

**Согласовано:**

**Начальник Юго-Западного Территориального отдела ТУ Роспотребнадзора по Оренбургской обл.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Невлер Г.А**

**Меню горячих завтраков, поставляемых ПО «ОБЩЕПИТ»**

**на 1 учащегося ср. школы №2, №7 на 24 дня.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **7-10 лет** | **Витамины** | **Минеральные вещества (мг)** |
| № рец. по с.1996 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б. | Ж. | У. | К/кал | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 423Стр 149588 | **Понедельник 1-й день****Тефтели с красным основным соусом** (мясо говядина, лук, рис, мука пшеничн, морковь, томат. масло растит ,соль, перец)**Каша гречневая с маслом**(крупа гречневая ..масло сливочное)**Хлеб Дарницкий**( мука ржаная 1 сорт)**Салат из белокоч. капусты с морковью****Компот из сухофруктов****Сыр Российский****Энергетическая ценность завтрака** | 80/50150/230г50 г.200г30г | 7,827,41,980,420,247,23**24,67** | 13,722,970,362,53  -8,85**25,9** | 9,7336,5110,262,662,890,09**59,48** | 191,21193,1764,235,0123,9108,90**581,38** | 0,040,230,06 0,015  -0,02**0,35** | 2,99 --11,350,660,48**4,13** | 0,32 0,02-0,580,27**1,19** | 1,02 3,99--0,2**5,21** | 25,641214,1030,6526,96115**193,7** | 94,76176,7847,124,3062,4**405,34** | 15,53188,4914,717,4834,5**200,7** | 1,343,961,170,40,582,27**9,32** |
| 393472588 | **Вторник 2-й день****Сарделька «Малышок» отварная****Пюре картофельное, морковь, тушенная в сметанном соусе (**картофель, молоко, масло слив, соль, морковь, сметана, мука)**Хлеб йодированный « Рябинушка» ту9115-004-49872579-04****Чай с молоком****Булочка сдобная с начинкой****Энергетическая ценность завтрака** | 90150г (75/75)30 г200г60г | 8,552,912,281,64,74**20,08** | 15,34,150,271,6-**23,33** | 1,818,5714,0117,632,94**84,92** | 178,29115,4867,887202,2**650,77** | 0,180,640,060,07**1,01** | -15,2-32-**47,6** | -5,56-0,06-**2,32** | -0,821,2-**33,12** | 56,0941,06,93251**186,99** | 114,9079,7725,22239**280,87** | 1838,789,91813**97,68** | 1,531,050,572,2-**5,35** |
| 461466642 | **Среда 3-й день****Биточки из курицы паровые под белым соусом (курица,хлеб, вола, соль, перец,мука, масло растит)****Рис припущенный с овощами** (рис, масло раст, морковь,лук,томат.паста, соль перец)**Хлеб пшеничный 1с гост 26842-88****Какао с молоком и сахаром****Салат из моркови****Энергетическая ценность завтрака** | 80г180г30г250/2050 | 10,065,332,284,130,57**22,37** | 13,055,540,274,155,04**28,05** | 9,5535,5414,0127,75,19**91,99** | 282,33141,6567,881,4568**641,23** | 0,070,280,060,030,015**0,46** | 0,16--1,380,87**2,41** | 0,010,3--0,05**0,09** | 13,11,90,30,20,035**16,05** | 75,3139,386,9129,40,35**261,34** | 90,22185,035,2129,112,0**421,34** | 11,0454,19,918,816,95**110,79** | 0,851,470,570,650,28**3,82** |
| 325469554 | **Четверг 4-й день****Котлеты рыбные любительские (**Минтай.морковь. хлеб .лук, яйцо.молоко.соль)**Макаронные.изд.отварные**(макар.издел.,масло сливоч.,соль)**Свекла тушеная в сметане****Соус сметанный(сметана,мука, соль.томат паста)****Хлеб пшеничный 1с гост 26842-88****Чай с сахаром****Фрукты свежие****Энергетическая ценность завтрака** | 80г150г303030г200/15150- | 14,845,460,570,042,28-0,6**23,79** | 16,82,971,470,0220,27--**21,53** | 17,7636,062,870,1714,0114,9817,7**105,55** | 328,42162,2726,72,6867,858,567,5**713,87** | 0,060,09-0,06-0,05**0,26** | --0,01-0,3615**15,37** | 0,02-0,01--0,45**2,01** | 2,311,100,010,3-0,9**4,62** | 40,399,980,536,918,3424**100,14** | 198,6645,680,625,230,116,5**316,74** | 24,628,40,099,9116,0613,5**72,58** | 1,160,830,010,573,023,3**8,89** |
| 418479 | **Пятница 5-й день** **Зраза мясная (запеченная)** (мясо говяд, хлеб, молоко, лук, масло растит, яйцо, сухари, соль, перец)**Овощи припущенные в молочном соусе** (картофель, морковь, капуста, горошек, молоко, масло слив, мука)**Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88****Кисель из экстракта плодов и ягод****Фрукты свежие****Энергетическая ценность завтрака** | 80г200г30г200г150 | 17,557,502,280,00,6**27,93** | 16,483,420,2742,1**62,27** | 8,294514,01-17,7**85,0** | 156,29229,5867,816367,5**684,17** | 0,060,160,060,080,05**0,41** | 0,0524,14-4015**79,19** | 0,043,02-0,080,45**3,59** | 0,892,180,31,50,9**5,77** | 58,0775,946,94024**204,91** | 49,30111,0625,227,516,5**229,56** | 17,9737,089,922,513,5**97,95** | 1,461,460,572,753,3**9,54** |
