

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«НАДРА»**

ИНН 63-07-018981 от 11.01.2011 № 003-001-018981
ОГРН 10663033841 от 11.01.2011 № 003-001-018981

И.О. _____
К.О. _____

/к. Ю. Соскова /

2025r.

Согласовано: _____
 Инспектор ГБОУ СОШ _____
 «_____» _____ 2016 г.

17. Mr. Decker

2007 год.

Sheep

2025 год.

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность				Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б				Ж				В1										В2									
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
2	Бутерброд с повидлом		60	1,15	5,24	4,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5													
295/Ак	Котлеты из птицы с соусом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46											
303/Ак	Чай с лимонном	180	10,17	7,31	38,19	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26											
377	Хлеб пшеничный	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	7,35											
Итого за Завтрак		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35											
Обед		574	22,16	23,95	83,94	716,57	0,36	0,25	2,93	34,45	0,54	283,03	78,61	277,58	123,34	6,22	109,54	8,76	100,43											
88	Щи из св. капусты с картофелем сметаной, зеленью.	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00											
291	Плов из птицы	250/5/1	2,04	6,18	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67														
349	Компот из смеси сухофруктов	250	17,09	17,89	30,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,98	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76											
ПР	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00											
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	28	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8											
Итого за Обед		30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35											
Итого за день		876	28,16	32,3	119,78	928,88	0,22	0,46	30,82	307,23	0,36	571,48	164,58	301,13	92,35	4,41	110,16	17,73	153,91											
		1450	50,32	56,25	203,72	1646,45	0,58	0,71	33,75	341,68	0,9	854,52	243,19	578,71	215,69	10,63	219,7	26,48	254,34											

Итого за день

Сезон: Весенне-летний
Категория: 5-11 класс

М.П.

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: 5-11 класс

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
209	Яйцо вареное	60	3,88	6,9	0,42	88,28	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04							
161	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,19	12,16	42,23	293,05	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,16							
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8							
Итого за Завтрак		555	18,39	23	79,75	618,42	0,16	0,62	1,04	133,57	2,83	434,15	271,01	330,49	56,06	3,08	62,88	22,17	88,24							
Обед																										
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78							
16/АК	Суп-харчо с филе и зеленью	15/250/1	3,56	6,11	11,93	114,57	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01							
301	Кнели куриные с соусом	100	8	5,84	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24							
202/304	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46							
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,98	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Итого за Обед		906	28,33	27,43	110,92	808,84	0,32	0,46	8,25	243,82	0,43	578,97	106,03	284,36	67,29	5,27	195,2	16,21	152,01							
Итого за день		1461	46,72	50,43	190,67	1427,26	0,48	1,08	9,29	377,39	3,26	1013,13	377,04	614,85	123,35	8,35	258,08	38,38	240,25							

Днем: 2
Неделя: 1
Сезон: Весенне-летний
Категория: 5-11 класс

Среднегодовой фонд 2011 года Могильный М.П.

		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										Сезон: Весенне-летний Категория: 5-11 класс	
																				</											

Масса порции

Пищевые вещества (г)

Энергетическая ценность (ккал)

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

Сезон: Весенне-летний
Категория: 5-11 класс

Число инв 2.3/2.4.3590-20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F	
268	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00
202/309	Макаронные изделия из пшеницы с соусом	100	5,55	11,19	8,58	157,09	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
883/Акт	Кисель	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
Итого за Завтрак		200	0,00	0,00	30,95	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
Обед		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,36	1,8	7,35
21	Салат из соевых стручков с луком печатым	610	18,7	22,17	98,58	662,85	0,33	0,18	16,57	132,04	8,59	399,2	92,71	178,41	34,47	3,32	78,39	2,95	42,07
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	100	0,9	5,12	2,58	59,1	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46
289	Рагу овощное из птицы	250/1	2,75	2,94	19,75	118,25	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18
Акт	Компот из свежесмороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,36	1,8	7,35
Пр	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		361	25,44	22,81	84,51	636,22	0,33	0,54	21,24	640,5	0,33	205,41	103,57	302,44	90,88	4,71	118,71	18,9	219,63
Итого за День		1471	44,14	44,98	183,09	1299,07	0,66	0,72	37,81	772,54	8,92	604,6	196,28	480,85	125,35	8,03	197,1	21,85	261,7

