

Утверждаю:

Директор ООО «КП Южный»

И.А. Ларионова /

« 01 » марта 2025г.



Согласовано:

Директор ТБОУ СОШ №1 "ОУ" №-9.16. Шенталин

И.А. Ларионова

И.А. Ларионова

« 28 » февраля

2025 год.



Родительский комитет

Ирина Красильникова

« 28 » февраля

2025 год.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся многодетных
детей 5-11 класса
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Шенталинского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 1

Категория: Многодетные 5-11 класс

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 60 | 1,15 | 3,24 | 4,54 | 100,12 | 0,1 | 0,00 | 0,7 | 0,3 | | 0,00 | 22,86 | 64,36 | 22,98 | 1,5 | | | |
| 268 | Котлеты "Столовые" с соусом | 100 | 6,94 | 10,1 | 8,73 | 98,61 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 |
| 303/Ак | Каша гречневая с маслом сл. | 180 | 10,17 | 7,31 | 38,19 | 249,03 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 16,74 | 0,08 | 143,57 | 15,66 | 119,54 | 78,68 | 2,68 | 71,71 | 2,31 | 9,26 |
| 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 | | 574 | 20,82 | 20,97 | 81,30 | 625,78 | 0,51 | 0,26 | 2,64 | 98,47 | 0,55 | 236,97 | 67,26 | 291,94 | 118,28 | 6,5 | 95,38 | 4,83 | 33,43 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая* | 100 | 2,73 | 6,62 | 16,64 | 133,8 | 0,00 | 0,00 | 2,3 | 27 | 0,00 | 274 | 17 | 29 | 14 | 0,7 | 0,00 | 0,4 | 0,00 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем сметаной зелено. | 250/5/1 | 2,04 | 6,18 | 8,2 | 96,53 | 0,05 | 0,01 | 25,38 | 6,57 | | 5,8 | 40,84 | 41,08 | 17,93 | 0,67 | | | |
| 291 | Плов из птицы** | 250 | 17,09 | 17,89 | 30,75 | 381,66 | 0,08 | 0,09 | 2,77 | 261,66 | 0,00 | 180,99 | 31,28 | 154,19 | 39,02 | 1,32 | 108,88 | 5,66 | 139,76 |
| 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 | 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 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 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 | | 876 | 28,19 | 32,20 | 119,78 | 929,88 | 0,22 | 0,46 | 30,82 | 307,23 | 0,36 | 571,49 | 164,58 | 301,13 | 92,35 | 4,41 | 110,16 | 17,73 | 153,91 |
| Итого за день | | 1450 | 49,01 | 53,17 | 201,08 | 1555,66 | 0,73 | 0,72 | 33,46 | 405,7 | 0,91 | 808,46 | 231,84 | 593,07 | 210,63 | 10,91 | 205,54 | 22,56 | 187,34 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Многолетние 5-11 класс

