**«Согласовано»**

**Директор МОУ «Саловская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Егорова В.И./**

**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник- 1 начальные классы** | **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Икра овощная | 60 | 1,02 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 |  | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 |
| Гуляш | 90 | 9,75 | 12,38 | 3,75 | 150,94 | 0,05 | 0,89 | 0,04 |  | 15,08 | 89,42 | 13,10 | 0,79 |
| Рожки отварные | 150 | 6,412 | 3,654 | 40,942 | 222,476 | 0,099 |  | 26,120 | 0,910 | 19,340 | 53,160 | 9,720 | 0,988 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 13,193 | 55,105 | 0,003 | 2,100 |  | 0,010 | 6,950 | 9,340 | 5,000 | 0,889 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 |  |  | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| **Итого** | 540,000 | 20,467 | 21,85 | 81,765 | 598,521 | 0,228 | 7,19 | 26,160 | 3,564 | 75,17 | 208,92 | 50,02 | 5,015 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник –1 начальные классы** | **Обед** |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |
| Икра из кабачков | 60 | 1,08 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | 0,05 | 10,67 | 5,00 | 0,00 | 54,13 | 3,05 | 26,58 | 1,24 |
| Плов | 200 | 18,01 | 8,95 | 36,45 | 298,67 | 0,15 | 6,53 | 28,00 | 0,00 | 36,09 | 189,33 | 53,93 | 1,87 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **26,20** | **20,68** | **102,22** | **704,80** | **0,35** | **21,62** | **33,00** | **0,00** | **146,65** | **286,92** | **114,14** | **6,12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник –1 начальные классы** | **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,0 | 0,03 | 0,00 | 100 | 0,00 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| Каша рисовая молочная | 200 | 5,637 | 6,263 | 33,276 | 212,826 | 0,168 | 1,235 | 45,120 | 0,344 | 133,840 | 212,090 | 57,600 | 0,531 |
| Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 |  |  |  |  |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого** | 480,00 | 16,489 | 13,963 | 71,632 | 578,558 |  | 1,831 | 97,520 | 1,176 | 301,440 | 340,490 | 70,000 | 1,171 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник –1 начальные классы** | **Обед** |  | | |  | | | |  |  | | |  |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 39,96 | 0,02 | 2,82 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 23,72 | 7,91 | 0,34 |
| Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250/15 | 4,43 | 5,92 | 12,11 | 124,45 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |
| Голубцы ленивые | 200 | 11,68 | 11,68 | 15,04 | 213,12 | 0,06 | 37,04 | 0,00 | 0,00 | 64,40 | 0,00 | 0,00 | 1,92 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **21,76** | **21,95** | **77,79** | **602,41** | **0,32** | **50,32** | **0,00** | **0,00** | **138,38** | **143,79** | **58,92** | **6,39** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда –1 начальные классы** | **Завтрак** |  | | | |  |  | |  | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Масло порционно | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,090 | 0,001 |  | 65,300 | 0,100 | 2,400 | 3,000 |  | 0,030 |
| Тефтели мясные в томатном соусе | 120 | 15,537 | 22,928 | 14,102 | 324,210 | 0,126 | 5,460 | 110,100 | 4,959 | 33,440 | 190,770 | 35,210 | 2,059 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,694 | 4,121 | 21,179 | 140,396 | 0,160 |  | 26,120 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,520 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,405 | 0,001 | 0,100 |  |  | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 |  |  | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| **Итого** | 520,000 | 23,551 | 34,710 | 66,934 | 672,501 | 0,351 | 5,560 | 201,520 | 6,179 | 62,030 | 349,020 | 127,030 | 6,268 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда –1 начальные классы** | **Обед** |  | | |  | | | |  |  | | | |
| Салат из свеклы отварной | 60 | 0,96 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 0,01 | 5,70 | 0,01 | 1,28 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | 0,06 | 15,80 | 5,00 | 0,00 | 53,65 | 52,05 | 22,58 | 0,84 |
| Рыба припущенная | 90 | 15,03 | 0,72 | 0,00 | 65,70 | 0,00 | 0,37 | 0,00 | 0,01 | 39,85 | 265,26 | 17,84 | 0,02 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 21,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **26,12** | **15,54** | **85,15** | **586,08** | **0,32** | **40,24** | **5,01** | **1,29** | **168,40** | **500,83** | **105,34** | **5,26** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг -1начальные классы** | **Завтрак** |  | | | | | | |  | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Запеканка из творога с морковью и сгущеным молоком | 170 | 15,4 | 11,74 | 39,31 | 324,5 | 0,11 | 2,32 | 66,3 | 0,00 | 202,4 | 244,8 | 56,80 | 1,24 |
