

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Оптимистовская  
средняя школа»

Сакского района Республики Крым

« 01 » сентября 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Высоцкая Оксана Александровна



/О.А.Высоцкая /

« 01 » сентября 2025 г.

## Основное (организованное) меню

для горячего питания

учащихся 1-4 классов льготных категорий (детей – инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей) в общеобразовательных учреждениях  
Сакского района Республики Крым  
(обед)

2025

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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     |        |      |
| 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 |
| 209       | Яйца варёные                      | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 63                                   | 0,03          |       | 100    |      |    |                              | 22     | 76,8   | 4,8    | 1    |
| 204       | Макароны с сыром                  | 165             | 9,18             | 23,01 | 31,98  | 292,5                                | 0,22          | 0,31  | 167    |      |    |                              | 408,75 | 264,45 | 24,25  | 1,75 |
| 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 :                   | 725             | 25,43            | 36,87 | 101,29 | 761,92                               | 0,60          | 12,70 | 267,00 | 2,31 |    |                              | 555,32 | 536,25 | 105,76 | 9,26 |

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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   |  |  |
| 73        | Овощи                               | 60              | 1,64             | 4,31  | 8,70   | 80,30                                | 0,02          | 2,81  |       | 8,80  | 55,00  | 33,50                        | 10,90  | 0,45 |  |  |
| 103       | Суп картофельный с макар. изделиями | 200             | 2,15             | 2,27  | 13,96  | 94,60                                | 0,09          | 6,60  |       | 1,12  | 23,36  | 54,08                        | 21,82  | 0,88 |  |  |
| 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"              | 150             | 6,84             | 8,01  | 40,06  | 260,00                               | 0,13          | 0,00  | 40,00 | 0,00  | 36,09  | 156,40                       | 36,66  | 2,30 |  |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,37             | 0,30  | 14,49  | 70,14                                | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,39  | 6,90   | 26,10                        | 9,90   | 0,30 |  |  |
| ПР        | Хлеб ржаной                         | 30              | 2,07             | 0,36  | 12,72  | 64,20                                | 0,06          |       |       |       | 8,10   | 36,90                        | 13,80  | 1,05 |  |  |
| 348       | Компот                              | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,04  | 132,80                               | 0,02          | 0,73  | 10,00 | 0,20  | 32,48  | 23,44                        | 17,46  | 0,10 |  |  |
| 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 :                     | 855             | 26,88            | 32,84 | 134,47 | 953,04                               | 0,44          | 11,84 | 78,70 | 12,36 | 296,33 | 464,12                       | 138,74 | 6,58 |  |  |

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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 |  |
| 235/330   | Шницель рыбный с соусом                 | 95              | 9,61             | 7,55  | 7,35   | 135,38                               | 0,05          | 2,53  | 33,84 | 3,3  |  | 96,28                        | 142,4  | 39,31  | 2,08 |  |
| 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  |  |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД:                          | 770             | 20,46            | 21,50 | 106,20 | 718,95                               | 0,24          | 18,66 | 43,84 | 5,98 |  | 254,36                       | 408,54 | 122,03 | 5,23 |  |

День: 4-четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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   |  |
| 71        | Овощи свежие                         | 60              | 0,7              | 0,12  | 2,3    | 13,2                                 | 0,04          | 10,5  |       | 0,42 |  | 8,4                          | 15,6   | 12     | 0,54 |  |
| 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              | 90              | 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                       | 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 |  |
| 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:                       | 865             | 16,22            | 17,57 | 117,34 | 704,64                               | 0,41          | 40,48 | 28,80 | 3,30 |  | 169,80                       | 311,70 | 130,74 | 6,88 |  |

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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    |  |
| 291       | Плов из птицы                     | 200             | 13,97            | 10,48 | 39,80  | 288,00                               | 0,08          | 6,81  | 40,00 | 1,80 | 40,80                        | 158,80 | 49,83  | 1,68 |  |
| 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 :                   | 750             | 24,46            | 15,60 | 119,00 | 704,48                               | 0,33          | 31,71 | 40,00 | 6,80 | 118,40                       | 340,80 | 133,55 | 7,43 |  |

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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: осень-зима