№ п/п		Наименование блюд		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)										Сезон: Весенне-летний Категория: 5-11 класс												
				3		Б		Ж		У		7		В1		В2		С		А		Д		К		Са		Р		Mg		Fe		I		Se		F								
						4		5		6				8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20								
1	Завтрак	Рисовый	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04	0,32	170,74	157,17	21,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28	1,11	7,92	1,76	17,6	0,33	0,96	1,8	7,35	0,06	31,66							
338	Яблоко	180/30	10,37	0,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	21,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	0,06	31,66	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38	
188	Запеканка рисовая с творогом и с изюмом	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	0,06	31,66	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	0,06	31,66	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38	
Итого за Завтрак		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	0,06	31,66	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38
Обед		540	16,37	15,87	99,69	582,62	0,22	0,46	4,97	38,23	0,41	613,18	294,88	353,15	79,2	4,39	57,2	6,68	70,27	0,22	0,46	4,97	38,23	0,41	613,18	294,88	353,15	79,2	4,39	57,2	6,68	70,27	0,22	0,46	4,97	38,23	0,41	613,18	294,88	353,15	79,2	4,39	57,2	6,68	70,27	
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,66	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной с зеленью	250/5/1	7,02	5,86	11,25	113,98	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38	
295	Шницель из птицы с соусом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87	
1/198	Пюре из бобовых с маслом	180	14,65	7,73	40,03	260,13	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35	
348	Компот из кураги	200	0,78	0,65	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	0,03	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	0,03	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		896	36,81	30,22	130,87	914,03	0,74	0,61	12,87	483,2	0,35	4443,07	238,92	473,08	169,05	9,34	175,67	27,41	168,96	0,74	0,61	12,87	483,2	0,35	4443,07	238,92	473,08	169,05	9,34	175,67	27,41	168,96	0,74	0,61	12,87	483,2	0,35	4443,07	238,92	473,08	169,05	9,34	175,67	27,41	168,96	
Итого за День		1436	53,18	46,09	230,56	1496,65	0,96	1,07	17,84	521,4	0,76	2056,24	533,8	826,23	248,28	13,73	232,87	34,09	239,25	0,96	1,07	17,84	521,4	0,76	2056,24	533,8	826,23	248,28	13,73	232,87	34,09	239,25	0,96	1,07	17,84	521,4	0,76	2056,24	533,8	826,23	248,28	13,73	232,87	34,09	239,25	

Сезон: Весенне-летний
Категория: 5-11 класс

1	2	порции	вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se										
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19										
Завтрак																												
ПР Печенье		3																										
295/Ак Котлеты из птицы с соусом		60	4.23	6.81	16.73	110.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.4	54	12	1.26	0.00	0.00										
202/308 Макароны из твердых сортов пшеницы		100	8.28	11.08	11.37	179.4	0.09	0.07	1.67	16.02	0.02	86.24	22.2	66.33	13.29	0.93	36.87	4.64										
ПР Чай с лимонным		180	7.99	3.96	27.76	172.32	0.06	0.01	0.00	1.39	0.07	57.12	16.65	49.22	7.82	0.98	54.72	0.04										
Итого за Завтрак		30	2.43	0.3	14.64	97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	27.9	12	19.5	4.2	0.33	0.96	1.8										
Обед		574	23.06	22.17	85.7	640.14	0.23	0.18	2.23	36.41	0.53	196.58	74.15	196.9	41.5	4.28	92.55	6.49										
113 Суп-лапша домашняя с овощами		100	0.09	2.5	2.96	34.69	0.00	0.00	0.5	0.00		0.00	1.6	2.9	0.7	0.05												
268 Котлеты по-хмельновски с соусом		10/250/1	5.91	7.46	14.76	139.86	0.05	0.00	1	0.14		0.00	13.16	53.46	7.95	0.64												
303/Ак Каша гречневая с маслом сливочным		100	5.55	11.19	8.58	157.09	0.24	0.08	1.38	80.04	0.03	40.18	10.85	80.69	8.23	1.21	22.71	0.71										
342 Компот из свежих яблок		180	10.17	7.31	38.19	249.03	0.14	0.08	0.00	16.74	0.08	143.57	15.66	119.54	78.68	2.68	71.71	2.31										
ПР Хлеб пшеничный		200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.01	1.83	0.02	0.01	92.3	6.13	3.84	3.15	0.84	0.7	0.1										
Итого за Обед		30	2.4	1.02	12.66	66.6	0.05	0.09	0.00	0.00	0.09	27.9	12	19.5	4.2	0.33	0.96	1.8										
Ужин		901	26.71	29.94	119.67	842.89	0.52	0.5	4.83	96.94	0.45	377.45	78.9	327.33	117.01	6.92	96.08	14.19										
Итого за день		1475	49.77	52.11	205.37	1483.03	0.75	0.68	7.06	133.39	0.98	574.03	153.05	524.23	158.51	11.2	188.63	20.68										

