

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО

"Комбинат школьного питания"

"Ком нат школьного питания пит

Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района Республики Крым

(завтрак) 2024 год День: 1- понедельник

Неделя: первая Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

Nº ·	Прием пищи,	Macca	Пищевь	іе вещес	тва	Энергетичес		Витаминь	ы (мг) .		Минерал	тьные вец	цества	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность						(ML)		
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06	198,40	247,30	61,55	1,60
3	Хлеб с маслом сли-													
	вочным и сыром	55	7,46	9,45	14,80	190,00	0,05	0,15	72,00	0,52	183,20	140,00	5,30	0,54
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
382	Какао с молоком	250	6,91	5,70	24,60	181,80	0,09	3,31	43,00	0,32	265,25	211,20	35,38	0,60
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	685	27,04	30,71	108,12	844,00	0,46	15,22	191,00	3,10	670,95	646,40	125,03	5,99

День: 2- вторник Неделя: первая Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

Прием пищи,	Macca	Пищевь	іе вещес	тва	Энергетичес		Витаминь	ы (мг)		Минерал	ьные вег	цества	
наименование блюда	порции				кая ценность						(ML)		
		Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,40	0,00	0,02	26,00	29,00	15,30	0,92
Пудинг из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,00	3,20	16,80	191,00	12,91	9,80
Картофельное пюре	180	4,03	8,80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24	54,00	107,00	39,60	1,70
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	620	25,15	29,06	111,62	851,82	0,51	82,08	3969,00	4,31	133,10	424,44	105,31	14,14
	наименование блюда Овощи Пудинг из печени Картофельное пюре Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель	наименование блюда порции Овощи 60 Пудинг из печени 90 Картофельное пюре 180 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30 Кисель 200	наименование блюда порции 5 Овощи 60 1,1 Пудинг из печени 90 13,08 Картофельное пюре 180 4,03 Хлеб пшеничный 60 4,74 Хлеб ржаной 30 2,07 Кисель 200 0,13	наименование блюда порции Б Ж Овощи 60 1,1 3,65 Пудинг из печени 90 13,08 15,60 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 Кисель 200 0,13 0,05	наименование блюда порции Б Ж У Овощи 60 1,1 3,65 5,02 Пудинг из печени 90 13,08 15,60 6,80 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 Кисель 200 0,13 0,05 24,50	наименование блюда порции Б Ж У (ккал) Овощи 60 1,1 3,65 5,02 58,34 Пудинг из печени 90 13,08 15,60 6,80 242,00 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 Кисель 200 0,13 0,05 24,50 117,00	наименование блюда порции Б Ж У (ккал) В1 Овощи 60 1,1 3,65 5,02 58,34 0,01 Пудинг из печени 90 13,08 15,60 6,80 242,00 0,19 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 0,18 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 0,06 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 0,06 Кисель 200 0,13 0,05 24,50 117,00 0,01	наименование блюда порции Б Ж У (ккал) В1 С Овощи 60 1,1 3,65 5,02 58,34 0,01 6,40 Пудинг из печени 90 13,08 15,60 6,80 242,00 0,19 66,40 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 0,18 7,08 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 0,06 0,00 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 0,06 Кисель 200 0,13 0,05 24,50 117,00 0,01 2,20	наименование блюда порции Б Ж У (ккал) В1 С А Овощи 60 1,1 3,65 5,02 58,34 0,01 6,40 0,00 Пудинг из печени 90 13,08 15,60 6,80 242,00 0,19 66,40 3963,00 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 0,18 7,08 6,00 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 0,06 0,00 0,00 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 0,06 Кисель 200 0,13 0,05 24,50 117,00 0,01 2,20	наименование блюда порции Б Ж У (ккал) В1 С А Е Овощи 60 1,1 3,65 5,02 58,34 0,01 6,40 0,00 0,02 Пудинг из печени 90 13,08 15,60 6,80 242,00 0,19 66,40 3963,00 3,20 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 0,18 7,08 6,00 0,24 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 0,06 0,00 0,00 0,78 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 0,06 Кисель 200 0,13 0,05 24,50 117,00 0,01 2,20 0,07	наименование блюда порции Б Ж У (ккал) В1 С А Е Са Овощи 60 1,1 3,65 5,02 58,34 0,01 6,40 0,00 0,02 26,00 Пудинг из печени 90 13,08 15,60 6,80 242,00 0,19 66,40 3963,00 3,20 16,80 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 0,18 7,08 6,00 0,24 54,00 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 0,06 0,00 0,00 0,78 13,80 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 0,06 0,00 0,01 2,20 0,07 14,40	Наименование блюда порции Б Ж У (ккал) В1 С А Е Са Р Овощи 60 1,1 3,65 5,02 58,34 0,01 6,40 0,00 0,02 26,00 29,00 Пудинг из печени 90 13,08 15,60 6,80 242,00 0,19 66,40 3963,00 3,20 16,80 191,00 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 0,18 7,08 6,00 0,24 54,00 107,00 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 0,06 0,00 0,00 0,78 13,80 52,20 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 0,06 0,00 0,01 2,20 0,07 14,40 8,34 Кисель	Наименование блюда порции Б Ж У (ккал) В1 С А Е Са Р Мд Овощи 60 1,1 3,65 5,02 58,34 0,01 6,40 0,00 0,02 26,00 29,00 15,30 Пудинг из печени 90 13,08 15,60 6,80 242,00 0,19 66,40 3963,00 3,20 16,80 191,00 12,91 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 0,18 7,08 6,00 0,24 54,00 107,00 39,60 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 0,06 0,00 0,00 0,78 13,80 52,20 19,80 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 0,06 0 0,01 2,20 0,07 14,40 8,34 3,90 Кисель