| Омлет натуральный | 200 | 20,702 | 28,421 | 4,315 | 355,887 | 0,217 | 0,936 | 293,990 | 1,718 | 166,400 | 343,910 | 32,440 | 3,492 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 13,193 | 55,105 | 0,003 | 2,100 |  | 0,010 | 6,950 | 9,340 | 5,000 | 0,889 |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого** | 610,00 | 39,147 | 40,617 | 75,218 | 823,492 | 0,270 | 3,164 | 335,590 | 2,488 | 340,950 | 481,650 | 49,840 | 5,021 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг – 1 начальные классы** | **Обед** |  | | |  | | | |  |  |  | |  |
| Зеленый горошек консервированный отварной | 25 | 0,08 | 0,05 | 1,63 | 10,00 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,05 | 5,00 | 15,50 | 5,25 | 0,18 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 9,50 | 6,60 | 23,30 | 191,00 | 0,20 | 12,00 | 0,00 | 1,28 | 17,05 | 76,60 | 31,08 | 1,18 |
| Овощное рагу с мясом | 200 | 12,09 | 13,25 | 12,66 | 248,59 | 0,06 | 8,32 | 29,76 | 0,56 | 22,94 | 59,98 | 27,01 | 1,10 |
| Кисель | 200 | 0,20 | 0,00 | 30,90 | 113,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **26,94** | **20,62** | **102,52** | **725,57** | **0,40** | **22,94** | **29,76** | **1,89** | **71,92** | **216,18** | **83,57** | **4,29** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница –1 начальные классы** | **Завтрак** |  | | | | | | |  | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Сыр порционный | 15 | 4,160 | 4,176 |  | 54,224 | 0,006 | 0,128 | 41,600 | 0,080 | 160,000 | 102,400 | 7,200 | 0,160 |
| Рыба запеченная с сыром и луком | 100 | 15,91 | 11,13 | 2,88 | 175,25 | 0,08 | 1,78 | 33,88 | 0,00 | 185,0 | 262,5 | 47,5 | 0,78 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | 197,56 | 158,56 | 26,62 | 0,52 |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| **Итого** | 505,00 | 15,521 | 14,191 | 70,233 | 471,189 | 0,248 | 1,805 | 103,650 | 1,043 | 294,410 | 301,260 | 56,490 | 1,441 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница –1 начальные классы** | **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 0,03 | 5,78 | 0,00 | 0,00 | 18,74 | 25,96 | 11,72 | 0,50 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |
| Котлеты рубленые из бройлер-цыплят | 90 | 13,70 | 19,94 | 13,81 | 289,80 | 0,09 | 0,94 | 46,26 | 0,00 | 47,83 | 85,09 | 18,72 | 1,26 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 22,17 | 21,12 | 1,11 |
| Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **31,62** | **36,47** | **120,59** | **950,04** | **0,58** | **20,66** | **46,26** | **0,00** | **180,69** | **321,42** | **127,37** | **7,14** |
| **Понедельник - 1 старшие классы** | **Завтрак** |  | | | | | | |  | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Икра овощная | 100 | 1,700 | 9,000 | 9,000 | 136,000 | 0,020 | 7,000 |  | 3,100 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 |
| Гуляш | 100 | 11,660 | 25,334 | 0,424 | 276,660 | 0,201 |  |  | 0,424 | 37,100 | 168,540 | 21,200 | 1,908 |
| Рожки отварные | 180 | 7,740 | 4,535 | 49,415 | 269,645 | 0,120 |  | 32,650 | 1,100 | 21,860 | 63,900 | 11,640 | 1,193 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 13,193 | 55,105 | 0,003 | 2,100 |  | 0,010 | 6,950 | 9,340 | 5,000 | 0,889 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 |  |  | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| **Итого** | 620,000 | 24,385 | 39,285 | 90,512 | 825,810 | 0,408 | 9,100 | 32,650 | 5,418 | 116,110 | 313,580 | 66,040 | 5,490 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник -1старшие классы** | **Обед** |  | | |  | | | |  |  | | | |
| Икра из кабачков | 100 | 1,80 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
| Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | 0,05 | 10,67 | 5,00 | 0,00 | 54,13 | 3,05 | 26,58 | 1,24 |
| Плов | 250 | 22,52 | 11,18 | 45,57 | 373,33 | 0,18 | 8,17 | 35,00 | 0,00 | 45,12 | 236,67 | 67,42 | 2,33 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **33,33** | **26,79** | **129,12** | **897,12** | **0,39** | **26,01** | **40,00** | **0,88** | **171,24** | **367,66** | **138,69** | **7,25** |
| **Вторник – 1 СТАРШИЕ КЛАССЫ** | **Завтрак** |  | | | | | | |  | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,006 | 0,128 | 41,600 | 0,080 | 160,000 | 102,400 | 7,200 | 0,160 |
| Каша рисовая молочная | 250 | 7,091 | 7,848 | 41,669 | 266,685 | 0,211 | 1,547 | 56,450 | 0,434 | 166,880 | 266,790 | 72,560 | 0,661 |
| Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 |  |  |  |  |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого** | 530,000 | 17,003 | 15,124 | 79,725 | 523,641 | 0,298 | 2,143 | 108,850 | 1,266 | 334,480 | 395,190 | 84,960 | 1,301 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 1 старшие классы** | **Обед** |  | | |  | | | | |  | | |  |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,60 | 0,03 | 4,69 | 0,00 | 0,00 | 22,32 | 39,53 | 13,19 | 0,57 |
| Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250/15 | 4,43 | 5,92 | 12,11 | 124,45 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |
| Голубцы ленивые | 250 | 14,60 | 14,60 | 18,80 | 266,40 | 0,08 | 46,30 | 0,00 | 0,00 | 80,50 | 0,00 | 0,00 | 2,40 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **26,89** | **27,60** | **97,20** | **752,39** | **0,34** | **61,41** | **0,00** | **0,88** | **162,57** | **178,21** | **69,26** | **7,48** |
| **Среда - 1 СТАРШИЕ КЛАССЫ** | **Завтрак** |  | | | | | | |  | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Масло порционно | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,090 | 0,001 |  | 65,300 | 0,100 | 2,400 | 3,000 |  | 0,030 |
| Тефтели мясные с томатным соусом | 130 | 17,161 | 24,362 | 15,053 | 347,320 | 0,138 | 5,960 | 113,600 | 5,002 | 36,050 | 210,760 | 38,540 | 2,262 |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,584 | 5,077 | 25,189 | 168,565 | 0,190 |  | 32,650 | 0,402 | 13,680 | 133,370 | 88,220 | 2,992 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,405 | 0,001 | 0,100 |  |  | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 |  |  | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| **Итого** | 560,000 | 26,065 | 37,100 | 71,895 | 723,780 | 0,393 | 6,060 | 211,550 | 6,288 | 66,280 | 390,170 | 144,360 | 6,943 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 1 старшие классы** | **Обед** |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |
| Салат из свеклы отварной | 100 | 1,60 | 6,00 | 11,00 | 104,00 | 0,02 | 9,50 | 0,01 | 2,13 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,33 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | 0,06 | 15,80 | 5,00 | 0,00 | 53,65 | 52,05 | 22,58 | 0,84 |
| Рыба припущенная | 100 | 16,70 | 0,80 | 0,00 | 73,00 | 0,00 | 0,41 | 0,00 | 0,01 | 44,28 | 294,74 | 19,83 | 0,02 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,13 | 21,79 | 0,00 | 0,00 | 26,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **30,95** | **19,30** | **108,35** | **732,49** | **0,34** | **47,67** | **5,01** | **3,02** | **190,45** | **582,61** | **126,30** | **6,38** |
| **Четверг - 1 старшие классы** | **Завтрак** |  | | | | | | |  | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Запеканка из творога с морковью и сгущеным молоком | 170 | 15,4 | 11,74 | 39,31 | 324,5 | 0,11 | 2,32 | 66,3 | 0,00 | 202,4 | 244,8 | 56,80 | 1,24 |
| Омлет натуральный | 250 | 25,938 | 36,321 | 5,398 | 452,266 | 0,272 | 1,170 | 369,120 | 2,372 | 207,340 | 430,630 | 40,600 | 4,367 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,245 | 0,056 | 13,193 | 55,105 | 0,003 | 2,100 |  | 0,010 | 6,950 | 9,340 | 5,000 | 0,889 |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого** | 660,000 | 33,143 | 40,953 | 36,991 | 649,595 | 0,326 | 3,398 | 410,720 | 3,142 | 381,890 | 568,370 | 58,000 | 5,896 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 1 старшие классы** | **Обед** |  | | |  | | | |  |  |  | |  |
| Зеленый горошек консервированный отварной | 30 | 0,10 | 0,06 | 1,96 | 12,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 6,00 | 18,60 | 6,30 | 0,21 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 9,50 | 6,60 | 23,30 | 191,00 | 0,20 | 12,00 | 0,00 | 1,28 | 17,05 | 76,60 | 31,08 | 1,18 |
| Овощное рагу с мясом | 250 | 15,11 | 16,56 | 15,83 | 310,74 | 0,08 | 10,40 | 37,20 | 0,70 | 28,68 | 74,98 | 33,76 | 1,38 |
| Кисель | 200 | 0,20 | 0,00 | 30,90 | 113,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **31,89** | **24,26** | **120,73** | **859,78** | **0,41** | **25,47** | **37,20** | **2,92** | **77,82** | **252,88** | **96,44** | **4,98** |
| **Пятница - 1старшие классы** | **Завтрак** |  | | | | | | |  | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | |  | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Сыр порционный | 15 | 4,160 | 4,176 |  | 54,224 | 0,006 | 0,128 | 41,600 | 0,080 | 160,000 | 102,400 | 7,200 | 0,160 |
| Рыба запеченная с сыром и луком | 150 | 15,91 | 11,13 | 2,88 | 175,25 | 0,08 | 1,78 | 33,88 | 0,00 | 185,0 | 262,5 | 47,5 | 0,78 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 |  |  |  |  |
| Рис отварной | 200 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого** | 605,000 | 16,996 | 15,734 | 78,540 | 524,388 | 0,289 | 2,104 | 114,780 | 1,092 | 324,800 | 343,750 | 67,340 | 1,638 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 1 старшие классы** | **Обед** |  | | |  | |  | |  |  | | | |
