

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Красноармейский ЖК  
муниципального образования Красноперекопского района

Республики Крым  
Д.В. Давыдов  
"03" марта 2024 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО  
"Объединение школьного питания"

О.А. Высоцкая  
"04" марта 2024 г.



Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 1-4 классов льготных категорий  
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района  
Республики Крым

(обед)  
2024 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет  
обед

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--|------------------------------|--------|-------|------|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А     | Е    |  | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |  |
| 75        | Овощи                             | 60              | 1,64             | 4,32  | 8,72  | 80,28                                | 0,02          | 2,8   |       | 0,02 |  | 54,6                         | 33,4   | 10,86 | 0,44 |  |
| 102       | Суп картофельный с бобовыми       | 200             | 4,09             | 4,28  | 12,9  | 107                                  | 0,218         | 5,59  | 0     | 1,7  |  | 40,97                        | 84,6   | 34,15 | 1,92 |  |
| 278       | Тефтели с соусом                  | 110             | 8,13             | 9,01  | 10,72 | 157                                  | 0,06          | 0,78  | 35,75 | 0,55 |  | 40,24                        | 97,8   | 19,8  | 0,88 |  |
| 204       | Макароны с сыром                  | 160             | 8,06             | 7,28  | 32,6  | 225                                  | 0,07          | 0,1   | 46    | 0,03 |  | 100                          | 88,7   | 12,1  | 1    |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,37             | 0,3   | 14,49 | 70,14                                | 0,03          | 0     | 0     | 0,39 |  | 6,9                          | 26,1   | 9,9   | 0,3  |  |
| 389       | Сок фруктовый                     | 200             | 1                |       | 20,2  | 84,8                                 | 0,02          | 4     |       | 0,2  |  | 14                           | 14     | 8     | 2,8  |  |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД :                   | 760             | 25,29            | 25,19 | 99,63 | 724,22                               | 0,42          | 13,27 | 81,75 | 2,89 |  | 256,71                       | 344,60 | 94,81 | 7,34 |  |

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет  
обед

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |       |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |  |
|-----------|-------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|--|------------------------------|--------|--------|------|--|
|           |                                     |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е     |  | Ca                           | P      | 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 |  |
| 103       | Суп картофельный с макар. изделиями | 200             | 2,15             | 2,27  | 13,96  | 94,6                                 | 0,09          | 6,6   |       | 1,12  |  | 23,36                        | 54,08  | 21,82  | 0,88 |  |
| 294       | Котлета куриная запеченная          | 60              | 10,5             | 10,08 | 9,8    | 171,2                                | 0,12          | 0,54  | 32,2  | 2,6   |  | 35,8                         | 48     | 13,36  | 2,2  |  |
| 171       | Каша пшеничная "Артек"              | 150             | 6,84             | 8,01  | 40,06  | 260                                  | 0,13          | 0     | 40    | 0     |  | 36,09                        | 156,4  | 36,66  | 2,3  |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28                               | 0,06          | 0     | 0     | 0,78  |  | 13,8                         | 52,2   | 19,8   | 0,6  |  |
| ПР        | Хлеб ржаной                         | 30              | 2,07             | 0,36  | 12,72  | 64,2                                 | 0,06          |       |       |       |  | 8,1                          | 36,9   | 13,8   | 1,05 |  |
| 348       | Компот                              | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,04  | 132,8                                | 0,016         | 0,73  | 10    | 0,2   |  | 32,48                        | 23,44  | 17,46  | 0,1  |  |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД :                     | 760             | 28,60            | 25,72 | 146,26 | 943,38                               | 0,50          | 10,68 | 82,20 | 13,50 |  | 204,63                       | 404,52 | 133,80 | 7,58 |  |