| 146466642 | **Понедельник 6-й день****Биточки из курицы паровые под белым соусом (**курица, хлеб, вода, соль, перец, мука, масло растит)**Рис припущенный**(рисБмаслораст,морковь,лук.томтнаяпаста,соль,перец)**Салат из белокоч. капусты с яблоком****Хлеб пшеничный1с гост27842-88****Какао с молоком и сахаром****Энергетическая ценность завтрака** | 80г200г5030г250/20 | 10,065,920,542,284,13**22,93** | 13,056,155,10,274,15**28,72** | 9,5539,483,1614,0127,7**93,90** | 282,33157,3960,767,881,45**649,67** | 0,070,310,0020,060,030**,472** | 0,16-8,75-1,38**10,29** | 0,010,030,05-**0,09** | 13,12,11-0,30,2**15,71** | 75,3143,7521,256,9129,4**276,81** | 90,22205,5912,155,2129,1**442,**26 | 11,0460,116,69,918,8**106,45** | 0,851,630,510,570,65**4,21** |
| 393215628 | **Вторник 7-й день****Сарделька отварная «Малышок»****Рагу овощное**(картофель,морковьлук,капуста.маргарин,перец .лавровый лист **.соль)****Чай с сахаром** **Хлеб пшеничный гост 27842-88или зерновой****Фрукты свежие****Энергетическая ценность завтрака** | 90г200г200/1530150 | 8,554,06-2,280,6**15,49** | 15,35,90-0,27-**21,47** | 1,822,9014,9814,0117,7**71,39** | 178,29201,3658,567,867,5**573,45** | 0,180,08-0,060,05**0,37** | -40,900,36**-**15**56,26** | -1,56--0,45**2,01** | -0,4-0,30,9**1,6** | 56,0964,5618,346,924**169,89** | 114,9076,3430,125,216,5**263,04** | 1835,416,069,913,5**92,86** | 1,531,243,020,573,3**9,66** |
| 416469554642 | **Среда 8-й день****Котлета мясная запеченая**(свинина, говядина,хлеб,лук,яйцо,соль,перец)**Макаронные изделия отварные**(макаронныеизделия,соль)**Соус сметанный(**сметана.соль.мука.томат паста)**Салат из моркови****Хлеб пшеничныйгост27842-88или зерновой****Какао с молоком и сахаром****Яйцо куриное вареное****Энергетическая ценность** | 80г150г30г5030г200/2040г | 8,585,460,040,572,284,135,08**26,14** | 14,180,570,225,00,274,154,6**28,99** | 9,5536,060,175,1914,0127,70,27**92,95** | 197,08162,272,6868,467,881,4562,76**642,44** | 0,020,09-0,0150,060,030,028**0,243** | --0,010,87-1,38-**2,26** | **-****-**0,010,05--0,12**0,18** | 1,881,10,010,350,30,20,8**4,64** | 29,269,980,5310,356,9129,722**208,42** | 22,9245,680,612,025,2129,176,8**312,3** | 6,348,40,0916,959,918,84,8**65,28** | 0,40,80,010,280,50,61**3,68** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 190472 | **Четверг 9-й день****Минтай тушеный с овощами****(**минтай,лук,морковь.масло растит, соль.перец)**Пюре картофельное**(картофель,молоко,маслоСливачное соль)**Морковь в молочном соусе****Хлеб пшеничный гост 27842-88 или зерновой****Чай с сахаром****Творожник** **Энергетическая ценность** | 80г150г3030г200/1550г | 14,53,920,72,28-2,54**23,24** | 16,603,250,720,27-10,72**31,84** | 16,6026,3214,0114,9816,29**88,18** | 288,13146,3320,467,858,558,37**619,18** | 0,070,12-0,06-0,01**0,26** | 0,3824,21--0,360,22**25,17** | -0,045---0,02**0,065** | 1,10,2-0,3-0,04**1,64** | 33,7242,58-6,918,3455,23**159,47** | 184,0483,02-25,230,131,82**354,18** | 42,229,73-9,916,069,41**107,3** | 0,61,2-0,573,020,17**5,59** |
| 423Стр149588 | **Пятница 10- день****Тефтели с красным соусом (**говядина, лук ,рис,мука, морковь,томат, соль, перец.)**Каша гречневая с маслом**(крупа гречневая ,вода, масло сливочное,)**Салат из капусты с яблоком****Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный гост26842-88****Компот из сухофруктов****Сыр российский****Энергетическая ценность** | 80/50150/2г5030г200г30г | 7,827,40,541,980,247,23**25,21** | 13,722,975,10,36-8,85**31** | 9,7336,513,1610,262,890,09**62,64** | 191,21193,1760,7064,223,9108,9**642,08** | 0,040,,230,0150,06-0,02**0,37** | 2,99-3,75-0,660,48**12,88** | 0,320,020,05-0,580,27**1,24** | 1,023,99---0,2**5,21** | 25,641221,2514,126,96115**214,95** | 94,76176,7812,1547,124,362,4**417,49** | 15,53118,496,614,717,4834,5**207,3** | 1,343,960,511,170,582,27**9,83** |
| 393469554 | **Понедельник 11- й день****Сарделька « Малышок» отварная****Макароны отварные(**макароны, соль. масло сливочное)**Соус сметанный**(сметана ,мука.соль,)**Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88****Чай с молоком****Фрукты свежие****Энергетическая ценность завтрака** | 90г200г30г30г150/50/150 | 8,557,280,042,281,60,6**20,35** | 15,30,760,220,271,6-**18,15** | 1,848,080,1714,0117,617,7**99,36** | 178,29216,362,6867,88767,5**619,63** | 0,180,12-0,060,060,05**0,47** | --0,01-3215**47,01** | --0,01-0,060,45**0,52** | -1,470,010,31,20,9**3,88** | 56,0913,310,536,93224**132,83** | 114,960,910,65,22216,5**220** | 1811,20,099,91813,5**70,69** | 1,531,10,010,52,23,3**8,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 916624 | **Вторник 12- й день****Цыплёнок с овощами**(цыпленок.картофель, сметана, морковь, лук, мука)**Хлеб Дарницкий ржано- пшеничный гост26842-88****Салат из белокоч. капусты с морковью** **Какао с молоком и с сахаром****Яйцо вареное****Энергетическая ценность завтрака** | 250г30г 50250/2040г | 17,421,980,424,135,08**29,03** | 19,440,362,534,154,6**31,08** | 18,2410,262,6627,70,27**59,13** | 399,664,235,0181,4562,76**643,02** | 0,080,60,0150,030,028**0,76** | 10,43-11,351,38-**23,16** | 0,65---0,12**0,77** | 1--0,20,8**2,0** | 39,314,130,65129,422**235,45** | 157,2247,5-129,176,8**410,22** | 28,114,7-18,84,8**66,4** | 1,41,170,40,651**4,62** |
