

Утверждаю:

Директор ООО «СПЮЖный»

И.А. Дарнонова /

« 30 » августа 2023г.

Согласовано: Директор ГБОУ СОШ

А.С. Соинарובה

Усаев С.Я.

« 08 » 20 23 год.

Родительский комитет

Байрам И.И.

« 30 » 20 23 год.

# Примерное двухнедельное меню рациона питания, для учащихся школьников общеобразовательных учреждений Приволжского района Самарской области

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

День: 1  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |       |       |    |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|----|
|                         |   |              | Б                    |       | Ж      |                                | У             | B1   | B2    | C      | A    | D      | K      | Ca                        | P      | Mg    | Fe     | I     | Se    | F  |
|                         |   |              | 4                    | 5     | 6      |                                | 7             | 8    | 9     | 10     | 11   | 12     | 13     | 14                        | 15     | 16    | 17     | 18    | 19    | 20 |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15                        | 16     | 17    | 18     | 19    | 20    |    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |       |    |
| 62                      | Салат из моркови (припущен.) с сахаром            | 60           | 0,75                 | 0,06  | 6,89   | 49,02                          | 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                 | 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 |    |
| 302/171                 | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 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          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                             | 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  |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 540          | 18,79                | 20,46 | 85,9   | 630,15                         | 0,52          | 0,34 | 4,22  | 1246,7 | 0,19 | 428,93 | 59,71  | 325,62                    | 162,46 | 6,9   | 63,79  | 6,19  | 68,79 |    |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |       |    |
| ПР                      | Икра кабачковая                                   | 60           | 1,64                 | 4,31  | 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      | 1,57                 | 4,72  | 6,54   | 79,94                          | 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 |    |
| 143/759                 | Колбаса отварная с соусом                         | 100          | 7,28                 | 12,44 | 3,31   | 154,47                         | 0,14          | 0,00 | 1,2   | 0,04   | 0,00 | 0,00   | 25,42  | 91,24                     | 13,69  | 0,98  | 0,00   | 0,00  | 0,00  |    |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные                       | 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 + С витамин                | 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           | 2,43                 | 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  |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 776          | 21,03                | 27,47 | 100,21 | 745,36                         | 0,34          | 0,39 | 18,5  | 183,51 | 0,41 | 498,9  | 139,08 | 270,63                    | 68,65  | 5,34  | 115,84 | 14,87 | 42,91 |    |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1316         | 39,82                | 47,93 | 186,11 | 1375,51                        | 0,86          | 0,73 | 22,72 | 430,2  | 0,6  | 927,83 | 198,79 | 596,25                    | 231,11 | 12,24 | 179,63 | 21,06 | 111,7 |    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