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет  
обед

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |  |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--|------------------------------|--------|--------|------|--|
|           |                                          |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    |  | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |  |
| 75        | Овощи                                    | 60              | 1,64             | 4,32  | 8,72   | 80,28                                | 0,02          | 2,8   |       | 0,02 |  | 54,6                         | 33,4   | 10,86  | 0,44 |  |
| 88        | Щи из свежей капусты с карт. со сметаной | 205             | 1,55             | 4,71  | 4,88   | 82,1                                 | 0,05          | 12,6  |       | 1,87 |  | 42,7                         | 41,4   | 17,9   | 0,67 |  |
| 297       | Фрикадельки куриные                      | 60              | 8,2              | 12,3  | 4,9    | 163,2                                | 0,07          | 0,62  | 47,92 | 0,19 |  | 29,04                        | 64,3   | 8,7    | 0,69 |  |
| 303       | Каша вязкая рисовая                      | 150             | 2,56             | 4,17  | 26     | 154,05                               | 0,01          |       |       | 0,2  |  | 13,3                         | 104,9  | 12,8   | 0,59 |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,14                                | 0,03          | 0     | 0     | 0,39 |  | 6,9                          | 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 |  |
| 348       | Компот                                   | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,04  | 132,8                                | 0,016         | 0,73  | 10    | 0,2  |  | 32,48                        | 23,44  | 17,46  | 0,1  |  |
| ПР        | Кондитерские изделия                     | 40              | 2,7              | 3,2   | 28,84  | 154,00                               | 0,06          |       | 16    |      |  | 7,8                          | 30     | 13     | 0,56 |  |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД:                           | 775             | 21,75            | 29,45 | 132,59 | 900,77                               | 0,32          | 16,75 | 73,92 | 2,87 |  | 194,92                       | 360,44 | 104,42 | 4,40 |  |

День: 4- четверг  
Неделя: первая  
Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет  
обед

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |  |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--|------------------------------|--------|--------|------|--|
|           |                                      |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    |  | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |  |
| 70        | Овощи                                | 40              | 0,32             | 0,04  | 0,68   | 4                                    | 0,01          | 1,4   |       | 0,01 |  | 9,2                          | 9,6    | 5,6    | 0,24 |  |
| 96        | Рассольник ленинградский со сметаной | 205             | 1,75             | 4,82  | 9,76   | 96,3                                 | 0,07          | 6,7   |       | 1,87 |  | 26,7                         | 47,5   | 19,6   | 0,75 |  |
| 287       | Голубцы с мясом и рисом              | 85              | 4,91             | 4,12  | 8,23   | 89                                   | 0,03          | 6,65  | 13,8  | 0,02 |  | 26,22                        | 62,16  | 15,98  | 0,56 |  |
| 128       | Картофельное пюре                    | 150             | 3,36             | 7,36  | 28     | 192                                  | 0,15          | 5,9   | 5     | 0,2  |  | 45                           | 89     | 33     | 1,4  |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                       | 60              | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28                               | 0,06          | 0     | 0     | 0,78 |  | 13,8                         | 52,2   | 19,8   | 0,6  |  |
| ПР        | Хлеб ржаной                          | 30              | 2,07             | 0,36  | 12,72  | 64,2                                 | 0,06          |       |       |      |  | 8,1                          | 36,9   | 13,8   | 1,05 |  |
| 349       | Компот из сухофруктов                | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,04  | 132,80                               | 0,01          | 0,73  | 10,00 | 0,20 |  | 32,48                        | 23,44  | 17,46  | 0,08 |  |
| 338       | Фрукты свежие                        | 100             | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47,00                                | 0,02          | 10    |       | 0,2  |  | 16                           | 11     | 9      | 2,2  |  |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД:                       | 870             | 18,21            | 17,79 | 130,21 | 765,58                               | 0,41          | 31,38 | 28,80 | 3,28 |  | 177,50                       | 331,80 | 134,24 | 6,88 |  |

День: 5- пятница  
Неделя: первая  
Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет  
обед

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|--|------------------------------|--------|--------|------|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А      | Е    |  | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |  |
| 45        | Овощи                             | 60              | 0,8              | 1,9   | 3,8    | 36                                   | 0,01          | 11,3  |        | 3    |  | 17,3                         | 16,7   | 17     | 0,3  |  |
| 97        | Суп картофельный                  | 200             | 1,88             | 2,26  | 13,5   | 91,2                                 | 0,1           | 9,6   |        | 1,02 |  | 24,4                         | 62,2   | 25,12  | 1    |  |
| 301       | Кнели куриные                     | 60              | 8,9              | 13,2  | 3,4    | 168                                  | 0,04          | 0,98  | 69,6   | 0,26 |  | 38,4                         | 58,4   | 9,7    | 0,84 |  |
| 171       | Каша пшеничная "Артек"            | 150             | 6,84             | 8,01  | 40,06  | 260                                  | 0,13          | 0     | 40     | 0    |  | 36,09                        | 156,4  | 36,66  | 2,3  |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                    | 60              | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28                               | 0,06          | 0     | 0      | 0,78 |  | 13,8                         | 52,2   | 19,8   | 0,6  |  |
| 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 ОБЕД :                   | 760             | 26,23            | 26,33 | 122,66 | 844,48                               | 0,42          | 25,88 | 109,60 | 5,26 |  | 152,09                       | 396,80 | 130,08 | 8,89 |  |

