**Утверждаю:**

**Директор**

**ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"**

_____/К.Ю. Соскова /

**« 01 » декабря 2025г.**

**Согласовано:**

**Директор школы** _____/ Денисенкова Е.Г

«01» 12 **20 25 г.**

**Согласовано:**

**Родительский комитет** _____/ Фетисова Д.Н /

«01» декабря **20 25 г.**

# Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся детей мобилизованных родителей 5-11 класса общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 1

**Неделя:** 1

**Сезон:** Осенне-зимний

**Категория:** дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 3,65 | 6,22 | 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 с маслом сливочным | 250/5 | 10,29 | 10,53 | 48,96 | 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 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 1,25 | 17,58 | 85,36 | 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 | 21,26 | 18,4 | 95,75 | 664,76 | 0,35 | 0,56 | 1,1 | 72,07 | 0,51 | 470,35 | 419,27 | 421,7 | 92,74 | 3,19 | 55,58 | 12,1 | 75,86 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 100 | 2,73 | 6,72 | 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 |
| 388 | Уха рыбацкая с зеленью | 15/250/1 | 5,99 | 7,4 | 12,12 | 149,89 | 0,08 | 0,06 | 5,75 | 4,42 | 0.00 | 354,03 | 16,98 | 70,16 | 19,04 | 0,69 | 46,23 | 7,4 | 88,52 |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 17,09 | 12,89 | 33,75 | 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 | 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** | | 876 | 31,3 | 28,42 | 121,82 | 945,77 | 0,24 | 0,48 | 11,19 | 305,08 | 0,33 | 910,42 | 136,72 | 323,71 | 92,06 | 4,32 | 156,07 | 24,53 | 239,98 |
| **Итого за день** | | 1431 | 52,56 | 46,82 | 217,57 | 1610,53 | 0,59 | 1,04 | 12,29 | 377,15 | 0,84 | 1380,71 | 555,99 | 745,41 | 184,8 | 7,51 | 211,65 | 36,63 | 315,84 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 2

**Неделя:** 1

**Сезон:** Осенне-зимний

**Категория:** дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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/АК | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 6,83 | 6,75 | 4,55 | 100,76 | 0,05 | 0,09 | 1,77 | 30,71 | 0.00 | 139,15 | 24,51 | 106,26 | 15,12 | 0,96 | 37,7 | 7,95 | 152,22 |
| 303/Ак | Каша гречневая с маслом сл. | 180 | 8,26 | 7,31 | 40,19 | 203,25 | 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 106 | 0.00 | 0,01 | 0.00 | 0,3 | 0.00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| **Итого за Завтрак** | | 570 | 22,5 | 20,97 | 88,3 | 680 | 0,22 | 0,27 | 1,77 | 47,75 | 0,17 | 331,2 | 56,83 | 252,48 | 101,83 | 4,73 | 110,37 | 12,06 | 168,83 |
| **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 |
| 16/АК | Томатный суп харчо с курицей и зеленью | 15/250/1 | 4,56 | 7,1 | 14,91 | 137,59 | 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/АК | Биточки из мяса с соусом | 100 | 9,66 | 5,28 | 10,1 | 164,56 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные с м/р | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 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 | 29,62 | 29,32 | 121,19 | 891,61 | 0,52 | 0,49 | 8,09 | 300,54 | 0,44 | 532,67 | 96,51 | 293,01 | 63,37 | 5,8 | 163,58 | 12,18 | 75,23 |
| **Итого за день** | | 1476 | 52,12 | 50,29 | 209,49 | 1571,61 | 0,74 | 0,76 | 9,86 | 348,29 | 0,61 | 863,87 | 153,34 | 545,49 | 165,2 | 10,53 | 273,95 | 24,24 | 244,06 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 3

