

СОГЛАСОВАНО
РУКОВОДИТЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 14



Утверждено
Ген директор
ООО КП "Солнечный"

30 сентября 2018 г.
/Боев Е.Н./



Примерное 10-ти дневное меню школьных завтраков, обедов и полдников для обучающихся в
общеобразовательных учреждениях городского округа г. Воронежа на осенне-зимний и весенний периоды
возрастная категория с 7 - 11 лет

№	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
	247	Макаронны отварные с сыром	150	4,5	6,0	22,0	165,0	0,06	0,0	0,0	2,00	22,0	34,0	8,0	0,80
	430	Чай с сахаром	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
		Хлеб пшеничный	100	5,6	0,8	48,8	240,0	0,10	0,0	0,0	0,80	22,8	224,00	24,80	0,4
				10,40	6,80	86,00	465,00	0,16	2,20	0,20	2,80	79,80	316,00	38,80	1,20
	43	Салат из капусты свежей*	60	1,40	5,10	8,90	88,00	0,03	12,0	0,4	0,30	45,0	50,0	12,0	0,7
	110	Ворщ	200	2,2	5,3	16,20	121,00	0,04	8,6	0,1	0,60	60,0	200,0	24,0	1,0
	99														
	340	Колбасные изделия	100	11,25	22,50	6,25	233,8	0,29	0,0	0,0	0,4	26,3	178,8	28,8	1,9
	255	Кава ячневая	150	4,7	9,2	31,0	231,0	0,10	0,0	0,0	0,90	12,4	72,0	49,0	1,00
	412	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	27,2	110,0	0,0	5,4	0,0	0,0	193,0	4,0	4,0	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
				23,20	42,75	110,55	888,75	0,55	26,00	0,50	2,68	350,95	624,75	133,35	5,88
		Сырники (Творожник)	75	14,00	2,7	13,6	137,0	0,06	0,3	0,1	0,0	119,0	148,0	22,5	0,4
		Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,6
				15,00	2,70	33,80	229,00	0,14	6,25	0,08	0,40	155,00	174,00	44,50	1,00
				48,60	52,25	230,35	1582,75	0,85	34,45	0,78	5,88	585,75	1114,75	216,65	8,08

1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

№ п.п.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Мg	Fe, мг
682	Оладьи с маслом и сахаром	150/10/10	9,8	20,9	44,5	213,0	0,15	0,0	0,0	3,0	123,0	125,0	3,0	0,3
431	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	50,0	6,0	0,00
			10,10	20,90	59,70	273,00	0,15	2,20	0,20	3,00	158,00	183,00	9,00	0,30
56	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,30	7,40	8,5	106,0	0,0	8,9	0,0	1,00	45,0	60,0	26,0	1,70
114	Суп картофельный с крупой	200	2,2	1,8	16,4	90,0	0,10	3,5	0,0	1,7	28,0	96,8	30,4	1,0
307 313	Котлета мясная	80	9,1	15,2	17,0	111,0	0,04	0,4	0,0	0,9	39,0	254,0	15,0	0,6
309	Капуста тушеная	150	2,70	4,20	6,45	75,0	0,05	0,0	0,0	0,0	12,0	30,0	25,0	0,5
591	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,2	0,0	33,8	132,0	0,0	6,0	0,0	0,2	18,0	10,0	4,0	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
			19,00	29,10	103,15	619,00	0,29	18,80	0,02	4,30	156,30	570,80	116,00	4,86
	Печенье	60	3,00	8,0	25,8	260,0	0,19	0,0	0,0	1,2	41,5	89,0	8,0	1,9
	Фрукты	150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,1	20,0	0,0	0,4	33,0	23,0	19,0	2,2
816	Витаминизированный продукт	200	1,60	2,1	6,4	94,0	0,1	1,4	0,0	0,0	345,0	190,0	28,0	0,2
			6,50	10,10	40,60	443,00	0,39	21,40	0,00	1,60	419,50	302,00	55,00	4,30
			35,60	60,10	203,45	1335,00	0,83	42,40	0,22	8,90	733,80	1055,80	180,00	9,46