|  | **Среда 13-й день****Котлета рыбная Любительская(припущенная)**(минтай,морковь,хлеб.лук,яйцо.сухари.соль)**Каша гречневая с маслом**(крупа гречневая .вода,масло сливочное)**Морковь тушеная в молочном соусе****Соус красный основной****Хлеб йодированный «Рябинушка»****ту9115-004-49872579-04****Компот из сух.фруктов****Энергетическая ценность завтрака** | 80г150/2303030200 | 14,847,40,70,152,280,24**25,61** | 16,82,960,720,320,27-**21,07** | 17,7636,520,9514,012,89**74,11** | 318,6193,1720,47,3367,823,9**631,02** | 0,060,23-0,0010,06-**0,351** | ---0,06-0,66**0,72** | 0,020,015-0,08-0,58**0,7** | 2,314,0-0,090,3-**6,7** | 40,3912,0-0,046,926,96**86,29** | 198,66176,78-0,9225,224,3**425,86** | 24,62118,49-0,419,917,98**171,4** | 1,163,96-0,010,570,58**6,28** |
|  | **Четверг 14 й день****Биточки из курицы паровые под белым соусом(**курица, хлеб, перец, мука, масло растит)**Пюре картофельное пюре свекла,****тушенная в сметанном усе(**картофель, молоко, масло слив морковь, сметана, мука)**Хлеб пшеничный гост 27842-88 или зерновой****Фрукты свежие****Какао с молоком и с сахаром****Энергетическая ценность завтрака** | 80г100/10030г150200/20 | 10,064,042,280,63,3**20,28** | 13,054,190,27-3,32**20,83** | 9,5526,5514,0117,722,16**89,97** | 282,33149,2367,865,565,16**630,12** | 0,070,090,060,050,02**0,29** | 0,1624,13-151,1**40,39** | 0,010,05-0,45-**0,51** | 13,10,270,30,90,16**14,73** | 75,3166,596,924103,52**276,32** | 90,2293,1525,216,5102,28**327,35** | 11,437,879,913,515,04**87,71** | 0,851,910,53.30,5**7,06** |
| 423942588 | **Пятница 15- й день****Тефтели с красным соусом (**говядина ,лук ,рис,мука, морковь,томат, соль, перец.)**Рис припущенный с овощами** (рис, маслораст, морковь,лук,томат.паста, соль перец)**Салат из моркови с яблоком****Хлеб Дарницкий ржано-пшеничн.гост 26842-88****Чай с сахаром****Энергетическая ценность завтраков** | 80/50г150г5030г200г | 7,825,460,571,98-**16,43** | 13,725,335,00,36-**24,41** | 9,7343,85,1910,2614,98**101,66** | 191,21324,4168,464,258,5**774,22** | 0,040,330,0150,06-**0,445** | 2,996,920,87-0,36**36,14** | 0,322,690,05--**4,09** | 1,026,630,35--**8,9** | 25,6456,4410,3514,1018,34**148,87** | 94,76231,312,047,130,1**431,76** | 15,5376,1316,9514,7016,06**158,22** | 1,342,540,881,173,02**11,65** |
| 418480588 | **Понедельник 16-й день****Зраза мясная (запеченная)** (мясоговяд, хлеб, молоко, лук, масло растит, яйцо, сухари, соль, перец)**Рагуовощное**(картофель, морковь, лук, капуста, маргарин, перец .лавровый лист, соль)**Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88****Салат из белокоч. капусты с морковью****Компот из сухофруктов****Сыр российский****Энергетическая ценность завтрака** | 80г200г30г50200г30г | 17,554,062,280,420,247,23**31,78** | 16,485,900,272,53-8,85**34,03** | 8,2922,9014,042,662,890,09**50,87** | 156,29201,3667,835,0123,9108,9**593,26** | 0,060,080,060,15-0,02**0,37** | 0,0540,90-11,350,660,48**53,44** | 0,041,56--0,580,27**2,45** | 0,890,40,3--0,2**1,79** | 58,0764,566,930,6526,96115**302,3** | 49,376,3425,2-24,3062,4**237,54** | 17,9735,49,9-17,4834,5**115,25** | 1,461,241,570,40,582,27**7,16** |
| 190469554642642 | **Вторник 17- й день****Минтай тушеный с овощами(**минтай,лук,морковь.масло растит, соль.перец**Макароны отварные(**макароны, соль. масло сливочное)**Морковь в сметанном соусе****Соус сметанный**(сметана ,мука.соль,)**Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88****Чай с сахаром****Энергетическая ценность завтрака** | 80г150г3030г30г200/15 | 14,55,460,70,042,28-**22,98** | 16,60,570,720,220,27-**18,38** | 16,636,0620,1714,0114,98**83,82** | 288,13162,720,42,6867,858,5**599,78** | 0,070,09--0,06-**0,22** | 0,38--0,01-0,36**0,75** | ---0,01--**0,01** | 1,101,1-0,010,3-**2,51** | 33,729,98-0,536,918,34**69,47** | 184,0445,68-0,65,230,01**265,53** | 42,28,4-0,099,916,06**76,65** | 0,630,83-1,010,573,02**5,06** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 351Стр.149588 | **Среда 18-й день****Биточки из курицы паровые под белым соусом (**курица, хлеб, вода, соль, перец, мука, масло растит)**Каша гречневая с маслом** (крупа гречневая, вода, масло сливочное)**Салат из капусты белокоч. с яблоком****хлеб Дарницкий ржано-пшеничный****гост 26842-88****Компот из сухофруктов****Яблоко****Энергетическая ценность****завтрака** | 80г150г./2г.5030 г.200 г.100 | 10,67,40,541,980,24-**20,22** | 13,052,975,10,36--**21,48** | 9,5536,513,1610,262,899,8**72,17** | 282,33193,1760,764,223,945**669,3** | 0,070,230,0150,06-0,03**0,405** | 0,16-8,75-0,6610**19,57** | 0,010,020,05-0,580,03**0,69** | 13,13,99---0,6**17,69** | 75,311221,2514,1026,9616**165,62** | 90,22176,7812,1547,124,3011**361,55** | 11,04118,496,614,717,489**177,31** | 0,853,960,511,170,582,2**9,27** |
