

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рыльская средняя общеобразовательная школа № 1  
им. Г.И. Шелехова»

**ПРИКАЗ**

от 18 января 2023 года

№ 1-12/2

**О внесении изменений в приказ № 1-383 от 14 ноября 2022 года «Об утверждении примерного 10-ти дневного меню»**

С целью организации качественного, сбалансированного и рационального питания детей в МБОУ «Рыльская средняя общеобразовательная школа № 1 им. Г.И. Шелехова», соблюдения технологии приготовления блюд, выполнения норм калорийности в соответствии с физиологической потребностью детей в возрасте от 7 до 11 лет и от 12 до 18 лет,

приказываю:

1. Утвердить примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся МБОУ «Рыльская средняя общеобразовательная школа № 1 им. Г.И. Шелехова».
2. Бракеражной комиссии: Милонову В.В., Самолетовой Н.Г., Барановой Н.И., Цукановой Е.Ф.:
  - 2.1. усилить ответственность за проведением контроля по организации питания обучающихся, соблюдению санитарных норм и правил по организации питания детей.
3. Специалисту по закупкам Молокоедовой Н.П. своевременно оформлять договора с поставщиками.
4. И.о. заведующей столовой Дмитраковой О.А.:
  - 4.1. усилить контроль за доставкой продуктов, точностью веса, количеством, качеством и ассортиментом получаемых от поставщиков продуктов, строго в соответствии с примерным 10-ти дневным меню;
  - 4.2. принимать продукты при наличии сертификата качества на поступающий товар;
  - 4.3. обеспечить одним разовым бесплатным питанием (обед):
    - 4.3.1. обучающихся 1-4-х классов из расчета среднемесячной стоимости питания не более 53 рубля 00 копеек в день на одного человека.
5. Поварам Дмитраковой О.А. и Колоусовой Г.В.:
  - 5.1. работать строго в соответствии с меню-требования на каждый день.
6. Педагогам ОУ:
  - 6.1. усилить контроль за сервировкой стола, за культурой поведения за столом и временем приёма пищи.
7. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор



В.В. Милонов

Утверждено: директор МБОУ «Рыльская средняя общеобразовательная школа № 1 им. Г.И. Шелехова»  
Директор МБОУ «Рыльская средняя общеобразовательная школа № 1 им. Г.И. Шелехова»  
Приказ № 1-15/2 от 18 января 2023 года



В.В. Милонов

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МБОУ «Рыльская СОШ № 1 им. Г.И. Шелехова»

- Основание: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004 г. Издательство «Хлебпродинформ»
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007 г.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга – СПб.: Речь, 2008-800 с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005-656 с.

1 день Возрастная категория 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
<b>ЗАВТРАК</b>																												
438	омлет натуральный	150,000	14,270	22,160	2,650	267,930	0,100	0,250	345,000	0,015	114,200	260,500	19,500	2,940														
1184	чай	200 / 15	0,400	0,030	16,500	65,850	0,080	0,050	2,220	0,050	49,920	0,700	0,000	0,000														
	хлеб пшеничный	40,000	6,080	0,720	37,400	170,900	0,000	0,090	0,000	0,000	16,000	22,400	55,040	1,020														
	Итого за завтрак		20,750	22,910	56,550	504,680	0,180	0,390	347,220	0,065	180,120	283,600	74,540	3,960														
<b>обед</b>																												
126	икра морковная	60,000	1,320	2,760	6,530	56,220	0,030	3,070	0,000	0,000	18,380	42,000	24,770	0,730														
206	суп картофельный с горохом	250,000	5,490	5,280	16,330	134,750	0,230	5,810	0,000	0,130	38,080	87,180	35,300	0,030														
836	куры отварные	100,000	22,400	18,230	7,030	281,250	0,080	0,680	53,750	0,027	70,130	172,750	29,880	2,210														
182	каша гречневая рассыпчатая	150,000	8,850	5,150	37,850	212,150	0,070	0,000	0,200	0,220	9,800	50,320	50,820	0,100														
1081	компот из смеси сухофруктов	200,000	0,560	0,000	25,230	103,200	0,000	0,040	3,600	0,000	20,000	0,000	12,000	0,400														
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400														
	Итого за обед		41,420	31,920	107,570	858,570	0,410	9,660	57,550	0,384	171,090	365,550	213,670	4,87														
<b>ПОЛДНИК</b>																												
943	чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04														
	Пряник	50,000	4,200	3,800	50,600	236,000	0,160	11,400	0,130	2,200	41,200	121,080	28,380	1,940														
	Итого за полдник		4,400	3,850	65,610	297,300	0,190	11,400	0,160	2,200	50,870	124,370	28,420	1,980														
	Итого за день		66,570	58,680	229,730	1660,550	0,780	21,450	404,930	2,649	402,080	773,520	316,630	14,45														
	Среднее значение за период																											

