**Утверждаю:**

**Директор ООО «ККДП»**

**_____/П.В. Воробьев /**

**« 05 » октября 2026г.**

**Согласовано:**

**Директор ГБОУ СОШ _____**

**_____**

**« 5 » 10 20 26 год.**

**Родительский комитет _____**

**« 5 » 10 20 26 год.**

# Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждений Самарской области Красноярского района

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 1
**Неделя:** 1

**Сезон: Осенне-зимний**
**Категория: 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 | 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 | 4,6 | 13,6 | 106 | 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 | 101 | 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 | 21,75 | 91,77 | 667,79 | 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 |
| 99 | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью | 250/5/1 | 1,86 | 6,84 | 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 |
| 291 | Плов из птицы | 280 | 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 | 25,01 | 114 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 27,2 | 27,9 | 116 | 924,19 | 0,22 | 0,46 | 13,12 | 469,48 | 0,33 | 820,17 | 147,87 | 295 | 89,79 | 4,29 | 183,45 | 18,72 | 169,55 |
| **Итого за день** | | 1421 | 48,4 | 49,6 | 208 | 1591,98 | 0,57 | 1,02 | 14,22 | 541,55 | 0,84 | 1290,51 | 567,14 | 716,7 | 182,53 | 7,48 | 239,03 | 30,82 | 245,41 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 2 **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 1 **Категория:** 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 | 1,32 | 1,62 | 19,24 | 107 | 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 |
| 270 | Котлеты из птицы "Московские" с соусом | 100 | 6,98 | 9,8 | 7,25 | 121 | 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 | 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 | 58 | 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 | 74 | 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 | 22,25 | 20,28 | 89,55 | 563,25 | 0,41 | 0,26 | 1,38 | 97,08 | 0,2 | 232,23 | 43,17 | 226,91 | 94,94 | 4,98 | 95,38 | 4,82 | 32,07 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 4 | Салат Светофор | 100 | 1,5 | 5,23 | 7,5 | 94,2 | 0,04 | 0,03 | 7,5 | 215,94 | 0.00 | 123,9 | 15,81 | 33,1 | 14,27 | 0,49 | 36,69 | 0,09 | 12,73 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном и зеленью | 250/1 | 3,57 | 4,89 | 12,11 | 113,28 | 0,06 | 0,04 | 5,92 | 161,13 | 0.00 | 315,83 | 15,03 | 44,12 | 18,13 | 0,65 | 38,51 | 0,21 | 23,9 |
| 290/АК | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 11,83 | 12,11 | 17,16 | 190 | 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 |
| 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 | 115 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 28,51 | 29,13 | 123,69 | 855,62 | 0,3 | 0,51 | 17,14 | 426,8 | 0,41 | 829,7 | 109,64 | 303,44 | 76,79 | 5,42 | 169,28 | 19,46 | 217,83 |
| **Итого за день** | | 1461 | 50,76 | 49,41 | 213,24 | 1418,87 | 0,71 | 0,77 | 18,52 | 523,88 | 0,61 | 1061,9 | 152,81 | 530,35 | 171,73 | 10,4 | 264,66 | 24,28 | 249,9 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 3
**Неделя:** 1

**Сезон:** Осенне-зимний
**Категория:** 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 |
| 259 | Жаркое из птицы | 280 | 11,7 | 12,58 | 34,56 | 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 |
| 883 | Кисель | 200 | 4,75 | 2,59 | 18,56 | 119 | 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 | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 101 | 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 | 22,5 | 22,3 | 89,3 | 645,29 | 0,23 | 0,29 | 32,35 | 63,53 | 8,52 | 1165,65 | 108,73 | 234,86 | 67,1 | 3,49 | 77,41 | 10,39 | 195,51 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущ.) 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 | 1,83 | 9,63 | 11,74 | 59,14 | 0,04 | 0,04 | 9,46 | 204,52 | 0.00 | 281,92 | 60,7 | 47,36 | 22,2 | 1,02 | 49,05 | 2,15 | 21,5 |
| 268/АК | Биточки из птицы с соусом | 100 | 9,66 | 6,33 | 10,1 | 144 | 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 |
| 198 | Пюре из бобовых с м/раст. | 180 | 10,1 | 6,49 | 33,4 | 122,76 | 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 | 115 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 28,45 | 28 | 123,46 | 680 | 0,89 | 0,62 | 14,39 | 1507,5 | 0,36 | 1437,3 | 239,4 | 495,77 | 168,11 | 9,82 | 149,8 | 23,75 | 102,69 |
| **Итого за день** | | 1486 | 50,9 | 50,3 | 213 | 1325,29 | 1,12 | 0,91 | 46,74 | 1571,0 | 8,88 | 2603,0 | 348,13 | 730,63 | 235,21 | 13,31 | 227,21 | 34,14 | 298,2 |