День: 3-среда Неделя: первая Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

Nº	Прием пищи,	Macca	Пищевь	не вещес	тва	Энергетичес		Витаминь	ı (wr)		Минерал	іьные вег	цества	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность						(ML)		
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	Α .	E	Ca	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14			0,43	10,47	135	89,32	3
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
376	Чай с сахаром	250	0,08	0,02	17,40	70,00	0,00	0,04	0,00	0,00	12,90	3,30	1,62	0,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	690	21,50	18,10	99,07	647,90	0,33	12,12	35,75	4,76	102,81	341,90	161,34	6,16

День: 4- четверг Неделя: первая Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

завтрак														
Nº	Прием пищи,	Масса	Пищевь	іе вещес	тва	Энергетичес		Витаминь	ı (wr)		Минерал	тьные вег	цества	3.7
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность					The Late of the	(ML)		
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,38	75	0,02	5,8		0,02	18,8	26	11,2	0,5
229	Рыба,тушен в том с овощами	125	12,20	6,20	4,70	131,20	0,06	4,70	7,30	3,15	48,80	202,70	60,60	1,06
	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,20	226,00	0,18		24,00	0,24	4,90	67,20	21,60	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	655	24,09	22,54	102,18	721,48	0,40	14,50	31,30	4,39	108,40	399,00	135,00	6,45

День: 5- пятница Неделя: первая Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

Nº	Прием пищи,	Macca	Пищевь	ие вещес	тва .	Энергетичес		Витаминь	ı (ML)		Минерал	ьные веі	цества	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность						(ML)		
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком													
	сгущенным	180	32,64	22	47	503	0,13	0,6	130	0,96	275	350	46	1,68
386	Кефир или простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Кондитерские изделия	40	2,7	3	28,8	154,00	0,06		16		7,8	30	13	0,56
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	41,54	30,40	93,60	804,00	0,29	12,00	186,00	1,16	538,80	571,00	96,00	4,64

День:6-понедельник

Неделя: вторая Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

Nº	Прием пищи,	Macca	Пищевь	іе вещес	тва	Энергетичес		Витаминь	ы (мг)		Минерал	іьные веі	цества	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность						(Mr)		
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06	198,40	247,30	61,55	1,60
3	Хлеб с маслом сли-													
,	вочным и сыром	55	7,46	9,45	14,80	190,00	0,05	0,15	72,00	0,52	183,20	140,00	5,30	0,54
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
379	Кофейный напиток с молоком	250	5,78	4,91	22,9	158,80	0,075	2,43	37,5		232,5	168,7	26,25	0,3
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	685	25,91	29,92	106,42	821,00	0,45	14,34	185,50	2,78	638,20	603,90	115,90	5,69