Зав. столовой

Разбегаяева Д.Ф.

## 2 День

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
			<b>завтрак</b>																		
173	каша пшеничная молочная	205,000	4,500	7,200	25,600	187,200	0,055	0,000	45,500	0,970	10,590	33,140	11,275	0,706							
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04							
	Итого за завтрак		4,700	7,250	40,610	248,500	0,085	0,000	45,530	0,970	20,260	36,430	11,315	0,746							
			<b>обед</b>																		
204	суп рисовый с куринным мясом	250,000	6,180	3,300	14,650	113,000	0,110	8,330	0,000	0,000	24,980	96,930	29,450	1,240							
263	рагу из свинины	200,000	21,260	24,300	31,600	428,000	0,240	15,800	3,800	153,00	61,000	151,900	55,830	3,100							
	сок	200,000	1,000	0,000	23,400	94,000	0,000	0,080	80,000	0,000	36,000	0,000	26,000	0,600							
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	14,700	13,300	60,900	1,400								
	Итого за обед		31,240	28,100	84,250	706,000	0,350	24,270	83,800	153,01	136,680	262,130	172,180	6,34							
			<b>полдник</b>																		
1184	чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,400	0,030	16,500	65,850	0,080	0,050	2,220	0,050	49,920	0,700	0,000	0,000							
	печенье	50,000	15,400	15,600	67,000	327,000	0,120	1,140	0,140	3,980	78,800	207,400	49,200	5,280							
	Итого за полдник		15,800	15,630	83,500	392,850	0,200	1,190	2,360	4,030	128,720	208,100	49,200	5,280							
	Итого за день		51,74	50,98	208,36	1347,35	0,64	25,46	131,69	158,01	285,66	506,66	232,70	12,37							
	Среднее значение за период																				

Зав. столовой

Разбегаева Д.Ф.

3 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
			<b>завтрак</b>																		
520	каша молочная "Дружба"	210	4,65	6,45	36,80	213,50	0,07	0,15	0,03	0,52	92,23	69,30	29,30	0,09							
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04							
	Итого за завтрак		4,85	6,50	51,81	274,80	0,10	0,15	0,06	0,52	101,90	72,59	29,34	0,13							
			<b>обед</b>																		
43	салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,01	0,00	19,70	2,44	22,49	16,57	9,10	0,31							
206	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,50	38,08	87,18	35,00	2,03							
268	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,18	43,75	166,38	32,13	1,50							
203	макаронны отварные	150	5,60	3,70	35,90	199,70	0,10	0,90	0,00	1,20	9,40	41,70	7,60	1,00							
389	сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,08	80,00	0,00	14,00	0,00	10,00	2,80							
	хлеб ржаной	40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,06	0,00	0,01	14,70	13,30	60,90	1,40							
	Итого за обед		31,29	24,08	108,14	771,44	0,44	7,00	128,45	4,33	142,42	325,13	154,73	9,04							
			<b>полдник</b>																		
943	чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04							
	булка	50	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	21,90	18,20	95,70	1,10							
	Итого за полдник		4,00	6,65	49,51	258,30	0,0	0,6	10,6	3,4	31,6	21,5	191,4	1,1							
	Итого за день		40,14	37,23	209,46	1304,54	0,57	7,75	139,14	8,25	275,89	419,21	375,51	10,31							
	Среднее значение за период																				

Зав. столовой

Разбегаяева Л.Ф.

