



*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 1
МО Северский район имени Тылькиной*

Перспективное цикличное меню горячих завтрака и обед
имеющих статус ОВЗ
возрастной категории 11 лет и старше.
Весна - Осень.

тверждаю
гг МБОУ «СОШ №14
г. Ижевск
11.09.2021 г.
Ильинский район
Ильиной В.А.
И. Д. А.

ца для детей

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

ЗАВТРАК

	Каша жидкая молочная (рисовая)	250	6.85	6.59	29.33	204.01	0.01	0.02	0.19	0.03	0.00	21.63	22.88	5.09	0.07	1.10	0.00
377	Чай с сахаром	200	1.10	0.90	12.56	62.74	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.07	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22	0.15	0.00
Итого			9.30	7.66	51.92	313.82	0.03	0.03	0.22	0.03	0.22	36.73	38.68	9.29	0.57	1.25	0.00

ОБЕД

131	Горох овощной отварной	60	3.40	2.50	7.70	66.90	0.07	0.02	0.00	0.00	0.12	21.30	56.20	18.40	1.14	0.54	0.00
212	Омлет с колбасой или сосисками	200.00	21.03	40.55	13.63	463.59	0.20	0.63	0.28	3.84	10.40	187.25	327.01	26.74	3.71	2.30	0.02
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.00	60.70	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
Д114	Борщ с картофелем (со сметаной)	200	2.00	6.50	16.00	130.50	0.07	0.05	9.10	0.00	0.25	41.90	65.80	29.80	1.30	0.76	0.01
338	Фрукты или ягоды свежие	120	1.80	0.60	25.20	113.40	0.05	0.06	12.00	0.00	0.24	9.60	33.60	50.40	0.72	0.18	0.00
Итого		825.00	31.11	50.62	99.91	939.66	0.44	0.76	21.41	3.84	11.50	281.50	529.31	139.59	8.15	4.28	0.04

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
	Каша жидкая молочная (манная)	250	6.85	6.59	29.33	204.01	0.01	0.02	0.19	0.03	0.00	21.63	22.88	5.09	0.07	1.10	0.00
377	Чай с сахаром	200	1.10	0.90	12.56	62.74	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.22	12.54	58.84	0.03	0.01	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28	0.19	0.00
Итого			9.64	7.71	54.43	325.59	0.04	0.03	0.22	0.03	0.28	37.73	41.93	9.99	0.63	1.29	0.00

ОБЕД

47	Овощи свежие (помид.,огурец)	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.02	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40	0.00	0.00	
	Птица запеченная	100.00	12.70	16.86	12.98	278.26	0.10	0.19	0.68	1.08	3.07	125.28	124.70	21.55	38.63	29.65	0.14	
	Каша пшенная	180	6.84	9.19	49.20	306.87	0.23	0.17	0.00	0.00	0.28	41.25	555.75	180.00	3.71	0.99	0.00	
	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.90	81.83	0.04	0.16	1.33	10.00	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01	
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.48	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00	
120	Суп с макаронными изделиями	200	6.30	6.80	19.30	163.60	0.05	0.22	0.75	0.05	0.50	201.70	168.20	25.20	0.50	0.78	0.02	
Итого			790	31	35	123	952	0.43	0.53	13.94	11.08	3.84	334.95	837.60	239.45	44.14	31.14	0.15

3 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
ЗАВТРАК																	
302	Каша вязкая пшеничная	130	6.97	3.60	33.49	194.22	0.21	0.12	0.00	0.40	0.51	27.08	213.44	142.49	4.83	1.10	0.00
379	Кофейный напиток на молоке	200	2.90	2.50	14.70	92.90	0.02	0.13	0.60	0.10	0.10	120.30	90.00	14.00	0.13	0.40	0.00
	Хлеб пшеничный	40	1.69	0.22	12.54	58.84	0.03	0.01	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28	0.19	0.00
Итого			11.56	6.32	60.73	345.96	0.26	0.26	0.60	0.50	0.89	152.38	319.69	159.99	5.24	1.69	0.00

