

«СОГЛАСОВАНО»

ИП Гандалов Ибрагим Абдулахадович
(Российская Федерация, Республика Дагестан, г. Кизляр)

_____ **Гандалов Ш.И.**

_____ **2022г.**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
"Кардоновская СОШ"

Б. Г. Абакаров

_____ **2022г.**



Двухнедельное меню горячего питания

для учащихся 1-4 классов

в МКОУ "Кардоновская СОШ"

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1 день														
Завтрак														
42	Вареники со сметаной	100,00	8,54	8,12	13,16	215,60	175,00	15,75	159,01	0,29	0,21	0,14	0,24	
	Сметана	9,00	0,29	2,07	0,33	21,37	9,12	0,93	6,31	0,02	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	10,00	0,14	12,74	1,79	0,00	1,16	0,00	2,66	0,00	0,00	0,00	0,70	
	Хлеб с сливочным маслом	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	
	Яблоко	99,00	0,58	0,58	13,73	41,17	13,73	0,00	12,86	3,09	0,03	14,59	0,00	
	Кексы	30	0,1	0,38	6,01	8,4	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО 1 день :		13,47	23,99	62,34	458,46	214,29	21,24	201,58	5,05	0,31	14,73	0,94	

Обед													
36	Суп харчо с курицей	200,00	6,89	1,9	6,58	85,79	20,17	24,89	0,00	1,13	0,12	6,43	0,00
9	Каша кукурузная	120,00	5,30	4,60	7,93	148,02	13,38	38,06	108,08	1,25	0,13	0,00	16,88
1	Котлета куриная	45,00	12,15	10,15	10,44	108,00	21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	0,00
23	Кукуруза	30,00	0,59	0,13	5,30	19,82	1,17	5,90	18,88	0,85	0,02	0,74	0,00
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,00	0,03	2,55	0,36	0,00	0,23	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	0,14
	Итого на 1 день:		29,98	20,56	73,94	562,60	72,08	101,09	187,83	5,85	0,39	12,80	17,02



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	

2 день

Завтрак

9	Каша кукурузная	100,00	4,42	3,83	10,86	76,38	11,15	31,72	90,07	1,04	0,11	0,00	0,14
1	Котлета куриная Хлеб	45,00	12,15	10,15	10,44	108,00	21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	0,00
	Масло сливочное	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Яйцо вареное	2,00	0,03	2,55	0,36	0,00	0,23	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	0,14
8	Сок осветленный	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Конфеты	190,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
		15,00	0,80	0,60	17,50	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		27,46	22,21	72,15	518,81	67,22	63,96	150,94	3,96	0,23	7,96	0,28

Обед

33	Суп с макаронами и курицей	200,00	2,91	2,29	21,02	116,39	19,68	21,60	53,30	0,87	0,09	6,60	0,00
9	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150,00	6,60	0,38	35,27	176,22	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02
	Масло сливочное	2,00	0,03	3,22	0,45	0,00	0,29	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,18
1	Котлета куриная	45,00	12,15	10,15	10,44	108,00	21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок осветленный	176,00	1,00	0,00	12,00	85,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00
	Итого на 1 день:		26,61	16,52	99,06	637,93	54,32	53,87	276,31	5,22	0,32	14,23	0,20



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг															
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A														
3 день																											
Завтрак																											
3	Омлет натуральный	100,00	9,08	2,11	7,13	133,61	84,51	14,43	192,77	2,18	0,07	0,19	0,15														
6	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00														
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00														
16	Чай с сахаром	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	0,00														
	Яблоко	100,00	0,54	0,54	12,71	38,13	12,71	0,00	11,91	2,86	0,03	13,51	0,00														
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
	ИТОГО 1 день :		28,34	20,55	77,44	597,53	226,50	28,99	304,92	7,79	0,23	14,90	0,15														
Обед																											
35	Суп молочный с макаронами	111,00	4,74	5,33	16,28	149,15	118,40	22,57	114,18	0,34	0,59	0,68	0,21														
42	Вареники	80,00	6,10	5,80	9,40	142,20	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	0,17														
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00														
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00														
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
	Сметана	8,00	0,29	2,07	0,33	21,37	9,12	0,93	6,31	0,02	0,00	0,00	0,00														
	Итого на 1 день :		16,21	14,06	64,73	558,55	264,51	39,31	254,81	1,52	0,81	3,11	0,38														



Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A		
4 день															
Завтрак															
9	Каша ячневая	80,00	4,78	3,59	22,91	78,88	8,30	43,20	133,44	2,53	0,11	0,00	0,00	0,02	
	Масло сливочное	2,00	0,02	2,43	0,34	0,00	0,22	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	
7	Тфтели	45,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	0,08	0,14	
22	Салат из зеленого горошка	30,00	2,53	2,02	13,47	71,06	18,23	17,68	50,96	0,58	0,09	9,35	0,35	0,58	
	Сок осветленный	170,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00	0,00	
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	0,00	
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО 1 день :		21,19	16,48	87,28	522,40	60,62	65,44	288,84	4,81	0,32	11,76	0,32	0,92	