День: 2  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | 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     |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |
| 209                     | Яйцо вареное                            | 60           | 7,62                 | 6,9   | 0,42   | 94,5                           | 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  |
| 173                     | Каша вязкая молочная пшеничная          | 200/5        | 8,23                 | 10,53 | 42,21  | 297,14                         | 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  |
| 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  | 100,65                         | 0,04          | 0,12 | 0,00 | 0,00   | 0,12 | 37,2   | 16                        | 26     | 5,6    | 0,44  | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 505          | 23,17                | 21,37 | 79,73  | 610,89                         | 0,28          | 0,63 | 1,04 | 134,47 | 2,84 | 488,26 | 277,43                    | 408,92 | 87,31  | 3,99  | 64,86  | 23,36 | 95,1   |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |
| 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  |
| 102                     | Суп картофельный с фасолью и зеленью    | 200/1        | 4,42                 | 4,22  | 13,29  | 118,64                         | 0,04          | 0,05 | 4,32 | 160,77 | 0,00 | 219,05 | 39,96                     | 30,15  | 12,82  | 0,46  | 37,59  | 0,16  | 23,65  |
| 278/75                  | Тефтели тушеные в соусе                 | 110          | 12,6                 | 12,4  | 12,54  | 215,45                         | 0,2           | 0,06 | 1,94 | 80,04  | 0,00 | 64,01  | 15,64                     | 92,57  | 8,42   | 1,14  | 58,32  | 0,92  | 19,24  |
| 171                     | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл  | 150          | 6,41                 | 7,5   | 37,56  | 243,75                         | 0,14          | 0,05 | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 118,43 | 25,06                     | 149,58 | 32,56  | 2,56  | 35,21  | 38,58 | 0,00   |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 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           | 2,43                 | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 781          | 29,79                | 31,62 | 127,07 | 933,32                         | 0,48          | 0,51 | 8,84 | 373,41 | 0,33 | 619,48 | 170,13                    | 362,86 | 82,71  | 6,16  | 168,93 | 50,86 | 65,26  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1286         | 52,96                | 52,99 | 206,8  | 1544,21                        | 0,76          | 1,14 | 9,88 | 507,88 | 3,17 | 107,74 | 447,56                    | 771,78 | 170,02 | 10,15 | 233,79 | 74,22 | 160,36 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                     |              | Б                    | Ж     | У     |                                | B1            | B2   | C     | 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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |
| ПР                      | Печенье                             | 60           | 4,5                  | 7,08  | 44,64 | 260,28                         | 0,05          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 17,4                      | 54     | 12     | 1,26 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 234                     | Котлеты рыбные с соусом             | 100          | 5,41                 | 3,98  | 12,32 | 107,3                          | 0,1           | 0,05 | 1,2   | 82,02  | 5,41 | 135,44  | 20,23                     | 81,2   | 22,3   | 0,69 | 65,23  | 5,29  | 208,44 |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч.       | 150          | 3,06                 | 4,8   | 20,44 | 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  |
| 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                      | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,6  | 170,36                         | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5    | 20                        | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 559          | 16,9                 | 16,28 | 117,2 | 772,19                         | 0,33          | 0,32 | 12,14 | 102,19 | 5,98 | 840,5   | 104,48                    | 260,17 | 74,18  | 4,35 | 127,06 | 9,05  | 259,99 |
| <b>Обед</b>             |                                     |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |
| 49                      | Салат "Витаминный"                  | 60           | 1,56                 | 3,73  | 13,3  | 92,94                          | 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   |
| 99                      | Суп из овощей со сметаной и зеленью | 200/5/1      | 1,43                 | 4,75  | 7,53  | 84,34                          | 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  |
| 265                     | Плов с мясом                        | 200          | 11                   | 21,13 | 36,92 | 383,25                         | 0,38          | 0,12 | 3,06  | 240,1  | 0,00 | 99,57   | 20,74                     | 213,12 | 32,61  | 2,17 | 108,79 | 0,05  | 48,4   |
| 48 (АК)                 | Компот из изюма + С витамин.        | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85 | 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           | 2,43                 | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | 726          | 19,2                 | 31,01 | 114,9 | 830,35                         | 0,55          | 0,51 | 15,08 | 589,97 | 1,83 | 632,16  | 109,86                    | 355,33 | 80,99  | 5,02 | 184,47 | 14,15 | 115,69 |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1285         | 36,1                 | 47,29 | 232,1 | 1602,54                        | 0,88          | 0,83 | 27,22 | 692,16 | 7,81 | 1472,64 | 214,34                    | 615,5  | 155,17 | 9,37 | 311,53 | 23,2  | 375,68 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

