



Директор МОБУ СОШ № 28
И.П. Кононенко Ю.А.
2022 г.

Десятидневное меню
на 2022-2023 год.
И.П. Кононенко Ю.А.
2022 г.



Наименование блюда																	Выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
1-ый день																		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
Завтрак																													
Каша молочная манная со сливочным маслом.																	200/5	10,24	15,36	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Чай с сахаром.																	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Хлеб пшеничный в/с йодированный.																	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Масло сливочное																	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Молоко																	200	15,94	24,11	70,57	516,50	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135,00	54,35	1,31
Обед																													
Салат из сырых овощей																	60	0,96	4,56	3,18	56,58	0,024	6,8	0	0,28	5,6	10,4	8,00	0,36
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной																	250/15/5	9,06	7,89	8,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84
Плов с мясом																	190	10,93	12,6	32,72	285,95	0,1	0,95	52	0	51,38	42,18	53,24	2,98
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный																	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.																	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
ИТОГО 1-ый день																		27,95	25,85	94,37	736,27	0,23	22,12	52,05	0,38	127,74	136,58	81,28	5,24
2-ой день																		43,89	49,96	164,94	1252,77	0,42	29,50	52,10	0,89	459,52	271,58	135,63	6,55
Завтрак																		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
Каша молочная пшенная со сливочным маслом.																	200/5	10,24	15,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Сыр																	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
Чай с лимоном и сахаром																	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Хлеб пшеничный в/с йодированный.																	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Молоко																	200	19,12	20,62	74,24	449,1	0,184	3,125	0,049	0,475	466,18	213,2	67,8	1,7
Обед																													
Винегрет овощной																													
Суп картофельный с горохом и колбасой.																	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
Тертые мясные в соусе.																	250/10	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58
Макароны отварные со сливочным маслом																	80/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Кисель плодово-ягодный витаминизированный																	150/5	6,05	5,05	40,83	217,80	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.																	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
ИТОГО 2-ой день																		33,61	33,31	118,13	811,4	0,093	15,685	30,03	0,22	80,906	92,9	89,41	4,707
3-ий день																		52,73	53,93	192,37	1260,5	0,277	18,81	30,08	0,695	547,086	306,1	157,21	6,407
Завтрак																		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
Каша молочная гречневая со сливочным маслом.																	200/5	10,24	11,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Масло сливочное																	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
№2216сбред 2004																													
№136сбред 2004																													
№1104сб ред 2004																													
№508сб ред 2004																													
№14сбред 2004																													
№400сб ред 2004																													
№7124сбред 2004/94																													
№88/273/332,2сбред 2004																													
№104сб ред 2004																													
№508сб ред 2004																													
№131805-2012																													
№2216сбред 2004																													
№151сб ред 2004																													
№623сб ред 1994																													
№131805-2012																													
№400сб ред 2004																													
Винегрет овощной																													
Суп картофельный с горохом и колбасой.																	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
Тертые мясные в соусе.																	250/10	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58
Макароны отварные со сливочным маслом																	80/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Кисель плодово-ягодный витаминизированный																	150/5	6,05	5,05	40,83	217,80	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.																	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
ИТОГО 2-ой день																		33,61	33,31	118,13	811,4	0,093	15,685	30,03	0,22	80,906	92,9	89,41	4,707
3-ий день																		52,73	53,93	192,37	1260,5	0,277	18,81	30,08	0,695	547,086	306,1	157,21	6,407
Завтрак																		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
Каша молочная гречневая со сливочным маслом.																	200/5	10,24	11,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Масло сливочное																	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
№2216сбред 2004																													
№136сбред 2004																													
№1104сб ред 2004																													
№508сб ред 2004																													
№14сбред 2004																													
№400сб ред 2004																													
№7124сбред 2004/94																													
№88/273/332,2сбред 2004																													
№104сб ред 2004																													
№508сб ред 2004																													
№131805-2012																													
№2216сбред 2004																													
№151сб ред 2004																													
№623сб ред 1994																													
№131805-2012																													
№400сб ред 2004																													
Винегрет овощной																													
Суп картофельный с горохом и колбасой.																	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
Тертые мясные в соусе.																	250/10	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58
Макароны отварные со сливочным маслом																	80/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Кисель плодово-ягодный витаминизированный																	150/5	6,05	5,05	40,83	217,80	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.																	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
ИТОГО 2-ой день																		33,61	33,31	118,13	811,4	0,093	15,685	30,03	0,22	80,906	92,9	89,41	4,707
3-ий день																		52,73	53,93	192,37	1260,5	0,277	18,81	30,08	0,695	547,086	306,1	157,21	6,407
Завтрак																		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
Каша молочная гречневая со сливочным маслом.																	200/5	10,24	11,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Масло сливочное																	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
№2216сбред 2004																													
№136сбред 2004																													
№1104сб ред 2004																													
№508сб ред 2004																													
№14сбред 2004																													
№400сб ред 2004																													
№7124сбред 2004/94																													
№88/273/332,2сбред 2004																													
№104сб ред 2004																													
№508сб ред 2004																													
№131805-2012																													
№2216сбред 2004																													
№151сб ред 2004																													
№623сб ред 1994																													
№131805-2012																													
№400сб ред 2004																													
Винегрет овощной																													
Суп картофельный с горохом и колбасой.																	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
Тертые мясные в соусе.																	250/10	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58
Макароны отварные со сливочным маслом																	80/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Кисель плодово-ягодный витаминизированный																	150/5	6,05	5,05	40,83	217,80	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.																	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
ИТОГО 2-ой день																		33,61	33,31	118,13	811,4	0,093	15,685	30,03	0,22	80,906	92,9	89,41	4,707
3-ий день																		52,73	53,93	192,37	1260,5	0,277	18,81	30,08	0,695	547,086	306,1	157,21	6,407
Завтрак																		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
Каша молочная гречневая со сливочным маслом.																	200/5	10,24	11,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Масло сливочное																	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
№2216сбред 2004																													
№136сбред 2004																													

