TOTAL * TOYAL * TOYAL
Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ мг иду Эн-д.ст. Шентан
BESSESSIA SORMINESSISSIA
Manoins U.S. 1
20 ггод.
The state of the s
A Company of the Comp
Родительский комитет Грасиноникова А.Ю. Арреня
Tophic to the state of the stat
« 08 » Октебря 2025 год
100 " Skymuch

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

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые ве (г)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)			N				тва (мг		
рец.	түү тамын та	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				. <u> </u>				X											
	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	1.28	4,95	9,8
173	Каша вязкая молочная пшенная	200/5	8,28	11,86	36,96	282,53	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45.1	2,99	30,04
	Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27			110,5			0,92	7.92	1.76	26,22
	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	9,8
Итого	за Завтрак	505	19,3	18,7	83,75	587,5	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,35	419.27	421.7	92,74			- 1	75,86
Обед	1		9													,			10,00
	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
	Уха рыбацкая	15/200/1	3,58	7,53	14,49	191,08	0,08	0,06	5,75	4,42	0.00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23		88,52
291	Плов из птицы	200	15,09	11,6	34,72	270,72	0,08	0,09	2,77	261,66			31,28			1,32	108,88		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0.00	0.00	0,25	. 12	0.00				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	736	25,80	27,65	117,25	822,50	0,25	0,48	13,09	278,08	0,33		144,32			1000	156,07		
Итого	за день	1241	45,05	46,34	201,00	1410,00	0,6	1,04	14,19	350,15							211,65		

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 кпасс

			Пиша	DLIA DO	щества	Энерге-	T				Marc	гория.	детим	NICHOO	зовани	ных ро	дител	еи 1-4	класс
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пище	(r)	щества	тическая		Вит	амины	<b>(м</b> г)			1	Иинера	льные	вещес	ства (мі	-)	2
рец.		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					2 9					1.2	1 10	1.4	13	10	17	1 10	19	20
	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		139,15		100000000000000000000000000000000000000		0.00	37.7	0.00	0.00
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0.12	0.00	14,36		226,52					37,27	7,95	152,22
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	3,63	14,57
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	0,78	0.00	1.8	0.00
Итого:	за Завтрак	540	19,3	19,8	72,67	587,5	0,3	0,31	1.77	45,37		414,15	100,000						7,35 174,14
Обед	1						-,-	-,		10,01	0,10	17,13	30,03	320,01	147,50	0,23	75,93	13,36	174,14
	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
1 1	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		29,84		55,99		0,57	46,55	-	13,01
	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	5,28	10,1	164,56	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40.19	10.05	80,69	0.22	4.04	22.74	0.74	45.40
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0.00	19		57,12			8,23 7,82	1,21 0,98	22,71 54,72	0,71	15,46 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	2.02
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	0,7 0,96	1.8	2,82
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	-	7,35
Итого з	за Обед	786	26,88			813,03	0.5	0,48		219,68		437,43						9,27	4,35
Итого з	за день	1326	46,1	45,8	185,7	1400,53	0,8	0.79		265,05						5,49	162,49 238,42	25.47	242.26

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

		Не	еделя:				*	5			Кате	гория:	цети м	обили	зованн	ых ро	дителе	ей 1-4 н	спасс
Nº	D franc	Macca	Пище	вые веі (г)	щества	Энерге- тическая	7	Вит	амины	(мг)			N	Иинера	льные	вещес	тва (мг	)	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	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					_ F									,		r		
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,79	1,95	3,76	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0.0000000000000000000000000000000000000	124,87				0,3	36,51	4,34	0,28
233	Рыба запеченая под молочным соусом	100	9,75	9,21	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18			34,79		118,72		386,67
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		-	23,78		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
Обе	д																		T
Акт	Салат Степной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02		215,94					11,27		36,69		12,73
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	4,75	9,2	15,03	159,83	0,08	0,04	5,92	161,13							73,67		22,58
289	Рагу овощное из птицы	200	11,8	11,4	30,54	223,4	0,15	0,15	12,39			637,47				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		285,02				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		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		884,53					108,51		154,35		
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