День: 4  
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     |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |
| 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   |
| 268/АК                  | Биточки из мяса с соусом                | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73  | 196,36                         | 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             | 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  |
| 383/АК                  | Кисель + С витамин.                     | 200          | 0,00                 | 0,00  | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 540          | 16,31                | 18,87 | 96,5   | 675,63                         | 0,35          | 0,2  | 19,22 | 105,71 | 8,59 | 249,97 | 119,37                    | 175,97 | 33,52  | 3,39  | 81,49  | 2,88  | 52,97  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |
| Акт                     | Салат Степной                           | 60           | 1,05                 | 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 и зеленью | 200/1        | 2,18                 | 2,28  | 14,03  | 94,64                          | 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  |
| 301                     | Кнели куриные с соусом                  | 100          | 8,98                 | 12,45 | 6,79   | 134,63                         | 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  |
| 1/198                   | Пюре из бобовых с м/растит.             | 150          | 12,99                | 6,49  | 33,36  | 242,9                          | 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  |
| 1008                    | Напиток лимонный                        | 200          | 0,13                 | 0,02  | 24,31  | 97,94                          | 0,00          | 0,00 | 2,56  | 0,19   | 0,00 | 21,65  | 6,11                      | 3,06   | 1,67   | 0,16  | 0,01   | 0,06  | 1,41   |
| 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           | 2,43                 | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 771          | 30,19                | 26,27 | 111,34 | 777,73                         | 0,65          | 0,53 | 13,11 | 401,45 | 0,35 | 174,03 | 169,88                    | 425,37 | 129,69 | 7,89  | 221,73 | 24,56 | 159,87 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1311         | 46,5                 | 45,14 | 207,84 | 1453,36                        | 1             | 0,73 | 32,33 | 507,16 | 8,94 | 424,04 | 289,25                    | 601,34 | 163,21 | 11,28 | 303,22 | 27,44 | 212,84 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |   |              | Б Ж У                |       |        |                                | B1            | B2   | C     | A      | D    | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР                      | Печенье   | 60           | 4,5                  | 7,08  | 44,64  | 260,28                         | 0,05          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 17,4   | 54     | 12     | 1,26  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 195                     | Плов с фруктами                                 | 200          | 5,52                 | 13,58 | 57,6   | 378                            | 0,07          | 0,05 | 5,37  | 660,54 | 1,5  | 238,73                    | 36,89  | 99,32  | 39,71  | 1,14  | 2,72   | 0,19  | 71,53  |
| 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                                  | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,65                         | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44  | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
|                         |   | 504          | 13,39                | 21,08 | 136,96 | 835,93                         | 0,16          | 0,18 | 5,93  | 661,93 | 1,97 | 301,25                    | 76,18  | 187,17 | 61,5   | 3,62  | 4      | 2,6   | 82,69  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 75                      | Икра морковная                                  | 60           | 1,01                 | 4,56  | 6,03   | 69,2                           | 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  |
| 101                     | Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью | 15/200/1     | 19,58                | 5,62  | 12,62  | 110,45                         | 0,08          | 0,05 | 5,92  | 161,2  | 2,05 | 358,19                    | 33,89  | 78,94  | 22,49  | 0,71  | 45,67  | 0,31  | 122,12 |
| 278/759                 | Тефтели тушеные в соусе                         | 110          | 12,6                 | 12,4  | 12,54  | 215,45                         | 0,2           | 0,06 | 1,94  | 80,04  | 0,00 | 64,01                     | 15,64  | 92,57  | 8,42   | 1,14  | 58,32  | 0,92  | 19,24  |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 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  |
| 342                     | Компот из свежих яблок + С витамин              | 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           | 2,43                 | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 796          | 46,81                | 30,15 | 125,01 | 901,07                         | 0,63          | 0,6  | 15,18 | 155,74 | 2,46 | 947,75                    | 123,49 | 464,18 | 198,36 | 8,94  | 180,65 | 16,12 | 198,06 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1300         | 60,2                 | 51,23 | 261,97 | 1737                           | 0,79          | 0,78 | 21,11 | 817,61 | 4,43 | 1249                      | 199,67 | 651,35 | 259,86 | 12,56 | 184,65 | 18,72 | 280,75 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |
|------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                  |   |              | Б Ж У                |       |        |                                | B1            | B2   | C     | A      | D    | K       | Ca                        | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