№2216обреу 2004
№2216обреу 2004
№14обреу 2004

Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0,54
		15,94	20,11	70,57	486,5	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Обед													№40006 пед 2004
Салат из зеленого горошка	60	0,22	1,04	3,76	24,45	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
Рассольник "Домашний" с мясом и сметаной	250/15/5	6,31	8,04	12,42	164,93	0,09	7,7	0	2,4	18	63	26	0,9
Рыба тушеная с овощами	80/50	9,40	7,70	8,50	147,70	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0	0,698
Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	168,2	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	38,83	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
		29,73	25,73	119,13	766,11	0,288	16,27	0,4	2,64	153,875	122,45	41,7	4,413
ИТОГО 3-ой день		45,67	45,84	189,7	1252,61	0,478	23,65	0,45	3,15	485,655	257,45	96,05	5,723
4-ий день													гос31805-2012
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	200/5	12,26	7,75	29,81	264,16	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Чай с лимонном и сахаром	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
Молоко	200	21,14	13,01	68,13	459,76	0,18	3,13	0,05	0,48	466,18	213,20	67,80	1,70
		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Обед													№40006 пед 2004
Икра овощная	60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/15	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05
Плов с мясом	190	10,93	12,6	32,72	285,95	0,1	0,95	52	0	51,38	42,18	53,24	2,98
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
		30,15	26,51	102,51	756,79	0,23	7,95	52,05	1,55	123,29	149,18	105,44	4,43
ИТОГО за 4-ый день		51,29	39,52	170,64	1216,55	0,41	11,08	52,10	2,03	589,47	362,38	173,24	6,13
5-ый день													гос31805-2012
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
Каша "Янтарная" (из пшени) с яблоками и сливоч. маслом.	175/25/5	8,2	11,8	37,80	292,00	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Молоко	200	13,9	20,55	72,45	525	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31
		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Обед													№40006 пед 2004
Винегрет овощной	60	0,50	3,10	2,46	39,03	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
Ци из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/5	9,06	7,89	8,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84
Тертые мясные в соусе.	80/50	12,10	17,96	13,30	163,10	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Гороховое пюре	150	9,50	3,50	56,50	224,00	0,01	0	0	0	104,5	65	96,4	62
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
		38,16	33,25	130,725	819,87	0,153	24,865	30,05	0,2	206,696	162,9	158,24	65,747
													гос31805-2012

№13606пед2004
гос31805-2012
№40006 пед 2004

№10 06 пед 2010
№9612/31332,206пед3004
№30906 пед 1994
№4172 06 пед 1994
528 06 пед 1994
№50806 пед 2004
гос31805-2012

№50 06 пед 1994
№8812/3,1332,206пед2004
№7966 пед 2004
№6845 пед 1994
№50806 пед 2004
гос31805-2012

