Приложение к Контракту № 0859300019618001079 от «03» сентября 2018г.
на оказание услуг по предоставлению питания школьникам

Примерное пятнадцатидневное цикличное меню учащихся общеобразовательных школ города Рязани на 2018 год
(завтраки 29 руб. 00 коп., обеды 50 руб. 00 коп.- стоимость одного дня 79 руб. 00 коп.)

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й день													
	Завтрак													
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	50/20	7	9,3	3,5	125,0	0,05	2,02	154,4	1,76	44,5	110	10,6	1,34
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	0	9,87	42,0	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Итого					**322**								
	Обед													
67	Салат из капусты с яблоком	50	0,7	3,1	4,2	45,0	0,05	6,5	0	1,5	20,2	24,4	11,7	0,52
108	Суп картофельный с клецками и филе куриным	12,5/25/250	8,3	7,7	25,2	207,0	0,11	5,37	43,8	1,9	30,8	87,6	21,5	1,3
294	Котлета куриная	80	9,5	11,5	2,6	152,0	0	0	0	0	0	0	0	0

128	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	26,2	159,0	0,12	5,5	0,045	0,3	40	84	30	1,0
342	Компот из свежих яблок	200	5,60,4	0,70,4	44,6	186,0	0,02	3,6	0	0,2	20	12	10	0,4
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4
	Итого					**853**								

	2-й день													
	Завтрак													
	Фрукт свежий	80	0,7	0,7	7,6	36,0	0,03	8,0	0,06	0,08	16	27,2	12,8	0,48
14	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,2	0,13	66,0	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
181	Каша манная молочная	200	6,0	6,4	30,6	196,0	0	0	0	0	0	0	0	0
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай	200	0,4	0	8,47	35,0	0	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,13
	Джем фруктовый в пром.упаковке	20	0,1	0	14,32	58,0	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
	Итого					**474**								
	Обед													
	Помидор свежий порционный	50	0,3	0,1	2,1	10,0	0,03	12,5	0,1	0,2	7	13	10	0,45
96	Рассольник Ленинградский с говядиной	12,5/250	6,5	6,4	22	165,0	0,12	12,7	1	1,5	27,5	92,8	34,25	1,25
287	Голубцы с мясом и рисом	108/50	13,7	12,9	12,0	204,0	0,03	13,6	0	1,4	64	146	35	1,3
357	Кисель из натуральных ягод шиповника	200	1	0,4	37,6	173,0	0,01	245	0,2	0,9	23,8	6,6	5,9	0,9
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4

