

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

*Ворообеевская*  
*средняя школа*

Сакского района Республики Крым

*Н.В. Новогордичева*  
«18» *Сентября* 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Высоцкая Оксана Александровна



/О.А.Высоцкая /

«12» января 2026 г.

## Основное (организованное) меню

для горячего питания

учащихся 5-11 классов льготных категорий (детей – инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей) в общеобразовательных учреждениях

Сакского района Республики Крым  
(обед)

2026 г.

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
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      |                                      | B1            | C     | A      | E    | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |  |
| 75             | Овощи                             | 100             | 2,37             | 0,1   | 22,87  | 185,3                                | 0,02          | 5,67  |        | 0,02 | 59,2                         | 60,92  | 30,14  | 1,6   |  |
| 102            | Суп картофельный с бобовыми       | 250             | 6,59             | 6,32  | 19,84  | 177,9                                | 0,273         | 6,99  | 0      | 2,1  | 51,21                        | 105,7  | 42,69  | 2,4   |  |
| 209            | Яйца варёные                      | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 63                                   | 0,03          |       | 100    |      | 22                           | 76,8   | 4,8    | 1     |  |
| 204            | Макароны с сыром                  | 200             | 14,92            | 14,3  | 36,7   | 325,4                                | 0,1           | 0,45  | 89,3   | 1,8  | 223                          | 169    | 30,05  | 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                       | 40              | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,6                                 | 0,08          |       |        |      | 10,8                         | 49,2   | 18,4   | 1,4   |  |
| 389            | Сок фруктовый                     | 200             | 1                |       | 20,2   | 84,8                                 | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14                           | 14     | 8      | 2,8   |  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: |                                   |                 | 37,46            | 26,40 | 145,83 | 1062,28                              | 0,58          | 17,11 | 189,30 | 4,90 | 394,01                       | 527,82 | 153,88 | 11,20 |  |

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
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      |                                      | B1            | C     | A     | E     | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |  |
| 73             | Овощи                             | 100             | 2,73             | 7,19  | 14,5   | 133,8                                | 0,04          | 4,7   | 0     | 14,8  | 91                           | 55,8   | 18,1   | 0,74 |  |
| 103            | Суп картофельный с макар. издели  | 250             | 2,69             | 2,84  | 17,5   | 118,3                                | 0,11          | 8,25  |       | 1,4   | 29,2                         | 67,6   | 27,28  | 1,1  |  |
| 270/366        | Котлеты Московские с соусом       | 90              | 8,25             | 15,00 | 8,50   | 201,00                               | 0,05          | 1,00  | 8,70  | 1,85  | 14,40                        | 43,70  | 14,20  | 1,40 |  |
| 171            | Каша пшеничная "Артек"            | 180             | 8,21             | 9,6   | 48,07  | 312                                  | 0,16          | 0     | 48    | 0     | 43,31                        | 187,7  | 43,9   | 2,8  |  |
| 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                       | 40              | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,6                                 | 0,08          |       |       |       | 10,8                         | 49,2   | 18,4   | 1,4  |  |
| 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  |  |
| 386            | Кисломолочный продукт             | 95              | 2,90             | 2,50  | 4,00   | 50,00                                | 0,04          | 0,70  | 20,00 |       | 120,00                       | 90,00  | 14,00  | 0,10 |  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: |                                   |                 | 32,94            | 38,30 | 170,55 | 1173,78                              | 0,56          | 15,38 | 86,70 | 19,03 | 354,99                       | 569,64 | 173,14 | 8,24 |  |

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима



Возрастная категория: 12 лет и старше  
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                                   | 100             | 2,37             | 0,1   | 22,87  | 185,3                                | 0,02          | 5,67  |       | 0,02 |  | 59,2                         | 60,92  | 30,14  | 1,6  |  |
| 88        | щи из свежей капусты с карт.со сметаной | 255             | 1,91             | 5,95  | 8,06   | 100,1                                | 0,06          | 15,82 |       | 2,35 |  | 53,6                         | 52     | 22,52  | 0,84 |  |
| 235/33    | Шницель рыбный с соусом                 | 105             | 10,62            | 8,34  | 8,12   | 149,63                               | 0,06          | 2,8   | 37,4  | 3,65 |  | 106,41                       | 157,39 | 43,45  | 2,3  |  |
| 303       | Каша рисовая вязкая                     | 180             | 3,24             | 9,36  | 31,2   | 226                                  | 0,18          |       | 24    | 0,24 |  | 4,9                          | 67,2   | 21,6   | 0,44 |  |
| 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                             | 40              | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,6                                 | 0,08          |       |       |      |  | 10,8                         | 49,2   | 18,4   | 1,4  |  |
| 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 :                         | 940             | 26,30            | 24,92 | 148,23 | 1019,71                              | 0,48          | 25,02 | 71,40 | 7,24 |  | 281,19                       | 462,35 | 173,37 | 7,28 |  |