**Неделя:** 1

**Сезон:** Осенне-зимний

**Категория:** дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **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 |
| 295/Акт | Ежики из птицы с соусом | 100 | 6,36 | 8,56 | 3,89 | 149,4 | 0,09 | 0,07 | 1,67 | 16,02 | 0,02 | 86,24 | 22,2 | 66,33 | 13,29 | 0,93 | 36,87 | 4,64 | 82,46 |
| 304 | Рис отварной с м/сливочным | 180 | 8,82 | 4,42 | 43,68 | 231,74 | 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 |
| 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 | 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 | 18,69 | 18,44 | 92,77 | 597,36 | 0,18 | 0,23 | 135,67 | 119,32 | 0,18 | 395,66 | 70,4 | 171,55 | 52,3 | 4,01 | 93,05 | 6,74 | 120,73 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Степной | 100 | 1,75 | 4,71 | 9,25 | 61,23 | 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, зеленью | 250/1 | 4,33 | 5,95 | 19,75 | 189,52 | 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 |
| 233 | Рыба запеченая под молочным соусом | 100 | 9,75 | 6,18 | 9,67 | 127 | 0,06 | 0,09 | 0,49 | 27,67 | 10,14 | 262,18 | 70,64 | 166,28 | 34,79 | 0,59 | 118,72 | 9,68 | 386,67 |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч | 180 | 6,56 | 9,78 | 24,13 | 175,83 | 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 |
| 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 | 28 | 27,99 | 117,73 | 816,00 | 0,39 | 0,63 | 21,81 | 533,75 | 10,54 | 1796,71 | 207,89 | 428,76 | 133,96 | 5,17 | 291,08 | 21,85 | 477,22 |
| **Итого за день** | | 1501 | 46,69 | 46,43 | 210,50 | 1413,36 | 0,57 | 0,86 | 157,48 | 653,07 | 10,72 | 2192,41 | 278,29 | 600,31 | 186,26 | 9,18 | 384,13 | 28,59 | 597,95 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 4

**Неделя:** 1

**Сезон:** Осенне-зимний

**Категория:** дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 100 | 2,73 | 6,72 | 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 |
| 270 | Котлеты "Московские" | 100 | 4,91 | 5,24 | 14,17 | 139,13 | 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 с м/р | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 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/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** | | 610 | 21,44 | 20,27 | 95,75 | 674,71 | 0,33 | 0,18 | 16,57 | 132,04 | 8,59 | 399,2 | 92,71 | 178,41 | 34,47 | 3,32 | 78,39 | 2,95 | 42,07 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови (припущ.) и кураги | 100 | 1,5 | 5,88 | 14,52 | 64,08 | 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 | 0/10/250/5 | 4,8 | 8,91 | 5,37 | 126,9 | 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 |
| 303/Акт | Каша гречневая с маслом сл. | 180 | 8,26 | 7,31 | 40,19 | 203,25 | 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 |
| 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** | | 916 | 29,35 | 30,56 | 134,05 | 816 | 0,35 | 0,59 | 9,96 | 197,73 | 0,41 | 763,87 | 152,08 | 394,55 | 154,33 | 6,66 | 115,91 | 21,56 | 216,62 |
| **Итого за день** | | 1526 | 50,79 | 50,83 | 229,8 | 1490,71 | 0,68 | 0,77 | 26,53 | 329,77 | 9 | 1163,01 | 244,79 | 572,96 | 188,8 | 9,98 | 194,3 | 24,51 | 258,69 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 5 **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 1 **Категория:** дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Вафли | 60 | 0,92 | 5,15 | 16,32 | 155,06 | 0,01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2,16 | 8,91 | 0,54 | 0,14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 259 | Жаркое из птицы | 250 | 14,74 | 17,3 | 25,29 | 291,49 | 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 |
| 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 | 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 | 19,68 | 22,9 | 88,76 | 679,84 | 0,25 | 0,32 | 17,71 | 100,49 | 0,12 | 1176,6 | 86,27 | 240,19 | 71,71 | 3,45 | 77,41 | 9,99 | 190,71 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Салат из белокачанной капусты с яблоком | 100 | 0,12 | 5,1 | 11,17 | 90,1 | 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 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 250/5/1 | 7,02 | 5,22 | 11,25 | 144,1 | 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 | 0,24 | 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/раст | 180 | 12,16 | 6,49 | 34,36 | 202,56 | 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 |
| 389 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 35,26 | 0,02 | 0.00 | 4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0.00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0.00 | 9,27 | 4,35 |
| **Итого за Обед** | | 896 | 31,42 | 32,2 | 124,66 | 816 | 0,87 | 0,56 | 17,1 | 425,83 | 0,36 | 1044,9 | 213,47 | 460,39 | 139,38 | 9,42 | 138,17 | 24,62 | 73,25 |
| **Итого за день** | | 1446 | 51,1 | 55,1 | 213,42 | 1495,84 | 1,12 | 0,88 | 34,81 | 526,32 | 0,48 | 2221,5 | 299,74 | 700,58 | 211,09 | 12,87 | 215,58 | 34,61 | 263,96 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 6

