

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Ю.Н. Белякова

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 10"



А.Д. Бессонова

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых
блюд учащихся общеобразовательного учреждения
МБОУ "СОШ № 10" для учащихся 1-4 классов**

2022 год

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
262	Каша манная жидкая молочная с	200/10	5,79	7,46	25,94	195,12	0,08	0,2	43,72	0,36	157,14	131,27	21,34	0,38
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			8,07	7,93	57,26	332,75	0,12	0,23	43,72	0,66	177,77	183,74	39,11	3,12
Обед														
139	Суп картофельный с лапшой с курицей	250/13	1,86	2,81	13,99	88,99	0,11	0,06	14,2	0,19	19,45	55,68	22,3	0,86
449	Плов из курицы	250	16,3	15,5	41,2	202	21,6	17,3	165,5	1,6	34	12,9	4,25	7
50	Зеленый горошек консервирован.	10	0,31	0,37	0,64	7,2	0,011	0,98	0	0,054	2,08	6,2	2,1	0,07
1047	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	27,30	128,00	0,03	240	0	0,1	15,6	16,36	7,12	8,3
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			22,75	19,68	113,77	578,09	21,93	258,36	179,70	2,77	105,71	146,59	54,58	18,14
Итого за день			30,82	27,61	171,03	910,84	22,051	258,59	223,42	3,434	283,48	330,33	93,69	21,26

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
257	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная с маслом	160/10	3,54	10,08	5,72	189,08	0,05	0,2	60	0,08	145,56	110,08	16,8	0,15
1024	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	4,7	236,96	0,04	0,15	20	0	120,28	90	14	0,13

1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			8,26	13,64	26,48	501,44	0,13	0,36	80	0,37	273,32	234,53	38,93	1,29
Обед														
120	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/13/10	22,2	13,48	24,88	310,98	0,2	0,18	29,98	5,7	85,15	317,68	64,73	1,98
416	Котлета из говядины	60	4,16	10,06	3,58	122,1	0,04	0,05	3,75	3,14	23,22	1,68	13,06	0,06
469	Макаронные изделия отварные	150	5,4	7,5	32,6	217	0,37	1,23	0,1	0,2	86,29	19,9	26,5	29,8
	Огурец свежий	10	0	0	0,8	3,2	0,01	1,75	0	0	4,25	10,5	0	0,13
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	115,6	0	0,04	0	0,2	44,4	15,4	6	1,2
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			36,48	32,04	121,38	920,78	0,8	3,27	33,83	10,07	277,89	420,61	129,1	35,08
Итого за день			44,74	45,68	147,86	1422,22	0,93	3,63	113,83	10,44	551,21	655,14	168,03	36,37

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
257	Каша пшенная молочная с маслом	180/10	6,73	11,52	33,66	265,32	0,45	0,72	0,09	0,09	30,51	91,30	48,38	1,35
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			9,01	11,99	64,98	402,95	0,49	0,75	0,09	0,39	51,14	143,77	66,15	4,09
Обед														
136	Суп картофельный с пшеном с курицей	250/13	2	2,4	14,6	142	0,2	143	0,12	0,4	232	216	23,2	16,6
401	Гуляш из свинины	40/50	11,12	9,2	8,64	147,2	0,14	1,28	0,14	0,16	90,8	48	13,76	84
472	Рис отварной	150	0,04	4,24	0,05	125	0	0,01	24,46	0,05	0,98	1,41	0	0,01
50	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	0,44	3,6	0	0,96	0,4	0,04	0,4	8,2	2,6	0,07
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73

1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			18,34	17,03	69,63	631,93	0,52	145,29	25,12	1,49	371,91	347,08	68,01	104,32
Итого за день			27,35	29,02	134,61	1034,88	1,01	146,04	25,21	1,88	423,05	490,85	134,16	108,41

