



Утверждаю  
Начальник лаборатории отрядов дневным  
пробыванием детей «Колокольник» МОУ СОШ № 2 Красноый Октябрь  
г. Ленинградская область, г. Выборг, Октябрьский район, Октябрьский ОУЗ № 1

меню на 1 день *С.В. д.д.д.32*

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
1	Омлет натуральный с маслом	160/5	15,77	20,81	16,71	317,20	210	0,14	-	76	39,85	170,8	341,3	5,2	
2	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	50	0,05	5	-	10	10	31	0,35	
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8	
4	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,70	-	0,045	-	-	3,8	5,8	17,4	0,80	
5	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	-	0,05	-	2,2	2,48	4,13	0,41	
6	Яблоко свежее	200	0,8	-	19,6	81,6	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>720</b>	<b>25,96</b>	<b>33,38</b>	<b>94,01</b>	<b>780,29</b>		<b>0,33</b>	<b>37,05</b>	<b>76</b>	<b>87,55</b>	<b>228,3</b>	<b>439</b>	<b>7,96</b>	

**Обед**

1	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	57	0,05	35,30	30	53,37	45,50	53,4	
2	Котлета из говядины с соусом красным	100/50	15,4	12,1	26,9	278,1	268	0,12	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3
3	Гарнир макаронные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309	0,19	-	32	18	12	87	1,57
4	Помидоры свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,16	72,3	0,82
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-	0,04	-	-	8,7	6,5	20,7	0,4
7	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>955</b>	<b>31,08</b>	<b>22,35</b>	<b>136,21</b>	<b>870,31</b>		<b>0,64</b>	<b>55,33</b>	<b>122</b>	<b>130,1</b>	<b>131,2</b>	<b>286</b>	<b>7,09</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1675</b>	<b>57,04</b>	<b>55,73</b>	<b>230,22</b>	<b>1650,6</b>		<b>0,97</b>	<b>92,38</b>	<b>198</b>	<b>217,6</b>	<b>359,4</b>	<b>727</b>	<b>15,05</b>

*С.В. д.д.д.32* *Новар Суп*