| 393472480 | **Четверг 19-й день****Шницель запеченный мясной**(говядина, хлеб, соль перец)**Пюре картофельное, морковь, тушенная в сметанном соусе**(картофель, молоко, масло сливочное, соль, морковь, сметана, мука)**Хлеб пшеничный 1 с. Гост 27842-88****Чай с сахаром****Булочка сдобная с начинкой****Энергетическая ценность** | 80 г.150г.(75/75)30 г.200/15г.60 г. | 8,582,912,28-4,74**18,51** | 14,84,150,27-5,64**24,86** | 9,5518,5714,0114,9832,94**90,05** | 197,08115,4867,858,5192,2**631,06** | 0,020,640,06-0,07**0,79** | -15,2-0,36-**15,56** | -5,56---**5,56** | 1,880,820,3--**3,0** | 29,2641,06,918,3454**173,33** | 22,9279,7725,230,0139**196,9** | 6,3438,789,916,0613**84,08** | 0,41,050,573,02-**5,04** |
| 325466 | **Пятница 20-й день****Котлеты рыбные любительские (припущенные)** (минтай, морковь, хлеб, лук, яйца)**Салат из капусты белокоч. с морковью****Рис припущенный (**крупа рисовая, масло растительное, морковь, лук, томат. паста, соль, перец**)****Хлеб йодированный «Рябинушка»****Кисель из экстракта плодов и ягод****Энергетическая ценность завтрака** | 80 г.50150 г.30 г.200 г. | 14,840,423,442,280,0**20,98** | 16,802,534,610,2742,1**66,31** | 17,762,6629,6114,010**64,04** | 318,4235,01118,0467,8163**702,27** | 0,060,0150,230,060,06**0,56** | -11,35--32**43,35** | 0,02-0,02-0,06**0,1** | 2,31-1,580,31,2**5,39** | 40,3930,6532,816,932**142,75** | 198,66-154,1925,222**400,05** | 24,62-45,089,918**97,6** | 1,160,41,220,572,2**5,19** |
| 423стр.149 | **Понедельник 21-й день****Тефтели с красным соусом**(фарш, лук, рис, мука, морковь, томат, соль, перец)**Каша гречневая с маслом****(**крупа гречневая, вода, масло сливочное)**Хлеб ржано-пшеничн. Гост 26842-88****Чай с сахаром****Фрукты свежие****Энергетическая ценность завтрака** | 80г./50г.200г./2г.30г.200/15г.150 | 7,829,981,98-0,6**19,66** | 13,723,950,36--**18,03** | 9,7348,6710,2614,9817,7**83,64** | 191,21257,5664,258,567,5**571,47** | 0,040,30,06-0,05**0,4** | 2,99--0,3615**3,35** | 0,320,02--0,45**0,34** | 1,025,32--0,9**6,34** | 25,641614,1018,3424**74,08** | 94,76235,747,130,0116,5**407,57** | 15,53157,9814,716,0613,5**204,27** | 1,345,281,173,023,3**10,81** |
| 461624 | **Вторник 22-й день****Биточки из курицы паровые под белым соусом** (курица, хлеб, вода, соль, перец, мука, масло раст.)**Салат из капусты белокоч. с яблоком****Рис припущенный**(крупа рисовая, масло растит., морковь, лук, томатн. Паста, соль, перец)**Хлеб ржано-пшеничный Дарницкий гост 26842-88****Какао с молоком и сахаром****Энергетическая ценность завтрака** | 80 г.50180 г.30 г.250г./20 | 10,060,545,331,984,13**22,34** | 13,055,15,540,364,15**28,11** | 9,553,1635,5410,2627,7**86,66** | 282,3360,7141,6564,281,45**630,33** | 0,070,0150,280,060,03**0,46** | 0,168,75--1,38**10,29** | 0,010,050,03--**0,09** | 13,1-1,9-0,2**15,5** | 75,3121,2539,3814,10129,4**279,44** | 90,2212,15185,0347,1129,1**463,6** | 11,046,654,114,718,8**105,24** | 0,850,511,471,170,65**4,65** |
| 418479 | **Среда 23-й день****Зраза мясная (запеченная)**(фарш мясной, хлеб, молоко, лук, масло растит., яйцо, сухари, соль, перец)**Овощи в молочном соусе (припущенные)**(картофель, морковь, капуста, горошек, молоко, масло сливочн., мука, соль)**Хлеб пшеничный 1 с. Гост 27842-88****Чай с молоком****Энергетическая ценность завтрака** | 80 г.200 г.30 г.200 г. | 17,557,502,281,6**29,53** | 16,483,420,271,6**21,77** | 8,294514,011,6**102,03** | 156,29229,5867,817,03**608,17** | 0,0060,160,0687**0,36** | 0,0524,14-40**79,19** | 0,043,02-0,08**3,59** | 0,892,180,31,5**5,77** | 58,0775,946,940**204,91** | 49,30111,0625,227,5**229,56** | 17,9737,089,922,5**100,95** | 1,461,460,572,75**9,54** |
| 325469554 | **Четверг 24-й день****Котлеты рыбные любительские (припущенные)**(минтай, морковь, хлеб, лук, яйца, молоко, соль, перец)**Макароны отварные**(макаронные изделия, соль)**Соус сметанный**(сметана, мука, томат паста)**Салат Витаминный****Хлеб йодированный «Рябинушка»****Чай с сахаром****Энергетическая ценность завтрака** | 80 г.150 г.30 г.5030 г.200г/15 | 14,845,460,040,572,28-**23,19** | 16,800,570,225,050,27-**22,91** | 17,7636,060,1711,5414,0114,98**88,75** | 318,42162,272,6870,9767,858,5**680,64** | 0,060,09-0,0150,06-**0,23** | --0,016,85-0,36**7,22** | 0,02-0,01---**0,03** | 2,311,10,01-0,3-**3,72** | 40,399,980,5319,056,926,96**103,81** | 198,6645,680,60,265,230,1**280,5** | 24,628,40,097,359,916,06**66,42** | 1,160,830,010,480,573,026,07 |

