Утверждаю:

Директор ООО ЖП Южный»

« 08 » октября 2025 г. 2005 г. 2000 г. 20

* COMPANY * ON MANY	
Согласовано: Директор ГБОУ СОШ ~ 1,09 9. ст. Ше.	45.18
Mamoraso 1997 Ma	
	2025 год.
The state of the s	год.
Родительский комитет <u>Красимыминява А</u>	D. Hoferef
« 08 » oumlapel	_20_25_год.

Основное двухнедельное меню рациона питания, для детей учащихся 1-4 класса общеобразовательных учреждений Самарской области Шенталинского района

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 1 Неделя: 1 Кат

			Пише	DLIA DO	щества	Juanto								naieic	рия.д	ети 1-4	+ класс		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	тище	(г)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(ML)			ı	Иинера	альные	вещес	ства (мі	-)	
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	ı	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт					•					1		10		10	10	17	10	19	20
3	Бутерброд с сыром	60	3,65	5,18	9,69	101,12	0.1	0.17	0.06	31.2	0,31	51,81	170.88	113	11.69	0.51	1 1 20	4.05	0.0
173	Каша вязкая молочная пшенная	200/5	8,28	11,86		282,53	0.18	0.14	0,52	27.6					48,48		1,28	4,95	9,8
382	Какао с молоком	200	4,08	1,25	17.58	85,36	0,03	0.13	0,52	13,27				101,01			45,1	2,99	30,04
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0.04	0,13	0.00	0.00	0.00				_	0,92	7,92	1,76	26,22
Итого	за Завтрак	505	19,3	18,7	83.75	587,5	0,35	0,12		72,07		- 1-	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Обед	1		10,0	10,1	00,10	307,3	0,55	0,50	1,1	12,01	0,51	470,35	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86
ПР	Икра кабачковая	60	1.64	7.1	8.73	80,28	0,01	0.00	42	0.00	0.00	0.00	010						
	Уха рыбацкая	15/200/1	3,58	7,53	14,49	191.08		-	4,2	0.00	0.00		24,6	22,2	9	0,42	0.00	0.00	0.00
	Плов из птицы	200	15,09		34,72		0,08	0,06	5,75	4,42				70,16		0,69	46,23		88,52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09		270,72	0,08	0,09		261,66				154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
	Хлеб пшеничный	30	2,43		32,01	132,8	0.00	0.00	0,25	12	0.00		39,96		1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржано пшеничный			0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
	за Обед	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
		736			117,25	822,50	0,25	0,48							87,06		156,07	24,13	239,98
VII 010 .	за день	1241	45,05	46,34	201,00	1410,00	0,6	1,04	14,19	350,15	0,84	106,7	563,59	738,61	179.8	7.23	211,65	36.23	315 84

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 2

Неделя: 1

Nº		Macca	Пище	вые ве	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)			ľ	Минера	льные			)	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	D	K	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак									12									
	Печенье	60	1,72	5,36	20,69	188,97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
290/AK	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0.00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого	за Завтрак	540	19,3	19,8	72,67	587,5	0,3	0,31	1,77	45,37	0,16	414,15	58,03	320,01	147,58	6,25	75,93	13,38	174,14
Обед	1					` '		24				7							
	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0.00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67
116/AK	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/200/1	5,87	8,69	16,93	142,74	0,09	0,03	0,78	0,02	0.00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01
268/AK	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	5,28	10,1	164,56	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
342	Компот из свежих яблок .	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого	за Обед	786	26,88	26,06	113,03	813,03	0,5	0,48	6,32	219,68	0,44	437,43	91,69	276,84	55,73	5,49	162,49	12,09	68,12
Итого	за день	1326	46,1	45,8	185,7	1400,53	0,8	0,79	8,09	265,05	0,6	851,58	149,72	596,85	203,31	11,74	238,42	25,47	242,26

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 3

Неделя: 1

			Пище	вые ве	щества	Энерге-	I	_		7					рилид				
Nº	D	Macca		(r)		тическая		Вит	амины	(ML)			1	Иинера	льные	вещес	тва (мг	)	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	·C	Α	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак																March Box March 1	·	
45	Салат из белокачанной капусты с	60	0,79	1,95	3,76	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0.00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28
	зеленью				240			5000											
233	Рыба запеченая под молочным	100	9,75	9,21	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	166,28	34,79	0,59	118,72	9,68	386,67
	соусом																		
304	Рис отварной с м/сливочным	150	5,53	4,32	36,68	209,7	0,03	0,02	0.00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0.00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0.00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого	за Завтрак	544	18,6	15,8	79,95	566,21	0,13	0,23	10,27	43,49	10,65	486,45	124,21	281,11	74,58	2,52	209,65	15,87	419,54
Обед	1																		
Акт	Салат Степной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0.00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
103	Суп картофельный с вермишелью	200/1	4,75	9,2	15,03	159,83	0,08	0,04	5,92	161,13	0.00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58
	и зеленью			19															
289	Рагу овощное из птицы	200	11,8	11,4	30,54	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0.00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0.00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого	за Обед	721	23,1	25,7	106,1	705,65	0,35	0,57	21,95	884,53	0,33	1461,2	129,64	326,98	108,51	5,2	154,35	18,9	224,3
Итого	за день	1265	-41,7	41,5	186	1271,86	0,48	0,8	32,22	928,02	10,98	1947,6	253,85	608,09	183,09	7,72	364	34,77	643,84