	Итого					**656**									

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3-й день													
	Завтрак													
	Фрукт свежий	80	0,3	0,2	8,2	38,0	0,02	4	0,02	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84
223	Запеканка из творога	70	5,9	4,8	27	168,0	0,04	2,45	0,14	0,63	46,8	76,9	13,8	0,84
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,13
	Итого					**329**								
	Обед													
62	Салат из моркови и зеленого горошка	50	0,6	5.0	5,3	70,0	0,03	2,2	0,01	0,85	16,0	27,0	17,0	0,3
113	Суп-лапша домашняя с куриным филе	12,5/250	5,6	8	14,8	150,0	0,05	2	1,2	0,75	20,2	39,8	10,2	0,5
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	75	9,6	4,6	1,9	86,0	0	0	0	0	0	0	0	0
304	Рис отварной	150	3,8	4,6	41,7	214,0	0,03	0	0,04	0,06	15	77	27	6
351	Кисель из натуральных ягод малины (замороженных)	200	0,2	0,2	8,8	38,0	0,01	8,28	0,01	0,2	21,6	14,2	8,9	0,4
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4
	Итого					**662**								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4-й день													
	Завтрак													
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
196	Плов сладкий	150	3,9	10,1	45,6	290,0	0,04	0,51	0,1	5,7	38,9	88,1	40,5	1,1
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	0	9,87	42,0	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Итого					**487**								
	Обед													
	Огурец свежий порционный	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,02	5,0	5,0	0,05	11,5	21,0	7,0	0,3
82	Борщ из свежей капусты с говядиной	12,5/250	5,0	7,0	11,75	130,0	0,05	10,3	0	2,4	34,4	53	26,2	1,18
263	Рагу из свинины	50/125	7,4	17,5	7,4	216,0	0,2	7,9	0,3	2,1	32,2	119	27	1,4
342	Компот из натуральных ягод клубники (замороженных)	200	0	0	24	96,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4
	Итого					**553**								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день														
Завтрак														
14	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,2	0,13	66,0	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
163	Каша овсяная молочная	200	6,1	4	36,96	208,0	0,22	2,08	32	0,86	221	315	79,6	2,1
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	29,2	155,0	0,03	1,47	0	0	158	132	29,3	2,4
	Итого					**512**								
Обед														
34	Салат из капусты с яблоком	50	1,9	3,0	3,9	55,0	0,04	6,6	0,3	0,4	26,6	36,6	10	0,55
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	12,5/250	15,4	8,4	18,7	212,0	0,17	0,7	0	0,01	96	366	60	2,6
168	Перец фаршированный	130/30	6,8	9,6	12,1	163,0	0	0	0	0	0	0	0	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	111,0	0,01	0,4	0,01	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4
	Итого					**645**								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день														
Завтрак														
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
184	Крупеник из гречки с творогом	100	10,9	9,7	13,1	185,0	0,07	0,1	0,09	0,35	76,8	159	38	1,5
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
378	Чай с молоком	150/50	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Итого					**426**								
Обед														
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	50	1	2,5	3,8	42,0	0,02	4,07	0,3	1,18	17,3	25,1	12,8	0,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	12,5/250	5,0	7,0	8,13	119,0	0,08	18,4	0	2,4	34	47,4	22,2	0,83
243	Сосиска отварная	50	6,4	11,1	0,8	128,0	0,11	0	5,0	0,2	14	89	11	0,8
309	Спагетти отварные	150	5,4	0,6	30	147,0	0,06	0	0	0	11	36	9	0,9
342	Компот из свежих яблок и вишни (замороженной)	200	0,6	0,2	27,4	117,0	0,02	5	0,08	0,8	30	23	20,4	0,4
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4
	Итого					**657**								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день														
Завтрак														
	Фрукт свежий	80	0,8	0,3	8,4	35,0	0,02	4,3	0,01	0,6	4,8	20,8	7,2	0,2
14	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,2	0,13	66,0	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
176	Каша пшенная с тыквой	200	8,4	16	37	316,0	0,2	4,2	1,4	4,6	148	197	56	1,6
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,13
	Итого					**540**								
Обед														
	Помидор свежий порционный	50	0,3	0,1	2,1	10,0	0,03	12,5	0,1	0,2	7	13	10	0,45
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	30/250	10,1	9,9	15,75	193,0	0,14	8,2	18	1,05	38	210	55,26	1,5
