ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2EAECD62BEEB4BEE8E5154F49AFB1B91
Владелец: Сковородко Татьяна Николаевна
Действителен: с 08.06.2023 до 31.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Онор

Т.Н.Сковородко

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: первый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:с 11лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	i
	Завтрак														
438	Омлет натуральный	200	12,9	17,3	36,5	363,1	0,1	0,5	0,063	1	115,1	168,9	27,1	0,5	0,003
943	Чай с сахаром	200	0,1	5,04	10,8	140	0,12	0,1	0,02	0	105	17,1	0	0,07	0
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,55	25,5	63	0,2	0	0	1	136	105	33	1,9	0,01
	Фрукты	150	5,1	0	23	115	0,09	0,029	0,03	0,38	95	160	20	0,75	0
		580	22,4	22,89	95,8	**681,1**	0,51	0,629	0,113	2,38	451,1	451	80,1	3,22	0,013
	Обед														
87	Салат из свеклы	100	1,6	7,4	13,8	132	0,01	5	0,1	0,1	106,7	215	10	0,7	0,006
204	Суп картофельный с крупой	250	5,05	1,52	10,89	45,19	0,15	17,7	0	0	24	0	0	2	0,001
638	Птица отварная	100	13,1	13,2	42,02	240	0,04	0	0	2	99	134,2	12	1,3	0,003
413	Макароны отварные	200	5,8	6,22	18	205	0,2	0	0,16	0,07	98	137,3	22,6	2,12	0,003
1010	Напиток яблочный	200	0,6	0	8,5	125	0,02	15	0	0	11,7	86,2	9,2	0,33	0
759	Соус основной	50	1,44	2,6	0,07	25	0,01	15	0,5	0,12	46	79,55	30,64	1,29	0,003
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,45	25,5	63	0,2	0	0	1	136	105	33	1,9	0,003
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,25	15,28	116	0,03	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77	0,007
			31,99	32,64	134,1	**951,19**	0,66	52,75	0,76	4,19	678,9	893,25	138,24	10,41	0,043
	ИТОГО	1110	54,39	55,53	229,9	**1632,3**	1,17	53,379	0,873	6,57	1130	1344,3	218,34	13,63	0,054

Шеф-повар _____ **Л.Н.Водяшкина**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Онор

Т.Н.Сковородко

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: второй
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	i
	Завтрак														
390	Каша манная молочная	250	7,9	7,3	16,5	171,2	0,1	0,43	0,063	1	118,1	168,9	27,1	0,5	0,003
951	Напиток кофейный	200	3,58	5,04	10,8	131	0,03	0,16	0,02	0	78	17,1	0	0,07	0
	Масло сливочное	20	1,8	10,8	20	137	0,05	0,4	0	0	116,8	0	0	1,6	0,001
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	105	33	1,9	0,007
	Фрукты	150	5,1	0	23	115	0,09	0,029	0,03	0,38	95	160	20	0,75	0
		650	22,18	23,59	95,8	**679,2**	0,47	1,019	0,113	2,38	543,9	451	80,1	4,82	0,011
	Обед														
104	Салат из кальмара	100	5,5	3,04	25,2	60	0,02	11,08	0,01	1,6	96	130	33	0,39	0,006
209	Суп с картоф и фрикадельками	250	3,05	9,52	17,89	65,19	0,01	17,7	0	0	24	0	0	2	0,005
679	Гречка отварная	200	5,9	5,6	13,8	233	0,4	0	0,02	0,8	99	143	95	3,2	0,003
618	Тефтеля мясная	100	5,99	7,83	8,55	163,7	0,07	0,03	0	3,62	9,97	8,75	0	0,76	0,003
868	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	18,5	125	0,02	10	0	0	11,7	86,2	9,2	0,33	0
759	Соус основной	50	1,44	2,6	10,07	25	0,01	15	0,5	0,12	46	79,55	30,64	1,29	0,005
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	105	33	1,9	0,003
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77	0,007
			31,04	32,29	134,8	**952,89**	0,8	53,86	0,53	8,04	580,17	688,5	221,64	10,64	0,043
	ИТОГО	960	53,22	55,88	230,6	**1632,1**	1,27	54,88	0,643	10,42	1124,1	1139,5	301,74	15,46	0,054

Шеф-повар **Л.Н.Водяшкина**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Онор