7-й день		24,00	23,8	203,17,2	1344,87	0,343	32,245	30,1	0,71	538,476	297,9	212,59	67,057
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
Макароны отварные со сливочным маслом и сыром	150/5/5	8,37	11,3	40,83	242,18	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28
Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	1,6	0	0	152,94	0	0	0,54
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
		18,07	23,57	77,76	532,44	0,11	1,6	0,05	0,13	168,11	68	10,91	0,84
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Обед													
Свежета с сыром	60	0,32	0,04	1,12	44,60	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
Суп картофельный с горбушей.	250/15	7,92	8,75	14,53	131,80	0,02	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39
Котлета мясная	80	8,40	9,45	4,00	136,90	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59
Рис отварной со сливочным маслом	150/5	3,65	5,37	26,69	209,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	38,83	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
		29,55	26,11	96,91	774,82	0,20	16,63	0,41	0,25	120,94	84,45	47,35	3,74
ИТОГО за 6-ый день		47,62	49,68	174,67	1307,26	0,31	18,23	0,46	0,38	289,05	152,45	58,26	4,58
7-ый день													
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
Каша молочная манная со сливочным маслом.	200/5	10,24	11,36	35,92	283,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75
Запеканка из творога со слущенным молоком	50/10	7,28	6	10,80	93,20	0,03	0,25	0,11	0	75,47	16,3	114,97	0,28
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
		23,12	17,86	81,24	534,90	0,21	7,63	0,12	0,40	404,85	148,30	169,32	1,57
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Обед													
Салат из огурца консервирован с луком и растит маслом	60	1,68	0	1,14	5,6	0,004	0,49	0	0,01	1,7	3	1,4	0,05
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/5	7,67	10,55	21,97	173,72	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84
Жаркое- по домашнему	180	10,09	14,32	28,43	372,00	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
		25,6	25,67	101,66	773,32	0,164	27,4	0,06	0,13	108,5	141	94,44	7,67
ИТОГО за 7-ый день		48,72	43,53	182,90	1308,22	0,37	35,03	0,18	0,53	513,35	289,30	263,76	9,24
8-ый день													
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	9,3	11,25	43,13	349,01	0,154	0,39	0,39	4,55	105,43	18,72	0,26	2,99
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
		18,18	16,51	81,45	544,61	0,188	2,135	0,429	4,625	254,18	99,92	13,71	3,94
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2
Обед													
Икра морковная	60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4
Свекольник с мясом и сметаной	250/15/5	6,02	10	12,35	175,72	0,02	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39
Ефтеги мясные в соусе.	80/50	9,48	9,8	9,94	163,10	0,02	0,55	0,003	0,05	18,6	36	19,86	0,83

Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0,03	0	0	0	0,16	0	0	0	№19-05.руч.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	627/94
ИТОГО за 8-ый день		29,37	31,05	117,255	849,81	0,1	10,09	0,063	0,28	101,49	147	85,62	2,9	росс31805-2012
9-ый день		47,55	47,56	198,705	1394,42	0,268	12,225	0,492	4,905	355,67	246,92	99,33	6,84	
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.	
Каша молочная пшенная со сливочным маслом.	200/5	10,24	11,36	35,92	253,50	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№2216-05.руч.2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136-05.руч.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	росс31805-2012
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14-05.руч.2004
Молоко	200	15,94	20,11	70,57	486,5	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31	
		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400-05.руч.2004
Обед		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.	
Икра овощная	60	1,06	5,80	5,60	80,20	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№7-06.руч.1994
Шу из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/5	9,06	7,89	9,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№88/2731332-20.руч.2004
Котлета рыбная Любительская	80	8,2	3,95	9,22	187,26	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59	№325-05.руч.1994
Рис отварной со сливочным маслом	150/5	3,65	5,37	26,69	209,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№31-05.руч.2004
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	38,83	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05	328-05.руч.1994
Компот из смеси сухофруктов.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№500-05.руч.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	росс31805-2012
ИТОГО за 9-ый день		31,47	25,91	103,01	722,47	0,27	20,36	0,49	0,40	183,23	159,25	54,94	4,47	
10-ый день		47,41	46,02	173,58	1208,97	0,46	27,74	0,54	0,91	515,01	294,25	109,29	5,78	
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.	
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	200/5	12,26	7,75	29,81	264,16	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№257-06.руч.1994
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№623-05.руч.1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	росс31805-2012
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151-05.руч.2004
Молоко	200	21,14	13,01	68,13	459,76	0,184	3,125	0,049	0,475	466,18	213,2	67,8	1,7	
		5,8	6,4	9,4	118	0,08	1,2	30	0	252,8	182	28	0,2	№400-05.руч.2004
Обед														
Салат из зеленого горошка	60	0,222	1,04	3,76	24,45	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№10-05.руч.2010
Резу овощное с курицей	190	9,20	14,82	36,28	312,60	0,08	12,94	0,05	2,24	42,06	0	44,2	2,2	№342-05.руч.2004
Суп картофельный с горохом и колбасой.	250/10	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,38	№601-05.руч.2004
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	627/94
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	росс31805-2012
ИТОГО за 10-ый день		24,38	23,06	101,58	728,52	0,142	21,63	0,07	2,48	81,91	19,2	84,9	4,96	
		45,52	36,07	169,71	1188,28	0,326	24,755	0,119	2,955	548,09	232,4	152,7	6,66	
ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ		Б	Ж	У	К									
ВСЕГО ЗА ОДИН ДЕНЬ		482,45	465,91	1820,38	12734,45									
ИП Кононенко Ю.А.		47,46	48,1	179,87	1261,77									
Технолог: _____														
О.Н.Фенькив.														
Ю.А.Кононенко.														
Бухгалтер: _____														
Г.Н.Бондарева														

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575981

Владелец Воронина Ирина Владимировна

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023