Директор О.Г.Редькина приказ № 01 от 019.01.2025г

## Примерное десятидневное меню горячих школьных обедов для детей в возрасте с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет в общеобразовательных организациях Увинского

## района

											c 7	до 11 лет	1								c 12 -18.	лет						
Технологическая и нормативная	№ рецептуры или технологической	Прием пищи, наименование бдюда	Масса	Пищен	вые веще	ества, г	Энергети		Витамі	ины, мг		Минер	альные	вещест	ва, мг	Масса порции,	Пищен	зые вещ	ества, г	Энерге тическа		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	яа, мг
документация / сборник рецептур/	карты		и,	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	C	А, мкг	А, мкг Е	Ca	P	Mg	Fe	г	Б	Ж	У	я ценнос ть, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<u>l</u>		<u> </u>		1 день		L			l		ı						1	день	l	l	l				l	<u> </u>	
						Обед													O	бед								
Ижевск 2008 г.	№ 94	Рис припущенный	180	4.1	6.7	42.1	270	0.22	0	0.07	0	27	206	72	1.3	200	4.5	7.4	46.7	300	0.24	0	0.07	0	30	229	80	1.4
Москва 2011 г.	№ 87	Суфле "Золотая рыбка" с маслом	120	17.46	23.12	18.78	339.1	0.41	1.36	0.18	0	46.9	227.8	38.5	1.2	130	18.86	24.6	20.26	364.2	0.42	1.47	0.19	0	60.4	246.6	41.7	1.3
Москва 2011 г.	№350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0.13	0.05	24	117	0.008	2.2	0	0.07	14.4	8.3	4	0.07	200	0.13	0.05	24	117	0.008	2	0	0.07	14.4	8.3	4	0.07
Москва 2011 1.	№338	Плоды свежие (яблоки)	150	0.6	0.6	14.5	70.5	0.045	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3	150	0.6	0.6	14.5	70.5	0.045	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	<b>№</b> 7	Батон пшеничный	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5
технологическая			700	25.89	31.27	120.78	906.6	0.743	19.76	0.25	1.03	126.4		138	6.37	730	27.69		126.86	961.7	0.773	19.67	0.26	1.03	142.9	543.9	149.2	6.57
и нормативная	№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищен	вые веще	ства, г	Энергети ческая	витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции,	Пищен	вые вещ	ества, г	Энерге тическа		Витам	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг
документация / сборник	технологической карты	панменование одюда	порци и, г	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	г г	Б	Ж	У	я ценнос	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe
рецептур/										<u> </u>		<u> </u>			<u> </u>			<u> </u>		2 день	<u> </u>	<u> </u>			<u> </u>			
						обед														Обед								
Ижевск 2008 г.	№ 37,39	Бульон из кур прозрачный.Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	6.4	8.5	11	146.3	0.11	21.26	0.36	0	57.8	137.5	26.8	1.9	250/10	7.9	10	13.7	175.3	0.14	26.5	0.46	0	68.9	169.9	33.3	2.25
Москва 2011 г.	№202, 203	Макаронные изделия отварные	150	5.5	5.8	30.5	195.7	0.05	0	28.6	0.8	12.1	37.6	8.1	0.8	180	6.5	7	36.5	234.8	0.07	0	34.3	1	14.6	45.1	9.8	1
Москва 2011 г.	№260, 141	Гуляш	45/45	13	15.1	1.2	199	0.03	0.83	0	2.3	19.6	138.7	19.8	2.7	50/50	14.4	16.7	1.3	221	0.3	0.9	0	2.5	21.8	154.1	22	3
Ижевск 2008 г.	№149	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	0.03	0	122.6	116.2	21.64	0.71	200	4.9	5	32.5	190	0.04	1.3	0.03	0	122.6	116.2	21.64	0.71