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет  
обед

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--|------------------------------|--------|--------|------|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    |  | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |  |
| 75        | Овощи                             | 60              | 1,64             | 4,32  | 8,72   | 80,28                                | 0,02          | 2,8   |       | 0,02 |  | 54,6                         | 33,4   | 10,86  | 0,44 |  |
| 101       | Суп картофельный с крупой         | 200             | 1,58             | 2,17  | 9,8    | 68,6                                 | 0,07          | 6,6   |       | 1    |  | 21,36                        | 44,8   | 18,2   | 0,7  |  |
| 268       | Шницель                           | 60              | 8,96             | 13    | 6,07   | 187,6                                | 0,04          | 0,18  | 24,4  | 1,8  |  | 23,4                         | 103    | 30,3   | 1,5  |  |
| 303       | Каша гречневая вязкая             | 150             | 4,73             | 5,17  | 21,2   | 150,35                               | 0,1           |       |       | 0,4  |  | 8,7                          | 112,5  | 74,4   | 2,5  |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,14                                | 0,03          | 0     | 0     | 0,39 |  | 6,9                          | 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 |  |
| 348       | Компот                            | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,04  | 132,8                                | 0,016         | 0,73  | 10    | 0,2  |  | 32,48                        | 23,44  | 17,46  | 0,1  |  |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД :                   | 730             | 22,01            | 25,41 | 105,04 | 753,97                               | 0,34          | 10,31 | 34,40 | 3,81 |  | 155,54                       | 380,14 | 174,92 | 6,59 |  |

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет  
обед

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |  |
|-----------|-------------------------------------|-----------------|------------------|------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|--|------------------------------|--------|-------|------|--|
|           |                                     |                 | Б                | Ж    | У      |                                      | В1            | С     | А    | Е    |  | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |  |
| 70        | Овощи                               | 40              | 0,32             | 0,04 | 0,68   | 4                                    | 0,01          | 1,4   |      | 0,01 |  | 9,2                          | 9,6    | 5,6   | 0,24 |  |
| 82        | Борщ с капустой и картоф. со сметан | 205             | 1,58             | 4,69 | 8,91   | 93,3                                 | 0,4           | 8,7   |      | 1,9  |  | 43                           | 45,9   | 20,7  | 0,96 |  |
| 234       | Котлета рыбная                      | 75              | 9,21             | 11,3 | 11,12  | 183                                  | 0,04          | 0,24  | 33,9 | 0,04 |  | 34,4                         | 125,03 | 28,7  | 1,1  |  |
| 128       | Картофельное пюре                   | 150             | 3,36             | 7,36 | 28     | 192                                  | 0,15          | 5,9   | 5    | 0,2  |  | 45                           | 89     | 33    | 1,4  |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,37             | 0,3  | 14,49  | 70,14                                | 0,03          | 0     | 0    | 0,39 |  | 6,9                          | 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 |  |
| 350       | 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 ОБЕД :                     | 730             | 19,04            | 24,1 | 100,42 | 723,64                               | 0,7           | 18,44 | 38,9 | 2,61 |  | 161                          | 340,87 | 115,6 | 5,12 |  |

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет  
обед

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|--|------------------------------|--------|--------|-------|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А    | Е    |  | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |  |
| 45        | Овощи                             | 60              | 0,8              | 1,9   | 3,8   | 36                                   | 0,01          | 11,3  |      | 3    |  | 17,3                         | 16,7   | 17     | 0,3   |  |
| 102       | Суп картофельный с бобовыми       | 200             | 4,09             | 4,28  | 12,9  | 107                                  | 0,22          | 5,59  | 0    | 1,7  |  | 40,97                        | 84,6   | 34,15  | 1,92  |  |
| 283       | Пудинг из печени                  | 65              | 9,50             | 11,20 | 4,90  | 175,00                               | 0,13          | 48,00 | 2862 | 2,32 |  | 12,13                        | 138,00 | 9,33   | 7,10  |  |
| 303       | Каша вязкая рисовая               | 150             | 2,56             | 4,17  | 26    | 154,05                               | 0,01          |       |      | 0,2  |  | 13,3                         | 104,9  | 12,8   | 0,59  |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,37             | 0,3   | 14,49 | 70,14                                | 0,03          | 0     | 0    | 0,39 |  | 6,9                          | 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 ОБЕД :                   | 735             | 22,39            | 22,21 | 95,01 | 691,19                               | 0,48          | 68,89 | 2862 | 7,81 |  | 112,70                       | 421,20 | 104,98 | 14,06 |  |