_____ Т.Н.Сковородко

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: третий
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	i
	Завтрак														
467	Пудинг с джемом,или сгущ.молоком	200/30	12,5	23,2	41	390,1	0,18	0,5	0,02	0,18	101	136,9	12	0,95	0,003
959	Какао напиток	200	4,58	0,04	30,8	175	0,12	0,36	0,02	0	105	17,1	0	0,07	0
	Фрукты	150	5,1	0	23	115	0,09	0,029	0,03	0,38	95	160	20	0,75	0
		580	22,18	23,24	94,8	**680,1**	0,39	0,889	0,07	0,56	301	314	32	1,77	0,003
	Обед														
79	Салат из морской капусты	100	8,4	6,1	1,7	58	0,15	8,2	0,01	1,9	150,2	150	25	2,9	0,027
282	Свекольник	250	5,6	7,3	10,1	130	0,17	5,5	0,28	1,04	110,6	135,1	29,6	1,2	0,003
591	Гуляш	100	7,1	12	3,4	173	0,13	2,5	0,31	1,5	132,1	190,5	22,4	1,4	0,007
697	Рис отварной	200	1,9	3,8	8,1	190	0,2	5,2	0,03	0,67	80,1	190	18,1	0,48	0,003
863	Компот из свежих ягод	200	0,1	0	70,7	120	0	10	0	0	49,5	58	10	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	105	33	1,9	0,003
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77	0,007
			31,66	32,93	134,8	**952**	0,92	31,45	0,63	7,01	816	964,6	158,9	9,05	0,05
	ИТОГО	1060	53,84	56,17	229,6	**1632,1**	1,31	32,34	0,7	7,57	1117	1278,6	190,9	10,82	0,053

Шеф-повар _____ Л.Н.Водяшкина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Онор

Т.Н.Сковородко

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:с 11лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	i
	Завтрак														
626	Картофельная запеканка с мясом	250	12,5	22,9	40,8	415	0,06	0,61	0,1	0,7	60	305	14	1,9	0,005
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,7	90	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,55	25,5	63	0,2	0	0	1	136	105	33	1,9	0,01
	Фрукты	100	5,1	0	23	115	0,09	0,029	0,03	0,38	95	160	20	0,75	0
		580	22	23,45	95	**683**	0,35	10,639	0,13	2,08	340,5	596,3	77	4,95	0,005
	Обед														
58	Салат из свежих помидоров	100	2,6	10	20,1	119,5	0,2	5,2	0,05	1,3	108,2	110,5	10,2	1,2	0,004
197	Рассольник Лентнградский	250	14,1	7,3	14,3	80	0,09	2,4	0	1,5	125	135,1	31,1	1,4	0,003
506	Рыба припущенная	100	2,3	2,4	10,1	194	0,3	9,8	0,15	2,3	132,5	202,4	80	3,1	0,033
299	Картофельное пюре	200	3,8	11,7	30,5	150	0,08	12,3	0,04	1,7	168,4	118,4	29,5	1,2	0,003
868	Компот с/ф	200	0,6	0	18,5	125	0,02	20	0	0	11,7	86,2	9,2	0,33	0
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9	0,011
	Хлеб ржаной	30	4,76	0,23	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	0,77	0,007
			31,96	32,08	134,28	**949,5**	0,96	49,75	0,24	8,7	839,3	851,6	213,8	9,9	0,061
	ИТОГО	1060	53,96	55,53	229,28	**1632,5**	1,31	60,389	0,37	10,78	1179,8	1447,9	290,8	14,85	0,066

Шеф-повар **Л.Н.Водяшкина**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Онор

Т.Н.Сковородко

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
| **Возрастная категория:с 11 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	i
	Завтрак														
390	Каша молочная пшенная	250	9,3	12,8	78	425	0,06	0,6	0,5	0,7	136	215	33	1,3	0,005
951	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	3,8	130	0,12	0,5	0,03	0	105	17,1	7,6	0,7	0
	Яйцо отварное	40	6,6	4,6	0,3	63	0,05	0	0,02	0,15	44	154	60	1,2	0,006
	Хлеб пшеничный,масло сливочное	40/20	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95	0,009
	Фрукты	100	5,1	0	23	115	0,09	0,029	0,03	0,38	95	160	20	0,75	0
		650	27,58	22,67	118,1	**796**	0,42	1,129	0,58	1,73	448	599,1	137,6	4,9	0,005
	Обед														
83	Салат витаминный	100	7,9	10	8,04	130	0,03	1,5	0,05	1,6	108,2	150,9	25,9	1,6	0,003
207	Суп рыбный	250	0,96	7,3	20,2	123,21	0,01	24,3	0,01	0	24	136	38	2	0,037
582	Печень по-строгановски	100	9,1	8,9	15	250	0,1	13,3	0,03	0,6	121	123	15	0,6	0,009
413	Макароны отварные	200	9,3	9,3	5,8	137	0,2	0	0,01	0,8	143	110	20	3,2	0,001
	Сок	200	1	0	32,2	30	0,05	20	0	2	24	120	9,2	0,33	0
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9	0,007
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	1,5	0,006
			36,82	39,23	122,02	**951,21**	0,66	59,15	0,1	6,9	713,7	838,9	161,9	11,13	0,066
	ИТОГО	1060	64,4	61,9	240,12	**1747,2**	1,08	60,279	0,68	8,63	1161,7	1438	299,5	16,03	0,084