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети мобилизованных родителей 1-4 класс

м/р       м/р       200       4,75       2,59       18,56       118,62       0.00       0.00       12,89       6       8,4       0.00       36,2       0.00       0,02       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         63       Салат из моркови (припущ.) и кураги       60       0,92       2,72       8,71       38,45       0,04       0,05       2,86       134,06       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       21			110	дели.								naici	Орима	ACTAL IN	O O FIJ I FI	зованн	IBIX PO	динси	211 1 T	olucc
Рец. Рец. Рец. Рец. Рец. Рец. Рец. Рец.	Nº	Прием пиши наименование блюда	Macca	Пище		щества		0	Вит	амины	(мг)	(1		N	Линера	льные	вещес	тва (мг	-)	V
Завтрак Зав Яблоко 100 0,4 4,88 9,8 47 0,02 0,02 4 3 0,00 230,74 14,08 9,57 7,83 1,91 1,76 0,26 7,04 0,00 соусом СОСУСОМ СОУСОМ СОСОМОМ СООТОМ СООТО	рец.	присм пищи, паименование отнода	порции	Б	ж	У	Date of the second second second second	B1	B2	С	Α	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
338         Яблоко         100         0,4         4,88         9,8         47         0,02         0,02         4         3         0.00         230,74         14,08         9,57         7,83         1,91         1,76         0,26         7,04           243/755         Сосиски отварные с томатным соусом         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         20,292         86,24         13,19         1,03         0,00         0,00         0,00         0,00         0,00         0,00         0,00         22,92         86,24         13,19         1,03         0,00         0,00         0,00         1,00         0,00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
243/75 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 0.00 0.00 0.00 0.00 0	Завт	рак																		
соусом         соусом         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           83/Акт 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         0.00         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         18,09         28,04         8,56         315,76 101,86 164,53         33,26         4,35         57,44         2,1         33,65           Обед         Салат из моркови (припущ.) и кураги         60         0,92         2,72         8,71         38,45         0,04         0,05         2,86         134,0         0,00         169,29         20,84 </td <td>338</td> <td>Яблоко</td> <td>100</td> <td>0,4</td> <td>4,88</td> <td>9,8</td> <td>47</td> <td>0,02</td> <td>0,02</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>0.00</td> <td>230,74</td> <td>14,08</td> <td>9,57</td> <td>7,83</td> <td>1,91</td> <td>1,76</td> <td>0,26</td> <td>7,04</td>	338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0.00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
м/р  883/Акт 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  Салат из моркови (припущ.) и кураги 60 0,92 2,72 8,71 38,45 0,04 0,05 2,86 134,06 0,00 169,29 20,84 35,91 24,95 0,51 2,8 0,06 30,8  З55 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/АК 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 (300/21/7) 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 14,57 (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 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 Итого за Обед 796 27 27,2 117,3 781,5 0,43 0,63 9,96 195,3 0,4 846,82 153,28 462,08 200,08 8,18 81,47 22,88 21,93			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
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  63 Салат из моркови (припущ.) и кураги 60 0,92 2,72 8,71 38,45 0,04 0,05 2,86 134,06 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/АК 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 7,95 152,22 302/17 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 14,57 349 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 796 27 27,2 117,3 781,5 0,43 0,63 9,96 195,3 0,4 846,82 153,28 462,08 200,08 8,18 81,47 22,88 221,93			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
Итого за Завтрак         580         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           63         Салат из моркови (припущ.) и кураги         60         0,92         2,72         8,71         38,45         0,04         0,05         2,86         134,06         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/АК         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           302/17         Каша гречневая рассыпчатая<	883/Акт	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
Обед         63       Салат из моркови (припущ.) и кураги       60       0,92       2,72       8,71       38,45       0,04       0,05       2,86       134,0€       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/АК       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         302/17       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         349       Компот из смеси сухофруктов       200       0,66       0,09       32,01       132,8       0	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
63 Салат из моркови (припущ.) и кураги 60 0,92 2,72 8,71 38,45 0,04 0,05 2,86 134,06 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/АК 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 0,00 20,17 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 14,57 349 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 0,24 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 9,96 195,3 0,4 846,82153,28 462,08 200,08 8,18 81,47 22,88 221,93	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
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/АК 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 0,00	Обед	1				2					12.7									
290/АК 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 10,007 15	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
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 14,57 349 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 796 27 27,2 117,3 781,5 0,43 0,63 9,96 195,3 0,4 846,82 153,28 462,08 200,08 8,18 81,47 22,88 221,93	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
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       0,09       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       195,3       0,4       846,82       153,28       462,08       200,08       8,18       81,47       22,88       221,93	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
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     195,3     0,4     846,82     153,28     462,08     200,08     8,18     81,47     22,88     221,93	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
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     195,3     0,4     846,82     153,28     462,08     200,08     8,18     81,47     22,88     221,93	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
Итого за Обед 796 27 27,2 117,3 781,5 0,43 0,63 9,96 195,3 0,4 846,82 153,28 462,08 200,08 8,18 81,47 22,88 221,93	ПР	Хлеб пшеничный	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 день 1376   46,2   47   190,6   1345,99   0,55   0,75   28,05   223,3	Итого	за Обед	796	27	27,2	117,3	781,5	0,43	0,63	9,96	1195,3	0,4	846,82	153,28	462,08	200,08	8,18	81,47	22,88	221,93
	Итого	за день	1376	46,2	47	190,6	1345,99	0,55	0,75	28,05	1223,39	8,96	1162,58	255,14	626,61	233,34	12,53	138,91	24,98	255,58