| Винегрет | 100 | 1,40 | 10,04 | 7,29 | 125,10 | 0,04 | 9,63 | 0,00 | 0,00 | 31,24 | 43,27 | 19,53 | 0,83 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |
| Котлеты рубленые из бройлер-цыплят | 100 | 15,22 | 22,16 | 15,34 | 322,00 | 0,10 | 1,04 | 51,40 | 0,00 | 53,14 | 94,54 | 20,80 | 1,40 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 26,60 | 25,34 | 1,33 |
| Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **36,71** | **43,93** | **145,04** | **1136,03** | **0,61** | **24,57** | **51,40** | **0,88** | **198,63** | **371,21** | **146,55** | **8,21** |

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник- 2 начальные классы** | **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | | Химический состав (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| Икра овощная | 60 | | 1,02 | | 5,400 | | 5,400 | | 81,600 | | 0,012 | | 4,200 | |  | | 1,860 | | 24,600 | | 22,200 | | 9,000 | | 0,420 | |
| Гуляш | 90 | | 9,75 | | 12,38 | | 3,75 | | 150,94 | | 0,05 | | 0,89 | | 0,04 | |  | | 15,08 | | 89,42 | | 13,10 | | 0,79 | |
| Рожки отварные | 150 | | 6,412 | | 3,654 | | 40,942 | | 222,476 | | 0,099 | |  | | 26,120 | | 0,910 | | 19,340 | | 53,160 | | 9,720 | | 0,988 | |
| Чай с лимоном | 200 | | 0,245 | | 0,056 | | 13,193 | | 55,105 | | 0,003 | | 2,100 | |  | | 0,010 | | 6,950 | | 9,340 | | 5,000 | | 0,889 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | | 3,040 | | 0,360 | | 18,480 | | 88,400 | | 0,064 | |  | |  | | 0,784 | | 9,200 | | 34,800 | | 13,200 | | 0,800 | |
| **Итого** | 540,000 | | 20,467 | | 21,85 | | 81,765 | | 598,521 | | 0,228 | | 7,19 | | 26,160 | | 3,564 | | 75,17 | | 208,92 | | 50,02 | | 5,015 | |
| **Понедельник - 2 начальные классы Обед** | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | | 60 | | 1,05 | | 3,71 | | 5,55 | | 59,70 | | 0,05 | | 7,83 | | 0,00 | | 0,00 | | 9,55 | | 28,39 | | 11,23 | | 0,45 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | | 250 | | 2,57 | | 2,78 | | 15,69 | | 109,00 | | 0,09 | | 6,08 | | 0,00 | | 0,00 | | 29,50 | | 57,73 | | 23,80 | | 1,00 |
| Птица с тушенной капустой | | 200 | | 11,83 | | 8,59 | | 21,96 | | 211,60 | | 0,25 | | 33,60 | | 3,36 | | 0,24 | | 233,68 | | 127,20 | | 46,40 | | 1,85 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | 0,66 | | 0,09 | | 32,14 | | 132,80 | | 0,02 | | 0,73 | | 0,00 | | 0,20 | | 32,48 | | 23,44 | | 17,46 | | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | | 3,95 | | 0,50 | | 24,15 | | 116,90 | | 0,10 | | 0,12 | | 0,00 | | 0,00 | | 19,58 | | 32,50 | | 10,83 | | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | | 1,12 | | 0,22 | | 9,88 | | 45,98 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 7,00 | | 31,60 | | 9,40 | | 0,78 |
| **Итого** | |  | | **21,18** | | **15,89** | | **109,36** | | **675,98** | | **0,54** | | **48,34** | | **3,36** | | **0,44** | | **331,79** | | **300,86** | | **119,12** | | **5,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник –2 начальные классы** | **Завтрак** |  | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,0 | 0,03 | 0,00 | 100 | 0,00 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| Каша рисовая молочная | 200 | 5,637 | 6,263 | 33,276 | 212,826 | 0,168 | 1,235 | 45,120 | 0,344 | 133,840 | 212,090 | 57,600 | 0,531 |
| Какао с молоком | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 |  |  |  |  |
| Батон йодированный | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 |  |  | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| **Итого** | 480,000 | 15,549 | 13,539 | 71,332 | 469,782 |  | 1,831 | 97,520 | 1,176 | 301,440 | 340,490 | 70,000 | 1,171 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 2 начальные классы** | **Обед** |  | | |  | | | |  |  | | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 39,96 | 0,02 | 2,82 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 23,72 | 7,91 | 0,34 |
| Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250/5 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | 0,05 | 10,67 | 5,00 | 0,00 | 54,13 | 3,05 | 26,58 | 1,24 |
| Жаркое | 200 | 13,63 | 16,98 | 21,36 | 277,30 | 0,15 | 10,53 | 20,48 | 0,00 | 41,82 | 209,69 | 54,24 | 3,37 |
| Кисель | 200 | 0,20 | 0,00 | 30,90 | 113,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| **Итого** |  | **21,28** | **26,98** | **98,81** | **705,09** | **0,35** | **24,13** | **25,48** | **0,00** | **136,26** | **300,56** | **108,96** | **6,78** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда –2 начальные классы** | **Завтрак** |  | | | |  |  | |  | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |  | Витамины | |  | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Масло порционно | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,090 | 0,001 |  | 65,300 | 0,100 | 2,400 | 3,000 |  | 0,030 |