	№ 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	5.25	1.11	34.49	168.54	0.05	1.2	0	0.46	15.9	53	10.69	0.69	50	5.25	1.11	34.49	168.54	0.05	1.2	0	0.46	15.9	53	10.69	0.69
			700	35.05	35.51	109.69	899.54	0.28	24.59	28.99	3.56	228	483	87.03	6.8	790	38.95	39.81	118.49	989.64	0.6	29.9	34.79	3.96	243.8	538.3	97.43	7.65
и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порци	Пищевые вещества, г Энергети ческая					Витами	ны, мг		Минер	альные	вещест	ва, мг	Масса порции,	Пищевые вещест		ества, г	Энерге тическа		Витам	ины, мг		Минеральные веществ			а, мг
/ сборник рецептур/	карты		и,	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	Г	Б	Ж	У	я ценнос	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe

		3 день														3 день													
															Обед														
Ижевск 2008 г.	№ 47	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.6	0.25	14.48	0.28	1.9	41.52	146.9	27.28	2.16	250	6.2	5.2	22.3	167	0.31	18.1	0.35	2.4	51.9	183.6	34.1	2.7	
Пермь 2001 г.	№ 67	Гренки из ржаного хлеба	25	1.4	0.28	12.35	57.48	0.025	0	0	0.23	5.75	26.5	6.25	0.78	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0	0	0.28	6.9	31.8	7.5	0.93	
Ижевск 2008 г.	№ 92	Картофельное пюре	150	3.2	6.7	22	164	0.18	25.6	0.1	0	13.1	96	32	1.2	180	3.8	8.1	26	196	0.2	31	0.12	0	15.8	115	39	1.4	
Москва 2011 г.	№ 255 № 330,332	Печень по-строгановски,соус сметанный с луком	45/45	12.24	12.24	3.51	175.5	0.44	47.6	11.2	3.1	53.1	460.1	28.26	9.5	50/50	13.6	13.6	3.9	195	0.49	52.9	12.4	3.44	59	511.2	31.4	10.61	
Москва 2011 г.	готовый продукт	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	
	<b>№</b> 7	Батон пшеничный	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	50	3.6	0.8	21.4	110	0.04	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	
			715	26.4	24.5	97.3	725.38	0.975	92.88	11.58	6.09	141.57	787	111.8	16.9	810	29.88	28.03	108.62	821.77	1.09	107.2	12.87	6.98	161.7	899.1	130	18.94	
Технологическая и нормативная		Прием пищи, наименование бдюда	Масса порци	Пищев	ые веще	ства, г	Энергети ческая							Масса порции,	Пищев	вые вещества,		Энерге тическа		Витамі	ины, мг		Мин	еральные	веществ	а, мг			
документация / сборник	№ рецептуры или технологической	панженование одюда	и,	Б	ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	г	Б	ж	У	я ценнос	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	
рецептур/	карты	4 день													<u> </u>					ть, ккал					l	l			
		Обед																		4 день Обел									
Москва 2011 г.	№ 109,108	Клецки.Суп картофельный с клецками	200	4.9	5.7	24.4	185.7	0.12	4.6	35.5	1.6	36.6	85.9	28	1.4	250	6.3	7	30.5	232.2	0.15	5.8	44.4	2	45.5	107.3	35	1.8	
Москва 2011 г.	№211	Омлет с сыром	150/5	19.44	25.83	2.66	322.1	0.11	0.35	361	0.81	283.2	338	23.8	2.98	200/5	25.94	33.23	3.52	418.5	0.14	0.47	475	1.07	377.2	450.2	31.7	3.97	
Москва 2011 г.	№ 40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (или)	60	1.6	4.2	5.7	67.6	0.055	5	31.5	1.7	11.7	39	14.5	0.54	100	2.4	7.1	9.5	112.7	0.09	8.4	52.5	2.8	19.6	65.2	24.1	0.9	
Москва 2011 г.	№ 54	Салат из свеклы с яблоками	60	0.65	3.65	6.72	62.3	0.012	3.86	0	6.36	17.5	19.1	10.1	0.9	100	1.08	6.08	11.25	103.8	0.02	6.4	0	10.6	29.2	31.8	16.8	1.5	
