

Утверждаю  
Индивидуальный Предприниматель

Кошевой А.Г. Алексеев  
Геннадьевич

ОГРН 316470400120345  
ИНН 470706169151

Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 1 неделю понедельник

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Согласовано  
Директор



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	<b>завтраки</b>													
310-412	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	210	8,1	11,13	40,08	328	0,18	0,52	0,04		119,17	181,92	48,32	1,25
0000692	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	4,7	109	0,02	0,65	0,01		60,4	45	7	0,09
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,36	68,9	20,1	1,31
	<b>Всего в завтраки</b>		<b>11,9</b>	<b>13,15</b>	<b>54,88</b>	<b>491</b>	<b>0,26</b>	<b>1,17</b>	<b>0,05</b>		<b>190,92</b>	<b>295,82</b>	<b>75,42</b>	<b>2,65</b>
	<b>обед</b>													
310-012	помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	12	0,02	5			6,16	11,31	8,7	0,39
0000139	Суп картофельный с горохом	250	5,25	4	17,91	129	0,13	7,6	0,01		69,02	123,84	37,31	1,79
0000413	Сардельки	100	10,84	17,1	93,4	280	0,04				23,4	117,9	14,4	1,62
МАК0203	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,09	10,66	32,92	248			0,04		2,33	3,34	0,04	0,01
НАП0389	Сок виноградный	200	1		29	120	0,04	2			60	44	34	1,2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
	<b>Всего в обед</b>		<b>26,55</b>	<b>32,55</b>	<b>193,66</b>	<b>885</b>	<b>0,33</b>	<b>14,6</b>	<b>0,05</b>		<b>177,41</b>	<b>397,39</b>	<b>122,95</b>	<b>7,26</b>
	<b>Итого</b>		<b>38,45</b>	<b>45,7</b>	<b>248,54</b>	<b>1 376</b>	<b>0,59</b>	<b>15,77</b>	<b>0,1</b>		<b>368,34</b>	<b>693,21</b>	<b>198,37</b>	<b>9,91</b>

Утверждаю:  
Индивидуальный Предприниматель  
Кошевой А.Г. Генеральный директор



Согласовано  
Директор



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 1 неделю вторник

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

№ рсц.	Приём 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтраки</b>													
0000340	Омлет натуральный	110	10,42	15,8	1,88	191	0,05	0,16	0,15		71,98	159,38	12,04	1,77
0000685	Чай с сахаром	200	0,19		1,4	57					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,36	68,9	20,1	1,31
	<b>Всего в завтраки</b>		<b>13,01</b>	<b>16,22</b>	<b>13,38</b>	<b>302</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>		<b>83,61</b>	<b>228,28</b>	<b>32,14</b>	<b>3,12</b>
	<b>обед</b>													
ПОРЦ005	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	12	0,02	5			11,5	21	7	0,3
Ю000110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,78	5,17	11,34	169	0,04	7,64	0,02		38,87	45,64	19,52	0,97
Ю000388	Котлеты или биточки рыбные (треска)	100	13	8,8	15,2	196								
АР0312	Пюре картофельное с маслом	210	4,38	14,9	29,45	269	0,22	34,59	0,09		56,16	130,6	43,6	1,58
Ю000699	Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96								
ТОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	<b>Всего в обед</b>		<b>23,28</b>	<b>29,54</b>	<b>99,51</b>	<b>830</b>	<b>0,35</b>	<b>47,23</b>	<b>0,11</b>		<b>121,05</b>	<b>281,63</b>	<b>94,92</b>	<b>4,81</b>
	<b>Итого</b>		<b>36,29</b>	<b>45,76</b>	<b>112,89</b>	<b>1 131</b>	<b>0,46</b>	<b>47,39</b>	<b>0,26</b>		<b>204,66</b>	<b>509,91</b>	<b>127,06</b>	<b>7,93</b>

Утверждаю:  
Индивидуальный Предприниматель  
Кошевой А.Г.