**Составил главный технолог Н.А. Беляева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Согласовано:**

**Начальник Юго-Западного Территориального отдела ТУ Роспотребнадзора по Оренбургской обл.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Невлер Г.А**

**Меню горячих завтраков, поставляемых ПО «ОБЩЕПИТ»**

**на 1 учащегося ср. школы №2, №7 на 24 дня.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **11-18 лет** | **Витамины** | **Минеральные вещества (мг)** |
| № рец. по с.1996 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б. | Ж. | У. | К/кал | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 423Стр 149588 | **Понедельник 1-й день****Тефтели с красным основным соусом** (мясо говядина, лук, рис, мука пшеничная, морковь, томат. масло растительное ,соль, перец)**Каша гречневая с маслом**(крупа гречневая ..масло сливочное)**Хлеб Дарницкий**ржано-пшеничный гост 26842-88( мука ржаная 1 сорт)**Салат из капусты белокочанной с морковью****Компот из сухофруктов****Сыр Российский****Энергетическая ценность завтрака** | 150г.(100г/50г)200г/2г30г50200г30г | 9,039,861,980,420,247,23**28,76** | 15,833,950,362,53 -8,85**31,52** | 11,2348,6710,262,662,890,09**66,8** | 220,63257,5664,235,0123,9108,90**709,49** | 0,050,30,060,015 -0,02**0,45** | 3,45 --11,350,660,48**15,94** | 0,37 0,02--0,580,27**1,24** | 1,185,32---0,2**6,7** | 29,591614,1030,6526,96115**232,3** | 109,34235,747,1-24,3062,4**478,84** | 17,92157,9814,7-17,4834,5**242,58** | 1,555,281,170,40,582,27**11,25** |
| 393472588 | **Вторник 2-й день****Сарделька «Малышок» отварная****Пюре картофельное, морковь, тушенная в сметанном соусе (**картофель, молоко, масло слив, соль, морковь, сметана, мука)**Хлеб йодированный « Рябинушка»** **ТУ9115-004-49872579-04****Чай с молоком****Булочка сдобная с начинкой****Энергетическая ценность завтрака** | 120200г (100/100)30 г200г60г | 11,43,882,281,64,74**23,9** | 20,45,540,271,6-**27,42** | 2,424,7614,0117,632,94**91,08** | 237,72153,9867,887202,2**568,7** | 0,240,860,060,07**1,23** | -20,27-32-**57,27** | -5,92-0,6-**6,52** | -1,11,2-**2,5** | 74,7954,676,93251**219,36** | 153,2106,3625,22239**345,76** | 2451,719,91813**116,61** | 2,041,40,572,2-**6,21** |
| 461466642 | **Среда 3-й день****Биточки из курицы паровые под белым соусом**(курица,хлеб, вола, соль, перец,мука, масло растит)**Рис припущенный с овощами** (рис, масло раст, морковь,лук,томат.паста, соль перец)**Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88****Какао с молоком и сахаром****Салат из моркови****Энергетическая ценность завтрака** | 100г/30180г30г200г/20г50 | 12,585,322,283,30,57**24,05** | 16,315,530,273,325,04**30,52** | 11,9435,5314,0122,165,19**88,83** | 352,91141,6567,865,1668**695,54** | 0,090,280,060,020,015**0,46** | 0,2--1,10,87**2,17** | 0,020,02--0,05**0,09** | 16,381,90,30,160,035**18,08** | 94,1439,386,9103,5210,35**277,49** | 112,78185,0325,2103,2812,0**471,19** | 13,8154,19,915,0416,95**123,6** | 1,071,470,570,520,28**6,71** |
| 325469554 | **Четверг 4-й день****Котлеты рыбные любительские** **(**минтай, морковь, хлеб, лук, яйцо, молоко, соль)**Макаронные изделия отварные**(макаронные изделия, масло сливочное,соль)**Соус сметанный**(сметана, мука, соль, томатная паста)**Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88****Свекла тушеная в сметане****Чай с сахаром****Фрукты свежие****Энергетическая ценность завтрака** | 100г180г3030г30200/15150- | 18,556,550,042,280,57-0,6**28,59** | 17,880,680,0220,271,47--**19,99** | 18,9043,270,1714,012,8714,9817,7**111,9** | 351,3194,722,6867,826,758,567,5**769,2** | 0,070,11-0,06--0,45**0,69** | --0,01--0,3615**15,37** | 0,03-0,01---0,45**0,49** | 2,891,320,010,3--0,9**4,42** | 44,8811,980,536,9-18,3424**106,63** | 248,3354,820,625,2-30,116,5**375,55** | 30,7810,080,099,91-16,0613,5**80,42** | 1,450,990,010,57-3,023,3**9,34** |
| 418479 | **Пятница 5-й день** **Зраза мясная (запеченная)** (мясо говядина, хлеб, молоко, лук, масло растит, яйцо, сухари, соль, перец)**Овощи, припущенные в молочном соусе** (картофель, морковь, капуста, горошек, молоко, масло слив, мука)**Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88****Кисель из экстракта плодов и ягод****Энергетическая ценность завтрака** | 100г250г30г200г | 21,949,382,280,0**33,6** | 20,64,280,2742,1**67,25** | 10,3756,2514,01-**80,63** | 195,37286,9867,8163**713,15** | 0,080,20,060,08**0,42** | 0,0730,18-40**70,25** | 0,053,78-0,08**3,91** | 1,122,730,31,5**5,65** | 72,5994,936,940**214,42** | 61,63138,8325,227,5**253,16** | 22,4746,359,922,5**101,22** | 1,831,830,572,75**6,98** |