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4 Неделя: 1

Nº		Macca	Пище	вые веі (г)	щества	Энерге- тическая	. 2	Вит	амины	(мг)			٨	Линера	льные	вещес	тва (мг	)	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	В1	B2	С	Α	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак																	100 100 1	
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	.47	0,02	0,02	4	3		230,74		9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
243/759	Сосиски отварные с томатным	100	6,15	7,46	3,89	149,4	0,01	0.00	1,2	0,04	0.00	0.00	22,92	86,24	13,19	1,03	0.00	0.00	0.00
	соусом																		11 10
202/309	Макаронные изделия отварные с	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
	м/р	4				1.0													- 10
<b>883/Акт</b>	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,62	0.00	0.00	12,89	6	8,4	0.00	36,2	0.00	0,22	0,1	0.00	0.00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого	за Завтрак	580	19,3	19,8	73,34	564,49	0,12	0,12	18,09	28,04	8,56	315,76	101,86	164,53	33,26	4,35	57,44	2,1	33,65
Обед	1	1 1	*				·												
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	60	0,92	2,72	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	1134,06	0.00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
355	Солянка по домашнему	0/10/200/5	6,23	9,96	10,01	210,53	0,04	0,04	4,96	4,22	0.00	210,46	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64
290/AK	Птица тушеная в сметанном соусе	100	9,3	7,05	14,66	141,35	0,05	0,09	1,77	30,71	0.00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07	226,52			124,43		37,27	3,63	14,57
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96		1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого	за Обед	796	27	27,2	117,3	781,5	0,43	0,63	9,96	1195,3	0,4	846,82					81,47		221,93
Итого	за день	1376	46,2	47	190,6	1345,99	0,55	0,75	28,05	223,39	8,96	162,58	255,14	626,61	233,34	12,53	138,91	24,98	255,58

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5 Неделя: 1

			7031711									4.			Pain.H				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые ве (г)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		0	N	Линера	льные	вещес	тва (мг	.)	
рец.	търмем пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак	4																	
ПР	Вафли	60	0,92	5,15	16,32	155,06	0,01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2,16	8,91	0,54	0,14	0.00	0.00	0.00
259	Жаркое из птицы	200	14,05	11	20,28	209,15	0,16	0,15	13,83	29,95	0.00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0.00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,49	3,52	19,52	108,49	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого	за Завтрак	505	19,2	19,8	83,75	587,5	0,24	0,33	14,38	99,91	0,15	1040,1	85,16	228,53	65,77	3,26	62,25	10,51	184,42
Обед	٦.			^															
46	Салат из белокачанной капусты с	60	0,07	3,06	6,7	54,06	0,01	0,01	3,99	180,51	0.00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63
	яблоком																	, i	
82	Борщ из свежей капусты с	200/5/1	5,47	5,7	12,31	151,34	0,03	0,04	7,65	164,26	0.00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38
	картофелем сметаной зеленью									α									
268/759	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
	Пюре из бобовых с м/растит	150	9,29	3,5	30,36	184,56	0,42	0,09	0.00	0,87	0.00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный .	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого	за Обед	776	27	27,7	117,3	769,2	0,8	0,55	17,1	425,68	0,36	958,5	199,79	425,93	128,19	8,7	120,04	23,25	70,11
Итого	за день	1281	46,2	47,4	201	1356,7	1,04	0,88	31,48	525,59	0.51	1998.65	284.95	654.46	193,96	11.96	182.29	33.76	254.53

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 6 С

Неделя: 2

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые ве (г)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)			ı	Минера			тва (мг	)	
рец.	търмем пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	D	K	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак									***									
2	Бутерброд с повидлом	60	2,15	6,24	5,54	110,12	0,1	0.00	0,7	0,3	- 14	0.00	22,86	64,36	22,98	1,5			11
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	7,84	8,41	45,64	282,74	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0.00	0,06	0.00		0.00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого	за Завтрак	500	16,45	17,26	75,31	587,5	0,39	0,17	1,28	27,3	0,07	263,6	238,67	303,46	98,46	4,86	45,44	12,99	35,15
Обед	д		à	Si		S										000	1		
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0.00	4,2	0.00	0.00	0.00	24,6	22,2	9	0,42	0.00	0.00	0.00
88	Щи из св.капусты с картофелем,	200/5/1	4,11	4,75	7,9	129,1	0,04	0,04	11,15	164,45	0.00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93
	сметаной и зеленью																		
290/AK	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0.00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
304	Рис отварной с м/сливочным	150	5,53	4,32	36,68	209,7	0,03	0,02	0.00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный .	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого	за Обед	776	23,1	24,4	113	782,06	0,22	0,49	19,07	208,68	0,41	627,11	131,23	309,18	86,04	4,86	152,28	22,82	204,55
Итого	за день	1276	39,6	41,7	188,4	1369,56	0,61	0,66	20,35	235,98	0,48	890,71	369,9	612,64	184,5	9,72	197,72	35,81	239,7

