

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник территориального отдела  
управления Роспотребнадзора  
по Тверской области в г.Ржеве  
/М.В.Корогаева/

**Утверждаю**

Директор  
МБОУ "Никольская ООШ"

/И.В.Дугина/

**УТВЕРЖДЕНО:**

Повар  
МБОУ "Никольская ООШ"

*Фирсова*  
/Н.А.Фирсова/



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МБОУ "НИКОЛЬСКАЯ ООШ"**

Сезон: осенне-зимний, осенний  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>День первый</b>																
59	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом кур	250	2,4	5,3	15,7	121	0,06	30,00	0,35	0,09	39,00	28,00	13,00	0,80		
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15		
268	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,90	0,03		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>6,1</b>	<b>5,9</b>	<b>53,9</b>	<b>284</b>	<b>0,14</b>	<b>30,05</b>	<b>0,35</b>	<b>0,09</b>	<b>54,90</b>	<b>89,50</b>	<b>36,90</b>	<b>1,98</b>		
<b>День второй</b>																
131	Пюре картофельное со сливочным маслом	200	6,6	1,8	47,6	180,5	0,53	0,00	0,00	0,00	38,00	153,00	52,00	6,00		
вне сборника	сосиска отварная	80	6,2	12,7	0,0	124,65	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	87,00	34,50	1,35		
268	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15		
вне сборника	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,90	0,03		
вне сборника	Банан	1/96	1,2	0,0	17,1	292	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>17,7</b>	<b>15,1</b>	<b>102,9</b>	<b>760,15</b>	<b>0,65</b>	<b>10,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,40</b>	<b>76,40</b>	<b>329,50</b>	<b>152,40</b>	<b>9,13</b>		



№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	угле-воды	ценность (Ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>День третий</b>														
№515 сб.2008	Рис отварной	1/150	3,6	9,2	35,7	242	0,02	0,00	0,00	0,08	10,43	28,13	9,38	0,53
№34 сб.2008	Колбаса (порциями)	1/35	0,9	1,6	3,7	34	0,07	0,00	0,00	0,00	10,15	0,00	0,00	0,59
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15
№725 сб.2008	Какао с молоком	1/200	5,0	5,0	32,6	198	0,80	2,60	0,04	0,26	240,30	192,20	29,50	0,40
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>12,9</b>	<b>16,4</b>	<b>95,2</b>	<b>579</b>	<b>0,97</b>	<b>2,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>	<b>275,88</b>	<b>281,83</b>	<b>61,88</b>	<b>2,67</b>
<b>День четвертый</b>														
№72 сб.2008	Салат из свежей моркови с яблоками	1/150	2,6	4,7	28,2	164	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46
№162 сб. 2008	Суп гороховый	1/250	7,8	11,4	30,2	256	0,30	6,39	0,03	0,00	71,76	125,34	55,83	3,18
№525 сб. 2008	Картофельное пюре	1/150	3,3	7,8	29,4	266	0,19	6,10	0,15	1,50	51,45	95,30	31,60	1,25
№344 сб. 2008	Рыба запеченая	100/10	18,8	8,6	5,1	186	0,11	1,51	0,07	2,51	35,00	210,00	25,00	0,80
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15
№640 сб.2008	Компот из смеси свежих плодов витаминизир.	1/200	0,6	0,0	46,4	184	0,10	3,30	0,10	1,00	52,80	37,00	29,68	7,26
вне сборника	Груша	1/218	2,2	0,3	13,1	68	0,04	10,90	0,01	0,87	41,42	5,01	26,16	5,01
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>38,7</b>	<b>33,4</b>	<b>175,6</b>	<b>1229</b>	<b>30,62</b>	<b>35,05</b>	<b>2,86</b>	<b>6,58</b>	<b>405,93</b>	<b>573,05</b>	<b>217,07</b>	<b>19,11</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>День пятый</b>														
№519 сб. 2008	Макаронные изделия отварные	1/150	5,4	0,6	36,6	177	0,06	0,00	0,00	0,39	7,66	3,50	6,42	0,65
№414 сб. 2008	Колбаса жареная	1/50	8,5	18,5	9,3	236	0,11	0,08	1,23	0,00	15,00	89,00	11,00	0,85
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15
№719 сб.2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>14,5</b>	<b>22,7</b>	<b>60,9</b>	<b>493</b>	<b>0,23</b>	<b>1,43</b>	<b>1,26</b>	<b>0,01</b>	<b>150,30</b>	<b>240,50</b>	<b>48,00</b>	<b>2,11</b>
<b>День шестой</b>														
№72 сб. 2008	Салат из свежей моркови с яблоками	1/150	2,0	4,7	13,7	155	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46
№525 сб. 2008	Картофельное пюре	1/150	3,3	7,8	29,4	266	0,19	6,10	0,15	1,50	51,45	95,30	31,60	1,25
№344 сб. 2008	Рыба запеченая	100/10	18,8	8,6	5,1	186	0,11	1,51	0,07	2,51	35,00	210,00	25,00	0,80
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87