| Тефтели мясные в томатном соусе | 120 | 15,537 | 22,928 | 14,102 | 324,210 | 0,126 | 5,460 | 110,100 | 4,959 | 33,440 | 190,770 | 35,210 | 2,059 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,694 | 4,121 | 21,179 | 140,396 | 0,160 |  | 26,120 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,520 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,405 | 0,001 | 0,100 |  |  | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 |  |  | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| **Итого** | 520,000 | 23,551 | 34,710 | 66,934 | 672,501 | 0,351 | 5,560 | 201,520 | 6,179 | 62,030 | 349,020 | 127,030 | 6,268 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 2 начальные классы** | | **Обед** | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | |  | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | | 60 | | 1,02 | | 3,00 | | 5,07 | | 51,42 | | 0,01 | | 11,89 | | 0,00 | | 0,00 | | 31,35 | | 20,37 | | 9,61 | | 0,40 |
| Суп картофельный с крупой | | 250 | | 1,97 | | 2,71 | | 12,11 | | 85,75 | | 0,09 | | 8,25 | | 0,00 | | 0,00 | | 26,70 | | 55,98 | | 22,78 | | 0,88 |
| Котлеты рубленые из бройлер-цыплят | | 90 | | 13,70 | | 19,94 | | 13,81 | | 289,80 | | 0,09 | | 0,94 | | 46,26 | | 0,00 | | 47,83 | | 85,09 | | 18,72 | | 1,26 |
| Каша рассыпчатая гречневая | | 150 | | 8,60 | | 6,09 | | 38,64 | | 243,75 | | 0,21 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 14,82 | | 203,93 | | 135,83 | | 4,56 |
| Компот из кураги | | 200 | | 0,78 | | 0,05 | | 27,63 | | 114,80 | | 0,02 | | 0,60 | | 0,00 | | 0,00 | | 32,32 | | 21,90 | | 17,56 | | 0,48 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | | 3,95 | | 0,50 | | 24,15 | | 116,90 | | 0,10 | | 0,12 | | 0,00 | | 0,00 | | 19,58 | | 32,50 | | 10,83 | | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | | 1,12 | | 0,22 | | 9,88 | | 45,98 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 7,00 | | 31,60 | | 9,40 | | 0,78 |
| **Итого** | |  | | **31,14** | | **32,52** | | **131,29** | | **948,40** | | **0,55** | | **21,79** | | **46,26** | | **0,00** | | **179,60** | | **451,36** | | **224,72** | | **9,36** |
| **Четверг –2 начальные классы** | **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | | Химический состав (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| Запеканка из творога с морковью и сгущеным молоком | 170 | | 15,4 | | 11,74 | | 39,31 | | 324,5 | | 0,11 | | 2,32 | | 66,3 | | 0,00 | | 202,4 | | 244,8 | | 56,80 | | 1,24 | |
| Омлет натуральный | 200 | | 20,702 | | 28,421 | | 4,315 | | 355,887 | | 0,217 | | 0,936 | | 293,990 | | 1,718 | | 166,400 | | 343,910 | | 32,440 | | 3,492 | |
| Чай с лимоном | 200 | | 0,245 | | 0,056 | | 13,193 | | 55,105 | | 0,003 | | 2,100 | |  | | 0,010 | | 6,950 | | 9,340 | | 5,000 | | 0,889 | |
| Батон йодированный | 40 | | 2,800 | | 0,400 | | 18,400 | | 88,000 | | 0,044 | |  | |  | | 0,680 | | 7,600 | | 26,000 | | 5,200 | | 0,480 | |
| **Итого** | 660,000 | | 27,907 | | 33,053 | | 35,908 | | 553,216 | | 0,270 | | 3,164 | | 335,590 | | 2,488 | | 340,950 | | 481,650 | | 49,840 | | 5,021 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 2 начальные классы** | | **Обед** | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | |  |
| Салат из свеклы отварной | | 60 | | 0,96 | | 3,60 | | 6,60 | | 62,40 | | 0,01 | | 5,70 | | 0,01 | | 1,28 | | 21,09 | | 24,58 | | 12,54 | | 0,80 |
| Суп картофельный с горохом | | 250 | | 5,49 | | 5,27 | | 16,54 | | 148,25 | | 0,23 | | 5,83 | | 0,00 | | 0,00 | | 42,68 | | 88,10 | | 35,58 | | 2,10 |
| Тефтели | | 90/50 | | 16,18 | | 26,17 | | 17,07 | | 351,09 | | 0,11 | | 1,61 | | 46,56 | | 0,00 | | 51,75 | | 161,85 | | 27,59 | | 1,47 |
| Картофельное пюре | | 150 | | 3,06 | | 4,80 | | 20,44 | | 137,25 | | 0,11 | | 18,16 | | 0,00 | | 0,00 | | 21,98 | | 86,60 | | 27,75 | | 1,01 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | 0,66 | | 0,09 | | 32,14 | | 132,80 | | 0,02 | | 0,73 | | 0,00 | | 0,20 | | 32,48 | | 23,44 | | 17,46 | | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | | 3,95 | | 0,50 | | 24,15 | | 116,90 | | 0,10 | | 0,12 | | 0,00 | | 0,00 | | 19,58 | | 32,50 | | 10,83 | | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | | 1,12 | | 0,22 | | 9,88 | | 45,98 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 7,00 | | 31,60 | | 9,40 | | 0,78 |
| **Итого** | |  | | **31,42** | | **40,65** | | **126,82** | | **994,67** | | **0,61** | | **32,14** | | **46,57** | | **1,48** | | **196,56** | | **448,67** | | **141,15** | | **7,86** |