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 60 | 3,88 | 6,9 | 0,42 | 88,28 | 0,03 | 0,24 | 0,00 | 93,6 | 2,64 | 69,72 | 29,04 | 100,22 | 6,26 | 1,31 | 10,56 | 16,21 | 29,04 |
| 181 | Каша молочная манная с м/сливочным | 250/5 | 7,19 | 12,16 | 42,23 | 293,05 | 0,06 | 0,13 | 0,52 | 26,7 | 0,07 | 155,95 | 115,47 | 103,18 | 17,23 | 0,41 | 43,12 | 1,8 | 23,18 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 13,27 | 0,00 | 171,28 | 110,5 | 101,09 | 26,97 | 0,92 | 7,92 | 1,76 | 26,22 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 18,39 | 23 | 79,75 | 618,42 | 0,16 | 0,62 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 434,15 | 271,01 | 330,49 | 56,06 | 3,08 | 62,88 | 22,17 | 88,24 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 3,79 | 10,04 | 9,26 | 125,1 | 0,04 | 0,03 | 3,98 | 201,46 | 0,00 | 211,83 | 22,83 | 36,37 | 16,55 | 0,7 | 37,94 | 0,22 | 17,78 |
| 116/АК | Суп-харчо с мясом и зеленью | 15/250/1 | 6,73 | 12 | 19,63 | 197,22 | 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 |
| 268/759 | Кнели куриные куриные с соусом | 100 | 8 | 4,03 | 3,07 | 69,63 | 0,01 | 0,00 | 1,14 | 80,04 | 0,00 | 12,03 | 4,11 | 6,39 | 3,1 | 0,12 | 21,38 | 0,14 | 2,96 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,99 | 3,96 | 27,76 | 172,32 | 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 | | 906 | 31,50 | 31,48 | 114,90 | 826,49 | 0,29 | 0,41 | 7,85 | 300,54 | 0,41 | 504,52 | 89,77 | 218,71 | 58,24 | 4,71 | 162,25 | 11,61 | 62,73 |
| Итого за день | | 1461 | 49,89 | 54,48 | 194,65 | 1444,91 | 0,45 | 1,03 | 8,89 | 434,11 | 3,24 | 938,67 | 360,78 | 549,2 | 114,3 | 7,79 | 225,13 | 33,78 | 150,97 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Многодетные 5-11 класс

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/Акт | Салат из квашеной капусты | 100 | 2,09 | 5,4 | 7,5 | 78,57 | 0,00 | 0,00 | 0,5 | 0,00 | | 0,00 | 1,6 | 2,9 | 0,7 | 0,05 | | | |
| 278 | Тефтели тушеные в соусе | 100 | 8,06 | 8,74 | 10,68 | 183,8 | 0,17 | 0,07 | 1,88 | 0,04 | 0,02 | 43,79 | 17 | 78,76 | 7,69 | 0,98 | 36,66 | 0,65 | 14,31 |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | 180 | 5,35 | 5,21 | 38,03 | 220,32 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 71,17 | 22,27 | 139,7 | 17,3 | 0,81 | 52,8 | 16,27 | 0,12 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 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 | | 610 | 18,00 | 19,67 | 85,85 | 669,71 | 0,24 | 0,2 | 2,38 | 13,84 | 0,18 | 163,44 | 57,53 | 248,04 | 33,72 | 2,93 | 90,42 | 18,72 | 21,78 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка консервирован. | 100 | 3,08 | 5,47 | 7,69 | 92,31 | 0,11 | 0,00 | 7,81 | 72,2 | 0,00 | 14,53 | 21,73 | 64,03 | 19,27 | 1,3 | 0,26 | 0,04 | 2,73 |
| 355 | Солянка по домашнему | 10/10/250/ | 6,06 | 9,17 | 22,05 | 169,41 | 0,09 | 0,04 | 6,09 | 1,25 | 0,00 | 225,53 | 17,48 | 67,89 | 16,21 | 0,96 | 2,37 | 0,19 | 17,17 |