День: 5

	1	H	еделя:	1							Кате	гория:	дети м	обипи	зованн	HIY DO	литоп	oŭ 1₋/	vuocc
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пище	вые ве (г)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)					альные		61 000000/2000		Niacc
рец.	1	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	10	00
Завт	рак		•						10		12	1 13	1 14	10	10	17	10	19	20
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	1000	1000	1 0 00
	Жаркое из птицы	200	14,05	11	20,28	209,15	0,16	0,15	13,83	29,95					0,54 39,94	0,14	0.00	0.00	0.00
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96		285,02			18,29	1,95 0,62	60,65	-	172,17
	Хлеб пшеничный	45	3,49	3,52	19,52	108,49	0,06	0,15	0.00	0.00	0.15	46,5	20,30	32.5	7	0,62	0.00	0.00	0.00
	за Завтрак	505 /	19,2	19,8	83,75	587,5	0.24	0,33		99,91	-			228,53	65.77		1,6	3	12,25
Обед	•					1	1	0,00	11,00	30,31	0,13	1040, 10	03,10	220,55	05,77	3,26	62,25	10,51	184,42
	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
	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	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
	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				209,26		4,34	56,07	8,39	19,21
	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
	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	0,0	0.00	1,8	
	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	7,35
	за Обед	776	27	27,7	117,3	769,2	0.8	0,55		425,68					128,19				4,35
Итого :	за день	1281	46,2	47,4	201	1356,7	1,04					1998 6	284 95	654 46	193.96	11.96			254.52

**День**: 6

Сезон: Осенне-зимний

			дель.							Ка	тегорі	ия:дет	моби	лизов	анных	родит	елей 1	-4 клас	3C
Nº	_	Macca			цества	Энерге- тическая		Вита	амины	(мг)			N	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	ı	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак				*		381							04.00	00.00	4.5			
2	Бутерброд с повидлом	60	2,15	6,24	5,54	110,12	0,1	0.00	0,7	0,3					22,98	1,5	45.44	42.00	25 15
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			12,99	
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
	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		4.	
	за Завтрак	<sup></sup> 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
Обе										, ——						0.40	0.00	0.00	0.00
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, сметаной и зеленью	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		13,93
DOU/VR	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		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		72,75			53,46		23,88
	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
	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
	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
	за Обед	776	23,1	24,4	113	782,06	0,22	0,49		208,68					86,04				204,55
	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 Сорина Неделя: 2 Категория: дети моби