вне сборника	Яблоко	196	0,4	0,0	12,8	52	0,06	19,60	0,02	0,39	31,36	21,56	17,64	4,31
<b>ВСЕГО:</b>		<b>28,1</b>	<b>21,7</b>	<b>99,2</b>	<b>822</b>	<b>30,24</b>	<b>34,06</b>	<b>2,84</b>	<b>5,18</b>	<b>276,56</b>	<b>435,50</b>	<b>127,44</b>	<b>8,84</b>	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>День седьмой</b>														
54	Борщ из свежей капусты с мясом кур и сметаной	250/10	8,9	8,3	16,3	167,1	0,16	125,00	0,07	0,00	15,00	87,00	81,50	2,15
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15
№725 сб.2008	Какао с молоком	1/200	5,0	5,0	32,6	198	0,80	2,60	0,04	0,26	240,30	192,20	29,50	0,40
<b>ВСЕГО:</b>		<b>17,3</b>	<b>13,9</b>	<b>72,1</b>	<b>470,1</b>	<b>1,04</b>	<b>127,65</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>270,30</b>	<b>340,70</b>	<b>134,00</b>	<b>3,70</b>	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>День восьмой</b>														
№61 сб.2008	Салат из свежей капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90
№525 сб. 2008	Картофельное пюре	1/150	3,3	7,8	29,4	266	0,19	6,10	0,15	1,50	51,45	95,30	31,60	1,25
№344 сб. 2008	Рыба запеченая	100/10	18,8	8,6	5,1	186	0,11	1,51	0,07	2,51	35,00	210,00	25,00	0,80
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15
№639 сб.2008	Компот из смеси свежих яблок витаминизир.	1/200	0,4	0,0	31,4	142	0,10	3,20	0,01	0,01	14,22	2,14	2,14	0,48
вне сборника	Банан	1/96	1,2	0,0	17,1	292	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ВСЕГО:</b>		<b>28,5</b>	<b>22,1</b>	<b>115,1</b>	<b>1089</b>	<b>0,59</b>	<b>42,16</b>	<b>1,45</b>	<b>4,92</b>	<b>137,67</b>	<b>422,94</b>	<b>143,74</b>	<b>5,18</b>	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>День девятый</b>														
№162 сб. 2008	Суп гороховый	1/250	7,8	11,4	30,2	256	0,30	6,39	0,03	0,00	71,76	125,34	55,83	3,18
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15
№719 сб.2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11
<b>ВСЕГО:</b>		<b>6,0</b>	<b>4,2</b>	<b>51,6</b>	<b>257</b>	<b>0,12</b>	<b>1,35</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>135,30</b>	<b>151,50</b>	<b>37,00</b>	<b>1,26</b>	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>День десятый</b>														
№450 сб. 2008	Плов с говядиной	1/200	20,0	41,2	47,5	645	2,63	0,21	6,13	12,94	72,72	426,44	92,74	3,94
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
вне сборника	Груша	1/218	2,2	0,3	13,1	68	0,04	10,90	0,01	0,87	41,42	5,01	26,16	5,01