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет  
обед

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|----------------------------|---------------|------------------------------|
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|----------------------------|---------------|------------------------------|

|     |                                      | Б   | Ж     | У     | (ккал) | В1    | С     | А     | Е    | Ca     | P      | Mg    | Fe   |
|-----|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 73  | Овощи                                | 30  | 0,82  | 2,16  | 4,36   | 0,01  | 1,4   |       | 0,01 | 27,3   | 16,7   | 5,43  | 0,22 |
| 96  | Рассольник ленинградский со сметаной | 205 | 1,75  | 4,82  | 9,76   | 0,07  | 6,7   |       | 1,87 | 26,7   | 47,5   | 19,6  | 0,75 |
| 270 | Котлеты московские с соусом          | 100 | 8,7   | 16,95 | 9,39   | 0,05  | 0,6   | 13,8  | 1,7  | 21,7   | 90,43  | 16,34 | 1,6  |
| 204 | Макароны с сыром                     | 160 | 8,06  | 7,28  | 32,6   | 0,07  | 0,1   | 46    | 0,03 | 100    | 88,7   | 12,1  | 1    |
| ПР  | Хлеб пшеничный                       | 30  | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 0,03  | 0     | 0     | 0,39 | 6,9    | 26,1   | 9,9   | 0,3  |
| 348 | Компот                               | 200 | 0,66  | 0,09  | 32,04  | 0,016 | 0,73  | 10    | 0,2  | 32,48  | 23,44  | 17,46 | 0,1  |
| 338 | Фрукты свежие                        | 100 | 0,4   | 0,4   | 47,00  | 0,02  | 10    |       | 0,2  | 16     | 11     | 9     | 2,2  |
|     | ИТОГО ЗА ОБЕД:                       | 825 | 22,76 | 32,00 | 112,44 | 0,27  | 19,53 | 69,80 | 4,40 | 231,08 | 303,87 | 89,83 | 6,17 |

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет  
обед

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|------------------------------|--------|--------|------|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |
| 70        | Овощи                             | 40              | 0,32             | 0,04  | 0,68   | 4                                    | 0,01          | 1,4   |       | 0,01 | 9,2                          | 9,6    | 5,6    | 0,24 |
| 103       | Суп картоф. с макарон. изделиями  | 200             | 2,15             | 2,27  | 13,96  | 94,6                                 | 0,09          | 6,6   |       | 1,12 | 23,36                        | 54,08  | 21,82  | 0,88 |
| 301       | Кнели куриные                     | 60              | 8,9              | 13,2  | 3,4    | 168                                  | 0,04          | 0,98  | 69,6  | 0,26 | 38,4                         | 58,4   | 9,7    | 0,84 |
| 128       | Картофельное пюре                 | 150             | 3,36             | 7,36  | 28     | 192                                  | 0,15          | 5,9   | 5     | 0,2  | 45                           | 89     | 33     | 1,4  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                    | 60              | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28                               | 0,06          | 0     | 0     | 0,78 | 13,8                         | 52,2   | 19,8   | 0,6  |
| ПР        | Хлеб ржаной                       | 30              | 2,07             | 0,36  | 12,72  | 64,2                                 | 0,06          |       |       |      | 8,1                          | 36,9   | 13,8   | 1,05 |
| 348       | Компот                            | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,04  | 132,8                                | 0,016         | 0,73  | 10    | 0,2  | 32,48                        | 23,44  | 17,46  | 0,1  |
| 458       | Ватрушка с творогом               | 65              | 8,86             | 15,2  | 24,9   | 272                                  | 0,08          | 0,04  |       |      | 49,4                         |        |        |      |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД:                    | 805             | 31,06            | 39,12 | 144,68 | 1067,88                              | 0,51          | 15,65 | 84,60 | 2,57 | 219,74                       | 323,62 | 121,18 | 5,11 |

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой

|       | Масса порций<br>общество<br>соответственно | Пищевые вещества | Энергетическая<br>ценность<br>ЭН.ЦЕН | Витамины (мг) |        |      |    | Минеральные вещества |        |         |       |
|-------|--------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|---------------|--------|------|----|----------------------|--------|---------|-------|
|       |                                            |                  |                                      | В1            | С      | А    | Е  | Ca                   | P      | Mg      | Fe    |
|       | 7750                                       | 267,32           | 1188,9                               | 4,348         | 230,78 | 3466 | 49 | 1865,9               | 3607,9 | 1203,86 | 72,14 |
| ИТОГО |                                            |                  |                                      |               |        |      |    |                      |        |         |       |

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

А. Высоцкая