ОБЕД

Комплекс I		Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
47	Овощи свежие (помид.,огурец)	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.02	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40	0.00	0.00
259	Мясо духовое (с картофелем и овощам	200.00	19.44	17.92	29.56	357.28	0.16	0.23	9.26	0.00	11.51	41.72	246.80	58.18	5.28	3.87	0.00
358	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0.31	0.00	31.40	126.84	0.01	0.02	2.40	0.00	0.00	22.46	18.50	7.26	0.19	0.01	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.48	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
Л 139	Суп картофельный с бобовыми	200	4.80	6.00	22.00	161.20	0.20	0.10	8.75	0.13	1.00	49.25	173.30	48.25	3.50	1.13	0.01
					0.00												
Итого		710	28.04	24.46	108.70	767.06	0.43	0.37	32.34	0.13	13.00	155.25	502.95	136.19	10.37	5.50	0.02



4 ДЕНЬ (Четверг)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод	
ЗАВТРАК																		
312	Пирожок с повидлом	150	3.46	5.42	23.05	154.86	0.16	0.12	20.45	0.00	0.20	41.70	97.75	31.36	1.14	0.64	0.00	
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	10.25	41.68	0.00	0.00	2.83	0.00	0.05	14.05	4.40	2.40	0.38	0.02	0.00	
Итого			3.59	5.44	33.30	196.54	0.16	0.12	23.28	0.00	0.25	55.75	102.15	33.76	1.52	0.66	0.00	

ОБЕД

47	Овощи свежие (помид.,огурец)	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.02	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40	0.00	0.00
234	Рыба в сметанном томатном соусе	110.00	7.73	8.69	10.70	151.93	0.06	0.08	2.83	0.41	0.00	169.12	115.78	19.96	0.51	0.68	0.10
312	Картофельное пюре	180.00	4.16	6.51	27.66	185.87	0.20	0.15	24.54	0.00	0.24	90.04	117.30	37.64	1.37	0.77	0.00
	Чай с сахаром (витаминизирован.)	200	0.07	0.02	15.00	60.46	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
*	Суп гороховый	200	6.60	9.20	23.00	201.20	0.20	0.10	8.75	0.13	1.00	49.25	173.30	48.25	3.50	1.13	0.01
Итого			22.05	24.96	102.10	721.24	0.52	0.35	48.08	0.54	1.73	361.33	473.53	129.75	7.06	3.07	0.12



5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
ЗАВТРАК																	
	Каша жидкая молочная (рисовая)	250	6.85	6.59	29.33	204.01	0.01	0.02	0.19	0.03	0.00	21.63	22.88	5.09	0.07	1.10	0.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	10.25	41.68	0.00	0.00	2.83	0.00	0.05	14.05	4.40	2.40	0.38	0.02	0.00
	Хлеб ржаной	25	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.09	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23	0.30	0.02
Итого			8.64	6.91	50.04	296.89	0.14	0.11	3.20	0.03	0.18	67.62	81.97	24.99	1.68	1.42	0.02

ОБЕД

47	Овощи (помид.,огурец)	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.02	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40	0.00	0.00	
250	Сосиска запеченная	100	12.50	6.40	1.30	112.80	0.03	0.05	1.13	0.30	0.50	74.63	89.00	26.85	0.53	0.67	0.00	
202 / 136	Макаронны отварные с маслом	180	4.83	5.19	26.62	172.50	0.07	0.03	2.53	0.00	0.00	18.12	47.49	16.18	0.96	0.72	0.00	
388	Сок натуральный	200	1.50	0.00	22.80	97.20	0.00	0.00	14.80	0.00	0.50	34.70	36.00	12.00	0.70	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01	
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00	
338	Фрукты или ягоды свежие	120	1.80	0.60	25.20	113.40	0.05	0.06	12.00	0.00	0.24	9.60	33.60	50.40	0.72	0.18	0.00	
120	Суп с макаронными изделиями	200	6.30	6.80	21.00	170.40	0.05	0.22	0.75	0.05	0.50	201.70	168.20	25.20	0.50	0.78	0.02	
Итого			730	30.08	19.49	120.15	776.32	0.26	0.38	43.14	0.35	2.23	380.57	438.64	153.13	4.82	2.85	0.03

