		
2011	271	Котлета домашняя	100	52,20	10,8	18,0	3,8	220,5	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	14,0	107,4	16,6	1,6	210,7	4,6	0,0	0,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	16,21	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	70	2,40	0,6	3,4	3,5	47,4	0,7	0,0	0,0	0,1	0,0	8,8	8,8	4,1	0,2	42,0	0,6	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	5,05	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:			78,86	22,9	28,1	80,0	665,6	1,6	0,4	0,2	0,1	0,1	71,3	340,5	162,7	7,4	586,4	7,5	0,0	0,1
						I	Витаминиз	ация 1 сме	эна												
2008		ЯБЛОКО	100	18,01	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:		•	18,01	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Всего за де	нь:			96,87	23,3	28,5	89,8	712,6	11,6	0,4	0,3	0,1	0,1	87,3	351,5	170,7	9,6	864,4	9,5	0,0	0,1
Сбалансиро	ованность:	_	•	•	1	1,2	3,9				•					•					

Меню детей, один из родителей которых принимает участие в специальной военной опреации

Сборник	№ техноло-	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пиц	тевее ве	ещества	Энергети- ческая ценность, ккал		Ви	ітамин	НЫ			N	Линера	льнь	іе веще	ества		
рецептур	гической карты	блюда	порции	руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
	•						Заг	зтрак				<u> </u>	Į.		Į.					1	
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ- ЦЫПЛЯТ	95	58,53	23,7	24,2	11,9	360,8	1,0	0,1	0,2	0,0	0,0	27,5	214,6	32,0	2,7	332,6	5,6	0,0	0,1
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,91	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,64	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:			78,86	32,8	31,9	97,3	807,7	3,4	0,3	0,2	0,2	0,1	79,3	305,3	60,7	5,0	478,8	6,8	0,0	0,2
Всего за де	нь:			78,86	32,8	31,9	97,3	807,7	3,4	0,3	0,2	0,2	0,1	79,3	305,3	60,7	5,0	478,8	6,8	0,0	0,2
Сбалансиро	ованность:			·	1	1,0	3,0														

Сборник	№ техноло-	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пиц	цевые ве	ещества	Энергети- ческая ценность, ккал		Ви	ітамиі	НЫ			ı	Иинера	льнь	іе веще	ества		
рецептур	гической карты	блюда	порции	руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
	1	1			•	•	3aı	втрак			1		I u		u l	ul					<u> </u>
2011	259	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ с курицей 300	350	62,15	21,1	30,1	50,6	558,8	26,8	0,3	0,3	0,1	0,0	57,6	293,1	82,7	4,1	1 990,6	19,6	0,0	0,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:			67,80	24,2	30,3	85,4	712,8	26,8	0,4	0,3	0,1	0,0	77,6	330,4	99,7	5,3	2 055,6	19,6	0,0	0,2
				•	•	I	Витаминиз	ация 1 см	ена	•					•	•		,	•		
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	18,01	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:			18,01	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Всего за де	ень:			85,81	25,2	30,5	105,0	796,2	28,4	0,4	0,3	0,1	0,0	90,2	343,0	106,9	7,8	2 295,6	21,6	0,0	0,2
Сбалансир	ованность:				1	1,2	4,2		_	•											

Всего за день:

Сбалансированность:

Меню детей, один из родителей которых принимает участие в специальной военной опреации 4 день

618,4

6,1

0,2

0,1

0,1

0,1

112,4 341,9 101,4 3,0 577,6

117,2

0,0 0,5

Сборник	№ техноло-	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пиц	тевые ве	ещества	Энергети- ческая ценность, ккал		Ви	тамин	НЫ			N	Иинера	льнь	іе веще	ества		
рецептур	гической карты	блюда	порции	руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
					•	•	Заг	зтрак													
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	7,42	0,3	0,0	1,0	5,6	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	16,8	5,6	0,4	56,3	1,2	0,0	0,0
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	85	43,40	12,8	7,1	6,6	142,1	2,1	0,1	0,1	0,0	0,0	47,7	190,1	43,7	1,0	393,5	115,0	0,0	0,5
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	18,28	4,9	8,0	51,8	298,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,8	101,5	37,1	0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за пр	за прием пищи:		78,86	21,1	15,4	98,8	618,4	6,1	0,2	0,1	0,1	0,1	112,4	341,9	101,4	3,0	577,6	117,2	0,0	0,5	