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   |  |
| 71        | Овощи свежие                        | 60              | 0,7              | 0,12 | 2,3   | 13,2                                 | 0,04          | 10,5  |       | 0,42 |  | 8,4                          | 15,6  | 12   | 0,54 |  |
| 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                      | 60              | 9,2              | 11,3 | 11,2  | 184                                  | 0,04          | 0,24  | 35    | 0,04 |  | 34                           | 125   | 29   | 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 |  |
| ПР        | Кондитерские изделия                | 30              | 2,03             | 2,25 | 21,60 | 115,50                               | 0,05          |       | 12,00 |      |  | 5,90                         | 22,50 | 9,75 | 0,42 |  |
| 338       | Фрукты свежие                       | 100             | 0,40             | 0,40 | 9,80  | 47,00                                | 0,02          | 10,00 |       | 0,20 |  | 16,00                        | 11,00 | 9,00 | 2,20 |  |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД :                     | 865             | 22               | 27   | 134   | 896                                  | 1             | 38    | 52    | 3    |  | 182                          | 380   | 141  | 8    |  |

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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  |  |
| 255       | Печень по-строгановски            | 100             | 13,26            | 11,23 | 3,52   | 185,00                               | 0,20          | 8,45  | 5782 | 3,44 |  | 33,24                        | 239,32 | 17,47  | 5,00  |  |
| 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                    | 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 :                   | 800             | 28,52            | 22,54 | 108,12 | 771,33                               | 0,58          | 29,34 | 5782 | 9,32 |  | 140,71                       | 548,62 | 123,02 | 12,26 |  |

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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      |                                      | B1            | C     | A      | E    |  | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |  |
| 71        | Овощи свежие                         | 60              | 0,7              | 0,12  | 2,3    | 13,2                                 | 0,04          | 10,5  |        | 0,42 |  | 8,4                          | 15,6   | 12    | 0,54 |  |
| 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 |  |
| 209       | Яйца варёные                         | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 63                                   | 0,03          |       | 100    |      |  | 22                           | 76,8   | 4,8   | 1    |  |
| 204       | Макароны отварные с сыром            | 165             | 9,18             | 23,01 | 31,98  | 292,5                                | 0,22          | 0,31  | 167    |      |  | 408,75                       | 264,45 | 24,25 | 1,75 |  |
| 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  |  |
| 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             | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                                | 0,02          | 10,00 |        | 0,20 |  | 16,00                        | 11,00  | 9,00  | 2,20 |  |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД :                      | 800             | 20,14            | 33,34 | 100,65 | 714,94                               | 0,43          | 28,24 | 277,00 | 3,08 |  | 521,23                       | 464,89 | 97,01 | 6,64 |  |

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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      |                                      | B1            | C     | A     | E    |  | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |  |
| 71        | Овощи свежие                      | 60              | 0,7              | 0,12  | 2,3    | 13,2                                 | 0,04          | 10,5  |       | 0,42 |  | 8,4                          | 15,6   | 12     | 0,54 |  |
| 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 |  |
| 291       | Плов из птицы                     | 200             | 13,97            | 10,48 | 39,80  | 288,00                               | 0,08          | 6,81  | 40,00 | 1,80 |  | 40,80                        | 158,80 | 49,83  | 1,68 |  |
| 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 :                   | 720             | 22,22            | 13,56 | 117,08 | 668,88                               | 0,29          | 24,64 | 50,00 | 4,32 |  | 118,84                       | 304,12 | 120,91 | 3,80 |  |

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

| №<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      |                                      | B1            | C     | A     | E    |  | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |  |
| 71        | Овощи свежие                      | 60              | 0,7              | 0,12  | 2,3    | 13,2                                 | 0,04          | 10,5  |       | 0,42 |  | 8,4                          | 15,6   | 12     | 0,54 |  |
| 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 |  |
| 291       | Плов из птицы                     | 200             | 13,97            | 10,48 | 39,80  | 288,00                               | 0,08          | 6,81  | 40,00 | 1,80 |  | 40,80                        | 158,80 | 49,83  | 1,68 |  |
| 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 :                   | 720             | 22,22            | 13,56 | 117,08 | 668,88                               | 0,29          | 24,64 | 50,00 | 4,32 |  | 118,84                       | 304,12 | 120,91 | 3,80 |  |

ИП Высоцкая О.А.