Ижевск 2013 г.	№ 260, 261	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28	
Москва 2011 г.	№338	Плоды свежие (яблоки)	150	0.6	0.6	14.5	70.5	0.045	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3	100	0.6	0.6	14.5	70.5	0.045	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3	
	№ 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	5.25	1.11	34.49	168.54	0.05	1.2	0	0.46	15.9	53	10.69	0.69	50	5.25	1.11	34.49	168.54	0.05	1.2	0	0.46	15.9	53	10.69	0.69	
			815	31.86	37.46	96.75	874.44	0.38	26.18	428	4.87	382.5	535.2	91.89	9.19	905	40.56	49.06	107.51	1062.4	0.475	30.9	571.9	6.63	493.3	695	116.39	10.94	
			815	30.91	36.91	97.77	869.14	0.337	25.04	396.5	9.53	388.3	515.3	87.49	9.55	905	39.24	48.04	109.26	1053.5	0.405	28.9	519.4	14.43	502.9	661.6	109.09	11.54	
Технологическая и нормативная		Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества, г Энергети ческая					Витами	ины, мг	<u>l</u>	Минер	альные	вещест	ва, мг	Масса порции,	Пищев	ые вещ	ества, г	Энерге		Витамі	ины, мг		Мин	а, мг			
документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	таписнование одгода	и, г	Б	Ж	У	ценность, ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	г Г	Б	Ж	У	я ценнос ть. ккал	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	

06														5 день															
77 2000 1000													Обед																
		200	10.8	2.9	10	105.6	0.14	15	0.07	0	39.4	208.3	39.4	1.4	250	13.5	3.6	12.5	132	0.18	18.7	0.09	0	49.2	260.4	49.3	1.73		
Nº 303	каша пшеничная вязкая	150	4	4.2	24.6	152.4	0.08	0	0	0.67	15.6	101	21.6	1.7	180	4.8	5.1	29.5	183	0.1	0	0	0.8	18.8	121.1	26	2		
№ 295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	13.7	19.9	13.9	349.2	0.09	0.94	82.3	2.6	5	88.8	18.7	1.3	100	15.3	29.4	15.5	388	0.1	1.04	91.4	2.9	55.5	97.5	20.8	1.4		
№ 153	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.8	0.02	0.2	20.4	20.8	25.5	0.81	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0.8	0.02	0.2	20.4	20.8	25.5	0.81		
<b>№</b> 7	Батон пшеничный	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5		
		690	32.7	27.8	101.3	841.2	0.38	17.94	82.39	4.13	94.5	462.4	115.2	5.71	780	37.8	38.9	110.3	937	0.45	21.74	91.51	4.56	158	543.3	131.6	6.44		
	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые веще	ства, г	Энергети		Витамі	ины, мг	Минеральные вещества, мг				Macca	Пищев	ые вещ	ества, г	Энерге		Витами	ины, мг	l .	Мин	а, мг					
	наименование бдюда	порци				ческая	_			_	_			_	порции,				тическа		_						_		
№ рецептуры или технологической		и,	Б	Ж	У	ккал	В 1	С	А, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe	Г	Б	Ж	У	ценнос	В 1	C	А, мкг	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
карты	6 2000											<u> </u>							ть, ккал										
	6 день					Обед													6 день Обед										
№ 386	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	44.4	0	240	180	28	0.2	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	44.4	0	240	180	28	0.2		
Ne	Зразы картофельные с	240	16.8	28.7	38.5	479.5	0.66	41.6	72	0	54.78	614.7	71.6	3.8	280	19.6	33.4	44.9	559.4	0.77	48.5	20.2	0	63.9	717	83.5	4.4		