**Неделя:** 2

**Сезон:** Осенне-зимний

**Категория:** дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 60 | 2,15 | 6,24 | 5,54 | 110,12 | 0,1 | 0.00 | 0,7 | 0,3 | | 0.00 | 22,86 | 64,36 | 22,98 | 1,5 | | | |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч | 250/5 | 9,39 | 11,3 | 46,93 | 374,74 | 0,17 | 0,16 | 0,52 | 26,7 | 0,07 | 243,02 | 130,15 | 205,82 | 61,75 | 1,52 | 45,44 | 12,99 | 35,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 106 | 0.00 | 0,01 | 0.00 | 0,3 | 0.00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0.00 | 0,06 | 0.00 | | 0.00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | |
| **Итого за Завтрак** | | 550 | 18 | 20,15 | 76,6 | 679,5 | 0,39 | 0,17 | 1,28 | 27,3 | 0,07 | 263,6 | 238,67 | 303,46 | 98,46 | 4,86 | 45,44 | 12,99 | 35,15 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 100 | 2,73 | 6,72 | 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 зеленью | 250/5/1 | 3,63 | 9,48 | 8,2 | 96,53 | 0,05 | 0,01 | 25,38 | 6,57 | | 5,8 | 40,84 | 41,08 | 17,93 | 0,67 | | | |
| 290/АК | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 6,83 | 6,75 | 4,55 | 100,76 | 0,05 | 0,09 | 1,77 | 30,71 | 0.00 | 139,15 | 24,51 | 106,26 | 15,12 | 0,96 | 37,7 | 7,95 | 152,22 |
| 304 | Рис отварной с м/сливочным. | 180 | 8,82 | 4,42 | 43,68 | 231,74 | 0,03 | 0,02 | 0.00 | 13,5 | 0,07 | 46,18 | 9,72 | 72,75 | 23,78 | 0,52 | 53,46 | 0,04 | 23,88 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,01 | 1,83 | 0,02 | 0,01 | 92,3 | 6,13 | 3,84 | 3,15 | 0,84 | 0,7 | 0,1 | 2,82 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0.00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0.00 | 9,27 | 4,35 |
| **Итого за Обед** | | 896 | 27 | 28,85 | 128,25 | 825,05 | 0,22 | 0,46 | 31,4 | 77,8 | 0,41 | 658,83 | 129,7 | 319,83 | 92,28 | 5,19 | 92,82 | 19,56 | 190,62 |
| **Итого за день** | | 1446 | 45 | 49 | 204,85 | 1504,55 | 0,61 | 0,63 | 32,68 | 105,1 | 0,48 | 922,43 | 368,37 | 623,29 | 190,74 | 10,05 | 138,26 | 32,55 | 225,77 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 7

**Неделя:** 2

**Сезон:** Осенне-зимний

**Категория:** дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Салат из белокачанной капусты с яблоком | 100 | 0,12 | 5,1 | 11,17 | 90,1 | 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 | 210 | 16,99 | 15,99 | 26,1 | 298,64 | 0,11 | 0,02 | 0,02 | 39,31 | 0,16 | 87,26 | 72,47 | 98,57 | 13,17 | 1,43 | 73,18 | 0,87 | 20,89 |
| 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 |
| **Итого за Завтрак** | | 550 | 21,01 | 21,58 | 88,8 | 640,03 | 0,16 | 0,15 | 4,26 | 231,82 | 0,28 | 188,53 | 143,94 | 145,04 | 28,28 | 2,22 | 75,46 | 4,63 | 37,32 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,37 | 0,1 | 12,87 | 185,3 | 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/Акт | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью | 250/5/1 | 1,53 | 11,51 | 6,74 | 127,43 | 0,09 | 0,06 | 8,76 | 205,12 | 0.00 | 413,28 | 28,28 | 69,9 | 25,87 | 0,99 | 74,75 | 1,91 | 27,57 |
| 278 | Тефтели тушеные в соусе | 100 | 9,66 | 7,28 | 17,1 | 144,56 | 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 |
| 303/Акт | Каша гречневая с маслом сл | 180 | 8,26 | 7,31 | 40,19 | 203,25 | 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 |
| 389 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 35,26 | 0,02 | 0.00 | 4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0.00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0.00 | 9,27 | 4,35 |
| **Итого за Обед** | | 896 | 27 | 27,6 | 134,05 | 843,42 | 0,52 | 0,56 | 19,71 | 222,57 | 0,43 | 826,81 | 150,1 | 375,66 | 151,59 | 7,52 | 187,18 | 16,27 | 73,74 |
| **Итого за день** | | 1446 | 48,01 | 49,18 | 222,85 | 1483,45 | 0,68 | 0,71 | 23,97 | 454,39 | 0,71 | 1015,34 | 294,04 | 520,7 | 179,87 | 9,74 | 262,64 | 20,9 | 111,06 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 8