294	Котлета куриная	80	9,5	11,5	2,6	152,0	0	0	0	0	0	0	0	0
127	Картофель в молоке	150	4,2	7,6	17,7	146,0	0,15	18,3	0,09	0,3	62,7	117	34,2	1,2
342	Компот из натуральных ягод клубники и смородины (замороженных)	200	0,2	0,2	7	32,0	0	29,9	0,01	0,2	10,5	4,2	13	0,2
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4
	Итого					**637**								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день														
Завтрак														
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	50/20	7	9,3	3,5	125,0	0,05	2,02	154,4	1,76	44,5	110	10,6	1,34
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай	200	0,4	0	8,47	35,0	0	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,13
	Мёд натуральный в пром.упаковке	10	0,1	0	8,0	33,0	0	0,2	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08
	Итого					**348**								
Обед														
40	Салат с морковью и зеленым горошком	50	1,8	2,0	3,9	40,0	0,04	1,95	0,3	0,6	9,7	29,4	11,33	0,5
104	Суп с мясными фрикадельками	30/250	9,2	6,2	18,2	161,0	0,14	11,2	1,12	1,12	28,8	132	36,7	1,92
237	Зразы рубленные рыбные	75	13,6	15,5	8,9	228,0	0,07	3,3	0,06	0,9	52,2	170	25,13	2,17
143	Рагу из овощей	150	7,1	7,8	24,2	189,0	0,15	18,9	3,15	1,35	56,5	131	52,5	2,85
357	Кисель из натуральных ягод шиповника	200	1	0,4	37,6	173,0	0,01	245	0,2	0,9	22,8	6,6	6	0,9
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4
	Итого					**895**								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день														
Завтрак														
	Фрукт свежий	80	0,3	0,2	8,2	38,0	0,02	4	0,02	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84
14	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,2	0,13	66,0	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
173	Каша молочная из пшеничной крупы	200	8,2	5,2	22,2	170,0	0,14	2,6	0,04	0	240	180	28	1,08
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай	200	0,4	0	8,47	35,0	0	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,13
	Джем фруктовый в пром.упаковке	20	0,1	0	14,32	58,0	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
	Итого					**450**								
Обед														
	Огурец свежий порционный	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,02	5,0	5,0	0,05	11,5	21,0	7,0	0,3
84	Борщ с картофелем, фасолью и говядиной	12,5/250	11,2	4,1	13,8	135,0	0,08	8,5	0,02	0,13	32	69	21,9	1,3
291	Плов из птицы	50/100	7,7	10,6	22,5	219,0	0	0	0	0	0	0	0	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	111,0	0,01	0,4	0,01	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4
	Итого					**576**								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день														
Завтрак														
	Фрукт свежий	80	0,3	0,3	7,8	37,0	0,02	8	0,01	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76
185	Запеканка пшеничная	100	3,3	6,3	20,8	148,0	0,04	0,6	0,07	0,6	63,6	80,4	16,8	0,5
	Джем фруктовый в пром.упаковке	20	0,1	0	14,32	58,0	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	206	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
	Итого					**532**								
Обед														
67	Салат из свёклы с изюмом	50	1,4	3,5	4,8	56,0	0,05	6,5	0	1,5	20,2	24,4	11,7	0,52
99	Суп овощной сборный с говядиной	12,5/250	7,5	6,1	10,5	122,0	0,15	20	0,7	2,5	41	77	27	1,75
	Гуляш из индейки	50/50	6,8	1,8	2,9	54,0	0,01	20,7	0,01	0,1	7,19	11,9	4,72	0,22
302	Гречка отварная	150	4,5	5,1	21,9	152,0	0	0	0	0	0	0	0	0
342	Компот из натуральных ягод вишни (замороженных)	200	0,6	0,2	27,4	107,0	0,02	5	0,08	0,8	30	23	20,4	0,4
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4
	Итого					**595**								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
11-й день														
Завтрак														
	Фрукт свежий	80	0,3	0,3	7,8	37,0	0,02	8	0,01	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76
212	Омлет с сосисками	50/20	6,1	11,2	0,1	171,0	0	0	0	0	0	0	0	0
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай	200	0,4	0	8,47	35,0	0	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,13
	Мёд натуральный в пром.упаковке	10	0,1	0	8,0	33,0	0	0,2	0	0	1,4	1,8	0,3	0,08
	Итого					**359**								
Обед														
27	Салат из капусты с клюквой	50	0,7	0,3	2,4	30,0	0,02	23,6	0,3	0,15	19,1	19,9	9	0,45
113	Суп-лапша домашняя с филе куриным	12,5/250	5,6	8,0	14,8	150,0	0,05	2	1,2	0,75	20,2	39,8	10,2	0,5
255	Печень по-строгановски	50/50	6	19	4,4	211,0	0,1	8,4	0,5	5,9	45,2	122	13,6	2,6