№ 206	Горошек зеленый консервиров.(подгарниров)	40	2.5	2.6	5.6	62.3	0.04	4	0	0.08	8	0	8.4	0.28	60	3.75	3.9	8.4	93.45	0.06	6	0	0.12	12	0	12.6	0.42		
№ 342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0	0.08	14.18	4.4	5.4	0.95	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0	0.08	14.18	4.4	5.14	0.95		
№ 7	Батон пшеничный	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5		
		730	28.86	37.26	101.38	866.4	0.85	49.1	116.4	0.82	331.06	842.6	123.4	5.73	790	32.91	43.26	110.58	977.45	0.98	58	64.6	0.86	344.18	944.9	139.24	6.47		
	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые веще	ства, г	Энергети		Витамі	ины, мг		Минер	альные	вещест	ва, мг	Macca	Пищен	ые вещ	ества, г	Энерге		Витамины, мг			Минеральные вег			а, мг		
№ рецептуры или технологической	наименование одюда	и,	Б	Ж	У	ценность,	В 1	С	А, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe	порции,	Б	Ж	У	Я	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe		
карты				<u> </u>		KKKE1						<u> </u>		<u> </u>					7 лень		<u> </u>								
		1				Обед									Обед														
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	1.84	5.67	9.84	102.6	0.074	6.74	0.008	1.88	30.2	50.34	19.82	0.75	250/10	2.3	7.09	12.28	128.25	0.092	8.42	0.01	2.35	37.72	62.92	24.97	0.93		
№ 160	Голубцы ленивые	90	8.39	8.59	6.3	136.5	0.03	20.79	0.018	0.24	24.8	73.3	19.25	1.09	100	9.3	9.54	7	151.6	0.03	23.1	0.02	0.26	27.5	81.4	21.38	1.21		
№ 202	Макаронные изделия отварные	150	5.5	5.8	30.5	195.7	0.05	0	28.6	0.8	12.1	37.6	8.1	0.8	180	6.5	7	36.5	234.8	34.3	0	0.07	1	14.6	45.1	9.8	1		
№ 331	Соус сметанный с томатом	30	0.52	1.5	2.1	24.03	0.007	0.4	10.14	0.08	8.7	8.7	2.8	0.11	40	0.69	2	2.8	32.04	0.009	0.5	13.52	0.1	11.6	11.6	3.7	0.14		
№ 389	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8		
	кексы	28	2.38	3.16	19.51	116	0	0.36	0.03	18.2	11.5	4.2	24.4	0.3	28	2.38	3.16	19.51	116	0	0.36	0.03	18.2	11.5	4.2	24.4	0.3		
№ 202	Булочка "Здоровье" из ржаной муки	50	5.25	1.11	34.49	168.54	0.05	1.2	0	0.46	15.9	53	10.69	0.69	50	5.25	1.11	34.49	168.54	0.05	1.2	0	0.46	15.9	53	10.69	0.69		
		756	24.88	25.83	122.94	828.17	0.231	33.49	38.8	21.86	117.2	241.1	93.06	6.54	858	27.42	29.9	132.78	916.03	34.501	37.58	13.65	22.57	132.82	272.22	102.94	7.07		
	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые веще	ства, г	Энергети	и Витамины, мг				Минер	альные	вещести	ва, мг	Масса Пищевые вещества, г			Энерге		Витамі	ины, мг		Мин	а, мг					
№ рецептуры или технологической карты	наименование бдюда	порци и, г	Б	Ж	У	ческая ценность, ккал	В	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	порции, г	Б	Ж	У	тическа я ценнос	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	№ 153  № 7  Ме рецентуры или технологической карты  № 386  № 386  № 342  № 7  Ме рецентуры или технологической карты  № 342  № 7  Ме рецентуры или технологической карты  № 396  № 202  № 331  № 389	№ 303 Каша пшеничная вязкая  № 295 Котлеты рубленые из бройлер-цыплят  № 153 Компот из смеси сухофруктов  № 7 Батон пшеничный  Прием пищи, наименование бдюда  № решентуры или технологической контором (подтарниров)  № 