| 146466642 | **Понедельник 6-й день****Биточки из курицы паровые под белым соусом****(**курица, хлеб, вода, соль, перец, мука, масло растит)**Рис припущенный**(рис, масло раст, , морковь, лук, томатная паста, соль, перец)**Хлеб пшеничный1с, гост 27842-88****Какао с молоком и сахаром****Салат из капусты белокоч. с яблоком****Энергетическая ценность завтрака** | 100г200г30г200/2050 | 12,585,921,984,130,54**25,15** | 16,316,150,364,155,1**32,07** | 11,9447,3810,2627,73,16**100,44** | 352,91157,3964,281,4560,7**716,65** | 0,090,320,060,030,002**0,5** | 0,2--1,388,75**10,33** | 0,020,03--0,05**0,1** | 16,382,12-0,2-**18,7** | 94,1443,7614,10129,421,25**302,65** | 112,78205,5947,1129,112,15**506,74** | 13,8160,1214,718,86,6**114,03** | 1,071,641,170,650,51**5,04** |
| 393215628 | **Вторник 7-й день****Сарделька отварная «Малышок»****Рагу овощное**(картофель,морковь лук,капуста.маргарин, перец, лавровый лист, соль**)****Чай с сахаром** **Хлеб пшеничный гост 27842-88 или зерновой****Фрукты свежие****Энергетическая ценность завтрака** | 120г250г200/1530 г.150 г | 11,45,08-2,280,6**19,36** | 20,47,38-0,27-**28,05** | 2,428,6314,9814,0117,7**77,72** | 237,72251,758,567,867,5**683,22** | 0,240,1-0,060,45**0,85** | -51,130,36**-**15**66,49** | -1,95--0,45**2,4** | -0,5-0,30,9**1,7** | 74,7980,718,346,924**204,73** | 153,295,4330,125,216,5**320,43** | 2444,2516,069,913,5**107,71** | 2,041,553,020,573,3**10,66** |
| 416469554642 | **Среда 8-й день****Котлета мясная запеченная**(свинина, говядина,хлеб,лук,яйцо,соль,перец)**Макаронные изделия отварные**(макаронные изделия,соль)**Соус сметанный (**сметана.соль. мука, томат паста)**Хлеб пшеничный гост 27842-88 или зерновой****Какао с молоком и сахаром****Яйцо куриное вареное****Салат из моркови****Энергетическая ценность** | 100г200г30г30г200/2040г50 | 10,737,280,042,283,35,080,57**29,28** | 17,730,760,220,273,324,65,0**31,9** | 11,9448,080,1714,0122,160,275,19**101,82** | 247,25216,362,6867,865,1662,7668,4**730,41** | 0,030,12-0,060,020,0280,015**0,273** | --0,01-1,1-0,87**1,98** | **-****-**0,01--0,120,05**0,18** | 2,351,470,010,30,160,80,35**5,44** | 36,5813,310,536,9103,522220,35**193,19** | 28,6560,910,625,2103,5276,812,0**307,44** | 7,9311,20,099,915,044,816,95**65,9** | 0,521,110,010,50,5210,28**3,94** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 190472 | **Четверг 9-й день****Минтай тушеный с овощами****(**минтай, лук, морковь, масло растит, соль, перец)**Пюре картофельное**(картофель,молоко, масло сливочное, соль)**Хлеб пшеничный гост27842-88 или зерновой****Чай с сахаром****Энергетическая ценность** | 100г200г30г200/15 | 18,125,222,28-**25,62** | 20,75,660,27-**26,63** | 20,7635,0614,0114,98**84,81** | 372,66195,167,858,5**694,06** | 0,090,160,06-**0,31** | 0,4832,28-0,36**33,12** | -0,06--**0,06** | 1,380,270,3-**1,95** | 42,1556,776,918,34**124,16** | 230,05110,6925,230,1**396,04** | 52,256,269,916,06**134,42** | 0,790,840,573,02**5,22** |
| 423Стр149588 | **Пятница 10- день****Тефтели с красным соусом** **(**говядина, лук ,рис,мука, морковь,томат, соль, перец.)**Каша гречневая с маслом**(крупа гречневая , вода, масло сливочное,)**Хлеб Дарницкий ржано-пшен. гост26842-88****Салат из капусты белокочанной с яблоком****Компот из сухофруктов****Сыр российский****Энергетическая ценность** | 100/50200/2г30г50200г30г | 9,039,861,980,540,247,23**28,88** | 15,833,950,365,1-8,85**34,09** | 11,2348,6710,263,162,890,09**76,3** | 220,63257,5664,260,723,9108,9**735,89** | 0,050,30,060,15-0,02**0,445** | 3,45--8,750,660,48**13,34** | 0,370,02-0,050,580,27**1,29** | 1,185,32---0,2**7,88** | 29,591614,121,2526,96115**222,9** | 109,34235,747,112,1524,362,4**490,99** | 17,92157,9814,76,617,4834,5**249,18** | 1,555,281,170,510,582,27**11,36** |
| 393469554 | **Понедельник 11- й день****Сарделька « Малышок» отварная****Макароны отварные****(**макароны, соль. масло сливочное)**Соус сметанный**(сметана ,мука.соль,)**Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88****Чай с молоком****Фрукты свежие****Энергетическая ценность завтрака** | 120г200г30г30г150/50г150 | 11,47,280,042,281,60,6**23,2** | 20,40,760,220,271,6-**23,25** | 2,448,080,1714,0117,317,7**99,66** | 237,72216,362,6867,88767,5**679,06** | 0,240,12-0,060,080,45**0,95** | --0,01-4015**55,01** | --0,01-0,080,45**0,54** | -1,470,010,31,50,9**4,18** | 74,7913,310,536,94024**159,53** | 153,260,910,65,227,516,5**263,91** | 2411,20,099,922,513,5**81,19** | 2,041,110,010,52,753,3**9,71** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 916624 | **Вторник 12- й день****Цыплёнок с овощами**(цыпленок ,картофель, сметана, морковь, лук, мука)**Хлеб Дарницкий ржан-пшен. Гост26842-88** **Какао с молоком и с сахаром****Яйцо вареное****Салат из капусты белокочан. с морковью****Энергетическая ценность завтрака** | 300г(100г/200г)30г 200/2040г50 | 17,421,984,135,080,42**29,03** | 19,440,364,154,62,53**31,08** | 18,2410,2627,70,272,66**59,13** | 399,664,281,4562,7635,01**643,02** | 0,080,60,030,0280,015**0,76** | 10,43-1,38-11,35**23,16** | 0,65--0,12-**0,77** | 1-0,20,8-**2,0** | 39,314,1129,42230,65**235,45** | 157,2247,5129,176,8-**566,72** | 28,114,718,84,8-**66,4** | 1,41,170,6510,4**4,62** |