**Неделя:** 2

**Сезон:** Осенне-зимний

**Категория:** дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови (припущ.) и кураги | 100 | 1,5 | 5,88 | 14,52 | 64,08 | 0,04 | 0,05 | 2,86 | 1134,06 | 0.00 | 169,29 | 20,84 | 35,91 | 24,95 | 0,51 | 2,8 | 0,06 | 30,8 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 250 | 15,31 | 15,57 | 39,21 | 319,25 | 0,15 | 0,15 | 12,39 | 437,5 | 0.00 | 637,47 | 36,14 | 160,55 | 42,36 | 1,87 | 43,03 | 7,53 | 177,29 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 106 | 0.00 | 0,01 | 0.00 | 0,3 | 0.00 | 20,58 | 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** | | 580 | 22,5 | 23 | 76,6 | 570,35 | 0,22 | 0,3 | 15,25 | 1571,86 | 0,09 | 855,24 | 73,64 | 223,14 | 75,34 | 3,47 | 46,79 | 9,39 | 215,44 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Степной | 100 | 1,75 | 4,71 | 9,25 | 61,23 | 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 |
| 99 | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью | 250/5/1 | 1,46 | 5,84 | 13,16 | 153,73 | 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 |
| 272/330 | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250 | 18,29 | 17,59 | 44,43 | 365,22 | 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 |
| 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 | 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** | | 866 | 27,01 | 29,74 | 114,9 | 816 | 0,42 | 0,5 | 142,15 | 551,6 | 0,36 | 533,86 | 96,72 | 218,73 | 57,77 | 4,13 | 133,97 | 13,46 | 57,98 |
| **Итого за день** | | 1446 | 49,51 | 52,74 | 191,5 | 1386,35 | 0,64 | 0,8 | 157,4 | 2123,46 | 0,45 | 1389,1 | 170,36 | 441,87 | 133,11 | 7,6 | 180,76 | 22,85 | 273,42 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

**День:** 9

**Неделя:** 2

**Сезон:** Осенне-зимний

**Категория:** дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **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 вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 250/5 | 11,42 | 11,63 | 46,96 | 298,62 | 0,11 | 0,16 | 1,3 | 13,87 | 0,07 | 192,21 | 129,91 | 148,74 | 34 | 0,68 | 36,12 | 0,5 | 10,96 |
| 383/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** | | 585 | 19 | 19,4 | 89,96 | 545,26 | 0,16 | 0,27 | 18,19 | 22,87 | 8,56 | 450,85 | 192,19 | 177,81 | 46,25 | 3,02 | 38,84 | 2,56 | 30,15 |
| **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 |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками и зеленью | 250 | 2,65 | 4,1 | 14,94 | 104,36 | 0,06 | 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 | | | |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные с м/р. | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 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** | | 890 | 27,95 | 32,01 | 122,24 | 873,42 | 0,34 | 0,45 | 11,08 | 460,32 | 0,57 | 888,55 | 141,24 | 291,57 | 90,78 | 5,05 | 142,53 | 13,08 | 65,2 |
| **Итого за день** | | 1475 | 46,95 | 51,41 | 212,2 | 1418,68 | 0,5 | 0,72 | 29,27 | 483,19 | 9,13 | 1339,4 | 333,43 | 469,38 | 137,03 | 8,07 | 181,37 | 15,64 | 95,35 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 10 **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 2 **Категория:** дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 60 | 3,72 | 4,07 | 3,42 | 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 |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом | 100 | 4,83 | 8,04 | 16,73 | 125,61 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 |
| 303/Акт | Каша гречневая с маслом сл | 180 | 8,26 | 7,31 | 40,19 | 203,25 | 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 106 | 0.00 | 0,01 | 0.00 | 0,3 | 0.00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| **Итого за Завтрак** | | 570 | 22,5 | 20,97 | 83,21 | 610,38 | 0,44 | 0,5 | 1,38 | 190,68 | 2,84 | 301,95 | 72,21 | 327,13 | 101,2 | 6,29 | 105,94 | 21,03 | 61,11 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 2,99 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 0,02 | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0.00 | 215,17 | 41,32 | 27,83 | 15,05 | 0,53 | 61,35 | 6,9 | 5,7 |
| 113 | Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью | 10/250/1 | 5,11 | 7,66 | 23,83 | 183,69 | 0,05 | 0.00 | 1 | 0,14 | | 0.00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 | | | |
| 259 | Жаркое из птицы | 250 | 14,74 | 17,3 | 25,29 | 291,49 | 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** | | 871 | 28,33 | 29,62 | 114,9 | 816 | 0,34 | 0,53 | 33,22 | 244,09 | 0,33 | 1171,02 | 165,47 | 331,51 | 90,28 | 5,03 | 138,44 | 25,56 | 198,31 |
| **Итого за день** | | 1441 | 50,83 | 50,59 | 198,11 | 1426,38 | 0,78 | 1,03 | 34,6 | 434,77 | 3,17 | 1472,9 | 237,68 | 658,64 | 191,48 | 11,32 | 244,38 | 46,59 | 259,42 |