

СОГЛАСОВАНО:

**Директор МБОУ Куйбышевской
СОШ им.А.А.Гречко**



Е.А.Кучина

УТВЕРЖДАЮ:

**Председатель Совета
Куйбышевского ПО**



Р.В.Рудаков

Спецификация

перспективное меню

питания детей в школьной столовой

период с 12.01.2021г. по 30.05.2021г.

**на базе МБОУ Куйбышевской СОШ им.А.А.Гречко
в соответствии с Сан Пин 2.4.4.2599-10**

Завтраки

неделя первая-понедельник

Возрастная категория с 7 лет и старше

№ по сборнику	Прием пищи, наименования	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, (мг)				Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак - I прием пищи													
№255	Каша гречневая	1/150	5,05	19,70	56,80	374,4	0,05	6,40	0,11	0,50	22,60	57,19	0,47
№536	Сосиска отварная "Андриановская"	1/50	5,20	8,70	21,00	140,0					3,50	83,00	1,60
№60	Свекла отварная с растительным маслом	1/50/5	2,10	2,00	8,00	42,4	0,02	5,00		0,10	18,00	22,00	3,40
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/25	3,80	1,45	24,80	113,0	0,08	-	-	0,40	13,00	41,50	0,80
№629	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,40	-	11,00	60,0	-	7,00	-	1,00	1,10	1,10	0,40
Итого		502	16,55	31,85	121,60	729,8	0,15	18,40	0,11	2,00	58,20	204,79	6,67

неделя первая-вторник

№ по сборнику	Прием пищи, наименования	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, (мг)				Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Завтрак - I прием пищи

№463	Каша пшеничная	1/150	6,00	2,70	292,00	139,0	0,24			0,09	33,25	98,40	3,70
№416	Котлета мясная	1/50	9,60	5,80	5,40	112,6	0,03	0,07	1,40	45,00	114,00	1,50	
№92	Салат из моркови	1/50/5	2,10	2,00	8,00	42,4	0,02	5,00		0,10	18,00	22,00	3,40
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/25	3,80	1,45	24,80	113,0	0,08	-	-	0,40	13,00	41,50	0,80
№629	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,40	-	11,00	60,0	-	7,00	-	1,00	1,10	1,10	0,40
Итого		532	21,90	11,95	341,20	467,0	0,37	12,07	1,40	46,59	179,35	164,50	8,30

неделя первая-среда

№ по сборнику	Прием пищи, наименования	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, (мг)				Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Завтрак - I прием пищи

№297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/25	40,30	12,10	36,50	252,0	0,12	8,64	0,10	22,80	83,80	304,00	4,56
------	---	----------	-------	-------	-------	-------	------	------	------	-------	-------	--------	------

	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/25	3,80	1,45	24,80	113,0	0,08	-	-	0,40	13,00	41,50	0,80
	Масло сливочное	1/10	0,08	7,82	0,06	73,3	0,08	-	-	-	1,00	1,20	0,16
№629	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,40	-	11,00	60,0	-	7,00	-	1,00	1,10	1,10	0,40
Итого		432	44,58	21,37	72,36	498,3	0,28	15,64	0,10	24,20	98,90	347,80	5,92

неделя первая - четверг

№ по сборнику	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, (мг)				Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Завтрак - I прием пищи

№470	Картофельное пюре	1/200	5,05	21,47	42,60	378,4	0,24	35,11	0,11	0,11	0,106	28,33	120,80
№310	Рыба, запеченная в духовом шкафу	1/80	15,78	6,96		71,5	0,04	0,15	1,02				0,82
№482	Капуста тушеная	1/50	3,40	0,90	24,70	86,0	0,14	16,00	0,08	0,30	12,00	32,00	0,40
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/25	3,80	1,45	24,80	113,0	0,08	-	-	0,40	13,00	41,50	0,80
№629	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,40	-	11,00	60,0	-	7,00	-	1,00	1,10	1,10	0,40
Итого		527	28,43	30,78	103,10	708,9	0,50	58,26	1,21	1,81	26,21	102,93	123,22

неделя первая- пятница

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Завтрак - I прием пищи

№449	Плов из птицы	1/200	22,60	30,60	19,40	500,0	0,12	8,64	0,10	22,80	83,80	304,00	4,56
№60	Свекла отварная с растительным маслом	1/50/5	2,10	2,00	8,00	42,4	0,02	5,00		0,10	18,00	22,00	3,40
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/25	3,80	1,45	24,80	113,0	0,08	-	-	0,40	13,00	41,50	0,80
№629	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,40	-	11,00	60,0	-	7,00	-	1,00	1,10	1,10	0,40
Итого		502	28,90	34,05	63,20	715,4	0,22	20,64	0,10	24,30	115,90	368,60	9,16