| **Пятница –2 начальные классы** | **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | | Химический состав (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| Сыр порционный | 15 | | 4,160 | | 4,176 | |  | | 54,224 | | 0,006 | | 0,128 | | 41,600 | | 0,080 | | 160,000 | | 102,400 | | 7,200 | | 0,160 | |
| Рыба запеченная с сыром и луком | 100 | | 15,91 | | 11,13 | | 2,88 | | 175,25 | | 0,08 | | 1,78 | | 33,88 | | 0,00 | | 185,0 | | 262,5 | | 47,5 | | 0,78 | |
| Кофейный напиток | 200 | | 2,664 | | 2,700 | | 19,584 | | 113,400 | | 0,036 | | 0,468 | | 10,800 | | 0,072 | | 197,56 | | 158,56 | | 26,62 | | 0,52 | |
| Батон йодированный | 40 | | 2,800 | | 0,400 | | 18,400 | | 88,000 | | 0,044 | |  | |  | | 0,680 | | 7,600 | | 26,000 | | 5,200 | | 0,480 | |
| Рис отварной | 150 | | 3,65 | | 5,37 | | 36,68 | | 209,7 | | 0,03 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 1,37 | | 60,95 | | 16,34 | | 0,53 | |
| **Итого** | 605,0 | | 15,521 | | 14,191 | | 70,233 | | 471,189 | | 0,248 | | 1,805 | | 103,650 | | 1,043 | | 294,410 | | 301,260 | | 56,490 | | 1,441 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 2 начальные классы** | | **Обед** | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | |  | | | | | |  |
| Винегрет | | 60 | | 0,84 | | 6,02 | | 4,37 | | 75,06 | | 0,03 | | 5,78 | | 0,00 | | 0,00 | | 18,74 | | 25,96 | | 11,72 | | 0,50 |
| Суп с вермишелью и птицей | | 250/15 | | 5,68 | | 7,78 | | 13,05 | | 154,20 | | 0,06 | | 1,66 | | 7,68 | | 0,00 | | 35,58 | | 55,15 | | 16,04 | | 0,95 |
| Овощное рагу с мясом | | 200 | | 12,09 | | 13,25 | | 12,66 | | 248,59 | | 0,06 | | 8,32 | | 29,76 | | 0,56 | | 22,94 | | 59,98 | | 27,01 | | 1,10 |
| Сок виноградный | | 200 | | 3,58 | | 2,68 | | 28,34 | | 151,80 | | 0,01 | | 2,10 | | 0,00 | | 0,00 | | 7,30 | | 0,00 | | 8,00 | | 1,47 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | | 3,95 | | 0,50 | | 24,15 | | 116,90 | | 0,10 | | 0,12 | | 0,00 | | 0,00 | | 19,58 | | 32,50 | | 10,83 | | 1,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | | 1,12 | | 0,22 | | 9,88 | | 45,98 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 7,00 | | 31,60 | | 9,40 | | 0,78 |
| **Итого** | |  | | **27,26** | | **30,45** | | **92,46** | | **792,53** | | **0,30** | | **17,97** | | **37,44** | | **0,56** | | **111,15** | | **205,20** | | **82,99** | | **5,80** |
| **Понедельник - 2 старшие классы** | **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | | Химический состав (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| Икра овощная | 100 | | 1,700 | | 9,000 | | 9,000 | | 136,000 | | 0,020 | | 7,000 | |  | | 3,100 | | 41,000 | | 37,000 | | 15,000 | | 0,700 | |
| Гуляш | 100 | | 11,660 | | 25,334 | | 0,424 | | 276,660 | | 0,201 | |  | |  | | 0,424 | | 37,100 | | 168,540 | | 21,200 | | 1,908 | |
| Рожки отварные | 180 | | 7,740 | | 4,535 | | 49,415 | | 269,645 | | 0,120 | |  | | 32,650 | | 1,100 | | 21,860 | | 63,900 | | 11,640 | | 1,193 | |
| Чай с лимоном | 200 | | 0,245 | | 0,056 | | 13,193 | | 55,105 | | 0,003 | | 2,100 | |  | | 0,010 | | 6,950 | | 9,340 | | 5,000 | | 0,889 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | | 3,040 | | 0,360 | | 18,480 | | 88,400 | | 0,064 | |  | |  | | 0,784 | | 9,200 | | 34,800 | | 13,200 | | 0,800 | |
| **Итого** | 620,000 | | 24,385 | | 39,285 | | 90,512 | | 825,810 | | 0,408 | | 9,100 | | 32,650 | | 5,418 | | 116,110 | | 313,580 | | 66,040 | | 5,490 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник - 2 старшие классы** | **Обед** |  | |  |  |  | |  |  | | |  |  |
| Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 100 | 1,75 | 6,18 | 9,25 | 99,50 | 0,08 | 13,04 | 0,00 | 0,00 | 15,91 | 47,32 | 18,72 | 0,75 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109,00 | 0,09 | 6,08 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | 57,73 | 23,80 | 1,00 |
| Птица с тушенной капустой | 250 | 14,79 | 10,74 | 27,45 | 264,50 | 0,31 | 42,00 | 4,20 | 0,30 | 292,10 | 159,00 | 58,00 | 2,31 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,20 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,98 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** |  | **26,75** | **20,83** | **133,26** | **838,74** | **0,63** | **61,91** | **4,20** | **1,38** | **395,74** | **370,19** | **143,28** | **6,92** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник – 2 СТАРШИЕ КЛАССЫ** | **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | | Химический состав (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| Яйца вареные | 40 | | 5,1 | | 4,6 | | 0,3 | | 63,0 | | 0,006 | | 0,128 | | 41,600 | | 0,080 | | 160,000 | | 102,400 | | 7,200 | | 0,160 | |