|  | **Среда 13-й день****Котлета рыбная Любительская(припущенная)**(минтай,морковь,хлеб.лук,яйцо.сухари.соль)**Каша гречневая с маслом**(крупа гречневая .вода,масло сливочное)**Соус красный основной****Морковь тушеная в молочном соусе****Хлеб йодированный «Рябинушка»****ту9115-004-49872579-04****Компот из сух.фруктов****Энергетическая ценность завтрака** | 100г200/2303030200 | 18,559,870,150,72,280,24**31,79** | 17,883,940,320,720,27-**23,13** | 18,9048,660,95214,012,89**87,41** | 351,30257,567,3320,467,823,9**728,29** | 0,070,30,001-0,06-**0,44** | --0,06--0,66**0,72** | 0,030,020,08--0,58**0,71** | 2,895,320,09-0,3-**8,6** | 44,8816,00,04-6,926,96**94,78** | 248,33235,70,92-25,224,3**534,45** | 30,78157,980,41-9,917,98**217,05** | 1,455,280,01-0,570,58**7,89** |
|  | **Четверг 14 й день****Биточки из курицы паровые под белым соусом(**курица, хлеб, перец, мука, масло растит.)**Пюре картофельное пюре****свекла, тушенная в сметанномсоусе****(**картофель, молоко, масло слив., морковь, сметана, мука)**Хлеб пшеничный гост27842-88 или зерновой****Какао с молоком и с сахаром****Фрукты свежие****Энергетическая ценность завтрака** | 100г/30200100/10030г250/20150 | 12,584,042,284,130,6**23,03** | 16,314,190,274,15**-****24,92** | 11,9426,5514,0127,717,7**80,2** | 352,91149,2367,881,4567,5**651,39** | 0,090,090,060,030,05**0,27** | 0,224,13-1,3815**25,71** | 0,020,05--0,45**0,07** | 16,380,270,30,20,9**17,15** | 94,1466,596,9124,924**292,52** | 112,7893,1525,2121,916,5**353,03** | 13,8137,879,918,813,5**80,38** | 1,071,980,570,653,3**4,27** |
| 423942588 | **Пятница 15- й день****Тефтели с красным соусом** **(**говядина ,лук ,рис,мука, морковь,томат, соль, перец.)**Рис припущенный с овощами** (рис, маслораст, морковь,лук,томат.паста, соль перец)**Хлеб Дарницкий ржано-пшен. гост26842-88****Салат из моркови с яблоком****Компот из сухофруктов****Энергетическая ценность завтраков** | 100/50г200г30г50200г | 9,037,281,980,570,24**19,7** | 13,837,110,365,0-**27,3** | 11,2358,410,265,192,89**117,76** | 220,63432,5564,268,423,9**811,78** | 0,050,440,060,015-**0,57** | 3,459,23-0,870,66**28,91** | 0,373,58-0,050,58**5,03** | 1,188,84-0,35-**11,27** | 29,5975,2514,1010,3529,96**171,63** | 109,34308,447,112,024,3**523,44** | 17,92101,514,7016,9517,48**170,63** | 1,553,391,170,280,58**12,71** |
| 418480588 | **Понедельник 16-й день****Зраза мясная (запеченная)** (мясо говядина, хлеб, молоко, лук, масло растит, яйцо, сухари, соль, перец)**Рагуовощное**(картофель, морковь, лук, капуста, маргарин, перец .лавровый лист, соль)**Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88****Компот из сухофруктов****Салат из капусты белокочан. с морковью****Сыр российский****Энергетическая ценность завтрака** | 100г200г30г200г5030г | 21,944,062,280,240,427,23**36,17** | 20,65,900,27-2,538,85**38,15** | 10,3722,9014,042,892,660,09**52,95** | 195,37201,3667,823,935,01108,9**632,34** | 0,080,080,06-0,150,02**0,39** | 0,0740,90-0,660,0150,48**42,13** | 0,051,56-0,5811,350,27**13,81** | 1,120,40,3--0,2**2,02** | 72,5964,566,926,96-115**286,01** | 61,6376,3425,224,3030,6562,4**280,52** | 22,4735,49,917,48-34,5**119,75** | 1,831,240,570,580,42,27**6,89** |
| 190469554642642 | **Вторник 17- й день****Минтай тушеный с овощами****(**минтай,лук, морковь, масло растит, соль, перец **)****Макароны отварные****(**макароны, соль, масло сливочное)**Соус сметанный**(сметана ,мука.соль,)**Морковь тушеная в молочном соусе****Хлеб пшеничный 1с гост 27842-88****Чай с сахаром****Энергетическая ценность завтрака** | 100/40г180г30г3030г200/15 | 18,126,550,040,72,28-**27,69** | 20,70,680,220,720,27-**22,52** | 20,7643,270,17214,0114,98**95,19** | 360,66194,722,6820,467,858,5**704,76** | 0,090,11--0,06-**0,28** | 0,48-0,01--0,36**0,85** | --0,01---**0,01** | 1,381,530,01-0,3-**3,22** | 42,1511,980,53-6,918,34**79,9** | 230,0554,820,6-5,230,01**320,68** | 52,7510,80,09-9,916,06**89,6** | 0,791,001,01-0,573,02**6,39** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 351Стр.149588 | **Среда 18-й день****Биточки из курицы паровые под белым соусом****(**курица, хлеб, вода, соль, перец, мука, масло растит)**Каша гречневая с маслом** (крупа гречневая, вода, масло сливочное)**хлеб Дарницкий ржано-пшен. Гост26842-88****Компот из сухофруктов****Салат с капустой белокоч. с яблоком****Яблоко****Энергетическая ценность завтрака** | 100/30г180г./2г.30 г.200 г.50100г. | 12,588,871,980,240,54-**24,21** | 16,313,560,36-5,1-**25,33** | 11,9443,8010,262,893,169,8**81,85** | 352,91231,8064,223,960,745**778,51** | 0,090,270,06-0,0150,03**0,47** | 0,2--0,668,7510**19,61** | 0,020,02-0,580,050,03**0,7** | 16,384,79---0,6**21,77** | 94,1414,4014,1026,9621,2516**186,85** | 112,78212,1347,124,3012,1511**419,46** | 13,81142,1814,717,486,69**203,77** | 1,074,751,170,580,512,2**10,28** |