№	Пример наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
191	Кафе молочная жидкая (шарлот)	150	6,0	8,4	25,5	186,0	0,04	0,0	0,0	0,2	15,0	104,0	48,0	0,6
208	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	27,2	110,0	0,0	5,4	0,0	0,0	193,0	4,0	4,0	0,8
412	Вафли или булочка сладкая	100	6,00	1,0	48,0	296,0	0,16	0,0	0,0	1,4	26,0	92,0	34,0	2,0
	Фрукты	150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,1	20,0	0,0	0,4	33,0	23,0	19,0	2,2
			14,10	9,60	109,10	681,00	0,32	25,40	0,00	2,00	267,00	223,00	105,00	5,60
52	Салат из моркови с маслом растительным*	60	1,30	7,40	8,5	106,0	0,03	8,9	0,0	1,00	45,0	60,0	26,0	1,70
139	Суп гороховый	200	6,0	5,6	22,30	167,00	0,12	0,8	0,2	0,80	66,0	262,0	38,0	0,8
288	Тифтели рыбные с соусом	80/20	18,70	5,00	11,20	115,0	0,10	5,1	0,0	0,1	23,0	57,2	7,3	0,3
520	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,90	163,5	0,10	2,4	0,0	0,10	23,5	80,0	20,0	0,50
409	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,2	0,20	27,20	115,0	0,00	5,4	0,0	0,00	193,0	4,0	4,0	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	10,00	0,3
	Сливки с сиром	70	7,10	10,7	30,0	229,0	0,05	0,1	0,0	0,7	63,0	32,0	5,0	0,8
	Сыр в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	18,0	18,0	0,6
			8,10	10,70	50,20	321,00	0,13	6,10	0,00	1,10	99,00	38,00	38,00	1,10
			55,05	45,75	271,40	1773,50	0,87	54,10	0,20	5,62	730,80	401,20	201,20	6,20

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Примерный наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
Салат натуральный	150	20,5	11,0	2,8	363,0	0,02	0,0	0,0	0,2	35,0	196,0	5,5	1,1
Булочка или булочка сдобная	100	6,00	1,0	48,0	296,0	0,16	0,0	0,0	1,4	26,0	92,0	34,0	2,0
Салат из капусты сочной*	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
Салат из лука		26,80	12,00	66,00	719,00	0,18	2,20	0,22	1,63	96,00	346,00	45,50	3,05
Салат из капусты сочной*	60	1,40	5,10	8,90	88,00	0,03	12,0	0,4	0,30	45,0	50,0	12,0	0,7
Салат картофельный с картофельными изделиями	200	3,3	3,5	24,0	120,0	0,10	0,7	0,0	1,7	44,0	96,8	14,4	0,4
Салат из лука	150	12,3	14,0	9,6	197,0	0,10	3,5	0,1	0,7	27,0	259,0	5,0	0,8
Салат в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,6
Салат ржанно-пшеничный	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
		21,50	23,10	83,70	602,00	0,38	22,20	0,51	3,60	166,30	551,80	69,00	3,00
Салатка с молоком искусственным	70	5,40	6,5	24,7	189,0	0,03	0,1	0,0	0,5	50,0	24,0	2,5	0,5
Салатомолочный продукт с кофе	200	2,9	3,0	4,0	53,0	0,1	1,4	0,0	0,0	345,0	190,0	5,0	0,2
Фрукты	150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,10	20,0	0,0	0,40	33,0	23,00	19,00	2,2
		10,20	9,50	37,10	331,00	0,19	21,50	0,00	0,90	428,00	237,00	26,50	2,90
		58,50	44,60	186,80	1652,00	0,75	45,90	0,73	6,13	690,30	1134,80	141,00	8,95