День: 4- четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12 лет и старше

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                                | 60              | 0,48             | 0,06  | 1,02   | 6                                    | 0,01          | 2,1   | 0     | 0,06 |  | 15,5                         | 28     | 17     | 0,7  |  |
| 96        | Рассольник ленинградский со сметаной | 255             | 2,16             | 6,09  | 12,1   | 117,6                                | 0,09          | 8,4   |       | 2,35 |  | 33,5                         | 59,7   | 24,58  | 0,94 |  |
| 287       | Голубцы с мясом и рисом              | 105             | 6,07             | 5,09  | 10,17  | 109,94                               | 0,04          | 8,21  | 17,05 | 0,02 |  | 32,39                        | 76,79  | 19,74  | 0,69 |  |
| 128       | Картофельное пюре                    | 180             | 4,03             | 8,8   | 33,6   | 230                                  | 0,18          | 7,08  | 6     | 0,24 |  | 54                           | 107    | 39,6   | 1,7  |  |
| 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                          | 40              | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,6                                 | 0,08          |       |       |      |  | 10,8                         | 49,2   | 18,4   | 1,4  |  |
| 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 :                      | 1000            | 21,30            | 21,61 | 144,67 | 869,22                               | 0,49          | 36,52 | 33,05 | 3,85 |  | 208,47                       | 407,33 | 165,58 | 8,31 |  |

День: 5- пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12 лет и старше

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                             | 100             | 1,41             | 5,08  | 9,02   | 87,4                                 | 0,03          | 32,45 |       |      | 37,37                        | 27,61  | 15,16  | 0,51  |  |
| 97        | Суп картофельный                  | 250             | 2,34             | 2,83  | 16,87  | 114                                  | 0,13          | 12    |       | 1,28 | 30,5                         | 77,75  | 31,4   | 1,2   |  |
| 291       | Плов из птицы                     | 255             | 23,3             | 14,4  | 49     | 419,8                                | 0,15          | 8,3   | 26,7  | 0,68 | 64                           | 241    | 74,3   | 2,71  |  |
| ПР        | Хлеб ржаной                       | 40              | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,6                                 | 0,08          |       |       |      | 10,8                         | 49,2   | 18,4   | 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   |  |
| 389       | Сок фруктовый                     | 200             | 1                |       | 20,2   | 84,8                                 | 0,02          | 4     |       | 0,2  | 14                           | 14     | 8      | 2,8   |  |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД :                   | 905             | 35,55            | 23,39 | 141,03 | 931,88                               | 0,47          | 56,75 | 26,70 | 2,94 | 170,47                       | 461,76 | 167,06 | 12,02 |  |

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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                             | 100             | 2,37             | 0,1   | 22,87  | 185,3                                | 0,02          | 5,67  |       | 0,02 | 59,2                         | 60,92  | 30,14  | 1,6  |  |
| 101       | Суп картофельный с крупой         | 250             | 1,9              | 2,7   | 12,1   | 86                                   | 0,1           | 8,3   |       | 1,3  | 26,7                         | 56     | 22,8   | 0,88 |  |
| 268       | Шницель                           | 90              | 13,44            | 19,5  | 9,11   | 281,4                                | 0,06          | 0,27  | 36,6  | 2,7  | 35,1                         | 154,5  | 45,45  | 2,25 |  |
| 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             | 0,6   | 28,98  | 140,28                               | 0,06          | 0     | 0     | 0,78 | 13,8                         | 52,2   | 19,8   | 0,6  |  |
| ПР        | Хлеб ржаной                       | 40              | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,6                                 | 0,08          |       |       |      | 10,8                         | 49,2   | 18,4   | 1,4  |  |
| 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 :                   | 920             | 31,55            | 29,68 | 147,51 | 1091,80                              | 0,48          | 14,97 | 46,60 | 5,43 | 188,55                       | 531,26 | 243,37 | 9,83 |  |

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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                             | 60   | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6       | 0,01 | 2,1   | 0     | 0,06 | 15,5   | 28     | 17     | 0,7  |
| 82  | Борщ с капустой и картоф. со смет | 255  | 1,94  | 5,92  | 11,08  | 115     | 0,5  | 11,02 |       | 2,4  | 54,02  | 57,6   | 26,04  | 1,21 |
| 234 | Котлеты рыбные                    | 90   | 11,06 | 13,56 | 13,5   | 220,5   | 0,05 | 0,29  | 42    | 0,05 | 41,4   | 150,03 | 34,5   | 1,32 |
| 128 | Картофельное пюре                 | 180  | 4,03  | 8,8   | 33,6   | 230     | 0,18 | 7,08  | 6     | 0,24 | 54     | 107    | 39,6   | 1,7  |
| 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                       | 40   | 2,76  | 0,48  | 16,96  | 85,6    | 0,08 |       |       |      | 10,8   | 49,2   | 18,4   | 1,4  |
| 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 |
| ПР  | Кондитерские изделия              | 40   | 2,70  | 3,00  | 28,80  | 154,00  | 0,06 |       | 16,00 |      | 7,80   | 30,00  | 13,00  | 0,56 |
| 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 :                   | 1025 | 28,24 | 32,87 | 168,24 | 1115,38 | 0,97 | 32,69 | 64,00 | 3,80 | 227,72 | 493,37 | 181,24 | 9,76 |

