

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Средняя школа № 18
с крымско-татарским языком обучения

города Евпатории Республики Крым

Р.Ю. Адживиляева

« » 2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «ЕВПАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»

С.В.Павицкая

« » 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ОБЕД) УЧАЩИХСЯ
ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ, ДЕТИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ, ДЕТИ ИЗ МАЛОИМУЩИХ И МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ ДЕТЕЙ) 7-11 ЛЕТ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

2024

День :Понедельник 7-11 лет льготники

неделя: Первая

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------------|---------------|-------------|-----------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | у | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | Завтрак - 26,1 % | | | | | | | | | | | | | |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 8,7 | - | - | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 106 | Суп с рыбными фрикад. | 225 | 10,1 | 9,9 | 15,7 | 192,9 | 0,14 | 8,25 | 18 | 1,05 | 37,9 | 210,8 | 55,2 | 1,5 |
| 262 | Сердце в соусе | 90 | 11,8 | 8,2 | 2,5 | 136,8 | - | - | - | 0,2 | 11,1 | 34,8 | 4,4 | 0,4 |
| 302 | Каша гречневая рассып | 150 | 1,1 | 3,6 | 35,3 | 143 | 0,29 | - | - | - | 20,7 | 199,3 | 132,6 | 7,1 |
| 342 | Компот из фруктов | 180 | 1,16 | 0,3 | 37,2 | 116,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Пр | Хлеб пшеничный | 50 | 2,0 | 0,2 | 13,7 | 41 | 0,01 | - | - | 0,2 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 2,0 | 0,4 | 18,4 | 52,9 | 0,03 | - | - | 0,3 | 9,5 | 32 | 75 | 0,9 |
| | Всего: | 750 | 28,7 | 22,7 | 124,7 | 694 | 21,3 | 17,7 | 18 | 1,95 | 98,1 | 555,3 | 313,8 | 11,3 |

День: Вторник 7-11 лет льготники

Неделя: Первая

| № рецептуры | Прием пищи | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | Наименование блюда | | Б | Ж | У | | Ккал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 8,7 | - | - | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 84 | Борщ с фасолью и сметаной т/о | 205 | 2,1 | 5,8 | 14,1 | 218 | 0,06 | 12,3 | - | 2,8 | 41,3 | 63,6 | 31,4 | 1,4 |
| 278 | Тефтели мясные с соусом | 90 | 7,5 | 4,5 | 17,1 | 140,2 | 0,06 | 0,06 | 11 | - | 21,7 | 76,9 | 15,2 | 0,8 |
| 204 | Макароны с маслом | 150 | 3,6 | 8,2 | 17,7 | 174,1 | 0,03 | 0,1 | 60 | - | 12,1 | 10,5 | 10,5 | 0,5 |
| 342 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,16 | 0,3 | 37,2 | 196,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Пр | Хлеб пшеничный | 50 | 2,0 | 0,2 | 13,7 | 41 | 0,01 | - | - | 0,2 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,4 | 18,4 | 52,9 | 0,03 | - | - | 0,3 | 9,5 | 32 | 75 | 0,9 |
| | Всего: | 750 | 18,9 | 19,5 | 120,1 | 833,6 | 7,3 | 39,5 | 71 | 3,7 | 132,2 | 194,1 | 194,1 | 10,1 |

День: Среда 7-11 лет льготники

Неделя: Первая

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------|----------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-----------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник со сметаной т\о | 205 | 2,6 | 6,2 | 18,6 | 141,4 | 0,18 | 17,1 | - | 2,9 | 19,8 | 41,9 | 33,6 | 22 |
| 294 | Котлета рубленая из птиц. | 90 | 16 | 13,6 | 14,5 | 236,8 | 0,06 | 0,4 | 16 | 0,6 | 44 | 96 | 17,3 | 1,3 |
| 144 | Рагу овощное | 150 | 2,1 | 6,9 | 15,3 | 236 | 0,04 | 8,9 | 24 | 1,2 | 22,2 | 48,5 | 17,8 | 0,4 |
| Пр | Хлеб пшеничный | 50 | 2,0 | 0,2 | 13,7 | 41 | 0,01 | - | - | 0,2 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,4 | 18,4 | 52,9 | 0,03 | - | - | 0,3 | 9,5 | 32 | 75 | 0,9 |
| 342 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,16 | 0,3 | 37,2 | 116,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| | Всего: | 710 | 26,7 | 27,8 | 125,5 | 847,4 | 0,34 | 27,2 | 40 | 5,4 | 105,9 | 281,8 | 183,3 | 25,7 |