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. день: 7

Неделя: 2

T										(5/2)			Nater	рия.д	CIN 1-2	н класс		
Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые ве (г)	щества	Энерге- тическая	2	Вит	амины	(мг)			ı	Иинера	льные	вещес	тва (мі	-)	
	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	В1	B2	С	Α	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
грак	2				a	2				0				ناتنا		1.0	10	
Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,7	54,06	0,01	0,01	3,99	180,51	0.00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63
Макароны , запеченные с сыром	200	15,3	14,49	25,52	282,15	0,13	0.00	0.1	0.05	-	0.00	83 82	102 86	15 72	1.36			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0.00	0.00	0,25	12	0.00			-	_		0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0.00	0.00				-	- 1.				9,8
за Завтрак	500	19,3	18	83,75	587,5	0,18			100000000000000000000000000000000000000									16,43
Д												.00,20	1 10,00	00,00	2,10	2,20	3,70	10,40
Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0.02	0.02	4.95	0.67	0.00	124.77	43 66	26.56	13.05	0.77	31	0.33	10,9
Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/1	3,87	7,83	13,8	160,43	0,07	0,05									-,-	_	22,39
Тефтели тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	19,01	77,49	34,35	0,83	37,84	8,03	48,94
	150	3,06	7,19	15,48	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84.62	28.69	1.07	60.23	0.75	37,94
	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8				0.00
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00			12	19.5	4.2				7,35
Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00		73.5			/				4,35
за Обед	776	23,2	23,8	117,3	736,3	0,48								,				
за день	1276	42,4	41,8	201	1323,8	0,66	,									142 01	18 12	
	яблоком Макароны , запеченные с сыром Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный за Завтрак д Икра свекольная Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью Тефтели тушеные в соусе Пюре картофельное с м/сливоч Сок фруктовый в ассортименте Хлеб пшеничный Хлеб ржано пшеничный за Обед	Прием пищи, наименование блюда Масса порции  2 3  грак Салат из белокачанной капусты с яблоком Макароны , запеченные с сыром 200 Компот из смеси сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 40 за Завтрак 500  Икра свекольная 60 Рассольник Ленинградский со 200/5/1 сметаной зеленью Тефтели тушеные в соусе 100 Пюре картофельное с м/сливоч 150 Сок фруктовый в ассортименте 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржано пшеничный 30 за Обед 776	Прием пищи, наименование блюда  2 3 4  грак  Салат из белокачанной капусты с яблоком  Макароны , запеченные с сыром Компот из смеси сухофруктов 200 0,66 Хлеб пшеничный 40 3,24 за Завтрак 500 19,3  Икра свекольная 60 1,42 Рассольник Ленинградский со 200/5/1 3,87  сметаной зеленью Тефтели тушеные в соусе 100 9,66 Пюре картофельное с м/сливоч 150 3,06 Сок фруктовый в ассортименте 200 0,35 Хлеб пшеничный 30 2,43 Хлеб ржано пшеничный 30 2,4 за Обед 776 23,2	Прием пищи, наименование блюда  2 3 4 5  грак  Салат из белокачанной капусты с яблоком  Макароны , запеченные с сыром Компот из смеси сухофруктов  200 0,66 0,09  Хлеб пшеничный 40 3,24 0,4  за Завтрак 500 19,3 18  Икра свекольная 60 1,42 0,06  Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью Тефтели тушеные в соусе 100 9,66 7,28  Пюре картофельное с м/сливоч 150 3,06 7,19  Сок фруктовый в ассортименте 200 0,35 0,08  Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3  Хлеб ржано пшеничный 30 2,4 1,02  за Обед 776 23,2 23,8	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  В Ж У  2 3 4 5 6  грак  Салат из белокачанной капусты с яблоком  Макароны , запеченные с сыром Компот из смеси сухофруктов 200 0,66 0,09 32,01  Хлеб пшеничный 40 3,24 0,4 19,52  за Завтрак 500 19,3 18 83,75  Д  Икра свекольная 60 1,42 0,06 13,72  Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью Тефтели тушеные в соусе 100 9,66 7,28 17,1  Пюре картофельное с м/сливоч 150 3,06 7,19 15,48  Сок фруктовый в ассортименте 200 0,35 0,08 29,85  Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64  Хлеб ржано пшеничный 30 2,4 1,02 12,66  за Обед 776 23,2 23,8 117,3	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  В Ж У ценность (ккал)  2 3 4 5 6 7  грак  Салат из белокачанной капусты с яблоком  Макароны , запеченные с сыром  Компот из смеси сухофруктов  За За Ватрак  Дикра свекольная  Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью  Тефтели тушеные в соусе  Пюре картофельное с м/сливоч  Тефтели тушеные в ассортименте  Сок фруктовый в ассортименте  Сок фруктовый в ассортименте  Знергетическая ценность (ккал)  В Ж У (ккал)  В Ж У (ккал)  Тефтели тушеные в сыром  В За	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  В Ж У ценность (ккал) В1  2 3 4 5 6 7 8  грак  Салат из белокачанной капусты с яблоком Макароны , запеченные с сыром Хлеб пшеничный 40 3,24 0,4 19,52 118,49 0,04 3а Завтрак  Окра свекольная В1  Окра свекольная В2  Окра свекольная В3  Окра свекольная В4  Окра свекольная В5  Окра свекольная В6  Окра свекольная Окра свекольная В6  Окра свекольная Окра свекольная В6  Окра свекольная Окра окра окра окра окра окра окра окра о	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Витрим  Витрак  Салат из белокачанной капусты с компоком  Макароны , запеченные с сыром  Компот из смеси сухофруктов  За З	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Витамины  Витамины Витамины  Витамины Винамины Витамины  Витамины  Витамины  Витамины Винамины  Витамины  Витамины  Витамины Винамины Витамины Вичамины Витамины