<b>ВСЕГО:</b>	<b>25,8</b>	<b>42,1</b>	<b>98,8</b>	<b>876</b>	<b>2,75</b>	<b>11,16</b>	<b>6,24</b>	<b>13,89</b>	<b>134,39</b>	<b>501,19</b>	<b>146,30</b>	<b>10,97</b>
---------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>День одиннадцатый</b>														
133	Суп картофельный с мясом кур	250	9,4	8,3	21,9	191,1	0,41	0,00	0,00	0,00	52,00	402,00	59,00	5,40
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15
№640 сб.2008	Компот из смеси свежих плодов витаминизир.	1/200	0,6	0,0	46,4	184	0,10	3,30	0,10	1,00	52,80	37,00	29,68	7,26
<b>ВСЕГО:</b>			#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

<b>День двенадцатый</b>														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
№72 сб.2008	Салат из свежей моркови с изюмом	1/150	2,6	4,7	28,2	164	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46
№525 сб. 2008	Картофельное пюре	1/150	3,3	7,8	29,4	266	0,19	6,10	0,15	1,50	51,45	95,30	31,60	1,25
№344 сб. 2008	Рыба запеченая	100/10	18,8	8,6	5,1	186	0,11	1,51	0,07	2,51	35,00	210,00	25,00	0,80
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15
№640 сб.2008	Компот из смеси свежих плодов витаминизир.	1/200	0,6	0,0	46,4	184	0,10	3,30	0,10	1,00	52,80	37,00	29,68	7,26
вне сборника	Банан	1/96	1,2	0,0	17,1	292	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ВСЕГО:</b>			<b>29,9</b>	<b>21,7</b>	<b>149,4</b>	<b>1197</b>	<b>30,32</b>	<b>27,76</b>	<b>2,84</b>	<b>6,11</b>	<b>300,75</b>	<b>470,70</b>	<b>177,08</b>	<b>11,52</b>

<b>День тринадцатый</b>														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>День четырнадцатый</b>														
123	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом кур	250	8,8	8,0	10,9	142,25	0,16	125,00	0,07	0,00	136,00	203,50	67,00	5,50
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15
№719 сб.2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11
<b>ВСЕГО:</b>			<b>2,6</b>	<b>3,6</b>	<b>28,4</b>	<b>152</b>	<b>0,04</b>	<b>1,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>120,30</b>	<b>90,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,11</b>



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
№72 сб. 2008	Салат из свежей моркови с яблоками	1/150	2,0	4,7	13,7	155	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46		
№165 сб. 2008	Гречневая каша со сливочным маслом	180	5,7	8,0	28,6	209	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	353,00	24,00	12,00		
№466 сб. 2008 вне сборника	Котлеты из говядины	1/50/5	10,3	10,2	16,2	197	0,07	2,50	0,20	1,60	22,40	97,30	14,80	1,30		
		50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15		
№640 сб.2008 вне сборника	Компот из смеси свежих плодов витаминизир. Груша	1/200	0,6	0,0	46,4	184	0,10	3,30	0,10	1,00	52,80	37,00	29,68	7,26		
		1/218	2,2	0,3	13,1	68	0,04	10,90	0,01	0,87	41,42	5,01	26,16	5,01		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>24,2</b>	<b>23,8</b>	<b>141,2</b>	<b>918</b>	<b>30,09</b>	<b>23,55</b>	<b>2,81</b>	<b>4,17</b>	<b>270,12</b>	<b>592,71</b>	<b>143,44</b>	<b>27,18</b>		

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>День пятнадцатый</b>																
№163 сб. 2008	Суп с макаронными изделиями и мясом кур	250	2,4	5,3	15,7	121	0,06	30,00	0,35	0,09	39,00	28,00	13,00	0,80		
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15		
№725 сб.2008	Какао с молоком	1/200	5,0	5,0	32,6	198	0,80	2,60	0,04	0,26	240,30	192,20	29,50	0,40		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>32,6</b>	<b>198</b>	<b>0,80</b>	<b>2,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>240,30</b>	<b>192,20</b>	<b>29,50</b>	<b>0,40</b>		