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>завтрак</b>																	
168	Каша гречневая молочная	210,000	6,210	5,280	32,790	203,000	0,150	1,000	20,000	1,500	12,200	147,700	98,100	3,320			
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04			
	Итого за завтрак		6,410	5,330	47,800	264,300	0,180	1,000	20,030	1,500	21,870	150,990	98,140	3,360			
<b>обед</b>																	
170	борщ с капустой и карт. со смет.	250,000	2,810	4,910	125,250	102,500	0,050	10,290	0,000	0,350	44,380	31,080	26,250	1,160			
304	плов из куриной грудки	200,000	20,300	17,000	35,690	377,000	0,060	1,010	60,000	0,000	45,100	199,300	47,500	2,190			
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04			
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	106,500	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400			
	Итого за обед		26,110	22,460	190,550	647,300	0,140	11,360	60,030	0,357	113,850	246,970	134,690	4,79			
<b>полдник</b>																	
	сок	200,000	1,000	0,000	23,400	94,000	0,000	0,080	80,000	0,000	36,000	0,000	26,000	0,600			
	Пряник	50,000	4,200	3,800	50,600	236,000	0,160	11,400	0,130	2,200	41,200	121,080	28,380	1,940			
	Итого за полдник		5,200	3,800	74,000	330,000	0,160	11,480	80,130	2,200	77,200	121,080	54,380	2,540			
	Итого за день		37,720	31,590	312,350	1241,600	0,480	23,840	160,190	4,057	212,920	519,040	287,210	10,69			
	Среднее значение за период																

Зав. столовой

Разбегаяева Л.Ф.

## 5 День

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витаминные, минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
			<b>завтрак</b>													
438	омлет натуральный	150,000	14,270	22,160	2,650	267,930	0,100	0,250	345,000	0,015	114,200	260,500	19,500	2,940		
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04		
	хлеб пшеничный	40,000	6,080	0,720	37,400	170,900	0,000	0,090	0,000	0,000	16,000	22,400	55,040	1,020		
	Итого за завтрак		20,550	22,930	55,060	500,130	0,130	0,340	345,030	0,015	139,870	286,190	74,580	4,000		
			<b>обед</b>													
55	салат из свежкы с солен отурц	60,000	0,800	3,500	3,900	51,100	0,010	1,900	0,000	1,700	16,400	21,500	10,200	0,600		
197	рассольник петербургский	250,000	2,000	5,110	16,930	121,750	0,100	7,540	0,000	29,010	24,950	63,300	26,400	0,940		
760	мясо тушеное (свинина)	50/50	19,100	7,600	4,600	164,800	0,030	0,110	1,120	0,190	22,100	27,400	174,300	4,030		
182	каша гречневая рассыпчатая	150,000	8,850	5,150	37,850	212,150	0,070	0,140	0,200	0,220	9,800	50,320	50,820	0,100		
349	комлот из смеси сухофруктов	200,000	0,000	0,000	23,300	92,900	0,000	0,000	0,000	0,000	8,600	0,000	1,800	0,000		
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400		
	Итого за обед		33,550	21,860	101,180	713,700	0,210	9,750	1,320	31,127	96,550	175,820	324,420	7,07		
			<b>полдник</b>													
386	Кефир	200,000	5,800	5,000	8,000	100,000	0,020	1,400	0,010	0,060	240,000	61,300	28,000	0,200		
	Булка	50	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	21,90	18,20	95,70	1,10		
	Итого за полдник		9,600	11,600	42,500	297,000	0,020	1,700	5,310	1,760	261,900	79,500	123,700	1,300		
	Итого за день		63,700	56,390	198,740	1510,830	0,360	11,790	351,660	32,902	498,320	541,510	522,700	12,37		
	Среднее значение за период															

Зав. столовой

Разбегаяева Д.Ф.