| Каша рисовая молочная | 250 | | 7,091 | | 7,848 | | 41,669 | | 266,685 | | 0,211 | | 1,547 | | 56,450 | | 0,434 | | 166,880 | | 266,790 | | 72,560 | | 0,661 | |
| Какао с молоком | 200 | | 2,952 | | 2,700 | | 19,656 | | 114,732 | | 0,036 | | 0,468 | | 10,800 | | 0,072 | |  | |  | |  | |  | |
| Батон йодированный | 40 | | 2,800 | | 0,400 | | 18,400 | | 88,000 | | 0,044 | |  | |  | | 0,680 | | 7,600 | | 26,000 | | 5,200 | | 0,480 | |
| **Итого** | 505,000 | | 17,003 | | 15,124 | | 79,725 | | 523,641 | | 0,298 | | 2,143 | | 108,850 | | 1,266 | | 334,480 | | 395,190 | | 84,960 | | 1,301 | |
| **Вторник - 2 старшие классы** | | **Обед** | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | |  | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | | 100 | | 0,75 | | 6,02 | | 2,35 | | 66,60 | | 0,03 | | 4,69 | | 0,00 | | 0,00 | | 22,32 | | 39,53 | | 13,19 | | 0,57 |
| Борщ с капустой, картофелем и сметаной | | 250/5 | | 1,93 | | 5,67 | | 11,11 | | 111,85 | | 0,05 | | 10,67 | | 5,00 | | 0,00 | | 54,13 | | 3,05 | | 26,58 | | 1,24 |
| Жаркое | | 250 | | 17,04 | | 21,23 | | 26,71 | | 346,62 | | 0,26 | | 13,16 | | 25,60 | | 0,00 | | 52,27 | | 209,84 | | 67,80 | | 4,21 |
| Кисель | | 200 | | 0,20 | | 0,00 | | 30,90 | | 113,10 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,34 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,05 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | 4,74 | | 0,60 | | 28,98 | | 140,98 | | 0,06 | | 0,07 | | 0,00 | | 0,88 | | 11,75 | | 19,50 | | 6,50 | | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | | 2,24 | | 0,44 | | 19,76 | | 91,96 | | 0,07 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 14,00 | | 63,20 | | 18,80 | | 1,56 |
| **Итого** | |  | | **26,90** | | **33,96** | | **119,81** | | **871,11** | | **0,47** | | **28,59** | | **30,60** | | **0,88** | | **154,81** | | **335,12** | | **132,86** | | **8,23** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 2 СТАРШИЕ КЛАССЫ** | **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | | Химический состав (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| Масло порционно | 10 | | 0,080 | | 7,250 | | 0,130 | | 66,090 | | 0,001 | |  | | 65,300 | | 0,100 | | 2,400 | | 3,000 | |  | | 0,030 | |
| Тефтели мясные с томатным соусом | 130 | | 17,161 | | 24,362 | | 15,053 | | 347,320 | | 0,138 | | 5,960 | | 113,600 | | 5,002 | | 36,050 | | 210,760 | | 38,540 | | 2,262 | |
| Каша гречневая вязкая | 180 | | 5,584 | | 5,077 | | 25,189 | | 168,565 | | 0,190 | |  | | 32,650 | | 0,402 | | 13,680 | | 133,370 | | 88,220 | | 2,992 | |
| Чай с сахаром | 200 | | 0,200 | | 0,051 | | 13,043 | | 53,405 | | 0,001 | | 0,100 | |  | |  | | 4,950 | | 8,240 | | 4,400 | | 0,859 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | | 3,040 | | 0,360 | | 18,480 | | 88,400 | | 0,064 | |  | |  | | 0,784 | | 9,200 | | 34,800 | | 13,200 | | 0,800 | |
| **Итого** | 560,000 | | 26,065 | | 37,100 | | 71,895 | | 723,780 | | 0,393 | | 6,060 | | 211,550 | | 6,288 | | 66,280 | | 390,170 | | 144,360 | | 6,943 | |
| **Среда - 2 старшие классы** | | **Обед** | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | |  | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | | 100 | | 1,71 | | 5,00 | | 8,46 | | 85,70 | | 0,02 | | 19,81 | | 0,00 | | 0,00 | | 52,24 | | 33,95 | | 16,01 | | 0,67 |
| Суп картофельный с крупой | | 250 | | 1,97 | | 2,71 | | 12,11 | | 85,75 | | 0,09 | | 8,25 | | 0,00 | | 0,00 | | 26,70 | | 55,98 | | 22,78 | | 0,88 |
| Котлеты рубленые из бройлер-цыплят | | 100 | | 15,22 | | 22,16 | | 15,34 | | 322,00 | | 0,10 | | 1,04 | | 51,40 | | 0,00 | | 53,14 | | 94,54 | | 20,80 | | 1,40 |
| Каша рассыпчатая гречневая | | 180 | | 10,32 | | 7,31 | | 46,37 | | 292,50 | | 0,25 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 17,78 | | 244,71 | | 162,99 | | 5,47 |
| Компот из кураги | | 200 | | 0,78 | | 0,05 | | 27,63 | | 114,80 | | 0,02 | | 0,60 | | 0,00 | | 0,00 | | 32,32 | | 21,90 | | 17,56 | | 0,48 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | 4,74 | | 0,60 | | 28,98 | | 140,98 | | 0,06 | | 0,07 | | 0,00 | | 0,88 | | 11,75 | | 19,50 | | 6,50 | | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | | 2,24 | | 0,44 | | 19,76 | | 91,96 | | 0,07 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 14,00 | | 63,20 | | 18,80 | | 1,56 |
| **Итого** | |  | | **36,98** | | **38,27** | | **158,65** | | **1133,69** | | **0,61** | | **29,77** | | **51,40** | | **0,88** | | **207,94** | | **533,78** | | **265,44** | | **11,05** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 2старшие классы** | **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | | Химический состав (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | | Fe | |