День: Четверг 7-11 лет льготники

Неделя: первая

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мп) | | | | Минеральные вещества(мп) | | | |
|-------------|------------------------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------------------|------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 8,7 | - | - | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 102 | Суп картофельный с гороховый | 200 | 6,58 | 13,3 | 19,84 | 177,9 | 0,18 | 1,2 | - | 1,2 | 99 | 393 | 57 | 2,7 |
| 281 | Биточек мясной паровой | 90 | 3,1 | 3,7 | 3,2 | 40,9 | 0,01 | 0,05 | 3,9 | - | 8,9 | 31,1 | 9,1 | 0,4 |
| 128 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3 | 1,9 | 19 | 109,9 | 0,8 | 2 | 20,6 | 0,1 | 27,6 | 51,4 | 17,8 | 0,6 |
| 388 | Отвар шиповника | 180 | 0,4 | 0,27 | 7,2 | 2,8 | 0,01 | 100 | - | - | 7,7 | 2,1 | 2,67 | 0,53 |
| Пр | Хлеб пшеничный | 50 | 2,0 | 0,2 | 13,7 | 41 | 0,01 | - | - | 0,2 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,4 | 18,4 | 52,9 | 0,03 | - | - | 0,3 | 9,5 | 32 | 75 | 0,9 |
| | всего | 725 | 17,6 | 19,9 | 83,2 | 436,4 | 8 | 111,9 | 24,5 | 1,8 | 165,8 | 542 | 175,2 | 5,58 |

День: Пятница 7-11 лет льготники

Неделя: первая

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценн. | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|----------------------|--------------|-------------|----------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 8,7 | - | - | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 101 | Суп с гречневой крупой | 200 | 1,9 | 2,7 | 12,1 | 85,7 | 0,09 | 8,2 | - | - | 26,7 | 55,9 | 22,8 | 0,87 |
| 259 | Жаркое по - домашнему | 200 | 18,5 | 21,3 | 22,1 | 379,2 | 0,5 | 42,7 | - | 3,2 | 55,2 | 43,5 | 86,7 | 6,6 |
| 342 | Компот из фруктов | 180 | 1,16 | 0,3 | 37,2 | 116,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Пр | Хлеб пшеничный | 50 | 2,0 | 0,2 | 13,7 | 41 | 0,01 | - | - | 0,2 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,4 | 18,4 | 52,9 | 0,03 | - | - | 0,3 | 9,5 | 32 | 75 | 0,9 |
| | Всего: | 715 | 26,1 | 25 | 105,4 | 686,2 | 7,73 | 77,9 | - | 4,1 | 139 | 227,8 | 246,5 | 14,9 |

День : Суббота 7-11 лет льготники

неделя: Первая

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------------|---------------|-------------|-----------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | у | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | Завтрак - 26,1 % | | | | | | | | | | | | | |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 8,7 | - | - | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 106 | Суп с рыбными фрикад. | 225 | 10,1 | 9,9 | 15,7 | 192,9 | 0,14 | 8,25 | 18 | 1,05 | 37,9 | 210,8 | 55,2 | 1,5 |
| 262 | Сердце в соусе | 90 | 11,8 | 8,2 | 2,5 | 136,8 | - | - | - | 0,2 | 11,1 | 34,8 | 4,4 | 0,4 |
| 302 | Каша гречневая рассып | 150 | 1,1 | 3,6 | 35,3 | 143 | 0,29 | - | - | - | 20,7 | 199,3 | 132,6 | 7,1 |
| 342 | Компот из фруктов | 180 | 1,16 | 0,3 | 37,2 | 116,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Пр | Хлеб пшеничный | 50 | 2,0 | 0,2 | 13,7 | 41 | 0,01 | - | - | 0,2 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 2,0 | 0,4 | 18,4 | 52,9 | 0,03 | - | - | 0,3 | 9,5 | 32 | 75 | 0,9 |
| | Всего: | 750 | 28,7 | 22,7 | 124,7 | 694 | 21,3 | 17,7 | 18 | 1,95 | 98,1 | 555,3 | 313,8 | 11,3 |

День: Понедельник 7-11 льготники

Неделя: Вторая

| № рецеп. | Наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетиче ская ценность(ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------|------------------------------------|-----------------|------------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 8,7 | - | - | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 99 | Суп овощной сметана т/о | 205 | 8,0 | 3,9 | 20,7 | 153,9 | 0,18 | 1,2 | - | 1,2 | 99 | 393 | 57 | 2,7 |
| 282 | Оладьи из печени | 90 | 10 | 13,5 | 8,1 | 196,8 | 0,02 | 0,1 | 7,8 | - | 17,8 | 62,3 | 18,3 | 0,8 |
| 171 | Каша пшеничная с маслом | 150 | 1,4 | 2,4 | 2,5 | 59,5 | 0,01 | - | 20 | - | 26,1 | 85,5 | 13 | 0,4 |
| 342 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,16 | 0,3 | 37,2 | 116,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Пр | Хлеб пшеничный | 50 | 2,0 | 0,2 | 13,7 | 41 | 0,01 | - | - | 0,2 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,4 | 18,4 | 52,9 | 0,03 | - | - | 0,3 | 9,5 | 32 | 75 | 0,9 |
| | Всего: | 730 | 25,7 | 20,8 | 118,1 | 702,2 | 7,6 | 28,3 | 27,8 | 2,1 | 200 | 669,2 | 225,3 | 11,3 |