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
ЗАВТРАК																	
	Каша гречневая	200	6.85	6.59	29.33	204.01	0.01	0.02	0.19	0.03	0.00	21.63	22.88	5.09	0.07	1.10	0.00
377	Чай с сахаром	200	1.10	0.90	12.56	62.74	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.07	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22	0.15	0.00
Итого			9.30	7.66	51.92	313.82	0.03	0.03	0.22	0.03	0.22	36.73	38.68	9.29	0.57	1.25	0.00

ОБЕД

47	Овощи свежие (помид.,огурец)	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.02	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40	0.00	0.00
Л443	Плов из говядины	200	28.60	21.56	35.20	449.24	0.12	0.15	2.00	0.00	0.35	19.10	270.00	52.30	3.53	3.50	0.01
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.00	60.70	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00
338	Фрукты или ягоды свежие	120	1.80	0.60	25.20	113.40	0.05	0.06	12.00	0.00	0.24	9.60	33.60	50.40	0.72	0.18	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.00
	Суп гороховый	200	6.60	9.20	22.00	197.20	0.20	0.10	8.75	0.13	1.00	49.25	173.30	48.25	3.50	1.13	0.01
	ИТОГО:	840	35	23	105	764	0	0	26	0	1	105	397	133	6	4	0

7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
ЗАВТРАК																	
	Каша жидкая молочная (манная)	250	6.85	6.59	29.33	204.01	0.01	0.02	0.19	0.03	0.00	21.63	22.88	5.09	0.07	1.10	0.00
377	Чай с сахаром	200	1.10	0.90	12.56	62.74	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.22	12.54	58.84	0.03	0.01	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28	0.19	0.00
Итого			9.64	7.71	54.43	325.59	0.04	0.03	0.22	0.03	0.28	37.73	41.93	9.99	0.63	1.29	0.00

ОБЕД

222	Пудинг из творога (запечённый)	200.00	20.60	17.40	41.85	406.40	0.13	0.33	0.53	1.04	0.00	213.40	280.10	37.28	1.48	0.74	0.00	
	Сгущеное молоко	30	0.12	0.00	15.76	63.54	0.00	0.07	0.96	0.00	0.00	8.98	7.40	2.90	0.08	0.01	0.00	
338	Фрукты или ягоды свежие	120	0.50	0.50	12.25	55.50	0.03	0.00	12.50	0.00	0.25	20.00	13.75	11.25	2.75	0.13	0.00	
*	Напиток из сухофруктов	200	0.10	0.00	26.40	106.00	0.02	0.03	0.62	40.00	0.52	29.44	23.80	18.40	0.62	0.07	0.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.30	6.80	24.60	184.80	0.05	0.22	0.75	0.05	0.50	201.70	168.20	25.20	0.50	0.78	0.02	
Итого			770	29	25	131	863	0	0.43	14.61	41.04	1.03	276.42	342.45	76.43	5.14	1.16	0.01

8 день (среда)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
ЗАВТРАК																	
302	Каша вязкая (гречневая)	150	7.80	3.60	39.00	219.60	0.18	0.10	0.00	0.35	0.44	23.55	185.60	123.90	4.20	1.10	0.00
342	Чай с сахаром	200	0.60	0.40	10.40	47.60	0.02	0.04	3.40	0.00	0.40	21.20	22.60	14.60	3.20	0.12	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.01	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40	0.30	0.00
Итого			11.10	4.34	69.46	361.34	0.22	0.15	3.40	0.35	1.26	52.75	234.20	144.10	7.80	1.52	0.00

Обед

	Котлеты мясные	100	16.70	12.20	12.00	224.60	0.07	0.14	0.01	0.05	0.06	18.00	165.00	19.00	2.00	1.00	0.00	
205	Макароны отварные с маслом	180.00	6.78	8.19	30.30	222.03	0.07	0.02	0.00	0.00	0.94	13.42	44.50	10.30	1.02	0.00	0.00	
47	Овощи свежие (помид.,огурец)	60	0.40	0.05	0.85	5.45	0.01	0.02	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40	0.00	0.00	
360	Сок фруктовый или ягодный натурал	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00	
Л130	Рассольник	200	4.80	6.00	22.00	161.20	0.20	0.10	8.75	0.13	1.00	49.25	173.30	48.25	3.50	1.13	0.01	
Итого			780.00	32.38	26.78	105.41	792.18	0.42	0.31	24.69	0.18	2.64	134.14	443.25	100.80	10.16	2.13	0.01