Шеф-повар _____ **Л.Н.Водяшкина**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Онор

_____ Т.Н.Сковородко

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	i
	Завтрак														
444	Макароны с сыром	200/30	6,3	18,2	21,1	330	0,18	0,5	0,02	0,18	101	109,1	12	0,95	0,013
868	Компот из сух.фруктов	200	0,6	0	48,5	129	0,02	20	0	0	11,7	86,2	9,2	0,33	0
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	105	33	1,9	0,007
	Печенье	100	11,6	4,6	0,3	100	0,05	0	0,02	0,15	44	154	60	1,2	0,006
	Фрукты	100	5,1	0	23	115	0,09	0,029	0,03	0,38	95	160	20	0,75	0
		660	27,4	23,25	118,4	**799**	0,54	20,529	0,07	1,71	387,7	614,3	134,2	5,13	0,02
	Обед														
107	Салат яичный	100	7,9	5,5	7,04	130	0,03	1,5	0,05	1,6	108,2	150,9	25,9	1,6	0,003
218	Суп с морской капустой	250	6,1	7,3	9,3	130	0,05	2,4	0	1,5	125	212	31,1	1,2	0,03
590	Жаркое по домашнему	250	6,2	11,1	21,6	79,4	0,2	11,5	0,152	2,5	28,5	178,3	43,4	3	0,006
883	Кисель	200	2,58	5,04	55,8	215	0,12	0,36	0,02	0	105	127	5,8	0,7	0
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	105	33	1,9	0,007
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77	0.003
			31,34	32,64	134,52	**948,4**	0,67	15,81	0,222	7,5	660,2	909,2	160	9,17	0,049
	ИТОГО	860	58,74	55,89	252,92	**1632,4**	1,21	16,35	0,292	9,21	1048	1524	294,2	14,3	0,069

Шеф-повар _____ Л.Н.Водяшкина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Онор

_____ Т.Н.Сковородко

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:с 11лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	i
	Завтрак														
411	Каша молочная рисовая	250/10	8,38	12,75	50,88	342,5	0,08	0,18	0,3	0,3	153,75	192,5	90	1,5	0,005
951	Кофейный напиток	200	2,58	0,04	20,8	149	0,12	0,36	0,02	0	105	171	5,8	0,7	0
	Хлеб пшеничный,масло сливочное	30/20	3,8	5,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	105	33	1,9	0,007
	Яйцо отварное	40	7,6	4,6	0,3	63	0,05	0	0,02	0,15	44	154	60	1,2	0,003
	Фрукты	100	5,1	0	23	115	0,09	0,029	0,03	0,38	95	160	20	0,75	0
		650	27,46	22,84	120,48	**794,5**	0,54	0,569	0,37	1,83	533,75	677,5	208,8	6,05	0,015
	Обед														
100	Винегрет овощной	100	2,4	9,8	18	105	0,02	5,9	0,08	0,6	110	147,1	10,2	0,4	0,017
218	Суп - лапша домашняя	250	6,8	9,3	26	70	0,8	10,1	0,06	1,4	128	135,1	29,6	2,1	0,013
708	Капуста туш.с мясом	250	10	7,3	12,3	350	0,04	0,6	0,08	1,18	106,1	190,5	40	0,9	0,01
1010	Напиток яблочный	200	5,2	0	32	185	0,36	0	0	0,07	99	130,3	40	0,89	0
	Хлеб пшеничный	30	3,8	2,6	15,28	118	0,01	2,5	0,35	0,12	46	79,55	30,64	1,29	0,007
	Хлеб ржаной	30	3,76	3,25	30,5	125	0,02	20	0	0	41,7	127	9,2	0,33	0,003
			31,96	32,25	134,08	**953**	1,25	39,1	0,57	3,37	530,8	809,55	159,6	5,91	0,015
	ИТОГО	1010	59,42	55,09	254,56	**1747,5**	1,79	39,669	0,94	6,74	1064,6	1487,1	368,4	11,96	0,065

Шеф-повар _____ Л.Н.Водяшкина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Онор