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1260	оладьи с маслом сливочным и сахаром	120/15	7,200	11,900	39,200	297,600	0,023	0,170	3,200	0,970	12,180	10,120	54,160	1,300				
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04				
	Итого за завтрак		7,400	11,950	54,210	358,900	0,053	0,170	3,230	0,970	21,850	13,410	54,200	1,340				
			<b>обед</b>															
208	суп с макаронными изделиями	250,00	2,690	2,840	17,140	104,750	0,110	8,250	0,000	0,000	24,600	66,650	27,000	1,090				
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100,00	9,750	4,950	3,800	105,000	0,060	3,730	1,520	1,810	39,070	129,610	48,530	0,850				
128	пюре картофельное	150,00	3,260	9,620	18,890	181,500	0,080	18,690	32,340	0,500	43,740	42,320	28,770	1,080				
358	кисель из сока с сахаром	200,00	0,300	0,100	35,800	144,200	0,000	0,400	0,000	0,000	13,400	10,100	3,300	0,600				
	хлеб ржаной	40,00	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400	1,400				
	Итого за обед		18,800	18,010	90,230	606,450	0,250	31,130	33,860	2,317	135,510	261,980	168,500	5,020				
			<b>полдник</b>															
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	0,01	0,30	152,22	90,00	21,34	0,48				
	хлеб пшеничный	40	3,05	0,35	18,70	85,45	0,00	0,05	0,00	0,00	8,00	11,20	27,50	0,50				
	Итого за полдник		7,130	3,890	36,280	204,050	0,040	1,640	0,010	0,300	160,220	101,200	48,840	0,980				
	Итого за день		33,3	33,9	180,7	1169,4	0,3	32,9	37,1	3,6	317,6	376,6	271,5	7,3				
	Среднее значение за период																	

Зав. столовой

Разбегаева Л. Ф.



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			<b>завтрак</b>													
174	каша молочная "Теркулес"	200,000	3,900	8,200	17,500	160,700	0,020	0,340	14,900	0,000	22,320	53,900	137,800	1,520		
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04		
	Итого за завтрак		4,100	8,250	32,510	222,000	0,050	0,340	14,930	0,000	31,990	57,190	137,840	1,560		
			<b>обед</b>													
74	салат "Мазайка"	60,000	1,200	6,800	11,400	112,000	0,050	15,250	1,520	0,020	30,800	37,720	19,700	1,220		
80	суп с речневой крупой и карт	250,000	4,700	4,630	19,320	134,290	0,171	14,870	3,350	0,500	17,950	0,620	7,690	1,925		
917	голубцы ленивые	200,000	16,900	15,300	20,100	291,100	0,468	81,140	0,970	2,370	116,560	185,330	67,580	3,438		
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400		
1081	компот из смеси сухофруктов	200,000	0,560	0,000	25,230	92,900	0,000	0,040	3,600	0,000	20,000	0,000	12,000	0,400		
	Итого за обед		26,160	27,230	90,650	701,290	0,689	111,360	9,440	2,897	200,010	236,970	167,870	8,383		
			<b>полдник</b>													
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,400	0,030	16,500	65,850	0,000	2,500	0,000	0,000	17,000	10,000	7,000	0,900		
	Вафли	50,000	2,800	13,800	27,900	172,000	0,040	5,400	0,020	1,500	64,380	15,760	6,160	0,500		
	Итого за полдник		3,200	13,830	44,400	237,850	0,040	7,900	0,020	1,500	81,380	25,760	13,160	1,400		
	Итого за день		33,46	49,31	167,56	1161,14	0,78	119,60	24,39	4,40	313,38	319,92	318,87	11,34		
	Среднее значение за период															

Зав. столовой

Разбегаяева Л.Ф.

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамин, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<b>завтрак</b>															
189	каша вязкая молочная манная	200,000	5,800	5,800	29,500	195,000	0,250	0,500	0,000	0,900	115,000	97,700	17,100	0,400				
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04					
	Итого за завтрак		6,000	5,850	44,510	256,300	0,280	0,500	0,030	0,900	124,670	100,990	17,140	0,440				
			<b>обед</b>															
187	щи из свежей капусты со смет.	250,000	1,750	4,890	8,490	84,750	0,060	18,460	0,000	0,280	43,330	47,630	22,250	0,800				
268	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,18	43,75	166,38	32,13	1,50				
143	рагу из овощей	150,000	3,200	5,200	22,880	151,360	0,060	21,750	0,060	0,060	18,000	129,610	33,000	1,200				
1081	сок	200,000	1,000	0,000	23,400	94,000	0,000	0,100	80,000	0,060	36,000	0,000	26,000	0,060				
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400				
	Итого за обед		24,300	22,140	85,070	629,860	0,220	40,520	108,810	0,587	155,780	356,920	174,280	4,960				
			<b>полдник</b>															
943	чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04				
	печенье	50,000	15,400	15,600	67,000	327,000	0,120	1,140	0,140	3,980	78,800	207,400	49,200	5,280				
	Итого за полдник		15,600	15,650	82,010	388,300	0,150	1,140	0,170	3,980	88,470	210,690	49,240	5,320				
	Итого за день		45,90	43,64	211,59	1274,46	0,65	42,16	109,01	5,47	368,92	668,60	240,66	10,72				
	Среднее значение за период																	

Зав. столовой

Разбегаева Л.Ф.