151	Котлета морковная	2/75	5,1	10,1	28,8	228,0	0,1	0	2,8	4,5	61,5	117	69	2,85
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	111,0	0,01	0,4	0,01	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4
	Итого					**834**								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
12-й день														
Завтрак														
14	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,2	0,13	66,0	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
177	Каша рисовая с курагой	200	5,8	4	28,4	174,0	0,13	1	0,07	0,79	153	204	60	1,05
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
378	Чай с молоком	150/50	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Итого					**409**								
Обед														
52	Салат из отварной свеклы	50	1	6,5	6	85,0	0	0	0	0	0	0	0	0
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,6	5,4	15,4	130,0	0,04	0,6	0,04	0,4	161	134	20	0,4
278	Тефтели мясные с рисом	60/50	8,1	10	10,6	165,0	0,04	0,9	0	0,06	24	118	21	0,9
148	Картофельная котлета	2/75	5,6	19,4	23,4	284,0	0,15	20,4	0,1	3,75	40,2	123,6	37,35	1,75
342	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,4	44,6	186,0	0,02	3,6	0	0,2	20	12	10	0,4
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4
	Итого					**954**								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13-й день														
Завтрак														
	Фрукт свежий	80	0,7	0,7	7,6	36,0	0,03	8,0	0,06	0,08	16	27,2	12,8	0,48
14	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,2	0,13	66,0	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
173	Каша овсяная молочная	200	6,1	4	36,96	208,0	0,22	2,08	32	0,86	221	315	79,6	2,1
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	0	9,87	42,0	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Итого					**435**								
Обед														
	Помидор свежий порционный	50	0,3	0,1	2,1	10,0	0,03	12,5	0,1	0,2	7	13	10	0,45
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	12,5/250	5,0	7,0	11,75	130,0	0,05	10,3	0	2,4	34,4	53	26,2	1,18
235	Шницель рыбный	75	11	8,8	8	152,0	0,07	8,03	0,07	3,3	37	143	21,7	0,75
304	Рис отварной	150	3,3	0,8	37,4	174,0	0	0	0	0	0	0	0	0
342	Компот из натуральных ягод смородины (замороженных)	200	0,2	0,2	7	32,0	0,01	29,8	0,01	0,2	10,5	4,2	6,4	0,2
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4
	Итого					**602**								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14-й день														
Завтрак														
184	Крупеник из гречки с творогом	100	10,9	9,7	13,1	185,0	0,07	0,1	0,09	0,35	76,8	159	38	1,5
	Джем фруктовый в пром.упаковке	20	0,1	0	14,32	58,0	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,6	29,2	155,0	0,03	1,47	0	0	158	132	29,33	2,4
	Итого					**481**								
Обед														
23	Салат из свёклы с изюмом	50	1,4	2,5	2,2	37,0	0,02	9,05	0,09	0,85	22,5	16,5	8,5	0,4
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	12,5/250	5,0	7,0	8,13	117,0	0,08	18,4	0	2,4	34	47,4	22,2	0,83
243	Сарделька отварная	70	8	12,7	0,8	150,0	0,03	0	0	0,3	18,2	91,7	11,2	1,26
309	Спагетти отварные	150	5,4	0,6	30	147,0	0,06	0	0	0	11	36	9	0,9
350	Кисель из натуральных ягод смородины (замороженных)	200	0,2	0	18,6	76,0	0,01	30,7	0	0,11	15,5	7,2	6,6	0,2
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4
	Итого					**631**								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15-й день														
Завтрак														
	Фрукт свежий	80	0,3	0,2	8,2	38,0	0,02	4	0,02	0,32	15,2	12,8	9,6	1,84
212	Омлет с сосисками	50/20	6,1	11,2	0,1	171,0	0	0	0	0	0	0	0	0
298	Мучное кондитерское изделие	30	1,9	3,3	12,3	83,0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,5	0	9,47	40,0	0	0,27	0	0	13,6	22,1	11,7	2,13
	Итого					**332**								
Обед														
	Огурец свежий порционный	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,02	5,0	5,0	0,05	11,5	21,0	7,0	0,3
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	12,5/250	15,4	8,4	18,7	213,0	0,17	0,7	0	0,01	96	366	60	2,6
271	Котлета домашняя	80	8,1	15,5	2,6	182,0	0,16	0,32	0,01	0,4	22	95	12,9	1,2
302	Каша пшеничная	150	6,6	6,9	38,5	230,0	0,04	0	0	0	33	148	36	2,55
342	Компот из натуральных ягод клубники (замороженных)	200	0	0	24	96,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	2/31,5	4,2	0,8	21,5	104,0	0,12	0	3,8	1,4	22	99,5	29,6	2,4
	Итого					**832**								

МБОУ «Школа № 57»

Директор Карасева Е.И.

МП «Детское питание» города Рязани

Директор Дворецкий А.В.