Витамины Витамины Витамины Витамины Витамины Винамины Витамины Витамины Витаминамины Витаминамины Витаминамины Винаминамины Витаминаминаминаминаминаминаминаминаминамин	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Витамины (мг)  Визамины (мг)  Визамина (марина (марина) (марина (марина) (марина (марина) (мар	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Б Ж У Ценность (ккал)  ВВТ ВВ2 С А D  2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12  Трак  Салат из белокачанной капусты с яблоком  Макароны , запеченные с сыром  Макароны , запеченные с сыром  Макароны , запеченный 40 3,24 0,4 19,52 118,49 0,00 0,12 0,00 0,00 0,12 3  За Завтрак 500 19,3 18 83,75 587,5 0,18 0,13 4,34 192,56 0,12 0,12 0,10 0,12 0,10 0,12 0,10 0,12 0,10 0,10	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Б Ж У   ценность (ккал)  Витамины (мг)  Витамины (мг)  К В В В С А D К В В В В В В В В В В В В В В В В В В	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Б Ж У Ценность (кал)  ВВ ВВ С С А D К Са  2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  Трак  Салат из белокачанной капусты с яблоком Макароны , запеченные с сыром  200 15,3 14,49 25,52 282,15 0,13 0,00 0,1 0,01 0,05 0,00 83,82 компот из смеси сухофруктов  Хем О С С С С С С С С С С С С С С С С С С	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Б Ж У Ценность (ккал)  ВВ ВЕ С А D К Са Р  Салат из белокачанной капусты с бологом макароны, запеченные с сыром  Макароны, запеченные с сыром  Вологом Сологом	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Б Ж У ценность тическая ценность (ккал)  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Минеральные  Минеральные  Минеральные  Минеральные  Прием пищи, наименование блюда  Витамины (мг)  Минеральные  Минеральные  Минеральные  Минеральные  Прием пищи, наименование блюда  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Минеральные  Минеральные  Минеральные  Минеральные  Прием пищи, наименование блюда  Витамины (мг)  Минеральные  Минеральные  Минеральные  Минеральные  Прием пищи, наименование блюда  Витамины (мг)  Минеральные  Минеральные  Минеральные  Минеральные  Минеральные  Прием пищи, наименование блюда  Витамины (мг)  Минеральные  Минеральные  Витамины (мг)  Минеральные  Минеральные  Витамины (мг)  Минеральные  Минеральные  Минеральные  Прием пищи, наименование блюда  Витамины (мг)  Минеральные  Минеральные  Витамины (мг)  Витаминые  Витамины (мг)  Витаминые  Витамины (мг)  Витаминые  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Витамины (мгинеральные  Витамины (мгинеральные  Витамины (мгинеральные  Витамины (мгинеральные  Вит	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Б Ж У   ценность (ккал)  (ккал)  ВВ ВС С А D К Са Р Мд Fе  Тическая  Витамины (мг)  Минеральные вещест  минераменые вешест  минераменальные вещест  минераменальные вешест  минераменальные минераменальные вещест  минераменальные минерам	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Б Ж У Ченность (ккал)  В В В С А D К Са Р Мд Ре 1  Салат из белоком  Макароны , запеченные с сыром  В О,007 З,06 6,7 54,06 О,01 О,01 З,99 180,51 О,00 64,07 15,51 17,01 7,81 О,24 1  Компот из смеси сухофруктов  200 0,66 0,09 32,01 132,8 0,00 0,00 0,25 12 0,00 0,00 39,96 3,46 1,7 0,11 0,00 мленый 40 3,24 0,4 19,52 118,49 0,04 0,12 0,00 0,00 0,12 37,2 16 26 5,6 0,44 1,28 азавтрак  Б Кратовиный 40 3,24 0,4 19,52 118,49 0,04 0,12 0,00 0,00 0,12 37,2 16 26 5,6 0,44 1,28 азавтрак  Б Кратовиный 40 3,24 0,4 19,52 118,49 0,04 0,12 0,00 0,00 0,12 37,2 16 26 5,6 0,44 1,28 азавтрак  Б Кратовиный 40 3,24 0,4 19,52 118,49 0,04 0,12 0,00 0,00 0,12 37,2 16 26 5,6 0,44 1,28 азавтрак  Б Кратовиный 40 3,24 0,4 19,52 118,49 0,04 0,12 0,00 0,00 0,12 37,2 16 26 5,6 0,44 1,28 азавтрак  Б Кратовиный 40 3,24 0,4 19,52 118,49 0,04 0,12 0,00 0,00 0,12 37,2 16 26 5,6 0,44 1,28 азавтрак  Б Кратовиный 40 3,24 0,4 19,52 118,49 0,04 0,12 0,00 0,00 0,12 37,2 16 26 5,6 0,44 1,28 азавтрак  Б Кратовиный 40 3,24 0,4 19,52 118,49 0,04 0,12 0,00 0,00 0,12 37,2 16 26 5,6 0,44 1,28 азавтрак  Б Кратовиный 40 3,24 0,4 19,52 118,49 0,04 0,12 0,00 0,00 0,12 37,2 16 26 5,6 0,44 1,28 азавтрак  Б Кратовиный 40 3,24 0,4 19,52 118,49 0,04 0,12 0,00 0,00 0,12 37,2 16 26 5,6 0,44 1,28 азавтрак  Б Кратовиный 40 3,24 0,4 19,52 111,18 0,02 0,02 4,95 0,67 0,00 124,77 43,66 26,56 13,05 0,77 3,1 14,04 1,04 1,04 1,04 1,04 1,04 1,04 1	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Б Ж У ценность ВІ В2 С А D К Са Р Мд Fe I Se  гическая ценность ВІ В2 С А D К Са Р Мд Fe I Se  грак  Салат из белокачанной капусты с яблоком Макароны запеченные с сыром 200 15,3 14,49 25,52 282,15 0,13 0,00 0,1 0,05 0.00 83,82 102,86 15,72 1,36 Компот из смеси сухофруктов 200 0,66 0,09 32,01 132,8 0,00 0,00 0,25 12 0,00 0,00 3,96 3,46 1,7 0,11 0,00 0,00 Хлеб пшеничный 40 3,24 0,4 19,52 118,49 0,04 0,12 0,00 0,00 0,25 12 0,00 0,00 3,96 3,46 1,7 0,11 0,00 0,00 Хлеб пшеничный 40 3,24 0,4 19,52 118,49 0,04 0,12 0,00 0,00 0,12 37,2 16 26 5,6 0,44 1,28 2,4 3а Завтрак 500 19,3 18 83,75 587,5 0,18 0,13 4,34 192,56 0,12 101,27155,29 149,33 30,83 2,15 2,28 3,76 Рассольник Ленииградский со 200/5/1 3,87 7,83 13,8 160,43 0,07 0,05 6,41 164,74 0,00 334,88 23,33 55,39 20,19 0,77 3,1 0,33 Пефтенти тушеные в соусе 100 9,66 7,28 17,1 144,56 0,05 0,04 2,13 2,03 0,02 123,09 19,01 77,49 34,35 0,83 37,84 8,03 Пюре картофельное с м/сливоч 150 3,06 7,19 15,48 137,25 0,12 0,11 10,38 18,78 0,07 633,24 40,96 84,62 28,69 1,07 60,23 0,75 Сок фруктовый в ассортименте 200 0,35 0,08 29,85 35,26 0,02 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. день: 8 с

