

Директор МБОУ Лысогорской  
средней школы Ростовской обл.  
Кудрявцевского района, с. Лысогорка  
ул. Кушнарёва 9

И. Н. Карпова

евгения 2020 г.



Перспективное 10 дневное меню  
учащихся МБОУ Лысогорской средней школы  
с учетом пищевой ценности

( возрастная категория с 11 лет и старше )

День: *первый*

Неделя: *первая*

Сезон: *осенне-зимний*

**ЗАВТРАК**

Возрастная категория: *с 11 лет и старше*

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
679 CP2005	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,80	5,84	47,02	284,94	0,14	0,00	0,02	0,00	1,62	216,00	0,04	3,24
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,60	19,30	119,00	0,05	0,10	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	5,50
377 CP 2011	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	0,00	2,40	0,36
ИТОГО:			12,73	6,46	81,52	465,94	0,19	2,93	0,02	0,00	25,82	248,50	9,44	9,10

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
81 CP2005	Салат из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	0,02	25,00	0,00	5,81	41,60	30,60	14,20	0,58
206 CP2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,90	38,08	87,18	35,30	2,03
536 CP2005	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	0,00	24,00	159,00	20,00	1,80
	Хлеб пшеничный	80	7,60	1,20	38,60	238,00	0,09	0,10	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Кофейный напиток с сахаром	200	0,12	0,02	10,70	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:			25,19	31,49	94,49	723,95	0,38	30,91	0,00	6,71	123,68	341,78	83,50	5,51
ВСЕГО:			37,92	37,95	176,01	1189,89	0,57	33,84	0,02	6,71	149,50	590,28	92,94	14,61

День: *второй*

Неделя: *первая*

Сезон: *осенне-зимний*

**ЗАВТРАК**

Возрастная категория: *с 11 лет и старше*

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
168 СР2010	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47
	Кондитерские изделия	40	5,10	6,78	41,82	247,50	0,06	0,00	39,00	0,26	24,60	52,20	9,00	0,60
376 СР2011	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,30	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
ИТОГО:			8,26	10,87	93,80	504,50	0,09	0,30	59,00	0,26	41,60	119,20	32,20	1,35

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88 СР2011	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,83	0,05	10,68	0,08	10,00	49,73	70,60	26,10	1,20
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,60	19,30	119,00	0,05	0,10	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	5,50
2 СР2007	Бутерброд с повидлом	30/5/15	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
951 СР2005	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
ИТОГО:			20,78	20,16	112,74	733,18	0,29	10,78	0,31	15,45	309,72	365,10	83,01	8,44
<b>ВСЕГО:</b>			<b>29,04</b>	<b>31,03</b>	<b>206,54</b>	<b>1237,68</b>	<b>0,38</b>	<b>11,08</b>	<b>59,31</b>	<b>15,71</b>	<b>351,32</b>	<b>484,30</b>	<b>115,21</b>	<b>9,79</b>

День: *третий*

Неделя: *первая*

Сезон: *осенне-зимний*

**ЗАВТРАК**

Возрастная категория: *с 11 лет и старше*

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
679 СР2005	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	278,00	90,00	5,26
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,60	19,30	119,00	0,05	0,10	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	5,50
945 СР2005	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	67,50	10,50	0,40
ИТОГО:			15,14	9,68	83,48	512,26	0,31	0,10	0,10	0,00	60,30	378,00	107,50	11,16

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
17 СР2004	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61
208 СР2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,40	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09
591 СР2005	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
	Хлеб пшеничный	80	7,60	0,80	48,60	238,00	0,09	0,10	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
389 СР2011	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
ИТОГО:			35,95	28,27	94,55	690,35	0,45	19,44	0,00	0,00	111,28	394,87	93,83	8,40
<b>ВСЕГО:</b>			<b>51,09</b>	<b>37,95</b>	<b>178,03</b>	<b>1202,61</b>	<b>0,76</b>	<b>19,54</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>171,58</b>	<b>772,87</b>	<b>201,33</b>	<b>19,56</b>

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

**ЗАВТРАК**

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
204 CP2011	Макароны отварные с сыром	200	13,50	15,92	34,10	334,40	0,08	0,22	0,00	0,00	295,20	0,00	14,50	1,23
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,60	19,30	119,00	0,05	0,10	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	5,50
377 CP 2011	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	0,00	2,40	0,36
ИТОГО:			17,43	16,54	68,60	515,40	0,13	3,15	0,00	0,00	319,40	32,50	23,90	7,09