Согласовано  
Директор



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осенний  
Меню 2-х недельное на 1 неделю среда  
Категория: 7-11 лет/12 лет и старше  
Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	<b>завтраки</b>													
10-411	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210	7,25	12,06	29,98	257	0,17	0,51	0,04		125,92	206,01	61,86	1,47
000693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	0,04	1,3	0,02		122,6	116,2	21,64	0,71
ЮРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,36	68,9	20,1	1,31
	<b>Всего в завтраки</b>		<b>13,42</b>	<b>16,38</b>	<b>66,26</b>	<b>466</b>	<b>0,27</b>	<b>1,81</b>	<b>0,06</b>		<b>259,88</b>	<b>391,11</b>	<b>103,6</b>	<b>3,49</b>
	<b>обед</b>													
000045	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,5	3,84	41	0,01	12,65			21,04	15,46	7,18	0,29
УП0140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,07	10,56	237	0,08	6,6	0,01		15,42	51,42	19,25	0,79
10-632	Гуляш из свинины	125	11,51	30,34	67,7	346	0,11	1,08	0,38		34	147,2	22,2	1,36
10-405	греча отварная	150	7,79	11,71	36,84	105	0,21		0,04		14,16	171,68	113,12	3,8
АПО376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	1,4	58					0,28			0,05
ОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	<b>Всего в обед</b>		<b>26,41</b>	<b>47,27</b>	<b>137,36</b>	<b>875</b>	<b>0,49</b>	<b>20,33</b>	<b>0,43</b>		<b>99,42</b>	<b>470,14</b>	<b>186,55</b>	<b>8,25</b>
	<b>Итого</b>		<b>39,83</b>	<b>63,65</b>	<b>203,61</b>	<b>1 340</b>	<b>0,76</b>	<b>22,14</b>	<b>0,49</b>		<b>359,3</b>	<b>861,25</b>	<b>290,15</b>	<b>11,74</b>

Утверждено  
Индивидуальный Предприниматель  
Кошевой А.Г.



Согласовано  
Директор



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: Осенний  
Меню 2-х недельное на 1 неделю четверг  
Категория: 7-11 лет/12 лет и старше  
Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
000334	Макароны, запеченные с сыром	130	6,74	10,26	25,86	223		0,11	0,06		96,12	50,94	0,04	0,02
000685	Чай с сахаром	200	0,19		1,4	57					0,28			0,05
ОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,36	68,9	20,1	1,31
	<b>Всего в завтраки</b>		<b>9,33</b>	<b>10,68</b>	<b>37,36</b>	<b>334</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>		<b>107,76</b>	<b>119,84</b>	<b>20,14</b>	<b>1,38</b>
	обед													
10-012	помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	12	0,02	5			6,16	11,31	8,7	0,39
100132	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,27	5,85	16,19	126	0,08	6,84	0,04		24,85	62,04	24,78	0,9
100451	Котлеты, биточки, шницели	100	14,56	16,92	65,8	310	0,06				12,96	167,98	27,12	2,62
100312	Пюре картофельное с маслом	210	4,38	14,9	29,45	269	0,22	34,59	0,09		56,16	130,6	43,6	1,58
00631	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	2,54	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
ОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	<b>Всего в обед</b>		<b>25,5</b>	<b>38,52</b>	<b>132,73</b>	<b>908</b>	<b>0,46</b>	<b>72,83</b>	<b>0,13</b>		<b>120,7</b>	<b>460,15</b>	<b>132,13</b>	<b>8,28</b>
	<b>Итого</b>		<b>34,83</b>	<b>49,2</b>	<b>170,08</b>	<b>1 242</b>	<b>0,52</b>	<b>72,94</b>	<b>0,19</b>		<b>228,46</b>	<b>579,99</b>	<b>152,27</b>	<b>9,65</b>

Утверждаю:  
Индивидуальный Предприниматель  
Кошевой А.Г.