|                  |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| 1                | 2                                       | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14                        | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>   |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| 3                | Бутерброд с маслом, сыром               | 60           | 6,96                 | 9,96  | 17,8   | 188,4                          | 0,04          | 0,11 | 0,11  | 27,03  | 0,23 | 32,72   | 106,11                    | 128,74 | 8,05   | 0,5   | 1,04   | 2,04  | 8,21   |
| 181              | Каша молочная манная                    | 200/5        | 5,55                 | 9,75  | 38,5   | 264,55                         | 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  |
| 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  | 100,65                         | 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          | 18,92                | 22,79 | 91,77  | 654,2                          | 0,21          | 0,49 | 1,15  | 67,02  | 0,42 | 409,68  | 349,21                    | 364,71 | 61,55  | 2,46  | 53,36  | 8     | 58,79  |
| <b>Обед</b>      |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| 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  |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1        | 2,18                 | 2,28  | 14,03  | 94,64                          | 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  |
| 268/75           | 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  |
| 1/198            | Пюре из бобовых с м/растит.             | 150          | 12,99                | 6,49  | 33,36  | 242,9                          | 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  |
| 48 (АК)          | Компот из изюма + С витамин.            | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85  | 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           | 2,43                 | 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    |   | 771          | 28,16                | 30,25 | 119,64 | 878,78                         | 0,86          | 0,57 | 9,82  | 363,18 | 1,86 | 200,71  | 172,13                    | 441,22 | 127,12 | 8,65  | 190,34 | 20,58 | 110,22 |
| Итого за день    |   | 1276         | 47,08                | 53,04 | 211,41 | 1532,98                        | 1,07          | 1,06 | 10,97 | 430,2  | 2,28 | 1610,45 | 21,34                     | 805,93 | 188,67 | 11,11 | 243,7  | 28,58 | 169,01 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |   |              | Б                    |       | У      |                                | B1            | B2   | C      | A      | D    | K      | Ca                        | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
|                         |   |              | 4                    | 5     |        |                                |               |      |        |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10     | 11     | 12   | 13     | 14                        | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |
| 62                      | Салат из моркови (припущен.) с сахаром            | 60           | 0,75                 | 0,06  | 6,89   | 49,02                          | 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                     | Котлеты из мяса с соусом                          | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73  | 196,36                         | 0,24          | 0,08 | 1,38   | 80,04  | 0,00 | 40,18  | 10,85                     | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные                       | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 0,06          | 0,01 | 0,00   | 19,11  | 0,00 | 57,12  | 16,66                     | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 348                     | Компот из кураги. + С витамин                     | 200          | 0,98                 | 0,06  | 29,21  | 121,44                         | 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   | 0,09   | 0,09 | 27,9   | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 540          | 16,62                | 18,93 | 87,92  | 616,29                         | 0,37          | 0,25 | 4,81   | 13,11  | 0,19 | 525,42 | 83,7                      | 206,51 | 60,43  | 3,55 | 81,27  | 2,61  | 68,95  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |
| 21                      | Салат из соленых огурцов с луком репчатым         | 60           | 0,54                 | 3,07  | 1,55   | 35,46                          | 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 и зеленью | 200/5/1      | 1,57                 | 4,72  | 6,54   | 79,94                          | 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  |
| 243/759                 | Сосиски отварные с томатным соусом                | 100          | 6,15                 | 12,02 | 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   |
| 125                     | Картофель отварной                                | 150          | 2,89                 | 5,66  | 19,99  | 150                            | 0,14          | 0,1  | 12,36  | 16,28  | 0,07 | 729,73 | 19,51                     | 80,24  | 31,2   | 1,25 | 59,6   | 0,41  | 40,91  |
| 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   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,65                         | 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    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 796          | 18,47                | 27,47 | 91,77  | 714,07                         | 0,32          | 0,62 | 156,3  | 269,17 | 0,51 | 193,11 | 144,86                    | 312,05 | 96,28  | 5,56 | 120,58 | 18,87 | 72,9   |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1336         | 35,09                | 46,4  | 179,69 | 1330,36                        | 0,69          | 0,87 | 161,11 | 590,11 | 0,7  | 1718,6 | 228,56                    | 518,56 | 156,71 | 9,11 | 201,85 | 21,48 | 141,85 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