День:7- вторник Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

Nº	Присле Бини	N //	1-			1								
INO	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	ства	Энергетичес		Витамин	ы (мг)		Минерал	льные ве	щества	
рец.	наименование блюда	порции		-		кая ценность						(ML)		
			Б	Ж	У	(ккал)	C.	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45
294/366	Котлета куриная с соусом	90	9,28	10,28	10,50	173,00	0,10	0,50	40,90	3,80	40,80	49,10	13,20	1,88
203	Макароны с маслом	180	6,8	7,2	37,7	242,6	0,08	0,24	24	1,6	15	46,6	10,08	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39		26,1	9,9	0,3
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4	· *	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	590	23,16	22,45	104,31	715,04	0,31	7,55	64,90	14,79	139,80	206,20	65,88	7,48
П							-,	.,55	0 1,50	11,73	133,00	200,20	05,00	7,40

День:8- среда Неделя: вторая Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

Nº	Прием пищи,	Macca	Пищевь	не вещес	тва	Энергетичес		Витамині	ы (мг)		Минерал	льные ве	шества	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность						(ML)	щества	
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6	0,015	2,1		0,015	13,2	14,4	8,4	0,36
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	195	0,45	61,9	135,5	9,7	1,6
143	Рагу из овощей	180	3,19	7,8	15,5	255,6	0,11	22,6	82,8	1,32	66,8	81	29,3	1,08
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	—— <u> </u>	0,78	13,80		19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
376	Чай с сахаром	250	0,08	0,02	17,40		0,00	0,04	0,00	0,00		3,30	1,62	0,33
386	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	770	21,82	22,24	81,20	760,08	0,35	25,60	297,80	2,57	296,70	413,30	96,62	5,12

День:9- четверг Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

Nº	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
рец.	наименование блюда	порции		кая ценность		(Mr)