День : вторник 7-11 льготники

Неделя: Вторая

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(к кал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------|----------------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 8,7 | - | - | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 102 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,58 | 3,3 | 19,84 | 177,9 | 0,18 | 1,2 | - | 1,2 | 99 | 393 | 57 | 2,7 |
| 228 | Рыба в молоке | 90 | 14,8 | 11,6 | 12,9 | 216 | 0,02 | 2,0 | 13,8 | 2,4 | 33 | 88,9 | 16,4 | 1,1 |
| 144 | Рагу овощное | 150 | 2,1 | 6,9 | 15,3 | 136 | 0,04 | 8,9 | 24 | 1,2 | 22,2 | 48,5 | 17,8 | 0,4 |
| 342 | Компот из фруктов | 180 | 1,16 | 0,3 | 37,2 | 116,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Пр | Хлеб пшеничный | 50 | 2,0 | 0,2 | 13,7 | 41 | 0,01 | - | - | 0,2 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,4 | 18,4 | 52,9 | 0,03 | - | - | 0,3 | 9,5 | 32 | 75 | 0,9 |
| | Всего: | 745 | 29,1 | 22,8 | 119,2 | 751,2 | 7,4 | 39,1 | 37,8 | 5,7 | 211,3 | 658,8 | 228,2 | 11,6 |

День: среда 7-11 льготники

Неделя: Вторая

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------|--------------------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 8,7 | - | - | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 82 | Борщ с капустой и сметаной т/о | 205 | 2,1 | 5,8 | 14,1 | 218 | 0,06 | 12,3 | - | 2,9 | 41,3 | 63,6 | 31,4 | 1,4 |
| 265 | Плов мясной | 200 | 20,9 | 21,4 | 32,9 | 407,8 | 0,05 | 0,4 | 12,9 | - | 29,6 | 103,7 | 30,4 | 1,1 |
| 342 | Компот из фруктов | 180 | 1,16 | 0,3 | 37,2 | 116,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Пр | Хлеб пшеничный | 50 | 2,0 | 0,2 | 13,7 | 41 | 0,01 | - | - | 0,2 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,4 | 18,4 | 52,9 | 0,03 | - | - | 0,3 | 9,5 | 32 | 75 | 0,9 |
| | Всего: | 720 | 28,7 | 28,2 | 118,2 | 847,1 | 7,2 | 22,2 | 12,9 | 3,6 | 99,3 | 277,7 | 183,4 | 4,82 5,0 |

День: Четверг 7-11 льготники

Неделя: Вторая

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------|----------------------------|--------------|---------------------|-----------|------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат витаминный | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 8,7 | - | - | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 103 | Суп картофельный с рисом | 200 | 3,2 | 3,4 | 20,6 | 141,9 | 0,1 | 9,9 | - | 1,2 | 35 | 81,2 | 32,7 | 1,3 |
| 128 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 2 | 1,3 | 12,7 | 73,3 | 0,8 | 2 | 20,6 | 0,1 | 27,6 | 51,4 | 17,8 | 0,6 |
| 260 | Гуляш мясной | 90 | 11,6 | 13,3 | 2,2 | 176,8 | 0,01 | 0,5 | - | - | 17,4 | 123,3 | 17,6 | 2,5 |
| 342 | Компот из фруктов | 180 | 1,16 | 0,3 | 37,2 | 116,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Пр | Хлеб пшеничный | 50 | 2,0 | 0,2 | 13,7 | 41 | 0,01 | - | - | 0,2 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,4 | 18,4 | 52,9 | 0,03 | - | - | 0,3 | 9,5 | 32 | 75 | 0,9 |
| | Всего: | 745 | 22,5 | 19 | 106 | 613,3 | 7,97 | 21,9 | 20,6 | 2 | 108,4 | 366,3 | 189,7 | 9,7 |