98,8

4,7

15,4

0,7

21,1

1

78,86

Меню детей, один из родителей которых принимает участие в специальной военной опреации 5 день

Сборник	№ техноло-	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пип	цевые ве	ещества	Энергети- ческая ценность, ккал		Ви	ітамиі	НЫ			ľ	Иинера	ЛЬНЬ	іе веще	ства		
рецептур	гической карты	блюда	порции	руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
	•				•	•	Заг	зтрак			I	<u> </u>			l	I.		I.	L L		
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	230	23,30	9,6	13,5	51,0	364,7	0,6	0,2	0,1	0,1	0,2	142,8	205,4	56,5	1,7	290,3	12,9	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	18,90	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,94	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,64	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	100	11,06	7,5	9,8	74,4	417,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	29,0	90,0	20,0	2,1	110,0	0,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:			78,86	30,1	44,3	165,3	1 185,3	1,3	0,4	0,4	0,3	0,3	554,2	562,4	118,4	5,3	663,1	21,9	0,0	0,0
						I	Витаминиз	ация 1 сме	на												
2008		КИВИ	100	18,01	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:		18,01	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0	
Всего за де	нь:			96,87	31,0	44,5	173,4	1 228,3	61,3	0,4	0,4	0,3	0,3	588,2	585,4	131,4	5,6	860,1	23,9	0,0	0,0
Сбалансиро	ованность:			1	1,4	5,6															

ОАО "Общепит"

Меню детей, один из родителей которых принимает участие в специальной военной опреации 6 день

Сборник	№ техноло-	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пиш	цевые ве	ещества	Энергети- ческая ценность, ккал		Ви	ітамиі	НЫ			N	Линера	льнь	іе веще	ества		
рецептур	гической карты	блюда	порции	руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
	•		•	l			3aı	зтрак	I									I.			
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	95	11,82	1,4	4,9	8,5	84,6	16,4	0,0	0,0	0,0	0,0	42,4	23,5	12,6	0,8	163,7	2,3	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	52,48	11,0	12,4	6,0	180,8	2,6	0,0	0,1	0,3	0,0	23,0	105,8	21,5	1,7	320,5	6,0	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,91	5,4	4,8	34,3	202,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	29,6	41,7	10,4	1,0	63,5	0,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:			78,86	21,0	22,4	83,6	621,7	19,0	0,2	0,2	0,4	0,1	115,0	208,3	61,5	4,6	612,8	9,0	0,0	0,1
						E	Витаминиз	ация 1 см	ена												
2008		ЯБЛОКО	100	18,01	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за пр	рием пищи:			18,01	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Всего за де	нь:			96,87	21,4	22,8	93,4	668,7	29,0	0,2	0,2	0,4	0,1	131,0	219,3	69,5	6,8	890,8	11,0	0,0	0,1
Сбалансиро	ованность:				1	1,1	4,4														

Меню детей, один из родителей которых принимает участие в специальной военной опреации

Сборник	№ техноло-	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пиц	цевые ве	ещества	Энергети- ческая ценность, ккал		Ви	ітамиі	НЫ			N	Линера	льнь	іе веще	ества		
рецептур	гической карты	блюда	порции	руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
	•		•		•		Зав	зтрак		•											
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ- ЦЫПЛЯТ	100	58,53	25,0	25,5	12,5	379,9	1,0	0,1	0,2	0,1	0,0	29,0	226,0	33,7	2,8	350,2	5,9	0,0	0,1
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,90	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9	0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:			78,86	32,3	34,1	88,6	791,2	1,5	0,2	0,2	0,2	0,1	83,6	345,7	81,5	4,7	501,4	7,1	0,0	0,2
Всего за де	нь:			78,86	32,3	34,1	88,6	791,2	1,5	0,2	0,2	0,2	0,1	83,6	345,7	81,5	4,7	501,4	7,1	0,0	0,2
Сбалансиро	ованность:		•		1	1,1	2,7			•	•		•		•		•				