неделя вторая- понедельник

№ по	Прием	Масса	Пищевые вещества,	Энергет	Витамины, (мг)	Минеральные вещества,
------	-------	-------	-------------------	---------	----------------	-----------------------

сбор нику	пищи, наименова-	порции, г	Б	Ж	У	ическая ценност	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Завтрак - I прием пищи

№470	Картофельн ое пюре	1/200	5,05	21,47	42,60	378,4	0,24	35,11	0,11	0,11	0,106	28,33	120,80
№423	Тефтели с соусом	1/60/50	12,00	7,60	6,48	136,0	0,44		0,08	1,80	54,00	136,00	1,35
№ 5	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/25	3,80	1,45	24,80	113,0	0,08	-	-	0,40	13,00	41,50	0,80
№629	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,40	-	11,00	60,0	-	7,00	-	1,00	1,10	1,10	0,40
Итого		557	21,25	30,52	84,88	687,4	0,76	42,11	0,19	3,31	68,21	206,93	123,35

неделя вторая-вторник

№ по сбор нику	Прием пищи, наименова- ние блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Завтрак - I прием пищи

№443	Рагу из птицы	1/200	15,00	33,50	73,25	399,0	0,62	1,85	1,70		2,15	57,00	22,50
	Огурец консервиров анный	1/25	0,80	1,00	2,50	21,2	0,01	0,01	2,50		0,05	11,00	9,00
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/25	3,80	1,45	24,80	113,0	0,08	-	-	0,40	13,00	41,50	0,80
№629	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,40	-	11,00	60,0	-	7,00	-	1,00	1,10	1,10	0,40
Итого		472	20,00	35,95	111,55	593,2	0,71	8,86	4,20	1,40	16,30	110,60	32,70

неделя вторая-среда

№ по сбор нику	Прием пищи, наименова- ние блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Завтрак - I прием пищи

№449	Плов из птицы	1/200	22,60	30,60	19,40	500,0	0,12	8,64	0,10	22,80	83,80	304,00	4,56
№60	Винегрет овощной	1/50	1,60	2,00	5,00	42,4	0,02	5,00		0,10	18,00	22,00	3,40
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/25	3,80	1,45	24,80	113,0	0,08	-	-	0,40	13,00	41,50	0,80
№629	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,40	-	11,00	60,0	-	7,00	-	1,00	1,10	1,10	0,40

Итого	497	28,40	34,05	60,20	715,4	0,22	20,64	0,10	24,30	115,90	368,60	9,16
--------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------

неделя вторая-четверг

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Завтрак - I прием пищи

№470	Картофельное пюре	1/200	5,05	21,47	42,60	378,4	0,24	35,11	0,11	0,11	0,106	28,33	120,80
№310	Рыба, запеченная в духовом шкафу	1/80	15,78	6,96		71,5	0,04	0,15	1,02				0,82
№482	Капуста тушеная	1/50	3,40	0,90	24,70	86,0	0,14	16,00	0,08	0,30	12,00	32,00	0,40
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/25	3,80	1,45	24,80	113,0	0,08	-	-	0,40	13,00	41,50	0,80
№629	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,40	-	11,00	60,0	-	7,00	-	1,00	1,10	1,10	0,40
Итого	577	28,43	30,78	103,10	708,9	0,50	58,26	1,21	1,81	26,21	102,93	123,22	

неделя вторая-пятница

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Завтрак - I прием пищи

№297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/25	40,30	12,10	36,50	252,0	0,12	8,64	0,10	22,80	83,80	304,00	4,56
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/25	3,80	1,45	24,80	113,0	0,08	-	-	0,40	13,00	41,50	0,80
	Масло сливочное	1/10	0,08	7,82	0,06	73,3	0,08	-	-	-	1,00	1,20	0,16
№629	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,40	-	11,00	60,0	-	7,00	-	1,00	1,10	1,10	0,40
Итого	432	44,58	21,37	72,36	498,3	0,28	15,64	0,10	24,20	98,90	347,80	5,92	

Обеды

неделя первая-понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 7 лет и старше

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Обед

№136	Суп картофельный с крупой рисовой	1/200	4,05	2,40	22,30	140,0	0,32	20,00		0,90	38,60	203,00	1,80
№536	Колбаса варенная отварная	1/80	6,90	11,60	28,00	186,7					4,70	110,70	2,10
№470	Картофельное пюре	1/200	5,05	21,47	42,60	378,4	0,24	35,11	0,11	0,11	0,106	28,33	120,80
	Огурец консервированный	1/25	0,80	1,00	2,50	21,2	0,01	0,01	2,50		0,05	11,00	9,00
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	7,60	2,90	49,70	226,0	0,16	-	-	0,80	26,00	83,00	1,60
№868	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	1/200	0,40	-	29,60	97,0	-	0,80	-		12,00	10,00	0,40
Итого		755	24,80	39,37	174,70	1049,3	0,73	55,92	2,61	1,81	81,46	446,03	135,70