Сезон: Осенний  
Меню 2-х недельное на 1 неделю пятница  
Категория: 7-11 лет/12 лет и старше  
Диета:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Согласовано  
Директор



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтраки</b>													
КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом	210	6,06	11,31	31,75	253	0,08	1,3	0,07		128,12	118,95	19,62	0,4
0000692	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	4,7	109	0,02	0,65	0,01		60,4	45	7	0,09
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,36	68,9	20,1	1,31
	<b>Всего в завтраки</b>		<b>9,86</b>	<b>13,33</b>	<b>46,55</b>	<b>416</b>	<b>0,16</b>	<b>1,95</b>	<b>0,08</b>		<b>199,88</b>	<b>232,85</b>	<b>46,72</b>	<b>1,8</b>
	<b>обед</b>													
310-111	Огурцы солёные	50	0,12	0,01	0,39	7	0,01	1,5			3,45	6,3	2,1	0,09
0000124	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,83	5,2	17,6	168	0,06	12,01	0,02		38,96	42,44	18,04	0,67
ПТИ0290	Курица тушенная в соусе сметанном	200	27,04	32,42	196	426	0,08		0,06		21,12	215,32	23,5	2,08
ГАР0304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	0,03		0,02		4,87	72	23,51	0,48
СЛАД348	Компот из кураги сушеной	200	1,02		3,53	117	0,01	0,74			642,78	27,23	34,04	56,87
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	<b>Всего в обед</b>		<b>37,23</b>	<b>43,36</b>	<b>269,69</b>	<b>1 007</b>	<b>0,26</b>	<b>14,25</b>	<b>0,1</b>		<b>725,7</b>	<b>447,68</b>	<b>125,99</b>	<b>62,15</b>
	<b>Итого</b>		<b>47,09</b>	<b>56,69</b>	<b>316,24</b>	<b>1 423</b>	<b>0,42</b>	<b>16,2</b>	<b>0,18</b>		<b>925,58</b>	<b>680,53</b>	<b>172,71</b>	<b>63,95</b>

Утверждаю:  
Индивидуальный Предприниматель  
Кошевой А.Г.



Сезон: Осенний  
Меню 2-х недельное на 2 неделю понедельник  
Категория: 7-11 лет/12 лет и старше  
Диета:

Согласовано  
Директор



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ рец.	Приём 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтраки</b>													
0000297	Каша рассыпчатая гречневая с молоком	210	7,99	5,47	26,06	186	0,05	1,79	0,03		164,5	123,38	19,19	0,08
0000685	Чай с сахаром	200	0,19		13,93	57					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,36	68,9	20,1	1,31
	<b>Всего в завтраки</b>		<b>10,58</b>	<b>5,89</b>	<b>50,09</b>	<b>296</b>	<b>0,11</b>	<b>1,79</b>	<b>0,03</b>		<b>176,14</b>	<b>192,28</b>	<b>39,29</b>	<b>1,44</b>
	<b>обед</b>													
310-012	помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	12	0,02	5			6,16	11,31	8,7	0,39
0000139	Суп картофельный с горохом	250	5,25	4	17,91	129	0,13	7,6	0,01		69,02	123,84	37,31	1,79
0000462	Тефтели	120	15,24	24,66	14,58	342	0,06	1,44			17,82	161,5	24,4	2,2
АРО309	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,3	5,49	34,53	191			0,02		1,14	1,63	0,03	0,01
АПО389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	<b>Всего в обед</b>		<b>30,73</b>	<b>34,86</b>	<b>108,37</b>	<b>856</b>	<b>0,3</b>	<b>18,04</b>	<b>0,03</b>		<b>132,66</b>	<b>404,67</b>	<b>107,24</b>	<b>9,35</b>
	<b>Итого</b>		<b>41,3</b>	<b>40,75</b>	<b>158,46</b>	<b>1 152</b>	<b>0,41</b>	<b>19,82</b>	<b>0,06</b>		<b>308,8</b>	<b>596,95</b>	<b>146,53</b>	<b>10,79</b>

Утверждаю:  
Индивидуальный Предприниматель  
Кошевой А.Г.



Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 2 неделю вторник

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Согласовано  
Директор



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	<b>завтраки</b>													
КАШ0175	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	5,68	10,36	30,42	238	0,09	0,52	0,04		112,79	137,35	32,02	0,64
	печенье сахарное	50	11,9	14,9	55,1	100	0,4		50		145	495	100	10,5
0000693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	0,04	1,3	0,02		122,6	116,2	21,64	0,71
	<b>Всего в завтраки</b>		<b>21,35</b>	<b>29,16</b>	<b>111,7</b>	<b>493</b>	<b>0,53</b>	<b>1,82</b>	<b>50,06</b>		<b>380,39</b>	<b>748,55</b>	<b>153,66</b>	<b>11,85</b>
	<b>обед</b>													
310-011	огурцы свежие	100	1,05	0,19	3,46	14	0,05	10			12,6	23,4	18	0,81
0000124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,83	5,2	17,6	168	0,06	12,01	0,02		38,96	42,44	18,04	0,67
РЫБА229	Треска, тушенная в томате с овощами	150	15,78	8,12	8,38	170	0,11	14,24	0,02		66,44	229,14	44,37	1,4
ГАР0312	Пюре картофельное с маслом	210	4,38	14,9	29,45	269	0,22	34,59	0,09		56,16	130,6	43,6	1,58
СЛАД348	Компот из изюма	200	0,53		36,09	146	0,03				22,02	33,02	10,75	0,8
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	<b>Всего в обед</b>		<b>27,19</b>	<b>29,03</b>	<b>112</b>	<b>855</b>	<b>0,54</b>	<b>70,84</b>	<b>0,13</b>		<b>210,69</b>	<b>542,99</b>	<b>159,56</b>	<b>7,22</b>
	<b>Итого</b>		<b>48,54</b>	<b>58,18</b>	<b>223,7</b>	<b>1 348</b>	<b>1,07</b>	<b>72,66</b>	<b>50,19</b>		<b>591,08</b>	<b>1 291,5</b>	<b>313,22</b>	<b>19,07</b>

Утверждаю  
Индивидуальный Предприниматель

Кошевой А.Г.



Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 2 неделю среда

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Согласовано  
Директор



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтраки</b>													
0000340	Омлет натуральный	110	10,42	15,8	1,88	191	0,05	0,16	0,15		71,98	159,38	12,04	1,77
0000686	Чай с лимоном	222	0,24	0,01	13,81	56		1,06			2,42	1,04	0,67	0,05
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,36	68,9	20,1	1,31
	<b>Всего в завтраки</b>		<b>13,06</b>	<b>16,23</b>	<b>25,79</b>	<b>301</b>	<b>0,11</b>	<b>1,22</b>	<b>0,15</b>		<b>85,76</b>	<b>229,32</b>	<b>32,81</b>	<b>3,13</b>
	<b>обед</b>													
310-225	Суп картофельный с рыбой	262,5	2,4	2,46	18,27	234	0,12	9,64	0,01		17,64	67,53	27,14	1,02
310-690	Голубцы мясные(говядина) со сметаной	260	6,58	15,58	35,6	358	0,08	29			84,38	105,8	45,14	1,4
0000631	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	2,54	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	<b>Всего в обед</b>		<b>12,75</b>	<b>18,8</b>	<b>73,43</b>	<b>783</b>	<b>0,28</b>	<b>65,04</b>	<b>0,01</b>		<b>122,59</b>	<b>261,55</b>	<b>100,21</b>	<b>5,21</b>
	<b>Итого</b>		<b>25,81</b>	<b>35,03</b>	<b>99,22</b>	<b>1 084</b>	<b>0,39</b>	<b>66,26</b>	<b>0,16</b>		<b>208,35</b>	<b>490,87</b>	<b>133,02</b>	<b>8,34</b>



Утверждаю:  
Индивидуальный Предприниматель  
Кошевой А.Г.