386 Кисломолочный продукт (йогурт )  № 3разы картофельные с рыбой Горошек зеленый консервиров, (подтарниров)  № 42 Компот из свежих плодов  № 7 Батон пшеничный  Прием пищи, наименование бдюда  № 7 Батон пшеничный  Прием пищи, наименование бдюда  № 6 Решентуры или технологической карты  № 96 Рассольник ленинградский со сметаной  № 160 Голубцы ленивые  № 202 Макаронные изделия отварные  № 339 Соки овощные, фруктовые и ягодные кексы  № 202 Булочка "Здоровье" из ржаной муки  Прием пищи, наименование бдюда  № 70 Булочка "Здоровье" из ржаной муки  Прием пищи, наименование бдюда	№ 303 Каша пшеничная вязкая 150 № 295 Котлеты рубленые из бройлер-цыплят Компот из смеси сухофруктов № 7 Батон пшеничный 50  Прием пищи, наименование бдюда порци и, г батон батон батон продукт (йогурт) № 3разы картофельные с рыбой консервиров, (подтарниров) № 342 Компот из свежих плодов 200 № 7 Батон пшеничный 50 № 36 Кисломолочный продукт (йогурт) 200 № 3разы картофельные с рыбой консервиров, (подтарниров) 40 № 7 Батон пшеничный 50 № 8 7 Батон пшеничный 50 № 96 Рассольник ленинградский со сметаной карты 6дюда 150 № 8 8 8 Оски овощные одода 150 № 8 331 Соус сметанный с томатом 30 № 389 Соки овощные, фруктовые и ягодные кексы 28 № 202 Булочка "Здоровье" из ружаной муки 756 Прием пищи, наименование бдюда порци и, г	№ 303 Каша пшеничная вязкая 150 4 № 295 Котлеты рубленые из бройдер-цыплят № 153 Компот из смеси сухофруктов 50 3.6 № 7 Батон пшеничный 50 3.6  Прием пищи, наименование бдюда порци и, г  В Зразы картофельные с рыбой консервиров.(подтаринров) 40 2.5 № 3386 Кисломолочный продукт (йогурт) 200 16.8 № 206 Горошек зеленый консервиров.(подтаринров) 40 2.5 № 342 Компот из свежих плодов 200 0.16 № 7 Батон пшеничный 50 3.6  Прием пищи, наименование бдюда 730 28.86 Прием пищи, наименование бдюда 11.84 № 7 Батон пшеничный 50 3.6  Прием пищи, наименование бдюда 11.84 № 6 Рецептуры или технологической карты 50 5.5 № 331 Соус сметанной томатом 30 0.52 № 339 Соки овощные, фруктовые и дгодые 756 24.88 Прием пищи, наименование бдюда 756 24.88	№ 600 Уха со взбитым яйцом 200 10.8 2.9  № 303 Каша пшеничная вязкая 150 4 4.2  № 295 Котлеты рубленые из бройлер-ныплят 90 13.7 19.9 9  Бройлер-ныплят 200 0.6 0  № 7 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  Прием пищи, наименование бдюда 7 27.8  № 386 Кисломолочный продукт (йотурт) 5 200 5.8 5  № 3разы картофельные с рыбой консервиров. (подтарниров) 40 2.5 2.6  № 206 Горошек зеленый консервиров. (подтарниров) 50 3.6 0.8  № 342 Компот из свежих плодов 200 0.16 0.16  № 7 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  № 7 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  № 342 Компот из свежих плодов 200 0.16 0.16  № 7 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  № 7 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  № 342 Компот из свежих плодов 200 0.16 0.16  № 7 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  № 342 Компот из свежих плодов 200 0.16 0.16  № 7 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  № 342 Компот из свежих плодов 200 0.16 0.16  № 7 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  № 342 Компот из свежих плодов 200 0.16 0.16  № 7 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  № 342 Компот из свежих плодов 200 0.16 0.16  № 7 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  № 342 Компот из свежих плодов 200 0.16 0.16  № 7 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  № 342 Компот из свежих плодов 200 0.16 0.16  № 7 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  № 342 Компот из свежих плодов 200 0.16 0.16  № 5 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  № 342 Компот из свежих плодов 200 0.16 0.16  № 5 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  № 342 Компот из свежих плодов 200 0.16 0.16  № 5 Батон пшеничный 50 3.6 0.8  № 340 0.50 0.50 0.50 0.50 0.50 0.50 0.50 0.	№ 303 Каша пшеничная вязкая 150 4 4.2 24.6 № 295 Коглеты рубленые из бройлер-цыплят 90 13.7 19.9 13.9 Компот из смеси сухофруктов 50 3.6 0.8 21.4	№ 60 Уха со взбитым яйцом 200 10.8 2.9 10 10.5.6 № 303 Каша пшеничная вязкая 150 4 4.2 24.6 152.4 № 295 Котлеты рубленые из бройгар-цыплят № 153 Компот из смеси 200 0.6 0 31.4 124 № 7 Батон пшеничный 50 3.6 0.8 21.4 110  ——————————————————————————————————	Менерация и предвения и пре	Se 60   Уха со въбитым яйцом   200   10.8   2.9   10   10.5.6   0.14   15   15   15   15   15   15   15	Менерования в делеги предеставляет доводя подавательные с разбот продукт (потурт)   1.00	No.	Могора   Ука со въбитам яйном   200   10.8   2.9   10   10.56   0.14   1.5   0.07   0.   3.9.4	Могора   Ука со въбитьтя яйном   200   10.8   2.9   10.   10.5,6   0.14   15   0.07   0.   3.9,4   20.83   3.9,30	Name of State of Britans Rithors   200   10.8   2.9   10   10.56   0.14   15   0.07   0.   3.94   20.83   39.4   39.4   39.30	National Para Printing   National Engine   Na	No. 10   No. 10	No.   No.	Main	Mathematical parameter simulation   200   10.8   2.9   10   10.5   10.4   1.5   1.0   1	Part	No.   Process of the content of th	Paris   Pari	1 Note 2 Note 2 Note 2 Note 3	Note	Parish   P	Part	Part		

																8 день													
			Обед Обед													Обед													
Москва 2011 г.	№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.7	5.96	6.6	92.8	0.05	12.7	0.01	1.9	48	45.4	18.5	0.67	250/10	2.1	7	8.3	110.8	0.06	15.8	0.01	2.4	57.9	55.2	22.9	0.83	
Ижевск 2008 г.	№ 106	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	28.4	20.3	45.4	484	0.12	1.1	10.1	0.04	307.8	393	54.6	1.18	200/60	35.3	25	61.1	615.5	0.16	1.51	15.1	0.06	425.2	528.4	73	1.55	
Ижевск 2008 г.	№ 148	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153	0.02	0.65	0.02	0	64.4	55	7	0.33	200	2.7	2.8	22.4	153	0.02	0.65	0.02	0	64.4	55	7	0.33	
Готовый продукт		печенье	50	4.25	5.65	34.85	207.2	0.05	0	32.5	0.65	20.5	7.5	43.5	0.5	50	4.25	5.65	34.85	207.2	0.05	0	32.5	0.65	20.5	7.5	43.5	0.5	
	№ 7	Батон пшеничный	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	
Технологическая и			700	40.65	35.51	130.65	1047	0.3	15.65	42.63	3.25	454.8	544.4		3.18	820	47.95	41.25	148.05	1196.5	0.35	19.16	47.63	3.77	582.1	689.6	156.4	3.71	