Ne рец. Прием пищи, наименование блюда Прием пищи пищи пищи пищи пищи пищи пищи пищ			, н	еделя:								Кате	гория:	дети м	обили	зовань	ILIX DO	литеп	ой 1₌4	ипасс
Нервания порции в ж у ценность (ккап) в в в в в в в в в в в в в в в в в в в		Прием пищи, наименование блюда		Пище	14. 4	ещества			Вит	амины	(мг)									Miaco
Завтрак  Компот из смеси сухофруктов доб болований валусты с инферсоворов доборов доб	рец.		порции	Б	Ж	У		В1	B2	С	Α	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
Завтрак           46         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           207         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         -           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         39,96         3,46         1,7         0,11         0,00         0.00         39,96         3,46         1,7         0,11         0,00         0.00         3,99         8,02         102,86         1,57         1,36         4         9,8           Игого за Завтрак         500         19,3         18         83,75         587,5         0,18         0,13	1	The second secon	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	10	40	
яблоком 207 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 1 1.36 6.63 349 Компот из смеси сухофруктов 200 0.66 0.09 32.01 132.8 0.00 0.00 0.02 12 0.00 0.00 39.96 3.46 1.7 0.11 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00	Завт	рак		,							. ' '	1 12	10	1 14	15	10	17	18	19	20
349   Компот из смеси сухофруктов   200   0,66   0,09   32,01   13,28   0,00   0,00   0,1   0,05   12   0,00   0,00   39,96   3,46   1,7   0,11   0,00   0,00   0,00	574	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
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         15,72         1,38         9.8           ПР 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         9,8           Обед         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         3,1         0,33         10,9           96         Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью         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         0,74         38,78         1,56         22,39           278         Тефтели тушеные в соусе         100         9,66         7,28         17,1         144,56<			200	15,3	14,49	25,52	282.15	0.13	0.00	0.1	0.05		0.00	83.83	102.96	15.70	1.20			
ПР         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         9,8           Обед           Ту Мкра 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         3,1         0,33         10,9           278         Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью         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         0,74         38,78         1,56         22,39           278         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           312         Пюре картофельное с м/с		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0.09	32.01				-7.	-	0.00						0.00	0.00	
Итого за Завтрак         500         19,3         18         83,75         587,5         0,18         0,13         4,34         192,56         0,12         31,27         15,29         149,33         30,83         2,15         2,28         3,76         16,43           Обед           75         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         3,1         0,33         10,9           96         Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью         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         0,74         38,78         1,56         22,39           278         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           312         Пюре картофельное с м/с			40	3,24	0.4										-					
Обед           75         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         3,1         0,33         10,9           96         Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью         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         0,74         38,78         1,56         22,39           278         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           312         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         37,94           ПР Хлеб			500	19.3	18													-		