| 290/АК | Птица тушеная в соусе | 100 | 9,01 | 7,26 | 4,55 | 119,76 | 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 |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч. | 180 | 3,67 | 5,76 | 28,13 | 164,7 | 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 |
| 48 (АК) | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 25,18 | 122,2 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 |
| 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 | | 911 | 27,00 | 29,06 | 114,90 | 816,00 | 0,47 | 0,58 | 26,4 | 123,48 | 1,9 | 1217,14 | 150,16 | 406,55 | 103,09 | 6,24 | 101,63 | 20,08 | 252,63 |
| Итого за день | | 1521 | 45,00 | 48,73 | 200,75 | 1485,71 | 0,71 | 0,78 | 28,78 | 137,32 | 2,08 | 1380,61 | 207,69 | 654,59 | 136,81 | 9,17 | 192,05 | 38,8 | 274,41 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Многолетние 5-11 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 100 | 2,73 | 6,62 | 16,64 | 133,8 | 0,00 | 0,00 | 2,3 | 27 | 0,00 | 274 | 17 | 29 | 14 | 0,7 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | |
| 243/759 | Сосиски отварные с томатным соусом | 100 | 6,15 | 7,93 | 2,97 | 139,13 | 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 | |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,99 | 3,96 | 27,76 | 172,32 | 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 | |
| 883/Акт | Кисель | 200 | 0 | 0 | 30,96 | 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 | | 610 | 19,30 | 18,81 | 92,97 | 644,89 | 0,1 | 0,1 | 16,39 | 52,04 | 8,56 | 359,02 | 104,78 | 183,96 | 39,43 | 3,14 | 55,68 | 2,24 | 26,61 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 100 | 0,9 | 5,12 | 2,58 | 59,1 | 0,01 | 0,01 | 1,43 | 1,6 | 0,00 | 75,57 | 13,26 | 15,74 | 7,6 | 0,34 | 0,24 | 0,04 | 2,46 | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, зеленью | 250/1 | 3,49 | 6,7 | 32,36 | 197,62 | 0,09 | 0,05 | 7,3 | 201,4 | 0,00 | 391,03 | 22,37 | 59,25 | 22,62 | 0,95 | 74,48 | 0,26 | 28,18 | |
| 301 | Котлеты куриные "Нежные" с соусом | 100 | 6,94 | 11,1 | 6,79 | 130,63 | 0,04 | 0,05 | 1,54 | 23,32 | 0,02 | 86,48 | 20,37 | 72,04 | 12,15 | 0,68 | 54,33 | 4,74 | 92,24 | |
| 303/Акт | Каша гречневая с маслом сл. | 180 | 10,17 | 7,31 | 38,19 | 249,03 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 16,74 | 0,08 | 143,57 | 15,66 | 119,54 | 78,68 | 2,68 | 71,71 | 2,31 | 9,26 | |
| АКТ | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,67 | 0,3 | 7,68 | 32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 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 | | 891 | 27,00 | 31,85 | 114,90 | 816,00 | 0,36 | 0,52 | 10,39 | 243,06 | 0,43 | 798,05 | 103,46 | 333,47 | 139,35 | 6,2 | 201,72 | 18,42 | 143,84 | |
| Итого за день | | 1501 | 46,30 | 50,66 | 207,87 | 1460,89 | 0,46 | 0,62 | 26,78 | 295,1 | 8,99 | 1157,07 | 208,24 | 517,43 | 178,78 | 9,34 | 257,4 | 20,66 | 170,45 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Многодетные 5-11 класс