Неделя: 2

			I n											Nater	ория.д	CIN I-	+ Wiacc		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые ве (г)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(Mr)			ı	Минера	альные	вещес	ства (мі	-)	2
рец.	триот пищи, палменование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	А	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак			000000000000000000000000000000000000000					•		W								
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	60	0,92	2,72	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	1134,06	0.00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
289	Рагу овощное из птицы	200	11,8	11,4	30,54	223,4	0.15	0.15	12,39	437,5	0.00	637 47	36 14	160.55	42,36	1,87	43,03	7.53	177.29
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0.00	0.01	0.00	0,3	0.00	20,58		7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	40/	3,24	0,4	19,52	118,49	0.04	0.12	0.00		0,12	37,2	16	26	5.6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого	за Завтрак	500	19,3	15,8	67	486.34	0,23	0,33							76,74	3,58	-		217,89
Обед	1		v 3				*		,		3,.2	100 1,0	11,01	LLU,U	10,11	0,00	170,11	3,33	217,03
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120.6	0.00	116,59	18.01	20,2	8,91	0,39	36,85	0.13	10,67
	Суп картофельный с клецками и зеленью	200	2,65	3,02	14,94	104,36	0,06	0,05	3,92	169,72			-		14,35		48,91		21,26
	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	9,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0.00	2,51	0,18		0.00	25,67	68,71	15,47	0,59			
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0.07	226.52	16.86	187.07	124,43	4.2	37,27	3,63	14,57
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96					18,29	0.62	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27.9	12	19,5	4.2	0,33	0.96	1.8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47.4	-	1.17	0.00	9,27	4,35
Итого:	за Обед	770	23,4	27,7	110,2	731,99	0,48	0,55		374,82					199,75	0.00	123,99		
Итого:	за день	1270	42,6	43,5	177,2	1218,33	0,71	0.88	24.56	1946.68					276.49				

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 9 с

Неделя: 2

			Пише	PLIA DO	щества	Энерге-	1				-			natero	эрия:д	еги 1-4	н класс		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	пище	(L)	щества	тическая		Вит	амины	(мг)			· .	Минера	альные	вещес	ства (мі	-)	
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак										1-1-	10	17	13	10	17	10	19	_ 20
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0.02	1	3	0.00	230,74	14.00	0.57	7.00	1 04	1 4 70	0.00	
175	Каша вязкая молочная из риса и	200/5	7.82	9.03	31,78	253,45	0.1	0,13	0.52	27.04					7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
	пшена		,,02	0,00	01,70	200,40	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,39	115,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56
883/Акт	Кисель	200	4.75	2,59	18,56	118.62	0.00	0.00	12,89	6	0.4	0.00	20.0	0.00	0.00				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0.3	14,64	81.02	0,03	0.00	0.00		8,4	0.00	36,2	0.00	.0,22	0,1	0.00	0.00	4,8
Итого	за Завтрак	535	15,4	16,8	74,78	500,09	0,03	0,09		0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Обед		000	10,4	10,0	14,10	300,09	0,15	0,24	17,41	36,04	8,56	426,03	177,79	166,11	44,43	3,05	46,76	4,32	47,75
Акт	Салат Степной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0.00	2.07	045.04	0.00	1,00,01					r		
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и		3,43	4.75	10,53			0,02		215,94		123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
	зеленью	200/3/1	3,43	4,75	10,55	116,98	0,06	0,04	7,68	168,82	0.00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09
Акт	Бигус с сосиской	200	13,2	17.6	38,36	292,23	0,06	0.00	79,36	0.11		0.00	110 71	142.40	40.40	2.40			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20.76	88,2	0,01	0.03	130	86,8	0.00			143,48					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00		4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0.00	0.00	0.00
	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,09	0.00		0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
	за Обед	726	23,1	27.7	102,5	705.03				0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
	за день	1261	38.5				0,24			471,67		493,68	198,58	281,52	91,7	5,1		,	-
		1201	30,5	44,5	177,3	1205,12	0,39	0,66	237,54	507,71	8,89	919,71	376.37	447.63	136.13	8 15	158.02	17 07	90.27