96       Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью       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       0,74       38,78       1,56       22,39         278       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         312       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       37,94         ПР Хлеб пшеничный       30       2,43       0,3       14,64       81,02       0,03       0,09       0,00       0,00       0,00       14       14       8       0,6       0,00       0,00         ПР Хлеб ржано пшеничный       30       2,4       1,02       12,66       66,6       0,05       0,24       0,12       0,00       0,04       73,5       19,5       47,4<	Обед					00,10	007,0	0,10	0,13	4,34	192,50	0,12	101,27	155,29	149,33	30,83	2,15	2,28	3,76	16,43
96       Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью       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       0,74       38,78       1,56       22,39         278       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         312       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       37,94         ПР Хлеб пшеничный       30       2,43       0,3       14,64       81,02       0,03       0,09       0,00       0,00       0,00       14       14       8       0,6       0,00       0,00         ПР Хлеб ржано пшеничный       30       2,4       1,02       12,66       66,6       0,05       0,24       0,12       0,00       0,04       73,5       19,5       47,4<	75	Икра свекольная	60	1 42	0.06	13 72	111 18	0.02	0.02	4.0E	0.07	0.00	404 77	10.00						
сметаной зеленью         сметаной зеленього за сметанов зелень         сметаной зеленього за сметанов зелень         сметаной зеленього за сметанов зеленього за сметанов зелень         сметаной зеленього за сметанов зелень	96	Рассольник Ленинградский со										0.00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77			
312 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 37,94 389 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 0,00 14 14 8 0,6 0,00 0,00 0,00 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 23,2 23,8 117,3 736,3 0,48 0,58 27,74 184,23 0,42 238,0 170,45 326,23 95,92 5,66 139,73 14,36 97,24				0,0.	7,00	10,0	100,43	0,07	0,05	0,41	164,74	0.00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39
312 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     37,94       ПР Хлеб пшеничный     30     2,43     0,3     14,64     81,02     0,03     0,09     0.00     0.00     0,00     14     14     8     0,6     0.00     0.00     0.00       ПР Хлеб ржано пшеничный     30     2,4     1,02     12,66     66,6     0,05     0,24     0,12     0.00     0,00     0,00     27,9     12     19,5     4,2     0,33     0,96     1,8     7,35       Итого за Обед     776     23,2     23,8     117,3     736,3     0,48     0,58     27,74     184,23     0,42     238,01     170,45     326,23     95,92     5,66     139,73     14,36     97,24			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
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     0.00     14     14     8     0,6     0.00     0.00     0.00       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     776     23,2     23,8     117,3     736,3     0,48     0,58     27,74     184,23     0,42     238,0170,45     326,23     95,92     5,66     139,73     14,36     97,24       Итого за день			150	3,06	7,19	15.48	137.25	0.12	0.11	10.38	18 78	0.07	633 24							
ПР     Хлеб пшеничный     30     2,43     0,3     14,64     81,02     0,03     0,09     0.00     0.00     0.00     0.00     14     14     6     0,6     0.00     0.00     0.00       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     776     23,2     23,8     117,3     736,3     0,48     0,58     27,74     184,23     0,42     238,0170,45     326,23     95,92     5,66     139,73     14,36     97,24       Итого за день     1276     43,4     41,8     201     43,30     0,08     0,58     27,74     184,23     0,42     238,0170,45     326,23     95,92     5,66     139,73     14,36     97,24			200	0,35	0.08															
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 23,2 23,8 117,3 736,3 0,48 0,58 27,4 184,23 0,42 238,0 170,45 326,23 95,92 5,66 139,73 14,36 97,24	ПР	Хлеб пшеничный	30					-								_	-			
Итого за Обед 776 23,2 23,8 117,3 736,3 0,48 0,58 27,74 184,23 0,42 238,0 170,45 326,23 95,92 5,66 139,73 14,36 97,24 170,000	ПР	Хлеб ржано пшеничный	30										-						-	
Итого за день 1276 42.4 41.8 201 4222 0.00 5.75 27.74 104,25 0.42 1230,0470,43326,23 95,92 5,66 139,73 14,36 197,24			776		_															
	Итого :	за день	1276															-		