Сезон: Осенний  
Меню 2-х недельное на 2 недели четверг  
Категория: 7-11 лет/12 лет и старше  
Диета:

Согласовано  
Директор



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	<b>завтраки</b>													
КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	210	8,62	11,65	42,19	308	0,19	1,3	0,07		121,92	223,1	14,04	2,29
0000692	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	109	0,02	0,65	0,01		60,4	45	7	0,09
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,36	68,9	20,1	1,31
	<b>Всего в завтраки</b>		<b>12,42</b>	<b>13,67</b>	<b>74,6</b>	<b>471</b>	<b>0,27</b>	<b>1,95</b>	<b>0,08</b>		<b>193,67</b>	<b>337</b>	<b>41,14</b>	<b>3,69</b>
	<b>обед</b>													
0000045	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,5	3,84	41	0,01	12,65			21,04	15,46	7,18	0,29
0000110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,78	5,17	11,34	169	0,04	7,64	0,02		38,87	45,64	19,52	0,97
0000436	Жаркое по-домашнему	250	26,03	24,75	125	310	0,2	12,2			28,17	296,12	53,92	4,4
0000685	Чай с сахаром	200	0,19		13,93	57					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	<b>Всего в обед</b>		<b>32,42</b>	<b>33,04</b>	<b>171,13</b>	<b>665</b>	<b>0,33</b>	<b>32,49</b>	<b>0,02</b>		<b>102,88</b>	<b>441,6</b>	<b>105,42</b>	<b>7,67</b>
	<b>Итого</b>		<b>44,84</b>	<b>46,71</b>	<b>245,73</b>	<b>1 136</b>	<b>0,59</b>	<b>34,44</b>	<b>0,1</b>		<b>296,55</b>	<b>778,6</b>	<b>146,56</b>	<b>11,36</b>

Утверждаю:  
Индивидуальный Предприниматель

Кошевой А.Г.



Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 2 неделю пятница

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Диета:

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Согласовано  
Директор



№ рец.	Приём 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтраки</b>													
0000334	Макароны, запеченные с сыром	210	10,89	16,57	41,77	360		0,18	0,1		155,27	82,29	0,06	0,03
НАП0376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	1,4	58					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,36	68,9	20,1	1,31
	<b>Всего в завтраки</b>		<b>13,38</b>	<b>17,02</b>	<b>53,27</b>	<b>472</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</b>	<b>0,1</b>		<b>166,91</b>	<b>151,19</b>	<b>20,16</b>	<b>1,39</b>
	<b>обед</b>													
310-111	Огурцы солёные	50	0,12	0,01	0,39	7	0,01	1,5			3,45	6,3	2,1	0,09
СУП0099	Суп из овощей с горошком зеленым консервированным	255	1,99	4,94	10,65	191	0,07	8,99	0,03		33,28	51,35	20,8	0,78
0000492	Плов из птицы	300	32,3	43,26	54,9	738	0,16	5	0,1		44,08	370,98	69,6	3,48
0000699	Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96								
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	<b>Всего в обед</b>		<b>38,13</b>	<b>48,83</b>	<b>108,16</b>	<b>1 119</b>	<b>0,31</b>	<b>15,49</b>	<b>0,13</b>		<b>95,33</b>	<b>513,02</b>	<b>117,3</b>	<b>6,31</b>
	<b>Итого</b>		<b>51,51</b>	<b>65,85</b>	<b>161,43</b>	<b>1 591</b>	<b>0,37</b>	<b>15,66</b>	<b>0,23</b>		<b>262,24</b>	<b>664,2</b>	<b>137,46</b>	<b>7,69</b>