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>День шестнадцатый</b>																
№519 сб. 2008	Макаронные изделия отварные	1/150	5,4	0,6	36,6	177	0,06	0,00	0,00	0,39	7,66	3,50	6,42	0,65		
№398 сб. 2008 вне сборника	Сосиски отварные	1/66/15	10,6	14,5	10,4	250	0,00	2,84	0,00	0,00	10,76	0,00	0,00	0,59		
		50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15		
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87		
вне сборника	Яблоко	196	0,4	0,0	12,8	52	0,06	19,60	0,02	0,39	31,36	21,56	17,64	4,31		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>14,6</b>	<b>15,1</b>	<b>61,4</b>	<b>465</b>	<b>0,14</b>	<b>22,49</b>	<b>0,12</b>	<b>0,47</b>	<b>62,37</b>	<b>91,30</b>	<b>45,04</b>	<b>6,92</b>		

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>День семнадцатый</b>																
№162 сб. 2008	Суп гороховый	1/250	7,8	11,4	30,2	256	0,30	6,39	0,03	0,00	71,76	125,34	55,83	3,18		
№33 сб.2008 вне сборника	Сыр (порциями)	1/30	6,8	8,8	0,1	111	0,01	0,84	0,06	0,00	312,00	162,00	15,00	0,36		
		50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15		



№719 сб.2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>12,8</b>	<b>13,0</b>	<b>51,7</b>	<b>368</b>	<b>0,13</b>	<b>2,19</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>447,30</b>	<b>313,50</b>	<b>52,00</b>	<b>1,62</b>

День восемнадцатый															
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
№61 сб.2008	Салат из свежей капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90	
№515 сб.2008	Рис отварной	1/150	3,6	9,2	35,7	242	0,02	0,00	0,00	0,08	10,43	28,13	9,38	0,53	
№344 сб. 2008	Рыба запеченая	100/10	18,8	8,6	5,1	186	0,11	1,51	0,07	2,51	35,00	210,00	25,00	0,80	
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15	
№640 сб.2008	Компот из смеси свежих плодов витаминизир.	1/200	0,6	0,0	46,4	184	0,10	3,30	0,10	1,00	52,80	37,00	29,68	7,26	
вне сборника	Груша	1/218	2,2	0,3	13,1	68	0,04	10,90	0,01	0,87	41,42	5,01	26,16	5,01	
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>30,0</b>	<b>23,8</b>	<b>132,4</b>	<b>883</b>	<b>0,42</b>	<b>37,06</b>	<b>1,38</b>	<b>4,96</b>	<b>168,65</b>	<b>367,64</b>	<b>133,22</b>	<b>15,65</b>	

День девятнадцатый															
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
№162 сб. 2008	Суп гороховый	1/250	7,8	11,4	30,2	256	0,30	6,39	0,03	0,00	71,76	125,34	55,83	3,18	
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15	
№725 сб.2008	Какао с молоком	1/200	5,0	5,0	32,6	198	0,80	2,60	0,04	0,26	240,30	192,20	29,50	0,40	
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>32,6</b>	<b>198</b>	<b>0,80</b>	<b>2,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>240,30</b>	<b>192,20</b>	<b>29,50</b>	<b>0,40</b>	
День двадцатый															
№72 сб.2008	Салат из свежей моркови с	1/150	2,6	4,7	28,2	164	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46	
№450 сб. 2008	Плов с говядиной	1/200	20,0	41,2	47,5	645	2,63	0,21	6,13	12,94	72,72	426,44	92,74	3,94	
вне сборника	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	0,05	0,00	0,00	15,00	61,50	23,00	1,15	
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87	
вне сборника	Банан	1/96	1,2	0,0	17,1	292	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>27,4</b>	<b>46,5</b>	<b>131,0</b>	<b>1264</b>	<b>32,55</b>	<b>17,06</b>	<b>8,75</b>	<b>14,12</b>	<b>239,47</b>	<b>563,08</b>	<b>187,94</b>	<b>7,02</b>	

Ответственный за питание:

*Фирсова*

Н.А.Фирсова