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 8 Сорнати на Сента В Сент

	Н	еделя:								Кате	гория:	дети м	обипи	зован	ILIX DO	одител	nă 1_/	<b>ипасс</b>
№ Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	(г)	ещества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)							ства (м		Miacc
рец.	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
Завтрак						-					1.0		10	10	11	10	19	20
63 Салат из моркови (припущ.) и кураги	60	0,92	2,72	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	134,06	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 30	437,5	0.00	627 47	20.14	100 55	10.00	1.07	10.00		
376 Чай с сахаром	200	3,26	1,25												1,87	43,03	7,53	177,29
ПР Хлеб пшеничный	40 4	3.24												-			0.00	0.00
Итого за Завтрак	500													5,6	0,44		2,4	9,8
Обед	•		,.		100,04	0,23	0,33	15,25	13/1,09	0,12	864,54	77,64	229,64	76,74	3,58	47,11	9,99	217,89
ПР Хлеб пшеничный     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       Итого за Завтрак     500     19,3     15,8     67     486,34     0,23     0,33     15,25     571,86     0,12     864,54     77,64     229,64     76,74     3,58     47,11     9,       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     0,00       108/100 Суп картоформ ний в странций																		
108/109 Суп картофельный с клецками и	200	2,65	3,02	14,94	104.36	0.06	0,02											10,67
зеленью		2,00	0,02	14,54	104,30	0,00	0,05	3,92	169,72	0,17	233,18	16	44,95	14,35	0,66	48,91	1,75	21,26
297/759 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			
302/17 Каша гречневая рассыпчатая	150	5.01	6,09	24,56	110,75	0.22	0.40	0.00	11.00									
348 Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63		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
ПР Хлеб пшеничный	30	2,43	0,03	14,64	114,8	0,01	0,03				285,02		25,42	18,29	0,62	0.00	0.00	0.00
ПР Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	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 Обед	770	23,4	27,7	110.2	66,6 731,99	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 день	1270	42,6	43,5	177,2		0,48	0,55							199,75	7,96	123,99	16,58	58,2
	1270	42,0	45,5	111,2	1218,33	0,71	0,88	24,56	946,6	0,69	1827,2	214,26	642,89	276,49	11,54	171,1	26,57	276.09

	GOSOII. GOCINIC SYNWITHIN
Неделя: 2	Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс
	1 11 The second of the second

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые ве (г)	щества	Энерге- тическая	8	Вит	амины	(ML)			. 1	Минера	альные	вещес	тва (мг	.)	
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	В1	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																		
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0.00	230,74	14.08	9,57	7.83	1,91	1.76	0,26	7,04
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	7,82	9,03	31,78	253,45	0,1	0,13	0,52	27,04		167,39					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	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
	за Завтрак	535	15,4	16,8	74,78	500,09	0,15	0,24	17,41	36,04		426,03	177.79					-	47,75
Обед														3.2.2.1		-,	,	.,02	,
	Салат Степной	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				
1 1	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	200/5/1	3,43	4,75	10,53	116,98	0,06	0,04				263,78				0,66	73,61	1,59	18,09
	Бигус с сосиской	200	13,2	17,6	38,36	292,23	0,06	0.00	79,36	0,11		0.00	112.71	143,48	42.16	2.18			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86.8	0.00	4.6	12,4	3,4	3.2	0,32	0.00	0.00	0.00
	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
	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
	за Обед	102,5	705,03	0,24	0,42	220,13	471,67	0,33	493,68		281,52	91,7	5,1	111,26					
Итого:	за день	1261	38,5	44,5	177,3	1205,12	0,39	0,66	237,54	507,71		919,71				8,15			

День: 10

	*	H	еделя:	2		2					Кате	гория:	дети м	обили	зованн	ных ро	литеп	ей 1-4	кпасс
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пище	вые ве (г)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)					альные				101400
рец.		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				,							1 ,5		1 10	1.0	1,7	1 10	13	1 20
	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
	Котлеты из мяса с соусом	100	6,83	8,04	16,73	125,61	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03			80,69	1	1,21	22,71	0,03	15,46
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0.00	14,36		226,52			124,43		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		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	0,78	0.00	1.8	
Итого	за Завтрак	540	18,6	19,3	68,03	470	0,51	0,32	16,41	94.7					153,02		131,5	100	7,35 39,02
Обед	1								10,	0 1,1	0,10	000,11	10,00	312,00	133,02	1,2	131,3	0,17	39,02
1	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			- 3
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	30 04	1,95	60.65	7,51	172.17
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	-	-
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	0,11	0.00	0.00	0.00
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	7,35
Итого:	за Обед	731	26,7	23,7	100,5	734,19	0,3	0,5	-	162,94	-	939,13				1	98,35		4,35
Итого:	за день	1271	45,3	43	168,5	1204,19	0,81			257,64					229,94				