неделя первая-вторник

Возрастная категория с 7 лет и старше

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Обед

№120	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	4,50	4,70	23,50	264,0	0,24	32,00	0,90	0,70	34,60	109,00	0,80
№408	Печень, тушеная в соусе	1/50	10,90	1,90		50,00	0,18	18,75	0,50	10,00	6,30	145,60	5,00
№273	Макаронные изделия отварные	1/200	12,20	8,60	33,44	307,6	0,18	30,00	-	1,34	18,00	72,00	1,80
№60	Свекла отварная с растительным маслом	1/50/5	2,10	2,00	8,00	42,4	0,02	5,00		0,10	18,00	22,00	3,40

	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	7,60	2,90	49,70	226,0	0,16	-	-	0,80	26,00	83,00	1,60
№868	Компот из смеси сухофруктов в витаминизированный	1/200	0,40	-	29,60	97,0	-	0,80	-		12,00	10,00	0,40
Итого		755	37,70	20,10	144,24	987,0	0,78	86,55	1,40	12,94	114,90	441,60	13,00

неделя первая-среда

Возрастная категория с 7 лет и старше

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Обед

№139	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	4,05	2,40	22,30	140,0	0,32	20,00	-	0,90	38,60	203,00	1,40
№416	Котлета мясная	1/50	9,60	5,80	5,40	112,6	0,03	0,07	1,40	45,00	114,00	1,50	
№470	Картофель отварной	1/150	5,05	21,47	42,60	378,4	0,24	35,11	0,11	0,11	0,106	28,33	120,80
	Огурец консервированный	1/25	0,80	1,00	2,50	21,2	0,01	0,01	2,50		0,05	11,00	9,00
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	7,60	2,90	49,70	226,0	0,16	-	-	0,80	26,00	83,00	1,60
№868	Компот из смеси сухофруктов в витаминизированный	1/200	0,40	-	29,60	97,0	-	0,80	-		12,00	10,00	0,40
Итого		675	27,50	33,57	152,10	975,2	0,76	55,99	4,01	46,81	190,76	336,83	133,20

неделя первая - четверг

№ по сборнику	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, (мг)				Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Обед

№139	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,05	2,40	22,30	140,0	0,32	20,00		0,90	38,60	203,00	1,80
№408	Печень, тушеная в соусе	1/50	10,90	1,90		50,00	0,18	18,75	0,50	10,00	6,30	145,60	5,00
№465	Рис отварной	1/150	3,80	14,80	42,70	281,50	0,04	4,80	0,08	0,40	17,00	43,00	0,35
	Икра кабачковая	1/50	0,80	0,30	5,70	38,0	0,03	15,00		0,10	18,00	22,00	3,40

	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	7,60	2,90	49,70	226,0	0,16	-	-	0,80	26,00	83,00	1,60
№868	Компот из смеси сухофруктов в витаминизированный	1/200	0,40	-	29,60	97,0	-	0,80	-		12,00	10,00	0,40
Итого		700	27,55	22,30	150,00	832,5	0,73	59,35	0,58	12,20	117,90	506,60	12,55

неделя первая- пятница

Возрастная категория с 7 лет и старше

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Обед

№120	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	4,50	4,70	23,50	264,0	0,24	32,00	0,90	0,70	34,60	109,00	0,80
№536	Птица тушенная в соусе	1/50/50	10,40	17,40	42,00	280,0					7,00	166,00	3,20
№255	Каша гречневая	1/150	5,05	19,70	56,80	374,4	0,05	6,40	0,11	0,50	22,60	57,19	0,47
	Огурец консервированный	1/25	0,80	1,00	2,50	21,2	0,01	0,01	2,50		0,05	11,00	9,00
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	7,60	2,90	49,70	226,0	0,16	-	-	0,80	26,00	83,00	1,60
№868	Компот из смеси сухофруктов в витаминизированный	1/200	0,40	-	29,60	97,0	-	0,80	-		12,00	10,00	0,40
Итого		725	28,75	45,70	204,10	1262,6	0,46	39,21	3,51	2,00	102,25	436,19	15,47

Сезон: осенне-зимний

неделя вторая-понедельник

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Обед

№120	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	4,50	4,70	23,50	264,0	0,24	32,00	0,90	0,70	34,60	109,00	0,80
------	-----------------------------------	-------	------	------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	--------	------

№536	Сосиска отварная "Андрианов ская"	1/50	5,20	8,70	21,00	140,0					3,50	83,00	1,60
№255	Каша гречневая	1/150	5,05	19,70	56,80	374,4	0,05	6,40	0,11	0,50	22,60	57,19	0,47
	Горошек зелёный	1/25	0,50	2,25		20,5					12,0	54,00	0,18
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	7,60	2,90	49,70	226,0	0,16	-	-	0,80	26,00	83,00	1,60
№868	Компот из смеси сухофрукто в витаминизи рованный	1/200	0,40	-	29,60	97,0	-	0,80	-		12,00	10,00	0,40
Итого		675	23,25	38,25	180,60	1121,9	0,45	39,20	1,01	2,00	110,70	396,19	5,05