| № порц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и с повидлом | 180/30 | 11,2 | 10,4 | 43,36 | 354 | 0,1 | 0,22 | 0,45 | 21,94 | 0,32 | 170,74 | 157,17 | 217,29 | 36,5 | 1,04 | 46,56 | 2,86 | 38,28 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,07 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0,00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67 | 1,11 | 7,92 | 1,76 | 17,6 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 18,00 | 18,40 | 88,63 | 620,09 | 0,23 | 0,49 | 4,97 | 38,23 | 0,44 | 622,49 | 298,88 | 359,65 | 80,6 | 4,5 | 57,52 | 7,28 | 72,72 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припуц.) с сахаром | 100 | 1,25 | 4,18 | 13,29 | 98,1 | 0,03 | 0,04 | 2,88 | 1152 | 0,00 | 115,2 | 15,61 | 31,68 | 21,89 | 0,41 | 2,88 | 0,06 | 31,68 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 250/5/1 | 7,02 | 5,86 | 11,25 | 113,98 | 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 |
| 268/759 | Шницель из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 0,01 | 0,00 | 1,14 | 80,04 | 0,00 | 12,03 | 4,11 | 6,39 | 3,1 | 0,12 | 21,38 | 0,14 | 2,96 |
| 1/198 | Пюре из бобовых с м/раст | 180 | 10,7 | 6,8 | 40,03 | 260,13 | 0,49 | 0,1 | 0,00 | 1,02 | 0,00 | 613,66 | 92,16 | 243,72 | 79,2 | 5,06 | 74,2 | 9,76 | 22,35 |
| 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 | | 896 | 31,50 | 32,20 | 130,23 | 930,99 | 0,65 | 0,54 | 12,34 | 467,28 | 0,33 | 1354,36 | 221,68 | 412,68 | 158,74 | 8,53 | 138,75 | 22,76 | 86,07 |
| Итого за день | | 1446 | 49,50 | 50,60 | 218,86 | 1551,08 | 0,88 | 1,03 | 17,31 | 505,5 | 0,77 | 1976,85 | 520,56 | 772,33 | 239,34 | 13,03 | 196,27 | 30,04 | 158,79 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Многодетные 5-11 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье | 60 | 4,23 | 3,81 | 16,73 | 110,4 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 301 | Котлеты куриные "Нежные" с соусом | 100 | 6,94 | 11,1 | 6,79 | 130,63 | 0,04 | 0,05 | 1,54 | 23,32 | 0,02 | 86,48 | 20,37 | 72,04 | 12,15 | 0,68 | 54,33 | 4,74 | 92,24 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,99 | 3,96 | 27,76 | 172,32 | 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 |
| 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 | | 574 | 23,76 | 23,54 | 81,12 | 595,37 | 0,18 | 0,16 | 2,1 | 43,71 | 0,53 | 196,82 | 72,32 | 202,61 | 40,36 | 4,03 | 110,01 | 6,59 | 115,41 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/Акт | Салат из квашеной капусты | 100 | 0,09 | 2,5 | 2,96 | 34,69 | 0,00 | 0,00 | 0,5 | 0,00 | | 0,00 | 1,6 | 2,9 | 0,7 | 0,05 | | | |
| 113 | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью | 10/250/1 | 5,91 | 8,38 | 15,6 | 139,86 | 0,05 | 0,00 | 1 | 0,14 | | 0,00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 | | | |
| 243/758 | Сосиски отварные с томатным соусом | 100 | 6,15 | 7,93 | 2,97 | 139,11 | 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 |
| 303/Акт | Каша гречневая с маслом сл. | 180 | 10,17 | 7,31 | 38,19 | 249,03 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 16,74 | 0,08 | 143,57 | 15,66 | 119,54 | 78,68 | 2,68 | 71,71 | 2,31 | 9,26 |
| 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 | | 901 | 27,31 | 27,60 | 114,90 | 824,91 | 0,29 | 0,42 | 4,65 | 16,94 | 0,42 | 337,27 | 90,97 | 332,88 | 121,97 | 6,74 | 73,37 | 13,48 | 23,78 |