| № 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       | 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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |       |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 338                     | Яблоко   | 100          | 0,4                  | 0,4   | 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 молоком сгущенным | 180/30       | 10,37                | 8,01  | 59,3  | 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  |  |
| 883/Акт                 | Кисель + С витамин.                                | 200          | 0,00                 | 0,00  | 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   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 540          | 13,2                 | 8,71  | 114,7 | 600,64                         | 0,15          | 0,33 | 17,34 | 30,94  | 8,81  | 429,38  | 219,45 | 246,36                    | 48,75  | 3,38 | 49,28  | 4,92  | 57,47  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |       |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 45                      | Салат из белокачанной .капусты с зеленью           | 60           | 0,79                 | 1,95  | 3,76  | 51,49                          | 0,01          | 0,02 | 9,22  | 0,93   | 0,00  | 124,87  | 25,96  | 14,73                     | 7,62   | 0,3  | 36,51  | 4,34  | 0,28   |  |
| 96                      | Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью       | 200/5/1      | 1,77                 | 4,83  | 9,8   | 93,94                          | 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  |  |
| 229                     | Рыба, тушенная с овощами                           | 100          | 9,75                 | 4,95  | 3,8   | 105                            | 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.                      | 150          | 3,06                 | 4,8   | 20,44 | 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  |  |
| Акт                     | Напиток фруктовый                                  | 200          | 0,34                 | 0,13  | 30,9  | 127,9                          | 0,01          | 0,01 | 7,68  | 0,96   | 0,00  | 51,33   | 6,17   | 3,91                      | 2,5    | 0,33 | 0,45   | 0,09  | 2,88   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                     | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,6  | 170,36                         | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15  | 46,5    | 20     | 32,5                      | 7      | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                               | 50           | 4,25                 | 1,65  | 24,4  | 146,2                          | 0,09          | 0,4  | 0,2   | 0,00   | 0,4   | 122,5   | 32,5   | 79                        | 23,5   | 1,95 | 0,00   | 15,45 | 7,25   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 811          | 23,76                | 18,71 | 117,7 | 832,14                         | 0,42          | 0,8  | 37,11 | 549,21 | 10,73 | 1580,04 | 182,43 | 418,01                    | 129,42 | 5,7  | 255,77 | 33,93 | 477,54 |  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1351         | 36,96                | 27,42 | 232,4 | 1432,78                        | 0,57          | 1,13 | 54,45 | 580,15 | 19,54 | 2009,42 | 401,88 | 664,37                    | 178,17 | 9,08 | 305,05 | 38,85 | 535,01 |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| № 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     |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |        |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая                                 | 60           | 1,64                 | 4,31  | 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   |
| 289                     | Рагу овощное из птицы                           | 200          | 13,03                | 10,5  | 18,27  | 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          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                             | 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                                  | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 170,36                         | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5    | 20                        | 32,5   | 7     | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 505          | 18,54                | 15,23 | 66,6   | 534,04                         | 0,22          | 0,31 | 16,59 | 437,8  | 0,15 | 704,55  | 85,4                      | 222,43 | 62,19 | 3,6  | 44,63  | 10,53 | 189,54 |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |        |       |        |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками                      | 60           | 0,65                 | 3,7   | 6,72   | 62,34                          | 0,01          | 0,02 | 2,24  | 0,5    | 0,00 | 132,77  | 44,02                     | 18,14  | 9,4   | 0,84 | 73,19  | 0,29  | 8,27   |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 200/1        | 4,55                 | 4,97  | 13,44  | 126,74                         | 0,14          | 0,05 | 4,32  | 160,96 | 0,00 | 335,06  | 32,49                     | 76,6   | 27,9  | 1,44 | 73,51  | 2,01  | 21,52  |
| 268/АК                  | Биточки из мяса с соусом                        | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73  | 196,36                         | 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  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                      | 150          | 3,65                 | 5,37  | 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  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витамин         | 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           | 2,43                 | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 771          | 21,31                | 29,44 | 126,88 | 875,56                         | 0,5           | 0,5  | 8,31  | 267    | 0,43 | 655,59  | 168,54                    | 318,54 | 89,31 | 5,62 | 223,83 | 14,12 | 80,83  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1276         | 39,85                | 44,67 | 193,48 | 1409,6                         | 0,72          | 0,81 | 24,9  | 704,8  | 0,58 | 1360,14 | 253,94                    | 540,97 | 151,5 | 9,22 | 268,46 | 24,65 | 270,37 |