неделя вторая-вторник

№ по сбор нику	Прием пищи, наименова ние блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергет ическая ценность , ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Обед

№139	Суп картофель ный с мака ронными изделиями	1/250	4,05	2,40	22,30	140,0	0,32	20,00	-	0,90	38,60	203,00	1,40
№408	Печень, тушённая в соусе	1/50	10,90	1,90		50,00	0,18	18,75	0,50	10,00	6,30	145,60	5,00
№465	Рис отварной	1/150	3,80	14,80	42,70	281,50	0,04	4,80	0,08	0,40	17,00	43,00	0,35
№92	Салат из моркови	1/50/5	2,10	2,00	8,00	42,4	0,02	5,00		0,10	18,00	22,00	3,40
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	7,60	2,90	49,70	226,0	0,16	-	-	0,80	26,00	83,00	1,60
№868	Компот из смеси сухофрукто в	1/200	0,40	-	29,60	97,0	-	0,80	-		12,00	10,00	0,40
Итого		755	28,85	24,00	152,30	836,9	0,72	49,35	0,58	12,20	117,90	506,60	12,15

неделя вторая-среда

№ по сбор нику	Прием пищи, наименова ние блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергет ическая ценность , ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Обед

№139	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,05	2,40	22,30	140,0	0,32	20,00		0,90	38,60	203,00	1,80
№416	Котлета мясная	1/50	9,60	5,80	5,40	112,6	0,03	0,07	1,40	45,00	114,00	1,50	
№463	Каша пшеничная	1/150	6,00	2,70	292,00	139,0	0,24			0,09	33,25	98,40	3,70
№60	Свекла отварная с растительным маслом	1/50/5	2,10	2,00	8,00	42,4	0,02	5,00		0,10	18,00	22,00	3,40
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	7,60	2,90	49,70	226,0	0,16	-	-	0,80	26,00	83,00	1,60
№868	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	1/200	0,40	-	29,60	97,0	-	0,80	-		12,00	10,00	0,40
Итого		705	29,75	15,80	407,00	757,0	0,77	25,87	1,40	46,89	241,85	417,90	10,90

неделя вторая-четверг

№ по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества,		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Обед

№136	Суп картофельный с крупой рисовой	1/200	4,05	2,40	22,30	140,0	0,32	20,00		0,90	38,60	203,00	1,80
№310	Рыба, запеченная в духовом шкафу	1/80	15,78	6,96		71,5	0,04	0,15	1,02				0,82
№470	Картофельное пюре	1/200	5,05	21,47	42,60	378,4	0,24	35,11	0,11	0,11	0,106	28,33	120,80
№482	Капуста тушеная	1/50	3,40	0,90	24,70	86,0	0,14	16,00	0,08	0,30	12,00	32,00	0,40
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	7,60	2,90	49,70	226,0	0,16	-	-	0,80	26,00	83,00	1,60
№868	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	1/200	0,40	-	29,60	97,0	-	0,80	-		12,00	10,00	0,40
Итого		780	36,28	34,63	168,90	998,9	0,90	72,06	1,21	2,11	88,71	356,33	125,82

неделя вторая-пятница

№ по сборнику	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества, (г)	Энергетическая	Витамины, (мг)	Минеральные вещества, (мг)
---------------	-------------	-------	-----------------------	----------------	----------------	----------------------------

соор нику	наименова- ние блюда	порции, г	Б	Ж	У	ценность , ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Обед

№120	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	4,50	4,70	23,50	264,0	0,24	32,00	0,90	0,70	34,60	109,00	0,80
№408	Печень, тушённая в соусе	1/50	10,90	1,90		50,00	0,18	18,75	0,50	10,00	6,30	145,60	5,00
№273	Макаронны е изделия отварные	1/200	12,20	8,60	33,44	307,6	0,18	30,00	-	1,34	18,00	72,00	1,80
№92	Салат из моркови	1/50/5	2,10	2,00	8,00	42,4	0,02	5,00		0,10	18,00	22,00	3,40
	Хлеб пшеничный из муки в/с	1/50	7,60	2,90	49,70	226,0	0,16	-	-	0,80	26,00	83,00	1,60
№868	Компот из смеси сухофрукто в витаминизи рованный	1/200	0,40	-	29,60	97,0	-	0,80	-		12,00	10,00	0,40
Итого		755	37,70	20,10	144,24	987,0	0,78	86,55	1,40	12,94	114,90	441,60	13,00