_____ Т.Н.Сковородко

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	i
	Завтрак														
235	Суп молочный с вермишелью	250	6,1	13,7	10	185,1	0,2	16	0,12	1,7	29,1	233,5	58,6	3,7	0,004
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	7,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	105	33	1,9	0,007
	Масло сливочное	20	7,8	9,8	29	137	0,1	0,6	0	0	316,8	0	0	1,6	0,001
	Вафли	50	5,1	0	23	115	0,09	0,029	0,03	0,38	95	160	20	0,75	0
	Фрукты	100	5,1	0	23	115	0,09	0,029	0,03	0,38	95	160	20	0,75	0
		550	22,9	23,95	95,2	**682,1**	0,59	26,629	0,15	3,08	626,4	524,8	121,6	8,35	0,012
	Обед														
55	Салат из свежих огурцов	100	2,4	0,4	8,2	198,6	0,02	5,2	0,3	1,6	189	265	38	2,2	0,008
187	Щи из свежей капусты	250	7,9	7,3	40,9	189,5	0,25	1,2	0	1,19	112,1	230	45	1,95	0,011
601	Плов из мяса птицы	250	7,4	23	35,8	216	0,5	1,5	0,12	1,2	90,2	165	33,8	0,9	0,023
868	Компот из сух.фруктов	200	7,5	0	18,5	127	0,02	20	0	0	11,7	127	9,2	0,33	0
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95	0,007
	хлеб ржаной	30	4,76	1,28	18,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77	0,003
			31,96	32,21	134,68	**950,1**	0,96	48,01	0,42	5,39	628,5	976	163,8	7,1	0,052
	ИТОГО	1010	54,86	56,16	229,88	**1632,2**	1,55	74,639	0,57	8,47	1254,9	1500,8	285,4	15,45	0,064

Шеф-повар _____ **Л.Н.Водяшкина**

_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Онор

Т.Н.Сковородко

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: девятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I
	Завтрак														
469	Запеканка творож.со сг.молоком	200\30	13,2	18,8	11,8	384	0,06	0,61	0,1	0,7	60	151	14	1,3	0,013
959	Какао напиток	200	4,58	5,04	60,8	135	0,12	0,5	0,03	0	105	17,1	17,6	0,7	0
	Фрукты	150	5,1	0	23	165	0,09	0,029	0,03	0,38	95	160	20	0,75	0
		580	22,88	23,84	95,6	**684**	0,27	1,139	0,16	1,08	260	328,1	51,6	2,75	0,013
	Обед														
95	Салат рыбный	100	2,6	5,5	3,3	110,3	0,03	11,3	0,01	1,6	108,2	180,9	9,2	1,2	0,03
164	Суп харчо	250	5,1	7,3	22,3	151	0,13	10,9	0,01	1,2	95,2	131,3	10,3	1,1	0,003
721	Котлета из филе птицы	100	9,2	5,2	3,2	132	0,05	5,6	0,3	2,1	131	150,6	23,1	1,1	0,009
413	Макарнные изделия отварные	200	4,1	8,05	13,04	130	0,3	0	0,1	0,65	100,1	185,3	30	1,8	0,003
863	Компот из свежих ягод	200	0,1	0	41,7	119	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	105	33	1,9	0,007
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	0,77	0,003
759	Соус основной	50	1,44	2,6	10,07	25	0,01	15	0,5	0,12	46	79,55	30,64	1,29	0,005
			31,1	32,35	134,39	**948,3**	0,79	52,85	0,92	7,57	823,5	973,95	167,04	9,56	0,055
	ИТОГО	1110	53,98	56,19	229,99	**1632,3**	1,06	53,989	1,08	8,65	1083,5	1302,1	218,64	12,31	0,068

Шеф-повар **Л.Н.Водяшкина**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Онор

Т.Н.Сковородко

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: десятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I
	Завтрак														
727	Блины со сметаной или	180/20	17,56	23,3	42,2	395,7	0,15	1,4	0	0	34	0	0	2,3	0,011
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	30,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4	0
	Фрукты	150	5,1	0	23	169	0,09	0,029	0,03	0,38	95	160	20	0,75	0
		550	22,76	23,3	95,9	**684,7**	0,24	11,429	0,03	0,38	178,5	186,3	30	3,45	0,011
	Обед														
55	Салат из свежей капусты	100	7,4	0,1	6,7	58	0,19	5,2	0,01	1,9	150,2	145	15	2,9	0,037
206	Суп гороховый	250	2,9	13,8	19,6	160	0,17	2,5	0	1,6	128	167,2	45	1,2	0,003
510	Котлета рыбная	100	7,5	7,5	7,2	200	0,2	0,6	0,1	1,9	164	310	48,2	1,9	0,031
299	Картофельное пюре	200	4,1	5,5	14,1	156	0,08	10,5	0,4	1,7	148	160	25	0,9	0,003
759	Соус основной	50	1,44	2,6	10,07	25	0,01	15	0,5	0,12	46	79,55	30,64	1,29	0,003
	Сок	200	1	0	48,5	130	0,05	20	0	0	11,7	152	9,2	0,33	0
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95	0,007
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77	0,003
			31,1	32,98	134,45	**948**	0,87	53,85	1,01	8,62	873,4	1202,8	210,84	10,24	0,011
	ИТОГО	1110	53,86	56,28	230,35	**1632,7**	1,11	65,279	1,04	9	1051,9	1389,1	240,84	13,69	0,087

Шеф-повар **Л.Н.Водяшкина**