Обед														
29	Суп гороховый с курицей	220,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,18	0,00
10	Макароны с маслом	125,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	0,00	0,20
	Масло сливочное	3,00	0,04	3,41	0,48	0,00	0,31	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15
2	Котлета говяжья	45,00	7,00	5,20	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	0,07	0,12
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	16,21	35,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	0,00
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого на 1 день:		20,77	17,60	88,95	563,91	70,60	68,32	203,23	5,06	0,36	4,72	0,36	0,47



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы	Са		Mg	P	Fe	В1	C	A				
5 день																	
Завтрак																	
3	Омлет натуральный	100,00	9,08	2,11	7,13	133,61	84,51	14,43	192,77	2,18	0,07	0,19	0,15				
6	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00				
	Масло сливочное	2,00	0,03	2,77	0,39	0,00	0,25	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,14				
	Кукуруза консервированная	24,00	1,01	0,18	5,17	26,78	0,20	0,05	0,20	0,17	0,01	0,03	0,00				
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00				
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00				
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого 1 день :		26,40	19,54	62,61	550,67	108,95	29,04	293,79	4,20	0,17	2,55	0,29				

Обед															
31	Суп картофельный с макаронами	220,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	0,00	0,00	0,90	0,12	17,37	0,00		
15	Рис рассыпчатый	65,00	2,54	1,87	9,71	80,83	40,87	33,45	113,83	1,04	0,17	0,00	0,04		
7	Тефтели	45,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	0,20		
	Сок осветленный	160,00	1,07	0,00	12,96	85,96	7,79	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	0,00		
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00		
	Итого на 1 день :		18,22	17,86	71,42	663,03	92,64	38,01	217,76	3,64	0,41	19,80	0,24		



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Са		Mg	P	Fe	В1	C	A		

6 день

Завтрак

10	Макароны с маслом	125,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	0,00	0,20
6	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	1,00	0,01	1,35	0,19	0,00	0,12	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	0,00
	Сок осветленный	147,00	1,00	0,00	12,05	79,94	7,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,19	0,00
	Кефсы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко	75,00	0,40	0,40	10,00	32,00	10,00	0,00	10,00	2,00	0,03	11,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		21,15	20,38	81,79	537,36	38,50	35,67	147,69	4,96	0,18	13,19	0,27	

Обед

29	Суп гороховый с курицей	220,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	0,00
11	Макароны	100,00	3,74	3,06	17,91	89,74	3,29	14,30	25,17	0,75	0,04	0,00	0,13	
6	Сосиска	50,00	12,34	16,04	8,72	159,96	14,52	12,10	96,20	1,09	0,02	0,00	0,00	
26	Салат свекольный	40,00	0,54	2,30	3,16	35,50	13,28	7,90	15,49	0,50	0,01	3,59	0,00	
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	
	Яблоко	91,00	0,54	0,54	12,71	38,13	12,71	0,00	11,91	2,86	0,03	13,51	0,00	
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20		
	Итого на 1 день:		28,77	29,45	95,74	729,02	191,54	67,06	239,25	8,67	0,39	22,95	0,13	



Handwritten signature

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

7 день

Завтрак

14	Каша рисовая молочная	204,00	32,93	32,78	59,30	444,77	73,24	0,08	39,30	4,42	0,30	2,61	0,00
	Масло сливочное	4,00	0,08	7,92	1,11	0,00	0,72	0,00	1,66	0,00	0,00	0,00	0,40
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко	91,00	0,50	0,50	11,77	35,31	11,77	0,00	11,03	2,65	0,03	12,51	0,00
	ИТОГО 1 день :		38,59	42,06	110,90	725,91	97,72	4,64	72,73	8,02	0,40	17,45	0,40

Обед

40	Суп фасолевый с курицей	250,00	6,32	0,80	27,58	135,85	63,94	37,88	141,22	2,63	0,25	17,82	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
42	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Вареники	112,00	8,54	8,12	13,16	215,60	175,00	15,75	159,01	0,29	0,21	0,14	0,24
	Сметана	5,00	0,20	1,41	0,22	14,53	6,20	0,63	4,29	0,01	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		20,04	10,81	73,67	603,41	257,13	58,82	325,26	3,88	0,53	20,29	0,24



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
8 день																	
Завтрак																	
9	Каша пшеничная	100,00	4,42	2,93	17,78	105,19	0,82	0,02	108,54	1,63	0,07	0,00	0,00	0,01			
2	Котлета говяжья	45,00	7,00	5,20	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	0,00	1,30			
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	0,00			
	Сок осветленный	170,00	1,07	0,00	12,96	85,96	7,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	0,00			
	Яблоко	90,00	0,50	0,50	11,77	35,31	11,77	0,00	11,03	2,65	0,03	12,51	0,00	0,00			
	ИТОГО 1 день :		16,91	9,11	69,46	481,72	44,35	19,03	215,18	5,91	0,22	14,93	0,00	1,31			