ОАО "Общепит"

Меню детей, один из родителей которых принимает участие в специальной военной опреации 8 день

Сборник	№ техноло-	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пиц	цевые ве	ещества	Энергети- ческая ценность, ккал		Ви	ітамин	НЫ			ı	Иинера	льнь	іе веще	ества		
рецептур	гической карты	блюда	порции	руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
		I	l .	ı	I	I	Заг	зтрак								I					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	230	25,78	6,7	12,5	48,1	332,2	0,6	0,1	0,1	0,1	0,2	130,1	153,7	35,9	0,6	220,2	11,1	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,25	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2011	15	Сыр Хохланд	20	14,83	5,0	5,1	0,0	66,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	170,0	102,4	7,2	0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	100	11,06	7,5	9,8	74,4	417,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	29,0	90,0	20,0	2,1	110,0	0,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:			78,86	25,6	39,2	169,7	1 137,7	1,3	0,2	0,4	0,2	0,3	449,3	461,9	87,4	3,7	557,1	20,1	0,0	0,0
					•		Витаминиз	ация 1 сме	на	•					•		•	•	•		
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	18,01	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:			18,01	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Всего за де	нь:			96,87	26,6	39,4	189,3	1 221,2	2,9	0,2	0,4	0,2	0,3	461,9	474,5	94,6	6,2	797,1	22,1	0,0	0,0
Сбалансиро	ованность:	_			1	1,5	7,1								•	•					

Меню детей, один из родителей которых принимает участие в специальной военной опреации 9 день

Сборник	№ техноло-	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пиц	цевые ве	ещества	Энергети- ческая ценность, ккал		Ви	ітамин	НЫ			N	Иинера	льнь	іе веще	ества		
рецептур	гической карты	блюда	порции	руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
			l .		I.	I.	Зав	втрак		I			I			I				ı	
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	100	50,06	11,0	18,2	10,8	250,3	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	13,5	99,8	15,1	1,4	196,3	4,2	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	80	2,83	0,7	3,9	3,9	54,1	0,8	0,0	0,0	0,1	0,0	10,1	10,1	4,7	0,2	48,0	0,7	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	16,21	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:	•		78,86	18,3	26,9	91,9	682,6	0,9	0,1	0,1	0,2	0,0	52,2	221,5	60,8	3,0	297,2	4,9	0,0	0,0
Всего за де	нь:			78,86	18,3	26,9	91,9	682,6	0,9	0,1	0,1	0,2	0,0	52,2	221,5	60,8	3,0	297,2	4,9	0,0	0,0
Сбалансиро	ованность:				1	1,5	5,0														

Меню детей, один из родителей, которых принимает участие в специальной военной операции 10 день

Сборник	№ техноло-	Прием пищи, наименование	Масса	Цена,	Пиц	цевые в є	ещества	Энергети- ческая ценность, ккал		Ви	тами	НЫ			N	Иинера	льнь	іе веще	ества		
рецептур	гической карты	блюда	порции	руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
							3aı	зтрак		1	I		L. L.		I.	I.	ı	l	l		
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	4,1	38,5	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	19,3	8,5	0,6	115,2	2,0	0,0	0,0			
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	55,45	24,7	27,9	59,2	588,1	2,6	0,1	0,2	0,4	0,0	46,7	277,0	63,5	2,4	423,6	7,0	0,0	0,2
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	8,28	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,82	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:			78,86	30,1	30,6	118,8	873,2	6,9	0,3	0,2	0,4	0,0	85,6	351,3	93,4	5,4	730,1	10,9	0,0	0,2
				-			Витаминиз	ация 1 сме	на	-							-	•	•		
2008		КИВИ	100	18,01	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за пр	ием пищи:	•	ı	18,01	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Всего за де	нь:			96,87	31,0	30,8	126,9	916,2	66,9	0,3	0,3	0,4	0,0	119,6	374,3	106,4	5,7	927,1	12,9	0,0	0,2
Сбалансиро	ованность:				1	1,0	4,1							_					_		