нормативная	№ рецептуры или технологической	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции,	Пищев	Пищевые вещества, г		Энергети		Витамі	іны, мг		Минер	альные	вещест	за, мг	Масса порции,	Пищен	ые вещ	ества, г	Энерге		Витамины, мг			Минеральные веще			а, мг	
документация / сборник рецептур/	карты	наименование одюда	г	Б	Ж	У	ческая ценность,	В 1	С	А, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe	Г	Б	Ж	У	тическа я	В 1	С	А, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe	
			9 день															•		9 день									
			обед												Обед														
Москва 2011 г.	№ 289	Рагу из птицы	240	17.2	16	20.8	297.6	0.1	15.5	20	2.7	50.5	148.4	53	2.6	280	20.1	18.7	24.3	347.2	0.12	18.1	23.3	3.2	58.9	173	61.8	3	
Москва 2011 г.	№ 405,410, 468	Ватрушки (фарш творожный)	75	9.22	5.48	29.18	202	0.08	0.04	34	0.96	50.8	90.2	21.6	0.9	75	9.22	5.48	29.18	202	0.08	0.04	34	0.96	50.8	90.2	21.6	0.9	
Москва 2011 г.	№ 386	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5.80	5	8.00	100.00	0.08	1.40	44.40	0.00	240.00	180	28.00	0.20	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	44.4	0	240	180	28.00	0.2	
Москва 2011 г.	№ 338	Яблоко	150	0.6	0.6	14.5	70.5	0.045	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3	150	0.6	0.6	14.5	70.5	0.045	15	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3	
	№ 7	Батон пшеничный	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	
			715	36.42	27.88	93.88	780.1	0.365	33.14	98.4	4.62	379.4	478.6	126.1	7.5	755	39.32	30.58	97.38	829.7	0.385	35.74	101.7	5.12	387.8	503.2	134.9	7.9	
и нормативная	№ рецептуры или	Прием пищи,	Macca	Пищев	вые веще	ства, г	Энергети		Витамины, мг			Минеральные веще			за, мг	Macca	Пищев	Тищевые вещест		Энерге		Витамі	ины, мг	M		еральные	веществ	а, мг	
и нормативная документация / сборник	технологической карты	наименование бдюда	порци и,	Б	Ж	У	ческая ценность,	В 1	C	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	порции, г	Б	Ж	У	тическа я	В 1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe	
рецептур/			Γ				ккал													ценнос								<u> </u>	
		10 день																		10 день									
Пермь 2001 г/ 1	№ 64	Суп картофельный с	200	5.3	6.6	17	Обед 147	0.1	8.9	0	1.02	19.3	56.9	23.5	0.9	250	6.62	8.31	21.28	Обед 184.48	0.12	11.1	0	1.3	24.2	71.1	29.4	1.1	
москва 2011 г.	№ 321	рыбными консервами Капуста тушеная	150	3.1	4.9	14.1	113	0.04	25.7	83.1	2.6	83.1	60.2	31	1.2	180	3.7	5.8	17	135	0.05	30.9	100	3.1	100	72.2	37.2	1.45	
Москва 2011 г.	№ 268	Котлеты,биточки,шницели	90	13.5	19.8	11.7	281.5	0.07	0.3	40.5	3	35.5	154.5	45.6	2.3	100	15	22	13	312.7	0.07	0.31	45.05	3.2	39.2	171.6	50.7	2.5	
Москва 2011 г.	№ 388	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100	163.3	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100	163.3	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6	
	<b>№</b> 7	Батон пшеничный	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	50	3.6	0.8	21.4	110	0.06	1.2	0	0.66	14.1	43.5	10	0.5	
			690	26.20	32.4	85.00	739.70	0.28	136.1	286.9	8.08	173.3	318.5	113.5	5.5	780	29.62	37.21	93.48	830.38	0.31	143.5	308.35	9.06	198.8	361.8	130.7	6.15	
					ır		1																		1			<u> </u>	
																												<u> </u>	