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>завтрак</b>																
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,00	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	0,00	0,36	159,78	91,14	14,92	0,74		
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04		
	Итого за завтрак		4,20	3,01	39,27	194,94	0,09	1,14	0,03	0,36	169,45	94,43	14,96	0,78		
<b>обед</b>																
126	икра свекольная	60	1,41	2,76	7,40	60,00	0,02	4,03	0,00	0,00	22,94	36,47	17,78	1,06		
99	суп из овощей со сметаной	250/10	2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,50	0,00	1,10	32,14	86,84	53,78	0,09		
43	котлета рыбная	90	24,41	7,00	5,81	185,93	0,01	0,11	0,72	0,33	55,76	23,84	255,03	0,64		
304	рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,40	0,00	0,00	0,00	2,40	12,00	19,00	0,53		
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	25,23	103,20	0,00	0,04	3,60	0,00	20,00	0,00	12,00	0,40		
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400		
	Итого за обед		34,93	23,11	101,41	752,79	0,57	12,74	4,32	1,44	147,94	172,45	418,49	4,12		
<b>полдник</b>																
	сок	200,000	1,000	0,000	23,400	94,000	0,000	0,080	80,000	0,000	36,000	0,000	26,000	0,600		
	булка	50	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	21,90	18,20	95,70	1,10		
	Итого за полдник		4,800	6,600	57,900	291,000	0,000	0,380	85,300	1,700	57,900	18,200	121,700	1,700		
	Итого за день		43,93	32,72	198,58	1238,73	0,66	14,26	89,65	3,50	375,29	285,08	555,15	6,60		
	Среднее значение за период															

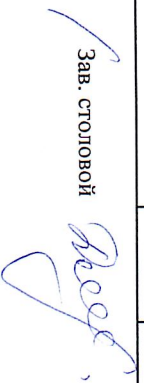
Зав. столовой

Разбегаева Л.Ф.

10 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витаминный состав, мг										Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>завтрак</b>																			
520	каша молочная рисовая с маслом	215	3,95	12,27	37,06	272,00	0,08	0,00	20,00	0,82	8,10	67,30	23,70	0,49					
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04					
	Итого за завтрак		4,15	12,32	52,07	333,30	0,11	0,00	20,03	0,82	17,77	70,59	23,74	0,53					
<b>обед</b>																			
35	салат "Мазайка"	60	1,20	6,80	11,40	112,00	0,05	15,25	1,52	0,02	30,80	37,72	19,70	1,22					
138	суп крестьянский с крутой пш	250	10,00	8,63	7,90	167,30	0,09	9,67	0,00	0,13	64,30	75,60	19,20	2,37					
260	гуляш	100	13,90	10,99	4,00	182,25	0,07	1,54	1,49	2,25	30,52	31,29	24,03	2,80					
203	макаронные изделия отварные	150	5,60	3,70	35,90	199,70	0,10	0,00	0,00	1,20	9,40	41,70	7,60	1,00					
	сок	200,000	1,000	0,000	23,400	94,000	0,000	0,080	80,000	0,000	36,000	0,000	26,000	0,600					
	хлеб ржаной	40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,06	0,00	0,01	14,70	13,30	60,90	1,40					
	Итого за обед		34,50	30,62	97,20	826,25	0,31	26,60	83,01	3,61	185,72	199,61	157,43	9,39					
<b>ПОЛДНИК</b>																			
943	чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04					
	Пряник	50,000	4,200	3,800	50,600	236,000	0,160	11,400	0,130	2,200	41,200	121,080	28,380	1,940					
	Итого за полдник		4,40	3,85	65,61	297,30	0,19	11,40	0,16	2,20	50,87	124,37	28,42	1,98					
	Итого за день		43,05	46,79	214,88	1456,85	0,61	38,00	103,20	6,63	254,36	394,57	209,59	11,90					

Зав. столовой



Разбегаева Л.Ф.