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
257	Каша пшеничная молочная с маслом	180/10	2,97	11	11,79	158,83	0,04	0,16	65	0,1	122,01	92,6	14	0,14
585	Компот из свежих яблок	150	0,38	0,15	17,35	72	0,015	3,23	0	0,06	16,5	12	10,5	0,83
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			5,17	11,51	45,2	306,23	0,095	3,4	65	0,45	145,99	139,05	32,63	1,98
Обед														
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	10,03	5,95	18,03	166,12	0,15	21,75	0	0,4	20,65	69,1	25,03	1,95
534	Рыба (минтай) запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,9	198,49	0,15	0,62	0,08	0,24	61,5	261,12	52,52	1,46
463	Перловка отварная	150	14,96	10,01	93,29	239,85	15	0,28	0,04	0,1	18,3	83,6	34,9	2
585	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,08	22	16	14	1,1
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			48,14	28,34	170,96	852,36	15,5	26,97	0,12	1,65	157,03	485,27	145,26	8,42
Итого за день			53,31	39,85	216,16	1158,59	15,595	30,37	65,12	2,1	303,02	624,32	177,89	10,4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
450	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	5,21	11,89	0,06	129,84	0,01	0,01	30,00	0,06	1,20	1,73	0,01	0,01
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			7,49	12,36	31,38	267,47	0,05	0,04	30	0,36	21,83	54,2	17,78	2,75
Обед														
110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/13/10	2,8	12,38	16,66	151,3	10,4	32,3	0,06	0,6	231,65	189,9	61,5	8,96
257	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	4,95	17,04	8	369,25	0,07	0,27	100,9	0,15	203,25	154,2	23,38	0,21
43	Сметанник	100	4,44	21,36	53,93	421,98	89,5	0,18	151,9	0,83	30,11	48,3	7,6	0,6
591	Кисель	200	0,02	0	22,08	126,3	0,02	55	0	0,1	34	23	13	0,3
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			16,49	51,78	131,31	1220,73	100,17	87,77	252,86	2,51	533,59	470,85	124,29	11,98
Итого за день			23,98	64,14	162,69	1488,2	100,22	87,81	282,86	2,87	555,42	525,05	142,07	14,73

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
262	Каша манная жидкая молочная с маслом	200/10	5,79	7,46	25,94	195,12	0,08	0,2	43,72	0,36	157,14	131,27	21,34	0,38
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			8,07	7,93	57,26	332,75	0,12	0,23	43,72	0,66	177,77	183,74	39,11	3,12
Обед														
148	Суп-лапша с курицей	250/13	2,94	5,87	13,95	120,61	0,06	0,05	3	2,26	18,46	43,17	14,18	0,7
387	Печень по-строгановски	60/50	14,3	10	5,5	171	0,18	7,71	5,01	0,89	32,81	244,98	16,68	4,95

463	Греча рассыпчатая	150	15,95	12,94	72,07	467,84	0,54	0,27	50,63	1,13	27,23	378,41	252	8,46
50	Зеленый горошек консервирован.	20	0,62	0,74	1,28	14,4	0,022	1,96	0	0,02	4,16	12,4	4,2	0,14
591	Кисель	200	0,02	0	22,08	126,3	0,02	55	0	0,1	34	23	13	0,3
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			38,11	30,55	145,52	1052,05	1,002	65,01	58,64	5,23	151,24	757,41	318,87	16,46
Итого за день			46,18	38,48	202,78	1384,8	1,122	65,24	102,36	5,89	329,01	941,15	357,98	19,58

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
257	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная с маслом	160/10	3,54	10,08	5,72	189,08	0,05	0,2	60	0,08	145,56	110,08	16,8	0,15
1024	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	4,7	236,96	0,04	0,15	20	0	120,28	90	14	0,13
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			8,26	13,64	26,48	501,44	0,13	0,36	80	0,37	273,32	234,53	38,93	1,29
Обед														
129	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/13/10	2,75	4,4	21,53	298,36	0,15	0,1	22,4	0,23	18,93	83,6	33,35	1,28
423	Тефтели из говядины с рисом с соусом	60/50	8,33	9,85	2,25	193	0,04	0,09	43,21	0,28	28,76	86,74	10,79	0,77
469	Макаронные изделия отварные	150	5,4	7,5	32,6	217	0,37	1,23	0,1	0,2	86,29	19,9	26,5	29,8
1047	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	27,30	128,00	0,03	240	0	0,1	15,6	16,36	7,12	8,3
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			20,76	22,75	114,32	988,26	0,77	241,44	65,71	1,64	184,16	262,05	96,57	42,06
Итого за день			29,02	36,39	140,8	1489,7	0,9	241,8	145,71	2,01	457,48	496,58	135,5	43,35