| Запеканка из творога с морковью и сгущеным молоком | 170 | | 15,4 | | 11,74 | | 39,31 | | 324,5 | | 0,11 | | 2,32 | | 66,3 | | 0,00 | | 202,4 | | 244,8 | | 56,80 | | 1,24 | |
| Омлет натуральный | 250 | | 25,938 | | 36,321 | | 5,398 | | 452,266 | | 0,272 | | 1,170 | | 369,120 | | 2,372 | | 207,340 | | 430,630 | | 40,600 | | 4,367 | |
| Чай с лимоном | 200 | | 0,245 | | 0,056 | | 13,193 | | 55,105 | | 0,003 | | 2,100 | |  | | 0,010 | | 6,950 | | 9,340 | | 5,000 | | 0,889 | |
| Батон йодированный | 40 | | 2,800 | | 0,400 | | 18,400 | | 88,000 | | 0,044 | |  | |  | | 0,680 | | 7,600 | | 26,000 | | 5,200 | | 0,480 | |
| **Итого** | 660,000 | | 33,143 | | 40,953 | | 36,991 | | 649,595 | | 0,326 | | 3,398 | | 410,720 | | 3,142 | | 381,890 | | 568,370 | | 58,000 | | 5,896 | |
| **Четверг - 2 старшие классы** | | **Обед** | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  |
| Салат из свеклы отварной | | 100 | | 1,60 | | 6,00 | | 11,00 | | 104,00 | | 0,02 | | 9,50 | | 0,01 | | 2,13 | | 35,15 | | 40,97 | | 20,90 | | 1,33 |
| Суп картофельный с горохом | | 250 | | 5,49 | | 5,27 | | 16,54 | | 148,25 | | 0,23 | | 5,83 | | 0,00 | | 0,00 | | 42,68 | | 88,10 | | 35,58 | | 2,10 |
| Тефтели | | 100/50 | | 17,88 | | 28,80 | | 18,58 | | 385,65 | | 0,12 | | 1,72 | | 49,86 | | 0,00 | | 55,88 | | 178,21 | | 30,11 | | 1,61 |
| Картофельное пюре | | 180 | | 3,68 | | 5,76 | | 24,53 | | 164,70 | | 0,13 | | 21,79 | | 0,00 | | 0,00 | | 26,37 | | 103,91 | | 33,30 | | 1,21 |
| Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | 0,66 | | 0,09 | | 32,14 | | 132,80 | | 0,02 | | 0,73 | | 0,00 | | 0,20 | | 32,48 | | 23,44 | | 17,46 | | 0,70 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | 4,74 | | 0,60 | | 28,98 | | 140,98 | | 0,06 | | 0,07 | | 0,00 | | 0,88 | | 11,75 | | 19,50 | | 6,50 | | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | | 2,24 | | 0,44 | | 19,76 | | 91,96 | | 0,07 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 14,00 | | 63,20 | | 18,80 | | 1,56 |
| **Итого** | |  | | **36,29** | | **46,96** | | **151,52** | | **1168,34** | | **0,64** | | **39,63** | | **49,87** | | **3,21** | | **218,31** | | **517,33** | | **162,65** | | **9,11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 2старшие классы** | **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | | Химический состав (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины | | | | | |  | | Минеральные вещества | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мg | Fe |
| Сыр порционный | 15 | | 4,160 | | 4,176 | |  | | 54,224 | | 0,006 | | 0,128 | | 41,600 | | 0,080 | | 160,000 | | 102,400 | | 7,200 | 0,160 |
| Рыба запеченная с сыром и луком | 150 | | 15,91 | | 11,13 | | 2,88 | | 175,25 | | 0,08 | | 1,78 | | 33,88 | | 0,00 | | 185,0 | | 262,5 | | 47,5 | 0,78 |
| Кофейный напиток | 200 | | 2,664 | | 2,700 | | 19,584 | | 113,400 | | 0,036 | | 0,468 | | 10,800 | | 0,072 | |  | |  | |  |  |
| Рис отварной | 200 | | 3,65 | | 5,37 | | 36,68 | | 209,7 | | 0,03 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 1,37 | | 60,95 | | 16,34 | 0,53 |
| Батон йодированный | 40 | | 2,800 | | 0,400 | | 18,400 | | 88,000 | | 0,044 | |  | |  | | 0,680 | | 7,600 | | 26,000 | | 5,200 | 0,480 |
| **Итого** | 505,000 | | 16,996 | | 15,734 | | 78,540 | | 524,388 | | 0,289 | | 2,104 | | 114,780 | | 1,092 | | 324,800 | | 343,750 | | 67,340 | 1,638 |
| **Пятница - 2 старшие классы** | | **Обед** | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | |  | | | | |
| Винегрет | | 100 | | 1,40 | | 10,04 | | 7,29 | | 125,10 | | 0,04 | | 9,63 | | 0,00 | | 0,00 | | 31,24 | | 43,27 | 19,53 | 0,83 |
| Суп с вермишелью и птицей | | 250/15 | | 5,68 | | 7,78 | | 13,05 | | 154,20 | | 0,06 | | 1,66 | | 7,68 | | 0,00 | | 35,58 | | 55,15 | 16,04 | 0,95 |
| Овощное рагу с мясом | | 250 | | 15,11 | | 16,56 | | 15,83 | | 310,74 | | 0,08 | | 10,40 | | 37,20 | | 0,70 | | 28,68 | | 74,98 | 33,76 | 1,38 |
| Сок виноградный | | 200 | | 3,58 | | 2,68 | | 28,34 | | 151,80 | | 0,01 | | 2,10 | | 0,00 | | 0,00 | | 7,30 | | 0,00 | 8,00 | 1,47 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | | 4,74 | | 0,60 | | 28,98 | | 140,98 | | 0,06 | | 0,07 | | 0,00 | | 0,88 | | 11,75 | | 19,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | | 2,24 | | 0,44 | | 19,76 | | 91,96 | | 0,07 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 14,00 | | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого** | |  | | **32,76** | | **38,10** | | **113,25** | | **974,78** | | **0,33** | | **23,86** | | **44,88** | | **1,58** | | **128,55** | | **256,10** | **102,62** | **6,79** |

Составлено по сборнику рецептур автора М.П. Могильный. Новейшие справочники и технические нормативы