| Итого за день | | 1475 | 51,07 | 51,14 | 196,02 | 1420,28 | 0,47 | 0,58 | 6,75 | 60,65 | 0,95 | 534,09 | 163,29 | 535,49 | 162,33 | 10,77 | 183,38 | 20,07 | 139,19 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Многолетние 5-11 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 4,65 | 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 пшеничная | 250/5 | 10,29 | 13,16 | 50,59 | 359,79 | 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 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,07 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0,00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67 | 1,11 | 7,92 | 1,76 | 17,6 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 21,35 | 21,42 | 95,75 | 680 | 0,39 | 0,56 | 1,1 | 72,09 | 0,51 | 482,88 | 420,4 | 427,4 | 96,44 | 3,38 | 55,58 | 12,1 | 67,24 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 100 | 0,9 | 5,12 | 2,58 | 59,1 | 0,01 | 0,01 | 1,43 | 1,6 | 0,00 | 75,57 | 13,26 | 15,74 | 7,6 | 0,34 | 0,24 | 0,04 | 2,46 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью | 250/5/1 | 4,5 | 6,18 | 18,58 | 116,41 | 0,05 | 0,01 | 25,38 | 6,57 | | 5,8 | 40,84 | 41,08 | 17,93 | 0,67 | | | |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 100 | 10,6 | 10 | 18,83 | 155,45 | 0,06 | 0,06 | 3,22 | 363,8 | 10,11 | 266,73 | 33,51 | 147,86 | 39,92 | 0,76 | 118,2 | 8,74 | 394,55 |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч. | 180 | 3,67 | 5,76 | 28,13 | 164,7 | 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 |
| АКТ | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,67 | 0,3 | 7,68 | 32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 118,49 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,52 | 110,42 | 0,07 | 0,32 | 0,16 | 0,00 | 0,32 | 98 | 26 | 63,2 | 18,8 | 1,56 | 0,00 | 12,36 | 5,8 |
| Итого за Обед | | 916 | 27,00 | 29,08 | 114,84 | 756,57 | 0,35 | 0,63 | 40,57 | 390,75 | 10,62 | 1116,54 | 170,87 | 378,5 | 118,54 | 4,89 | 179,95 | 24,29 | 450,55 |
| Итого за день | | 1471 | 48,35 | 50,50 | 210,59 | 1436,57 | 0,74 | 1,19 | 41,67 | 462,84 | 11,13 | 1599,42 | 591,27 | 805,9 | 214,98 | 8,27 | 235,53 | 36,39 | 517,79 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Многолетние 5-11 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 100 | 1,68 | 7,6 | 27,11 | 252,7 | 0,04 | 0,03 | 5,37 | 900,12 | 0,00 | 105,33 | 19,47 | 34,86 | 21,57 | 0,55 | 37,73 | 0,09 | 27,61 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 250 | 16,29 | 13,13 | 27,2 | 202,81 | 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 | 0,07 | 0,02 | 15 | 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 | 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 | | 590 | 21,28 | 21,15 | 88,83 | 680,00 | 0,23 | 0,31 | 17,76 | 1337,91 | 0,12 | 800,58 | 76,27 | 228,59 | 73,36 | 3,62 | 82,04 | 10,02 | 214,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка консервирован | 100 | 3,08 | 5,47 | 7,69 | 92,31 | 0,11 | 0,00 | 7,81 | 72,2 | 0,00 | 14,53 | 21,73 | 64,03 | 19,27 | 1,3 | 0,26 | 0,04 | 2,73 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, зеленью | 250/1 | 3,49 | 6,7 | 32,36 | 197,62 | 0,09 | 0,05 | 7,3 | 201,4 | 0,00 | 391,03 | 22,37 | 59,25 | 22,62 | 0,95 | 74,48 | 0,26 | 28,18 |
| 268 | Котлеты "Столовые" с соусом | 100 | 6,94 | 10,1 | 8,73 | 98,61 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,99 | 3,96 | 27,76 | 172,32 | 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 |
| 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 | | 891 | 27,11 | 27,60 | 131,47 | 823,28 | 0,59 | 0,5 | 17,16 | 442,6 | 0,43 | 889,28 | 131,69 | 345,51 | 94,53 | 6,56 | 153,13 | 12,12 | 72,53 |