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
450	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	5,21	11,89	0,06	129,84	0,01	0,01	30,00	0,06	1,20	1,73	0,01	0,01
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			7,49	12,36	31,38	267,47	0,05	0,04	30	0,36	21,83	54,2	17,78	2,75
Обед														
132	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/13/10	2,35	3,15	17,29	448,96	0,12	0,09	15,87	0,23	20,77	73,78	31	1,14
444	Куриные окорочка тушенные	75/50	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,03	3,8	0,21	31,08	30,83	6,42	0,91
468	Гороховое пюре	150	12,85	6,32	30,96	232,04	0,52	0,11	29,25	0,51	72,93	206,98	66,77	4,26
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			31,71	21,36	97,08	1050,96	1,03	0,27	48,92	1,79	172,51	385,06	132,64	9,95
Итого за день			39,20	33,72	128,46	1318,43	1,08	0,31	78,92	2,15	194,34	439,26	150,42	12,7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
257	Каша "Дружба" на молоке с маслом	160/10	4,64	5,97	20,75	126,1	0,06	0,17	34,98	0,29	125,71	105,02	17,07	0,3
588	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0	21,66	86,7	0	0,03	0	0,15	33,3	11,55	4,5	0,9
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			6,79	6,33	58,47	288,20	0,10	0,21	34,98	0,73	166,49	151,02	29,70	2,21
Обед														
139	Суп картофельный с лапшой с курицей	250/13	1,86	2,81	13,99	88,99	0,11	0,06	14,2	0,19	19,45	55,68	22,3	0,86
416	Котлета из свинины	50	4,16	10,06	3,58	122,1	0,04	0,05	3,75	3,14	23,22	1,68	13,06	0,06
472	Пюре картофельное	150	1,6	1,8	10,72	132,65	0,08	0,06	9,12	0,08	20,72	47,16	15,98	0,58

	Икра из кабачков	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,01	3,44	0	0,21	6,53	5,73	2,68	0,11
585	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,08	22	16	14	1,1
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			13,16	19,43	85,11	639,24	0,44	7,93	27,07	4,53	126,5	181,7	86,83	4,62
Итого за день			19,95	25,76	143,58	927,44	0,54	8,14	62,05	5,26	292,99	332,72	116,53	6,83

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4 класс ОБЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
257	Каша пшеничная молочная с маслом	180/10	6,73	11,52	33,66	265,32	0,45	0,72	0,09	0,09	30,51	91,30	48,38	1,35
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			9,01	11,99	64,98	402,95	0,49	0,75	0,09	0,39	51,14	143,77	66,15	4,09
Обед														
138	Суп картофельный с горохом с курицей	250/13	5,72	3,77	21,93	144,9	0,35	14,88	0	0,29	37,7	122,22	44,96	2,2
303	Рыба (горбуша) припущенная	75	13,8	7,5	6,3	145,9	0,1	7,3	40	1,6	33	142,7	18,6	1,1
469	Макаронные изделия отварные	150	5,4	7,5	32,6	217	0,37	1,23	0,1	0,2	86,29	19,9	26,5	29,8
	Огурец соленый	20	0	0	1,6	6,4	0,01	3,5	0	0	8,5	21	0	0,25
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	115,6	0	0,04	0	0,2	44,4	15,4	6	1,2
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			29,64	19,77	121,95	781,7	1,01	26,97	40,1	3,12	244,47	376,67	114,87	36,46
Итого за день			38,65	31,76	186,93	1184,65	1,5	27,72	40,19	3,51	295,61	520,44	181,02	40,55
Итого за период			353,2	372,41	1634,9	12319,8	144,948	869,65	1139,67	39,544	3685,61	5355,84	1657,29	314,18
Среднее значение за период			35,32	37,24	163,49	1231,98	14,49	86,97	113,97	3,95	368,56	535,58	165,73	31,42

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Составил _____

Утвердил _____

М.П.