* с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
460	Котлета мясная	80	9,9	16,7	17,0	183,0	0,15	0,4	0,0	3,0	123,0	125,0	16,0	0,6
465	Каша пшенная	150	6,5	10,4	37,2	274,5	0,10	0,0	0,0	0,9	12,4	72,0	49,0	1,0
473	Напиток кофейный на молоке	200	4,8	4,8	22,0	147,0	0,0	0,9	0,0	0,0	184,0	148,0	0,0	0,2
	Хлеб пшеничный	100	5,6	0,8	48,8	240,0	0,10	0,0	0,0	0,80	22,8	224,00	24,80	0,4
			26,75	32,65	125,00	844,50	0,35	1,30	0,00	4,70	342,20	569,00	89,80	2,20
77	Икра свекольная	60	1,20	3,06	5,1	52,2	0,0	4,2	0,0	1,00	26,0	60,0	9,0	0,42
124	Щи из свежей капусты	200	2,0	4,3	10,00	88,00	0,10	16,4	0,0	0,80	52,0	180,0	20,0	0,6
309	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,0	18,1	4,6	270,0	0,09	0,8	0,1	3,4	34,0	383,0	25,0	0,7
360	Картофель отварной	150	6,1	4,3	17,00	131,0	0,10	2,0	0,0	0,10	20,0	80,0	16,6	0,40
591	Юсель из концентрата витаминизированный	200	0,2	0,0	33,8	132,0	0,0	6,0	0,0	0,2	18,0	10,0	4,0	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
			30,00	30,28	91,50	778,20	0,39	29,40	0,10	6,00	164,30	833,00	90,20	3,22
	Сырник (Творожник)	75	14,00	2,7	13,6	137,0	0,06	0,3	0,1	0,0	119,0	148,0	22,5	0,4
	Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,6
			15,00	2,70	33,80	229,00	0,14	6,25	0,08	0,40	155,00	174,00	44,50	1,00
			71,75	65,63	250,30	1851,70	0,88	36,95	0,18	11,10	661,50	1576,00	224,50	6,42

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
80	Колбасные изделия	100	11,25	22,50	6,25	233,8	0,29	0,0	0,0	0,4	26,3	178,8	28,8	1,9
81	Хлебобулочные изделия сухарики	150	5,1	7,5	28,5	203,0	0,06	0,0	0,0	2,00	12,0	34,0	8,0	0,80
82	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	16,0	59,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,0	58,0	7,0	0,0
83	Хлеб пшеничный	100	5,6	0,8	48,8	240,0	0,10	0,0	0,0	0,80	22,8	224,00	24,80	0,4
			22,25	30,80	99,55	735,75	0,45	0,00	0,10	3,18	74,05	494,75	68,55	3,08
77	Салат морковная	60	1,20	3,06	5,1	52,2	0,0	4,2	0,0	1,00	26,0	60,0	9,0	0,42
114	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	2,2	1,8	16,4	90,0	0,10	3,5	0,0	1,7	28,0	96,8	30,4	1,0
84	Птица тушеная	100	12,30	10,10	3,80	167,0	0,07	0,0	0,3	0,0	31,2	128,0	15,2	1,0
88	Капуста тушеная	150	2,70	4,20	6,45	75,0	0,05	0,0	0,0	0,0	12,0	30,0	25,0	0,5
412	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	27,2	110,0	0,0	5,4	0,0	0,0	193,0	4,0	4,0	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,5
			22,10	19,86	79,95	599,20	0,34	13,10	0,32	3,20	304,50	438,80	99,20	4,22
	Слойка с маком	70	7,10	10,7	30,0	229,0	0,05	0,1	0,0	0,7	53,0	32,0	5,0	0,6
	Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,6
	Фрукты	150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,10	20,0	0,0	0,40	33,0	23,00	19,00	2,2
			10,00	10,70	58,60	410,00	0,23	26,10	0,00	1,50	122,00	81,00	46,00	3,40
			54,35	61,36	238,10	1744,95	1,01	39,20	0,42	7,88	500,55	1014,55	213,75	10,70