Сезон: Весенне-летний
Категория: 5-11 класс

Завтрак	2	г.Иср.Им.	вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)																Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			Б	Ж	У	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
							В1	В2		С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
3	Бутерброд с сыром.	3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

		Витамины (мг)							Сезон: Весенне-летний Категория: 5-11 класс Минеральные вещества (мг)																
		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F											
ЭЭ	Наименование	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
238	Молоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04						
291	Плов из птицы	100	17,09	17,89	30,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,06	0,00	180,98	31,28	154,13	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76						
376	Чай с сахаром	250	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00						
119	Хлеб пшеничный	200	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8						
Итого за Завтрак		40	20,8	23,19	75,07	653,15	0,14	0,24	6,77	204,94	0,12	469,51	66,02	196,94	56,28	4,43	111,92	8,32	196,6						
10	Салат из зеленого горошка консервирован.	690	3,08	5,47	7,69	92,31	0,11	0,00	7,81	72,2	0,00	14,53	21,73	64,03	19,27	1,3	0,26	0,04	2,73						
103	Суп картофельный с вермишелью,	100	2,75	2,94	19,75	118,25	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18						
295/Ак	Котлеты из птицы с соусом,	250/1	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46						
202/301	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46						
340	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,06	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00						
119	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35						
Итого за Обед		891	27,71	24,82	121,6	824,7	0,44	0,49	17,45	378,58	0,42	935,34	143,04	331,15	99,59	6,28	167,29	16,05	139,53						
Итого за День		1481	48,51	48,01	196,57	1477,85	0,58	0,73	24,22	643,54	0,54	1404,87	209,06	528,04	155,87	10,71	279,21	24,37	296,13						

Сезон: Весенне-летний
Категория: Б-11 класс

2		порции	вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
Заправка	Икра морковная		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F	
75	Рану овощное из птицы	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
289	Хлеб пшеничный	100	1,68	7,6	27,11	252,7	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,81	
883/Акт	Хлеб пшеничный	250	16,29	13,13	27,2	279,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29	
Итого за Заправка		200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8	
67	Винегрет овощной	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
96/Акт	Рассольник Ленинградский с зеленью	590	21,21	21,13	104,79	769,06	0,23	0,3	30,65	343,62	8,52	780	107,81	221,41	69,75	2,96	82,04	10,02	219,5	
272/33d	Биточки из птицы запеченные в сметанном соусе с рисом	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,48	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78	
389	Сок фруктовый в ассортименте	250	5,37	5,38	21,86	133,13	0,08	0,06	7,4	201,85	0,00	408,41	21,38	64,76	23,83	0,89	47,95	1,89	26,82	
ПР	Хлеб пшеничный	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
Итого за Обед		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржанно пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,36	0,00	12,36	5,8	
Итого за День		1461	52,2	67,8	230,5	1800,2	0,71	0,88	47,57	826,91	8,96	566,32	114,87	499,93	149,36	8,25	191,6	27	292,71	

Сезон: Весенне-летний

СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Категория: 5-11 класс

№ п/п	Наименование	Средние значения										Индивидуальные значения (мг)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Итого за день	Хлеб пшеничный	7,23	8,24	7,05	98,1	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68			
Итого за Завтрак	Обед	180	7,99	3,96	27,76	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18											
47/Акт	Салат из квашеной капусты	200	0,07	0,02	15	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46		
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	40	3,24	0,4	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,85	0,54	1,28	2,4	9,8		
259	Жаркое из птицы	620	19,78	16,8	82,62	620,1	0,22	0,18	5,39	171,4	0,19	230,1	78,6	182,79	54,61	3,18	59,88	2,5	55,94		
349	Компот из смеси сухофруктов	100	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,00	0,5	0,00											
ПР	Хлеб пшеничный	250	5,09	5,59	17,9	136,58	0,17	0,06	5,3	201,19	0,00	418,13	40,13	95,55	34,7	1,79	91,88	2,5	26,86		
ПР	Хлеб ржанно пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	317,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	85,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91		
Итого за Обед		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	7,35		
Итого за день		861	25,41	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,7	4,2	0,33	0,06	1,8	7,35		
		1481	45,19	45,01	188,08	1389,28	0,66	0,74	28,72	1415,2	0,92	1604,08	231,36	531,48	157,32	8,88	227,88	23,66	275,41		