9 день (четверг)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
ЗАВТРАК																	
312	Пирожок с повидлом	150	3.46	5.42	23.05	154.86	0.16	0.12	20.45	0.00	0.20	41.70	97.75	31.36	1.14	0.64	0.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	10.25	41.68	0.00	0.00	2.83	0.00	0.05	14.05	4.40	2.40	0.38	0.02	0.00
Итого			3.59	5.44	33.30	196.54	0.16	0.12	23.28	0.00	0.25	55.75	102.15	33.76	1.52	0.66	0.00

Обед

52	Салат из свёклы отварной	80	1.00	4.20	5.60	64.20	0.01	0.02	4.01	0.00	0.00	21.36	24.48	12.47	0.80	0.00	0.00
Л 442	Гуляш из говядины	100	8.00	9.00	26.50	220.00	0.10	0.40	7.50	0.00	1.00	34.50	290.00	39.60	4.20	5.60	0.10
	Каша гречневая	180	9.50	6.30	52.30	306.87	0.12	0.60	0.00	7.20	0.28	12.50	54.60	62.00	5.71	0.60	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Сок натуральный	200	1.50	0.00	22.80	97.20	0.00	0.00	14.80	0.00	0.50	34.70	36.00	12.00	0.70	0.00	0.00
*	Суп гороховый	200	6.60	9.20	22.00	197.20	0.20	0.10	8.75	0.13	1.00	49.25	173.30	48.25	3.50	1.13	0.01
Итого			23.09	19.99	132.09	804.60	0.28	1.02	26.31	7.20	2.27	113.41	448.98	138.92	12.41	6.69	0.12

10 день (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минер. вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
ЗАВТРАК																	
312	Пирожок с повидлом	150	3.46	5.42	23.05	154.86	0.16	0.12	20.45	0.00	0.20	41.70	97.75	31.36	1.14	0.64	0.00
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	10.25	41.68	0.00	0.00	2.83	0.00	0.05	14.05	4.40	2.40	0.38	0.02	0.00
Итого			3.59	5.44	33.30	196.54	0.16	0.12	23.28	0.00	0.25	55.75	102.15	33.76	1.52	0.66	0.00

ОБЕД

133	Кукуруза отварная	60	1.70	2.50	9.30	66.50	0.04	0.02	2.75	0.01	0.04	1.50	38.50	13.00	0.22	0.31	0.00
	Птица запеченная	100.00	12.70	16.86	12.98	278.26	0.10	0.19	0.68	1.08	3.07	125.28	124.70	21.55	38.63	29.65	0.14
312	Картофельное пюре	180.00	4.16	6.51	27.66	185.87	0.20	0.15	24.54	0.00	0.24	90.04	117.30	37.64	1.37	0.77	0.00
358	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0.31	0.00	31.40	126.84	0.01	0.02	2.40	0.00	0.00	22.46	18.50	7.26	0.19	0.01	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.07	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98	0.00	0.00
Д114	Борщ с картофелем (со сметаной)	200	2.00	6.50	22.00	154.50	0.07	0.05	9.10	0.00	0.25	41.90	65.80	29.80	1.30	0.76	0.01
Итого			785	38	32.89	124.06	0.56	0.50	39.61	1.09	3.94	312.48	435.05	129.50	43.47	31.79	0.15

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер. вещ-ва (мг)						
	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Йод
Итого за день по СанПиН	90.00	92.00	323.00	2713.00	1.40	1.60	70.00	0.90	12.00	1200.00	1800.00	300.00	17.00	14.00	0.12
завтрак (20% - 25%)	379.12	346.24	1643.93	11163.57	5.16	5.96	368.17	66.43	47.39	3043.81	5951.90	1846.01	173.76	103.97	0.67

При приготовлении блюд используется йодированная соль и проводится искусственно витаминизация третьих блюд витамином "С"

Источник информации

1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года под редакцией В.Т.Лапшиной

2.Таблица минералов и витаминов. Сборник диетологии.

3.Новый СанПиН 2.4.5.2409-13

С - витаминизация третьих блюд

все овощи, используемые в приготовлении свежие.

Зав. производством столовой _____

Марковской Е.А.