		Б	ж	У	(ккал)	B1	C	Α.	E	Ca	Р	Mg	Fe
Овоши	60	0,85	3,62	3,77	51,00	0,02	3,60		0,25	18,40	23,70	11,20	0,64
		9.20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12	44,75	104,10	12,40	0,65
		ļi	8.80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24	54,00	107,00	39,60	1,70
				28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
					64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
		ļ				0,00	0,04	0,00	0,00	12,90	3,30	1,62	0,33
итого за завтрак :	670	20,97	21.30	103,00		0,40	13,78	49,07	1,39	151,95	327,20	98,42	4,97
֡	Овощи Фрикадельки рыбные с соусом Картофельное пюре Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром	Фрикадельки рыбные с соусом 90 Картофельное пюре 180 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 30 Чай с сахаром 250	Овощи 60 0,85 фрикадельки рыбные с соусом 90 9,20 Картофельное пюре 180 4,03 Хлеб пшеничный 60 4,74 Хлеб ржаной 30 2,07 Чай с сахаром 250 0,08	Овощи 60 0,85 3,62 Фрикадельки рыбные с соусом 90 9,20 7,90 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 Чай с сахаром 250 0,08 0,02	Овощи 60 0,85 3,62 3,77 Фрикадельки рыбные с соусом 90 9,20 7,90 6,53 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 Чай с сахаром 250 0,08 0,02 17,40	Овощи 60 0,85 3,62 3,77 51,00 фрикадельки рыбные с соусом 90 9,20 7,90 6,53 134,44 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 Чай с сахаром 250 0,08 0,02 17,40 70,00	Овощи 60 0,85 3,62 3,77 51,00 0,02 фрикадельки рыбные с соусом 90 9,20 7,90 6,53 134,44 0,08 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 0,18 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 0,06 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 0,06 Чай с сахаром 250 0,08 0,02 17,40 70,00 0,00	Овощи 60 0,85 3,62 3,77 51,00 0,02 3,60 фрикадельки рыбные с соусом 90 9,20 7,90 6,53 134,44 0,08 3,06 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 0,18 7,08 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 0,06 0,00 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 0,06 Чай с сахаром 250 0,08 0,02 17,40 70,00 0,00 0,04	Овощи 60 0,85 3,62 3,77 51,00 0,02 3,60 фрикадельки рыбные с соусом 90 9,20 7,90 6,53 134,44 0,08 3,06 43,07 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 0,18 7,08 6,00 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 0,06 0,00 0,00 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 0,06 Чай с сахаром 250 0,08 0,02 17,40 70,00 0,00 0,04 0,00	Овощи 60 0,85 3,62 3,77 51,00 0,02 3,60 0,25 фрикадельки рыбные с соусом 90 9,20 7,90 6,53 134,44 0,08 3,06 43,07 0,12 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 0,18 7,08 6,00 0,24 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 0,06 0,00 0,00 0,78 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 0,06	Овощи 60 0,85 3,62 3,77 51,00 0,02 3,60 0,25 18,40 фрикадельки рыбные с соусом 90 9,20 7,90 6,53 134,44 0,08 3,06 43,07 0,12 44,75 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 0,18 7,08 6,00 0,24 54,00 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 0,06 0,00 0,00 0,78 13,80 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 0,06 8,1 Чай с сахаром 250 0,08 0,02 17,40 70,00 0,00 0,04 0,00 0,00 12,90	Овощи 60 0,85 3,62 3,77 51,00 0,02 3,60 0,25 18,40 23,70 фрикадельки рыбные с соусом 90 9,20 7,90 6,53 134,44 0,08 3,06 43,07 0,12 44,75 104,10 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 0,18 7,08 6,00 0,24 54,00 107,00 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 0,06 0,00 0,00 0,78 13,80 52,20 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 0,06 8,1 36,9 Чай с сахаром 250 0,08 0,02 17,40 70,00 0,00 0,04 0,00 0,00 12,90 3,30	Овощи 60 0,85 3,62 3,77 51,00 0,02 3,60 0,25 18,40 23,70 11,20 фрикадельки рыбные с соусом 90 9,20 7,90 6,53 134,44 0,08 3,06 43,07 0,12 44,75 104,10 12,40 Картофельное пюре 180 4,03 8,80 33,60 230,00 0,18 7,08 6,00 0,24 54,00 107,00 39,60 Хлеб пшеничный 60 4,74 0,60 28,98 140,28 0,06 0,00 0,00 0,78 13,80 52,20 19,80 Хлеб ржаной 30 2,07 0,36 12,72 64,2 0,06 8,1 36,9 13,8 Чай с сахаром 250 0,08 0,02 17,40 70,00 0,00 0,04 0,00 0,00 12,90 3,30 1,62

День:10- пятница Неделя: вторая Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак									/ \		B/1	V VI IO DOI:	UACTRO	
Nº	Прием пищи,	Macca	Пищевь	іе вещес	тва	Энергетичес		Витаминь	I (MF)		Минерал		цества	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность						(ML)		
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3
278		110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
***************************************	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,20	226,00	0,18		24,00	0,24	4,90	67,20	21,60	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
	Компот из сухофруктов	250	0,83	0,11	40,05	166,00	0,01	0,91	12,50	0,25	40,60	29,30	21,83	0,10
	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	770	18,14	21,38	124,55	772,28	0,34	22,99	72,25	5,02	132,84	274,20	109,03	4,52
		Macca	Пишевь	ые вещес	ства	Энергетичес		Витамині	ы (мг)		Минерал	льные веі	щества	
		порций		,		Lкая ценность						(WL)		
		1.000	Б	Ж	у∖	(ккал)	B1	С	Α .	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	6665	249,32		1034,07		ļ	220,18	5082,57	44,27	2913,55	4207,54	1108,53	65,16

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающим с общество Сограния приготовления горячих блюд используется иодированная голь Планируется витаминизация прохладительных наличков аскорой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"