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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      |                                      | B1            | C     | A     | E    |  | Ca                           | P      | Mg    |  | Fe   |
| 45        | Овощи                             | 100             | 1,41             | 5,08  | 9,02   | 87,4                                 | 0,03          | 32,45 |       |      |  | 37,37                        | 27,61  | 15,16 |  | 0,51 |
| 102       | Суп картофельный с бобовыми       | 250             | 6,59             | 6,32  | 19,84  | 177,9                                | 0,273         | 6,99  | 0     | 2,1  |  | 51,21                        | 105,7  | 42,69 |  | 2,4  |
| 290       | Птица тушенная в соусе            | 90              | 11,38            | 9,29  | 2,48   | 138,85                               | 0,03          | 0,30  | 25,80 | 0,41 |  | 25,30                        | 65,94  | 12,05 |  | 0,52 |
| 303       | Каша рисовая вязкая               | 180             | 3,24             | 9,36  | 31,2   | 226                                  | 0,18          |       | 24    | 0,24 |  | 4,9                          | 67,2   | 21,6  |  | 0,44 |
| 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                       | 40              | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,6                                 | 0,08          |       |       |      |  | 10,8                         | 49,2   | 18,4  |  | 1,4  |
| 389       | Сок фруктовый                     | 200             | 1                |       | 20,2   | 84,8                                 | 0,02          | 4     |       | 0,2  |  | 14                           | 14     | 8     |  | 2,8  |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД :                   | 880             | 28,36            | 30,65 | 111,72 | 855,23                               | 0,593         | 43,74 | 49,8  | 3,73 |  | 146,58                       | 332,65 | 119,3 |  | 7,27 |

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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    |                                      | B1            | C   | A | E    |  | Ca                           | P    | Mg   |  | Fe   |
| 73        | Овощи                             | 100             | 2,73             | 7,19 | 14,5 | 133,8                                | 0,04          | 4,7 | 0 | 14,8 |  | 91                           | 55,8 | 18,1 |  | 0,74 |

|     |                                      |     |       |       |        |        |       |       |        |       |        |        |        |      |
|-----|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| 96  | Рассольник ленинградский со сметаной | 255 | 2,16  | 6,09  | 12,1   | 117,6  | 0,09  | 8,4   |        | 2,35  | 33,5   | 59,7   | 24,58  | 0,94 |
| 209 | Яйца варёные                         | 40  | 5,08  | 4,6   | 0,28   | 63     | 0,03  |       | 100    |       | 22     | 76,8   | 4,8    | 1    |
| 204 | Макароны с сыром                     | 200 | 14,92 | 14,3  | 36,7   | 325,4  | 0,1   | 0,45  | 89,3   | 1,8   | 223    | 169    | 30,05  | 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                          | 40  | 2,76  | 0,48  | 16,96  | 85,6   | 0,08  |       |        |       | 10,8   | 49,2   | 18,4   | 1,4  |
| 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  |
| 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 :                      | 965 | 31,08 | 33,45 | 136,87 | 975,34 | 0,41  | 24,28 | 199,30 | 19,74 | 435,68 | 471,04 | 132,29 | 8,08 |

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
обед

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порций | 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                             | 60              | 0,48             | 0,06  | 1,02   | 6                                    | 0,01          | 2,1   | 0     | 0,06 |  | 15,5                         | 28     | 17     | 0,7  |  |
| 103       | Суп картоф. с макарон.изделиями   | 250             | 2,69             | 2,84  | 17,5   | 118,3                                | 0,11          | 8,25  |       | 1,4  |  | 29,2                         | 67,6   | 27,28  | 1,1  |  |
| 291       | Плов из птицы                     | 255             | 23,3             | 14,4  | 49     | 419,8                                | 0,15          | 8,3   | 26,7  | 0,68 |  | 64                           | 241    | 74,3   | 2,71 |  |
| 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  |  |
| 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 :                   | 825             | 31,87            | 17,99 | 128,54 | 817,18                               | 0,35          | 19,38 | 36,70 | 3,12 |  | 154,98                       | 412,24 | 155,84 | 5,21 |  |

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

|       | Масса<br>порций | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>ЭН.ЦЕН | Витамины (мг) |        |       |   |  | Минеральные вещества |        |         |      |  |
|-------|-----------------|------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|--------|-------|---|--|----------------------|--------|---------|------|--|
|       |                 | Б                | Ж      | У      |                                      | В1            | С      | А     | Е |  | Ca                   | P      | Mg      | Fe   |  |
|       |                 | 304,7            | 279,26 | 1443,2 | 9911,8                               | 5,366         | 285,84 | 803,6 |   |  | 2562,64              | 4669,5 | 1665,07 | 87,2 |  |
| ИТОГО | 9365            |                  |        |        |                                      |               |        |       |   |  |                      |        |         |      |  |

ИП Высоцкая О.А.