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
50 CP2005	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,50	122,00	0,02	7,00	0,00	1,39	41,00	37,00	15,00	0,70
206 CP2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,90	38,08	87,18	35,30	2,03
536 CP2005	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	0,00	24,00	159,00	20,00	1,80
	Хлеб пшеничный	80	7,60	0,80	48,60	238,00	0,09	0,10	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Кофейный напиток с сахаром	200	0,12	0,02	10,70	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:			25,61	35,10	105,33	762,75	0,38	12,91	0,00	2,29	123,08	348,18	84,30	5,63
<b>ВСЕГО:</b>			<b>43,04</b>	<b>51,64</b>	<b>173,93</b>	<b>1278,15</b>	<b>0,51</b>	<b>16,06</b>	<b>0,00</b>	<b>2,29</b>	<b>442,48</b>	<b>380,68</b>	<b>108,20</b>	<b>12,72</b>

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

**ЗАВТРАК**

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
304 СР 2010	Плов	200	14,45	32,31	21,25	428,80	0,57	1,03	0,84	2,76	31,07	247,11	52,15	2,24
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,60	19,30	119,00	0,05	0,10	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	5,50
376 СР2011	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,30	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
ИТОГО:			18,32	32,93	55,55	607,80	0,62	1,43	0,84	2,76	52,17	279,61	60,55	8,02

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
17 СР2004	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61
88 СР2011	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,83	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	0,00	26,10	1,20
	Хлеб пшеничный	80	7,60	0,80	48,60	238,00	0,09	0,10	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
951 СР2005	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
	Кондитерские изделия	40	5,10	6,78	41,82	247,50	0,06	0,00	39,00	0,26	24,60	52,20	9,00	0,60
ИТОГО:			16,76	19,61	126,36	765,13	0,24	16,33	39,08	0,26	151,61	190,44	69,54	3,51
<b>ВСЕГО:</b>			<b>35,08</b>	<b>52,54</b>	<b>181,91</b>	<b>1372,93</b>	<b>0,86</b>	<b>17,76</b>	<b>39,92</b>	<b>3,02</b>	<b>203,78</b>	<b>470,05</b>	<b>130,09</b>	<b>11,53</b>

День: *первый*  
ЗАВТРАК

Неделя: *вторая*

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: *с 11 лет и старше*

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
309	Макароны отварные	200	18,70	18,70	115,86	673,02	0,32	0,00	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10
CP2011	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,60	19,30	119,00	0,05	0,10	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	5,50
377 CP	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	0,00	2,40	0,36
ИТОГО:			22,63	19,32	150,36	854,02	0,37	2,93	0,00	10,62	27,30	179,24	36,80	8,96

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53	0,66
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,90	38,08	87,18	35,30	2,03
536	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	0,00	24,00	159,00	20,00	1,80
CP2005	Хлеб пшеничный	80	7,60	0,80	48,60	238,00	0,09	0,10	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Кофейный напиток с сахаром	200	0,12	0,02	10,70	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:			26,49	32,28	104,87	740,05	0,46	15,21	0,00	0,90	100,74	316,96	88,83	5,59
<b>ВСЕГО:</b>			<b>49,12</b>	<b>51,60</b>	<b>255,23</b>	<b>1594,07</b>	<b>0,83</b>	<b>18,14</b>	<b>0,00</b>	<b>11,52</b>	<b>128,04</b>	<b>496,20</b>	<b>125,63</b>	<b>14,55</b>

День: *второй*

Неделя: *вторая*

Сезон: *осенне-зимний*

**ЗАВТРАК**

Возрастная категория: *с 11 лет и старше*

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
304														
CP2007	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,00	596,94	0,78	0,00	0,18	2,00	187,68	522,78	153,62	4,78
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,60	19,30	119,00	0,05	0,10	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	5,50
376														
CP2011	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,30	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
ИТОГО:			15,51	20,10	134,30	775,94	0,83	0,40	0,18	2,00	208,78	555,28	162,02	10,56