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. день: 10 с

Неделя: 2

№ рец.         Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         (г)         тическая ценность (ккал)         Витамины (мг)         Минеральные вещества (мг)           1         2         3         4         5         6         7         8         9         10         11         12         13         14         15         16         17         18         19         20           Завтък         3         4         5         6         7         8         9         10         11         12         13         14         15         16         17         18         19         20           268         Котлеты из мяса с соусом         100         6,83         8,04         16,73         125,61         0,24         0,08         1,38         80,04         9,03         46,62         0,00         15,03         0,00         0,00         199,3         25,96         17,64         12,33         0,7         70,56         0,03         1,64           268         Котлеты из мяса с соусом         100         6,83         8,04         16,73         125,61         0,24         0,08         1,38         80,04         10,18         10,83         14,4         2,3         1,72 <th></th> <th></th> <th>T</th> <th>Ппи</th> <th>5/ 10 50</th> <th></th> <th>Quanta</th> <th>T</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>(5)</th> <th></th> <th></th> <th>Marci</th> <th>рил.д</th> <th>CIN 1-</th> <th>Niacc</th> <th></th> <th></th>			T	Ппи	5/ 10 50		Quanta	T				(5)			Marci	рил.д	CIN 1-	Niacc		
рец.         порции         Б         ж         у         ценность (ккал)         B1         B2         С         A         D         K         Ca         P         Mg         Fe         I         Se         F           1         2         3         4         5         6         7         8         9         10         11         12         13         14         15         16         17         18         19         20           Завтрак         57         Салат из редьки         60         1,05         3,66         3,87         46,62         0,02         0,02         15,03         0.00         0.00         190,93         25,96         17,64         12,33         0,7         70,56         0,03         1,64           268         Котлеты из мяса с соусом         100         6,83         8,04         16,73         125,61         0,22         0,12         0.00         14,136         10,05         8,66         8,23         1,64         13,38         80,04         0,03         40,18         10,85         8,66         8,77         15,44         2,23         3,72         3,63         14,55         3,33         14,64         81,02         0,		Прием пиши, наименование блюда	Масса	Пище		щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(ML)				Минера	льные	вещес	ства (мі	-)	- x
Завтрак  57 Салат из редьки  60 1,05 3,66 3,87 46,62 0,02 0,02 15,03 0,00 0,00 190,93 25,96 17,64 12,33 0,7 70,56 0,03 1,64 268 Котлеты из мяса с соусом  100 6,83 8,04 16,73 125,61 0,24 0,08 1,38 80,04 0,03 40,18 10,85 80,69 8,23 1,21 22,71 0,71 15,44 302/17 Каша гречневая рассыпчатая  150 5,01 6,09 24,56 110,75 0,22 0,12 0,00 14,36 0,07 226,52 16,86 187,07124,43 4,2 37,27 3,63 14,5 37/18 14 15 16 17 18 19 20 14,55 10,10 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1	рец.	8	порции	Б	ж	У		B1	B2	С	А	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
Завтрак         60         1,05         3,66         3,87         46,62         0,02         0,02         15,03         0,00         190,93         25,96         17,64         12,33         0,7         70,56         0,03         1,64           268         Котлеты из мяса с соусом         100         6,83         8,04         16,73         125,61         0,24         0,08         1,38         80,04         10,85         80,69         8,23         1,21         22,71         0,71         15,44           302/17 Каша гречневая рассыпчатая         150         5,01         6,09         24,56         110,75         0,22         0,12         0,00         14,36         0,07         226,52         16,68         187,07         124,43         4,2         37,27         3,63         14,5           376         Чай с сахаром         200         3,26         1,25         8,23         106         0,00         0,01         0,00         20,58         4,66         7,18         3,83         3,76         0,00         0,00         0,00         0,00         20,95         1,56         8,73         1,56         2,95         3,88         31,72         0,01         0,02         8,82         120,85         0,00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
268         Котлеты из мяса с соусом         100         6,83         8,04         16,73         125,61         0,24         0,08         1,38         80,04         0,03         40,18         10,85         80,69         8,23         1,21         22,71         0,71         15,44           302/17         Каша гречневая рассыпчатая         150         5,01         6,09         24,56         110,75         0,22         0,12         0.00         14,36         0,07         226,52         16,86         187,07 124,43         4,2         37,27         3,63         14,57           376         Чай с сахаром         200         3,26         1,25         8,23         106         0.00         0,01         0.00         20,58         4,66         7,18         3,83         0,76         0.00         0.00           ПР Хлеб пшеничный         30         2,43         0,3         14,64         81,02         0,03         0,09         0.00         0,09         27,9         12         19,5         4,2         0,33         0,96         1,8         7,35           Итого за Завтрак         540         18,6         19,3         68,03         470         0,51         0,32         16,41         94,7	Завт	рак					al .	-										10	10	