| Итого за день | | 1481 | 48,39 | 48,75 | 220,30 | 1503,28 | 0,82 | 0,81 | 34,92 | 780,51 | 0,55 | 1689,86 | 207,96 | 574,1 | 167,89 | 10,18 | 235,17 | 22,14 | 287,23 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Многолетние 5-11 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 175 | Каша молочная "Дружба" с м/сливочным | 250/10 | 10,3 | 10,95 | 39,37 | 283,59 | 0,13 | 0,21 | 1,63 | 27,46 | 0,13 | 239,95 | 163,45 | 185,11 | 41,89 | 0,85 | 49,36 | 0,65 | 13,23 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 13,27 | 0,00 | 171,28 | 110,5 | 101,09 | 26,97 | 0,92 | 7,92 | 1,76 | 26,22 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 18,00 | 19,77 | 86,27 | 567,68 | 0,22 | 0,48 | 6,15 | 43,73 | 0,25 | 679,17 | 304,03 | 321,77 | 82,29 | 4,12 | 60,32 | 5,07 | 56,29 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 3,79 | 10,04 | 9,26 | 125,1 | 0,04 | 0,03 | 3,98 | 201,46 | 0,00 | 211,83 | 22,83 | 36,37 | 16,55 | 0,7 | 37,94 | 0,22 | 17,78 |
| 96/Акт | Рассольник Ленинградский с зеленью) | 250/1 | 5,37 | 5,38 | 21,86 | 133,13 | 0,08 | 0,06 | 7,4 | 201,85 | 0,00 | 408,41 | 21,38 | 64,76 | 23,83 | 0,89 | 47,95 | 1,89 | 26,82 |
| 272/330 | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250 | 14,9 | 15,09 | 31,61 | 284,36 | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 16,95 | 0,09 | 46,43 | 36,9 | 90,96 | 25,34 | 0,57 | 0,65 | 0,32 | 23,22 |
| 389 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 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 | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,52 | 110,42 | 0,07 | 0,32 | 0,16 | 0,00 | 0,32 | 98 | 26 | 63,2 | 18,8 | 1,56 | 0,00 | 12,36 | 5,8 |
| Итого за Обед | | 871 | 30,91 | 32,13 | 125,71 | 893,86 | 0,29 | 0,53 | 15,59 | 420,26 | 0,5 | 792,57 | 133,11 | 288,79 | 96,72 | 4,65 | 87,5 | 16,59 | 80,97 |
| Итого за день | | 1471 | 48,91 | 51,9 | 211,98 | 1461,54 | 0,51 | 1,01 | 21,74 | 463,99 | 0,75 | 1471,74 | 437,14 | 610,56 | 179,01 | 8,77 | 147,82 | 21,66 | 137,26 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Многолетние 5-11 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припуц.) с сахаром | 100 | 1,25 | 4,18 | 13,29 | 98,1 | 0,03 | 0,04 | 2,88 | 1152 | 0,00 | 115,2 | 15,61 | 31,68 | 21,89 | 0,41 | 2,88 | 0,06 | 31,68 |
| 268/759 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом | 100 | 7,23 | 10,8 | 7,05 | 125,19 | 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 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,99 | 3,96 | 27,76 | 172,32 | 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 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 | 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 | | 620 | 19,78 | 19,36 | 82,62 | 620,1 | 0,37 | 0,26 | 4,22 | 1251,34 | 0,22 | 268,83 | 63,51 | 194,27 | 47,25 | 3,79 | 81,56 | 3,2 | 71,13 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/Акт | Салат из квашеной капусты | 100 | 0,09 | 2,5 | 2,96 | 34,69 | 0,00 | 0,00 | 0,5 | 0,00 | | 0,00 | 1,6 | 2,9 | 0,7 | 0,05 | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 250/1 | 5,09 | 5,59 | 17,9 | 136,58 | 0,17 | 0,06 | 5,3 | 201,19 | 0,00 | 418,13 | 40,13 | 95,55 | 34,73 | 1,79 | 91,88 | 2,5 | 26,86 |
| 259 | Жаркое из птицы | 250 | 16,3 | 18,71 | 34,73 | 364,31 | 0,19 | 0,17 | 17,16 | 30,53 | 0,00 | 854,45 | 39,53 | 179,86 | 47,28 | 2,25 | 76,13 | 7,59 | 180,91 |
| 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 | | 861 | 27,00 | 28,21 | 114,90 | 816,00 | 0,44 | 0,56 | 23,33 | 243,72 | 0,33 | 1373,94 | 152,72 | 348,67 | 102,71 | 5,7 | 168,97 | 21,16 | 219,47 |
| Итого за день | | 1481 | 46,78 | 47,57 | 197,52 | 1436,10 | 0,81 | 0,82 | 27,55 | 495,04 | 0,55 | 1642,8 | 216,23 | 542,94 | 149,96 | 9,49 | 250,53 | 24,36 | 290,6 |