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10 CP	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68
208														
CP2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,40	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09
486														
CP2005	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01	0,00	67,74	310,00	77,70	1,25
	Хлеб пшеничный	80	7,60	0,80	48,60	238,00	0,09	0,10	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
951														
CP2005	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
ИТОГО:			32,70	21,04	103,14	737,35	0,46	23,71	0,77	0,00	167,79	546,60	146,50	4,12
<b>ВСЕГО:</b>			<b>48,21</b>	<b>41,14</b>	<b>237,44</b>	<b>1513,29</b>	<b>1,29</b>	<b>24,11</b>	<b>0,95</b>	<b>2,00</b>	<b>376,57</b>	<b>1101,88</b>	<b>308,52</b>	<b>14,68</b>



День: *третий*

Неделя: *вторая*

Сезон: *осенне-зимний*

**ЗАВТРАК**

Возрастная категория: *с 11 лет и старше*

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
259 СР2011	Жаркое по - домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	0,00	31,10	337,00	65,70	4,03
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,60	19,30	119,00	0,05	0,10	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	5,50
945 СР2005	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	67,50	10,50	0,40
ИТОГО:			32,73	9,67	57,65	470,00	0,28	9,07	24,08	0,00	74,10	437,00	83,20	9,93

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
17 СР2004	Салат из соленых овощей с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	5,55	0,00	0,00	23,00	40,02	13,30	0,57
204 СР2005	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89
	Хлеб пшеничный	80	7,60	0,80	48,60	238,00	0,09	0,10	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
	Кондитерские изделия	40	5,10	6,78	41,82	247,50	0,06	0,00	39,00	0,26	24,60	52,20	9,00	0,60
389 СР2011	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
ИТОГО:			16,54	15,43	127,81	720,85	0,29	17,90	39,00	0,26	104,65	219,77	69,30	5,96
<b>ВСЕГО:</b>			<b>49,27</b>	<b>25,10</b>	<b>185,46</b>	<b>1190,85</b>	<b>0,57</b>	<b>26,97</b>	<b>63,08</b>	<b>0,26</b>	<b>178,75</b>	<b>656,77</b>	<b>152,50</b>	<b>15,89</b>

День: *четвертый*

Неделя: *вторая*

Сезон: *осенне-зимний*

**ЗАВТРАК**

Возрастная категория: *с 11 лет и старше*

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
167 СР2010	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,67	0,00	0,00	46,93	0,00	0,00	2,83
377 СР2011	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	0,00	2,40	0,36
ИТОГО:			7,56	12,59	72,79	435,32	0,19	4,50	0,00	0,00	61,13	0,00	2,40	3,19

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
206 СР2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,90	38,08	87,18	35,30	2,03
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,60	19,30	119,00	0,05	0,10	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	5,50
3 СР2007	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Кондитерские изделия	40	5,10	6,78	41,82	247,50	0,06	0,00	39,00	0,26	24,60	52,20	9,00	0,60
	Кофейный напиток с сахаром	200	0,12	0,02	10,70	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:			28,29	25,32	148,26	939,60	0,51	5,91	39,15	6,61	288,67	388,88	94,21	9,87
ВСЕГО:			35,85	37,91	221,05	1374,92	0,70	10,41	39,15	6,61	349,80	388,88	96,61	13,06

День: *пятый*

Неделя: *вторая*

Сезон: *осенне-зимний*

**ЗАВТРАК**

Возрастная категория: *с 11 лет и старше*

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
694 СР2005	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,60	19,30	119,00	0,05	0,10	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	5,50
376 СР2011	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,30	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
ИТОГО:			7,95	7,02	61,56	362,00	0,23	24,62	34,00	0,00	70,40	147,96	45,40	7,12

**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
17 СР2005	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	0,02	25,00	0,00	0,00	41,60	30,60	14,20	0,58
88 СР2011	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,83	0,05	10,68	0,08	10,00	49,73	70,60	26,10	1,20
591 СР2005	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
	Хлеб пшеничный	80	7,60	0,80	48,60	238,00	0,09	0,10	0,00	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10
951 СР2005	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
ИТОГО:			36,2	32,2	95,3	744,0	0,4	37,3	0,2	10,0	174,7	446,2	92,7	5,7
<b>ВСЕГО:</b>			<b>44,1</b>	<b>39,3</b>	<b>156,9</b>	<b>1106,0</b>	<b>0,6</b>	<b>61,9</b>	<b>34,2</b>	<b>10,0</b>	<b>245,1</b>	<b>594,1</b>	<b>138,1</b>	<b>12,8</b>

Использованы материалы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.
4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного – М.: ДеЛи принт, 2007 г.