268         Котлеты из мяса с соусом         100         6,83         8,04         16,73         125,61         0,24         0,08         1,38         80,04         0,03         40,18         10,85         80,69         8,23         1,21         22,71         0,71         15,44           302/17 Каша гречневая рассыпчатая         150         5,01         6,09         24,56         110,75         0,22         0,12         0.00         14,36         0,07         226,52         16,86         187,07         124,43         4,2         37,27         3,63         14,55           376         Чай с сахаром         200         3,26         1,25         8,23         106         0.00         0,01         0.00         20,58         4,66         7,18         3,83         0,76         0.00         0.00           ПР Хлеб пшеничный         30         2,43         0,3         14,64         81,02         0,03         0,09         0.00         0,09         27,9         12         19,5         4,2         0,33         0,96         1,8         7,35           Итого за Завтрак         540         18,6         19,3         68,03         31,72         0,01         0,02         8,82         120,85	57	Салат из редьки	60	1,05	3,66	3,87	46,62	0,02	0.02	15.03	0.00	0.00	190 93	25 96	17 64	12 33	0.7	70.56	0.03	1.64
302/17 Каша гречневая рассыпчатая         150         5,01         6,09         24,56         110,75         0,22         0,12         0.00         14,36         0,07         226,52         16,86         187,07 124,43         4,2         37,27         3,63         14,55           376         Чай с сахаром         200         3,26         1,25         8,23         106         0.00         0,01         0.00         20,58         4,66         7,18         3,83         0,76         0.00         0.00           ПР Хлеб пшеничный         30         2,43         0,3         14,64         81,02         0,03         0,09         0.00         0,09         27,9         12         19,5         4,2         0,33         0,96         1,8         7,35           Итого за Завтрак         540         18,6         19,3         68,03         470         0,51         0,32         16,41         94,7         0,19         506,11         70,33         312,08         13,02         7,2         131,5         6,17         39,02           45         Салат из белокочанной капусты с можно мож			100	6,83	8,04	16,73	125,61	0.24	0.08									-	- 1	
376         Чай с сахаром         200         3,26         1,25         8,23         106         0.00         0,01         0.00         20,58         4,66         7,18         3,83         0,76         0.00         0.00           ПР         Хлеб пшеничный         30         2,43         0,3         14,64         81,02         0,03         0,09         0.00         0,09         27,9         12         19,5         4,2         0,33         0,96         1,8         7,35           Итого за Завтрак         540         18,6         19,3         68,03         470         0,51         0,32         16,41         94,7         0,19         506,11         70,33         312,08         153,02         7,2         131,5         6,17         39,02           Обед         45         Салат из белокочанной капусты с морковью         60         1,56         2,95         3,88         31,72         0,01         0,02         8,82         120,85         0.00         129,1         24,79         16,7         9,03         0,32         36,74         4,14         3,42           113         Сультальном, зельны морковы         10/20/1         5,63         8,31         17,03         212,9         0,05         0.0	302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22												
ПР         Хлеб пшеничный         30         2,43         0,3         14,64         81,02         0,03         0,09         0.00         0,00         0,09         27,9         12         19,5         4,2         0,33         0,96         1,8         7,35           Итого за Завтрак         540         18,6         19,3         68,03         470         0,51         0,32         16,41         94,7         0,19         506,11         70,33         312,08         153,02         7,2         131,5         6,17         39,02           Обед           45         Салат из белокочанной капусты с морковью         60         1,56         2,95         3,88         31,72         0,01         0,02         8,82         120,85         0.00         129,1         24,79         16,7         9,03         0,32         36,74         4,14         3,42           113         Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью         10/200/1         5,63         8,31         17,03         212,9         0,05         0.00         1         0,14         0.00         13,16         53,46         7,95         0,64         9         34,2         10,24         0.00         13,16         53,46         7,95         0,64	376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0.00			-									
Итого за Завтрак         540         18,6         19,3         68,03         470         0,51         0,32         16,41         94,7         0,19         506,11         70,33         312,08         153,02         7,2         131,5         6,17         39,02           45         Салат из белокочанной капусты с морковью         60         1,56         2,95         3,88         31,72         0,01         0,02         8,82         120,85         0.00         129,1         24,79         16,7         9,03         0,32         36,74         4,14         3,42           113         Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью         10/200/1         5,63         8,31         17,03         212,9         0,05         0.00         1         0,14         0.00         13,16         53,46         7,95         0,64	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0.03	-		-									