№ рек.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca, мг	P	Mg	Fe, мг
316		80/20	13,3	7,7	9,6	169,0	0,05	1,0	0,0	2,2	34,0	99,0	23,0	1,7
352	Тефтели с соусом													
206	Каша ячневая	150	4,7	9,2	31,0	231,0	0,10	0,0	0,0	0,90	12,4	72,0	49,0	1,06
431	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,06
	Хлеб пшеничный	100	5,6	0,8	48,8	240,0	0,10	0,0	0,0	0,80	22,8	224,00	24,80	0,4
			23,85	17,65	104,60	700,00	0,25	3,20	0,20	3,90	104,20	453,00	102,80	3,1
43	Салат из капусты свежей*	60	1,40	5,10	8,90	88,00	0,03	12,0	0,4	0,30	45,0	50,0	12,0	0,4
110	Ворш	200	2,2	5,3	16,20	121,00	0,04	8,6	0,1	0,60	60,0	200,0	24,0	1,1
492	Плов из птицы	150	11,4	19,7	27,0	247,0	0,07	4,6	0,0	0,9	18,0	178,0	20,0	0,4
409	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,2	0,20	27,20	115,0	0,00	5,4	0,0	0,00	193,0	4,0	4,0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,4
			18,70	30,80	100,30	676,00	0,21	30,60	0,50	2,30	330,30	552,00	75,60	3,1
	Слойка с молоком сгущенным	70	5,40	6,5	24,7	189,0	0,03	0,1	0,0	0,5	50,0	24,0	2,5	0,4
845	Кисломолочный продукт кефир	200	2,9	3,0	4,0	53,0	0,1	1,4	0,0	0,0	345,0	190,0	5,0	0,4
			8,30	9,50	28,70	242,00	0,09	1,50	0,00	0,50	395,00	214,00	7,50	0,4
			50,85	57,95	233,60	1618,00	0,55	35,30	0,70	6,70	829,50	1219,00	185,90	7,1

1 с 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

№ рек.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca, мг	P	Mg	Fe, мг
220	Каши молочная пшенная жидкая	150	6,0	8,4	25,5	186,0	0,07	1,3	0,0	1,1	151,0	170,0	77,0	1,1
891	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,2	0,0	33,8	132,0	0,0	6,0	0,0	0,2	18,0	10,0	4,0	0,6
	Вагон или булочка сдобная	100	6,00	1,0	48,0	296,0	0,16	0,0	0,0	1,4	26,0	92,0	34,0	2,0
	Фрукты	150	1,9	0,0	8,4	89,0	0,10	20,0	0,0	0,40	33,0	23,00	19,00	2,2
			14,10	9,40	115,70	703,00	0,33	27,30	0,00	3,10	227,98	295,00	134,00	5,90
80	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,30	7,40	8,5	106,0	0,0	8,9	0,0	1,00	45,0	60,0	26,0	1,70
130	Суп гороховый	200	6,0	5,6	22,30	167,00	0,12	0,8	0,2	0,80	66,0	262,0	38,0	0,8
408	Печень, тушеная в соусе	100	25,00	10,80	4,30	166,0	0,10	5,3	0,1	1,7	48,0	2,5	10,8	5,0
820	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,90	163,5	0,10	2,4	0,0	0,10	23,5	80,0	20,0	0,50
845	Кисломолочный продукт кефир	200	2,9	3,0	4,0	53,0	0,1	1,4	0,0	0,0	345,0	190,0	5,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,1
			41,85	34,05	82,00	760,50	0,48	18,78	0,30	4,10	541,80	714,50	115,40	8,70
	Сырник (Творожник)	75	14,00	2,7	13,6	137,0	0,06	0,3	0,1	0,0	119,0	148,0	22,5	0,1
	Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,1
			15,00	2,70	33,80	229,00	0,14	6,25	0,08	0,40	155,00	174,00	44,50	1,0
в день			70,95	46,15	231,50	1692,50	0,95	52,33	0,38	7,60	924,78	1183,50	293,90	15,6