Обед														
31	Суп картофельный с макаронами	220,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	0,00	0,00	0,90	0,12	17,37	0,00	0,00
39	Пюре картофельное	110,00	5,03	9,27	43,97	182,60	63,14	0,00	0,00	1,80	0,24	39,05	0,00	0,00
41	Рыбная котлета	45,00	12,48	10,08	16,49	140,40	46,89	53,79	214,61	0,86	0,09	3,02	0,01	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	0,00
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	16,21	35,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пряники	45,00	15,24	1,00	21,00	34,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		39,58	29,13	138,57	774,31	143,13	58,35	235,35	5,21	0,52	59,44	0,00	0,01



Handwritten signature and date: 30.08.2022

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	
9 день														
Завтрак														
2	Биточек куриный	45,00	12,15	10,15	10,62	108,00	21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	0,00	
11	Макароны	100,00	3,74	3,06	17,91	89,74	3,29	14,30	25,17	0,75	0,04	0,00	0,13	
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	
	Сок осветленный	150,00	1,00	0,00	12,05	79,94	7,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2,19	0,00	
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО 1 день :		20,91	14,07	66,47	438,40	36,66	46,54	85,51	2,67	0,16	7,82	0,13	

Обед													
4	Плов с курицей	120,00	13,84	12,67	14,16	226,76	0,06	8,08	0,18	3,50	29,28	28,80	0,12
36	Суп харчо с курицей	200,00	6,89	1,90	6,58	85,79	20,17	24,89	0,00	1,13	0,12	6,43	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок осветленный	176,00	1,00	0,00	12,00	85,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		25,75	15,43	58,63	558,27	31,51	37,53	20,92	5,58	29,47	37,23	0,12



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	
10 день														
Завтрак														
35	Суп молочный с рисом	200,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	0,30	
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	
	Масло сливочное	3,00	0,04	3,41	0,48	0,00	0,31	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,15	
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сок осветленный	180,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00	
	Йогурт	95,00	3,55	1,65	9,82	49,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО 1 день :		14,21	14,15	85,12	480,67	171,12	27,66	158,91	1,20	0,13	3,24	0,45	
Обед														
27	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,45	12,85	21,20	184,30	35,50	21,00	42,56	0,95	0,04	8,23	0,00	
9	Каша ячневая рассыпчатая	120,00	6,03	4,53	28,94	186,29	10,49	54,57	168,55	3,19	0,15	0,00	0,02	
2	Люля	45,00	7,00	6,55	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	0,12	
	Сок осветленный	175,00	1,00	0,00	12,00	85,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00	
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	
	ИТОГО 1 день :		19,40	24,41	89,09	710,85	77,46	94,58	306,72	5,77	0,31	10,63	0,14	



№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	
11 день														
Завтрак														
42	Вареники со сметаной	100,00	7,63	7,25	11,75	192,50	156,25	14,06	141,98	0,26	0,19	0,13	0,21	
	Сок осветленный	180,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00	
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00	
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО 1 день :		12,71	8,11	50,47	438,33	168,24	18,62	162,72	1,21	0,26	2,46	0,21	

Обед													
35	Суп молочный с рисом	200,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	0,30
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
7	Тефтели	45,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	0,14
9	Каша пшеничная рассыпчатая	120,00	5,28	4,58	7,89	170,88	13,31	37,87	107,54	1,24	0,14	0,00	0,16
	Масло сливочное	2,00	0,03	2,41	0,34	0,00	0,22	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,15
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		21,93	18,27	85,53	606,38	209,51	65,53	349,44	3,89	0,32	0,99	0,75



Handwritten signature

30.08.2022

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A				
12 день																	
Завтрак																	
41	Рыбная котлета	45,00	12,48	10,08	16,49	140,40	46,89	53,79	214,61	0,86	0,09	3,02	0,01				
39	Пюре картофельное	100,00	4,53	8,35	39,61	164,50	56,88	0,00	0,00	1,62	0,22	35,18	0,00				
	Хлеб	40,00	3,80	0,46	19,29	147,84	4,16	4,42	20,13	0,92	0,07	0,00	0,00				
	Масло сливочное	3,00	1,17	2,15	10,20	42,38	14,65	0,00	0,00	0,41	0,06	9,06	0,00				
	Сок осветленный	160,00	1,07	0,00	12,96	85,96	7,79	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	0,00				
	Яблоко	81,00	0,43	0,43	10,05	30,16	10,05	0,00	9,42	2,26	0,02	10,68	0,00				
	ИТОГО 1 день :		23,48	21,47	108,60	611,24	140,42	58,21	244,16	6,07	0,46	60,29	0,01				

Обед															
33	Суп картофельный с курицей	200,00	2,42	1,90	5,21	96,95	17,23	20,74	51,18	0,78	0,09	8,00	0,00		
9	Каша перловая	120,00	5,28	3,50	28,22	140,98	0,98	0,02	129,60	1,94	0,09	0,00	0,02		
	Масло сливочное	2,00	0,02	2,43	0,34	0,00	0,22	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,18		
6	Сосиска	50,00	12,34	16,04	8,72	159,96	14,52	12,10	96,20	1,09	0,02	0,00	0,00		
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00		
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00		
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого на 1 день:		26,14	25,10	85,20	655,97	44,94	37,42	298,23	4,76	0,27	10,33	0,20		