День: Пятница 7-11 льготники

Неделя: Вторая

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мп) | | | | Минеральные вещества(мп) | | | |
|-------------|-------------------------------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из свеклы с солеными огурцами | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 8,7 | - | - | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 98 | Суп крестьянский со сметаной т/о | 205 | 1,8 | 5,9 | 7,3 | 191,5 | 0,05 | 11,8 | - | - | 43,5 | 40,2 | 17,01 | 0,7 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 20,1 | 3,1 | 7,2 | 196 | 0,05 | 3,3 | 21,6 | 2,1 | 44,6 | 77,1 | 17,6 | 0,4 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 5,5 | 37,5 | 215,4 | 0,02 | - | 28 | 0,6 | 2,6 | 63 | 19,4 | 0,5 |
| 388 | Отвар шиповника | 180 | 0,4 | 0,27 | 7,2 | 2,8 | 0,01 | 100 | - | - | 7,7 | 2,1 | 2,67 | 0,53 |
| Пр | Хлеб пшеничный | 50 | 2,0 | 0,2 | 13,7 | 41 | 0,01 | - | - | 0,2 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,4 | 18,4 | 52,9 | 0,03 | - | - | 0,3 | 9,5 | 32 | 75 | 0,9 |
| | Всего: | 770 | 30,5 | 15,5 | 93,2 | 710,6 | 7,2 | 123,8 | 49,6 | 3,2 | 121 | 246,8 | 145,3 | 3,5 |

День: Суббота 7-11 льготники

Неделя: Вторая

| № рецеп. | Наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетиче ская ценность(кк ал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------|------------------------------------|-----------------|------------------------|-------------|--------------|--|---------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 8,7 | - | - | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 99 | Суп овощной сметана т/о | 205 | 8,0 | 3,9 | 20,7 | 153,9 | 0,18 | 1,2 | - | 1,2 | 99 | 393 | 57 | 2,7 |
| 282 | Оладьи из печени | 90 | 10 | 13,5 | 8,1 | 196,8 | 0,02 | 0,1 | 7,8 | - | 17,8 | 62,3 | 18,3 | 0,8 |
| 171 | Каша пшеничная с маслом | 150 | 1,4 | 2,4 | 2,5 | 59,5 | 0,01 | - | 20 | - | 26,1 | 85,5 | 13 | 0,4 |
| 342 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,16 | 0,3 | 37,2 | 116,4 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,8 | 46 | 33 | 0,96 |
| Пр | Хлеб пшеничный | 50 | 2,0 | 0,2 | 13,7 | 41 | 0,01 | - | - | 0,2 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| Пр | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,4 | 18,4 | 52,9 | 0,03 | - | - | 0,3 | 9,5 | 32 | 75 | 0,9 |
| | Всего: | 730 | 25,7 | 20,8 | 118,1 | 702,2 | 7,6 | 28,3 | 27,8 | 2,1 | 200 | 669,2 | 225,3 | 11,3 |

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

льготной категории 7-11 лет 18 школа

| Норма 30-35% | Наименование продуктов | Понед 1 | Втор1 | Среда1 | Четве 1 | Пятн1 | Суб1 | Понед2 | Втор2 | Сред2 | Четв2 | Пятн2 | Суб2 | средн ее |
|-----------------|---------------------------|------------|-------|--------|------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|
| 9-10,5 | Субпродукты | 50 | - | - | - | - | 50 | 60 | - | - | | - | 60 | 18 |
| 13-16 | Крупы , бобовые | 40 | | | | | 40 | 40 | | 50 | | 46 | 40 | 21 |
| 4,5-5,25 | Макаронные изделия | 50 | | | | | 50 | | | | | | | 8 |
| 84-98 | Овощи свежие | 94 | 130 | 84 | 82 | 94 | 94 | 110 | 148 | 154 | 94 | 114 | 110 | 109 |
| 21-24 | Мясо | - | 38 | - | 37 | 63 | - | - | - | 63 | 63 | - | - | 22 |
| 10,5- 12 | Куры 1 кат , филе кур | - | - | 73 | - | | - | - | - | - | | - | - | 6 |
| 17-20 | Рыба с/м | 23,5 | | | | | 23,5 | | 86 | | | 61 | | 16,2 |
| 55-65 | фрукты | 30 | 140 | | | 140 | 30 | 140 | 170 | 30 | 30 | | 140 | 70 |
| 23-27 | БЕЛКИ | 28,7 | 18,9 | 26,7 | 17,6 | 26,1 | 28,7 | 25,7 | 29,1 | 28,7 | 22,5 | 30,5 | 25,7 | 25,7 |
| 24-27 | ЖИРЫ | 22,7 | 19,5 | 27,8 | 19,9 | 25 | 22,7 | 20,8 | 22,8 | 28,2 | 19 | 15,5 | 20,8 | 22 |
| 100-117 | УГЛЕВОДЫ | 124,7 | 120,1 | 125,5 | 76,4 | 105,4 | 124,7 | 118,1 | 119,2 | 118,2 | 106 | 93,2 | 118,1 | 112,5 |
| 705-822 | ККАЛ | 694 | 833,6 | 847,4 | 399,8 | 686,2 | 694 | 702,2 | 751,2 | 847,1 | 613,3 | 710,6 | 702,2 | 757 |

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

13 (тринадцать) листов
цифрами прописью

Должность _____ директор

Подпись _____ С.В. Павицкая