№	Применение Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р, мг	Мг	Fe, мг
107	макарона отварные с соусом	150	4,5	6,0	22,0	165,0	0,06	0,0	0,0	2,00	22,0	34,0	8,0	0,80
131	чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,2	60,0	0,00	2,2	0,2	0,0	35,0	58,0	6,0	0,00
132	хлеб пшеничный	100	5,6	0,8	48,8	240,0	0,10	0,0	0,0	0,80	22,8	224,00	24,80	0,4
			10,40	6,80	86,00	465,00	0,16	2,20	0,20	2,80	79,80	316,00	38,80	1,20
133	салат из моркови с маслом растительным*	60	1,30	7,40	8,5	106,0	0,03	8,9	0,0	1,00	45,0	60,0	26,0	1,70
134	салат из свежей капусты	200	2,0	4,3	10,00	88,00	0,10	16,4	0,0	0,80	52,0	180,0	20,0	0,6
135	филе рыбные с соусом	80/20	18,70	5,00	11,20	115,0	0,10	5,1	0,0	0,1	23,0	57,2	7,3	0,5
111	ябло отварной	150	2,5	4,1	26,0	152,0	0,02	0,0	0,0	1,0	10,0	50,0	16,0	0,3
112	компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	27,2	110,0	0,0	5,4	0,0	0,0	193,0	4,0	4,0	0,1
113	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,1
			28,20	21,52	103,90	676,00	0,34	35,80	0,00	3,42	337,30	471,20	88,90	4,3
114	салат с огуром	70	7,10	10,7	30,0	229,0	0,05	0,1	0,0	0,7	63,0	32,0	5,0	0,1
115	кисломолочный продукт кефир	200	2,9	3,0	4,0	53,0	0,1	1,4	0,0	0,0	345,0	190,0	5,0	0,1
			1,9	0,0	8,4	89,0	0,10	20,0	0,0	0,40	33,0	23,00	19,00	2,0
116	фрукты	150	11,90	13,70	42,40	371,00	0,21	21,50	0,00	1,10	441,00	245,00	29,00	3,2
			50,50	42,02	232,30	1512,00	0,71	59,50	0,20	7,32	858,10	1032,20	156,70	8,3

* в 1 марта производится замена на салат из вареных овощей.

Пример меню Полноценное блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca, мг	P	Mg	Fe, мг
Салат из овощей	80	9,9	16,7	17,0	183,0	0,15	0,4	0,0	3,0	123,0	125,0	16,0	0,4
Суп овощной	150	6,5	10,4	37,2	274,5	0,10	0,0	0,0	0,9	12,4	72,0	49,0	1,0
Паштет куриный на масле	200	4,8	4,8	22,0	147,0	0,0	0,9	0,0	0,0	184,0	148,0	0,0	0,2
Хлеб пшеничный	100	5,6	0,8	48,8	240,0	0,10	0,0	0,0	0,80	22,8	224,00	24,80	0,2
		26,75	32,65	125,00	844,50	0,35	1,30	0,00	4,70	342,20	569,00	89,80	2,20
Салат из капусты (свежий)	60	1,40	5,10	8,90	88,00	0,03	12,0	0,4	0,30	45,0	50,0	12,0	0,2
Суп куриный на курином бульоне	200	2,80	6,40	13,8	120,0	0,10	0,70	0,0	1,7	21,0	101,0	14,0	0,2
Рис на масле	150	12,3	14,0	9,6	197,0	0,10	3,5	0,1	0,7	27,0	259,0	5,0	0,2
Салат из свежих яблок и апельсинов	200	0,2	0,20	27,20	115,0	0,00	5,4	0,0	0,00	193,0	4,0	4,0	0,2
Хлеб ржаной пшеничный	50	3,5	0,5	21,0	105,0	0,07	0,0	0,0	0,50	14,3	120,00	15,60	0,2
		20,20	26,20	80,50	625,00	0,30	21,60	0,50	3,20	300,30	534,00	50,60	3,20
Салат с мясным соусом	70	5,40	6,5	24,7	189,0	0,03	0,1	0,0	0,5	50,0	24,0	2,5	0,2
Суп с картофелем	200	1,0	0,0	20,20	92,0	0,1	6,0	0,0	0,4	36,0	26,0	22,0	0,2
		6,40	6,50	44,90	281,00	0,11	6,10	0,00	0,90	86,00	50,00	24,50	1,10
		53,35	65,35	250,40	1750,50	0,76	29,00	0,50	8,80	728,50	1153,00	164,90	6,70
Итого		549,50	541,16	2328,20	16512,90	8,16	429,13	4,30	75,92	7243,58	11347,80	2020,20	93,70

В 1 порции производится замена на салат из вареных овощей.

46-53 47-55 201-234 1410-1645 0,80 36-42 0,4-0,5 6-7 660-770 990-1155 150-175 7-8,

В данном журнале
прошнуровано,
пронумеровано и скреплено
печатью 11 листов.

Генеральный директор
ООО КП «Солнечный»

Боев Е. Н.
ООО КП «Солнечный»
Генеральный директор
печатью 11 листов.