Обед         45         Салат из белокочанной капусты с морковью         60         1,56         2,95         3,88         31,72         0,01         0,02         8,82         120,85         0.00         129,1         24,79         16,7         9,03         0,32         36,74         4,14         3,42           113         Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью         10/200/1         5,63         8,31         17,03         212,9         0,05         0.00         1         0,14         0.00         13,16         53,46         7,95         0,64         9,03         0,32         36,74         4,14         3,42           259         Жаркое из птицы         200         14,05         11         20,28         209,15         0,16         0,15         13,83         29,95         0.00         708,63         34,42         161,7         39,94         1,95         60,65         7,51         172,1           349         Компот из смеси сухофруктов         200         0,66         0,09         32,01         132,8         0.00         0.00         0,00         39,96         3,46         1,7         0,11         0.00         0.00         39,96         3,46         1,7         0,11         0.00         0.00         <	Итого	за Завтрак	540	18,6	19,3	68,03	470													
морковью 113 Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью 259 Жаркое из птицы 300 14,05 11 20,28 209,15 0,16 0,15 13,83 29,95 0.00 708,63 34,42 161,7 39,94 1,95 60,65 7,51 172,1 349 Компот из смеси сухофруктов 200 0,66 0,09 32,01 132,8 0.00 0.00 0,25 12 0.00 0,00 39,96 3,46 1,7 0,11 0.00 0.00 0.00 ПР Хлеб пшеничный 30 2,43 0,3 14,64 81,02 0,03 0,09 0.00 0,00 0,24 73,5 19,5 47,4 14,1 1,17 0.00 9,27 4,35 Итого за Обед 731 26,7 23,7 100,5 734,19 0,3 0,5 24,02 162,94 0,33 939,13 143,83 302,22 76,92 4,52 98,35 22,72 187,2	Обед	4								1.0,	0 1,1	0,10	000,11	10,00	012,00	100,02	1,2	131,3	0,17	39,02
цыпленком,зеленью       3,50       3,50       11,00       212,3       0,00       10,14       0.00       13,16       53,46       7,95       0,64       0,64         259       Жаркое из птицы       200       14,05       11       20,28       209,15       0,16       0,15       13,83       29,95       0.00       708,63       34,42       161,7       39,94       1,95       60,65       7,51       172,1         349       Компот из смеси сухофруктов       200       0,66       0,09       32,01       132,8       0.00       0.00       0,00       39,96       3,46       1,7       0,11       0.00       0.00         ПР Хлеб пшеничный       30       2,43       0,3       14,64       81,02       0,03       0,09       0.00       0.00       0,09       27,9       12       19,5       4,2       0,33       0,96       1,8       7,35         ПР Хлеб ржано пшеничный       30       2,4       1,02       12,66       66,6       0,05       0,24       0,12       0.00       0,24       73,5       19,5       47,4       14,1       1,17       0.00       9,27       4,35         Итого за Обед       731       26,7       23,7       100,5	45		60	1,56	2,95	3,88	31,72	0,01	0,02	8,82	120,85	0.00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
349     Компот из смеси сухофруктов     200     0,66     0,09     32,01     132,8     0.00     0.00     0,25     12     0.00     0.00     39,96     3,46     1,7     0,11     0.00     0.00       ПР Хлеб пшеничный     30     2,43     0,3     14,64     81,02     0,03     0,09     0.00     0.00     0,09     27,9     12     19,5     4,2     0,33     0,96     1,8     7,35       ПР Хлеб ржано пшеничный     30     2,4     1,02     12,66     66,6     0,05     0,24     0,12     0.00     0,09     27,9     12     19,5     4,2     0,33     0,96     1,8     7,35       Итого за Обед     731     26,7     23,7     100,5     734,19     0,3     0,5     24,02     162,94     0,33     939,13     143,83     302,22     76,92     4,52     98,35     22,72     187,2	113	The state of the s	10/200/1	5,63	8,31	17,03	212,9	0,05	0.00	1	0,14		0.00	13,16	53,46	7,95	0,64			
349       Компот из смеси сухофруктов       200       0,66       0,09       32,01       132,8       0.00       0.00       0,25       12       0.00       0.00       39,96       3,46       1,7       0,11       0.00       0.00       0.00         ПР Хлеб пшеничный       30       2,43       0,3       14,64       81,02       0,03       0,09       0.00       0.00       0,09       27,9       12       19,5       4,2       0,33       0,96       1,8       7,35         ПР Хлеб ржано пшеничный       30       2,4       1,02       12,66       66,6       0,05       0,24       0,12       0.00       0,24       73,5       19,5       47,4       14,1       1,17       0.00       9,27       4,35         Итого за Обед       731       26,7       23,7       100,5       734,19       0,3       0,5       24,02       162,94       0,33       939,13       143,83       302,22       76,92       4,52       98,35       22,72       187,2	259	Жаркое из птицы	200	14,05	11	20,28	209.15	0.16	0.15	13.83	29 95	0.00	708 63	34 42	161.7	39 94	1 95	60.65	7.51	172 17
ПР     Хлеб пшеничный     30     2,43     0,3     14,64     81,02     0,03     0,09     0.00     0.00     0.09     27,9     12     19,5     4,2     0,33     0,96     1,8     7,35       ПР     Хлеб ржано пшеничный     30     2,4     1,02     12,66     66,6     0,05     0,24     0,12     0.00     0,24     73,5     19,5     47,4     14,1     1,17     0.00     9,27     4,35       Итого за Обед     731     26,7     23,7     100,5     734,19     0,3     0,5     24,02     162,94     0,33     939,13     143,83     302,22     76,92     4,52     98,35     22,72     187,2	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01										,				
ПР     Хлеб ржано пшеничный     30     2,4     1,02     12,66     66,6     0,05     0,24     0,12     0.00     0,24     73,5     19,5     47,4     14,1     1,17     0.00     9,27     4,35       Итого за Обед     731     26,7     23,7     100,5     734,19     0,3     0,5     24,02     162,94     0,33     939,13     143,83     302,22     76,92     4,52     98,35     22,72     187,2	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14.64										- 1				
Итого за Обед 731 26,7 23,7 100,5 734,19 0,3 0,5 24,02 162,94 0,33 939,13 143,83 302,22 76,92 4,52 98,35 22,72 187,2	ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02				-											
14			731	26,7	23,7												-			
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Итого	за день	1271	45,3	43	168,5	1204,19	0,81	0,82		_									