| 393472480 | **Четверг 19-й день****Шницель запеченный мясной**(говядина, хлеб, соль перец)**Пюре картофельное, морковь, тушенная в сметанном соусе**(картофель, молоко, масло сливочное, соль, морковь, сметана, мука)**Хлеб пшеничный 1 с. Гост 27842-88****Чай с сахаром****Булочка сдобная с начинкой****Энергетическая ценность** | 100 г.200г.(100/100)30 г.200/15г.60 г. | 11,43,882,28-4,74**22,3** | 20,45,540,27-5,64**31,85** | 2,424,7614,0114,9832,94**89,09** | 237,72153,9867,858,5192,2**710,2** | 0,240,860,06-0,07**1,23** | -20,27-0,36-**20,63** | -5,92---**5,92** | -1,10,3--**1,4** | 74,7954,676,918,3454**208,70** | 153,2106,3625,230,0139**353,77** | 2451,719,916,0613**114,67** | 2,041,40,573,02-**7,03** |
| 325466 | **Пятница 20-й день****Котлеты рыбные любительские (припущенные)** (минтай, морковь, хлеб, лук, яйца)**Салат из капусты белокоч. с морковью****Рис припущенный (**крупа рисовая, масло растительное, морковь, лук, томат. паста, соль, перец**)****Хлеб йодированный «Рябинушка»****Кисель из экстракта плодов и ягод****Энергетическая ценность завтрака** | 100 г.50180 г.30 г.200 г. | 18,560,424,142,280,0**25,4** | 21,002,535,540,2742,1**71,44** | 22,22,6635,5414,010**74,41** | 351,335,01141,6667,8163**758,77** | 0,080,0150,280,060,06**0,50** | -11,35--32**43,35** | 0,025-0,03-0,06**0,12** | 2,89-1,90,31,2**6,29** | 50,4930,6539,386,932**159,42** | 248,33-185,0425,222**480,57** | 30,78-54,19,918**112,78** | 1,450,41,470,572,2**6,09** |
| 423стр.149 | **Понедельник 21-й день****Тефтели с красным соусом**(фарш, лук, рис, мука, морковь, томат, соль, перец)**Каша гречневая с маслом****(**крупа гречневая, вода, масло сливочное)**ХлебДарницкийржан-пшен. Гост26842-88****Чай с сахаром****Фрукты свежие****Энергетическая ценность завтрака** | 100г./50г.200г./2г.30г.200/15г.150 | 9,039,981,98-0,6**20,99** | 15,833,950,36--**20,14** | 11,2348,6710,2614,9817,7**85,14** | 220,63257,5664,258,567,5**600,89** | 0,050,30,06-0,05**0,41** | 3,45--0,3615**3,81** | 0,370,02--0,45**0,39** | 1,185,32--0,3**6,5** | 29,591614,1018,3424**78,03** | 109,34235,747,130,0116,5**422,15** | 17,92157,9814,716,0613,5**220,16** | 1,555,281,173,023,3**14,02** |
| 461624 | **Вторник 22-й день****Биточки из курицы паровые под белым соусом** (курица, хлеб, вода, соль, перец, мука, масло раст.)**Салат из капусты белокочанной****Рис припущенный**(крупа рисовая, масло растит., морковь, лук, томат. паста, соль, перец)**Хлеб Дарницкий ржано-пшен. Гост26842-88****Какао с молоком и сахаром****Энергетическая ценность завтрака** | 100/30 г.50200 г.30 г.250г./20 | 12,580,545,921,984,13**25,15** | 16,315,16,150,364,15**31,77** | 11,943,1639,4810,2627,7**92,54** | 352,9160,7157,464,281,45**716,66** | 0,090,0150,320,060,03**0,52** | 0,28,75--1,38**10,33** | 0,020,050,03--**0,1** | 16,38-2,12-0,2**18,7** | 94,1421,2543,7614,10129,4**302,65** | 112,7812,75205,5947,1129,1**507,32** | 13,816,660,1214,718,8**114,03** | 1,070,511,641,170,65**5,04** |
| 418479 | **Среда 23-й день****Зраза мясная (запеченная)**(фарш мясной, хлеб, молоко, лук, масло растит., яйцо, сухари, соль, перец)**Овощи в молочном соусе (припущенные)**(картофель, морковь, капуста, горошек, молоко, масло сливочн., мука, соль)**Хлеб пшеничный 1 с. Гост 27842-88****Чай с молоком****Фрукты****Энергетическая ценность завтрака** | 100 г.220 г.30 г.200 г.150 | 21,948,252,281,60,6**34,67** | 20,63,760,271,6-**26,23** | 10,3749,514,0117,317,7**108,88** | 195,37272,5467,88767,5**690,21** | 0,080,180,060,080,05**0,45** | 0,0726,55-4015**81,62** | 0,053,32-0,080,45**3,9** | 1,122,40,31,50,9**6,22** | 72,5983,56,94024**202,99** | 61,63122,1725,227,516,5**236,5** | 22,4737,089,922,513,5**108,45** | 1,831,460,572,753,3**9,91** |
| 325469554 | **Четверг 24-й день****Котлеты рыбные любительские (припущенные)**(минтай, морковь, хлеб, лук, яйца, молоко, соль, перец)**Макароны отварные**(макаронные изделия, соль)**Салат Витаминный****Соус сметанный**(сметана, мука, томат паста)**Хлеб йодированный «Рябинушка»****Ту 9115-004-49872579-04****Чай с сахаром****Энергетическая ценность завтрака** | 100 г.180 г.5030 г.30 г.200г/15 | 18,556,555,570,042,28-**27,99** | 17,880,685,050,220,27-**24,1** | 18,9043,2711,540,1714,0114,98**106,87** | 381,3194,7270,972,6867,858,5**775,97** | 0,070,110,015-0,06-**0,26** | --6,850,01-0,36**7,22** | 0,03--0,01--**0,04** | 2,891,32-0,010,3-**4,52** | 44,8811,9819,050,536,926,96**100,3** | 248,3354,820,260,65,230,1**312,31** | 30,7810,087,350,099,916,06**74,26** | 1,450,990,480,010,573,02**6,52** |

**Составил главный технолог Н.А. Беляева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**