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:** 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 60 | 1,32 | 4,43 | 15,82 | 99,42 | 0,03 | 0,1 | 0.00 | 13,5 | 0,16 | 29,15 | 13,06 | 20,81 | 4,2 | 0,34 | 0,96 | 1,84 | 7,47 |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч. | 250/5 | 14,49 | 13,3 | 49,89 | 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 | 58 | 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 | 87 | 0,12 | 0.00 | 0,06 | 0.00 | | 0.00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | |
| **Итого за Завтрак** | | 550 | 22,27 | 20,34 | 89,84 | 619,16 | 0,32 | 0,27 | 0,58 | 40,5 | 0,23 | 292,75 | 228,87 | 259,91 | 79,68 | 3,7 | 46,4 | 14,83 | 42,62 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 4,88 | 9,8 | 77 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0.00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 |
| 116/АК | Томатный суп харчо с курицей и зеленью | 15/250/1 | 6,26 | 7,68 | 18,51 | 272,98 | 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 |
| 301 | Кнели куриные с соусом | 100 | 10,81 | 6,18 | 9,67 | 151 | 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 |
| 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 |
| 389 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 112 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 29,21 | 29,92 | 119,26 | 929,81 | 0,37 | 0,54 | 20,82 | 45,12 | 0,42 | 1081,7 | 129,45 | 303,12 | 84,29 | 6,33 | 163,83 | 16,86 | 161,93 |
| **Итого за день** | | 1456 | 51,48 | 50,26 | 209,1 | 1548,97 | 0,69 | 0,81 | 21,4 | 85,62 | 0,65 | 1374,4 | 358,32 | 563,03 | 163,97 | 10,03 | 210,23 | 31,69 | 204,55 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 5

**Неделя:** 1

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория: 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом растительным | 100 | 1,37 | 5,25 | 4,31 | 84,96 | 0,02 | 0,03 | 14,84 | 1,49 | 0.00 | 199,93 | 43,45 | 24,05 | 12,46 | 0,5 | 72,5 | 6,91 | 0,52 |
| 295 | Шницель из птицы с соусом | 100 | 9,12 | 8,77 | 10,8 | 138 | 0,1 | 0,07 | 1,67 | 96,02 | 0,02 | 100,74 | 21,35 | 66,79 | 13,41 | 0,93 | 58,3 | 4,79 | 85,87 |
| 304 | Рис отварной с м/сливочным | 180 | 8,82 | 7,42 | 39,68 | 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 | 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 | 74 | 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 | 22,4 | 22 | 90,19 | 616,7 | 0,19 | 0,24 | 146,51 | 197,81 | 0,18 | 379,35 | 98,92 | 186,49 | 57,05 | 2,6 | 185,22 | 13,54 | 117,62 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками/ | 100 | 3,19 | 5,38 | 19,65 | 85,49 | 0,01 | 0,03 | 3,68 | 0,81 | 0,01 | 217,92 | 64,65 | 28,21 | 14,97 | 1,33 | 39,77 | 0,48 | 13,55 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью | 10/250/1 | 6,65 | 8,03 | 11,8 | 138,06 | 0,1 | 0,06 | 7,81 | 353,53 | 2,37 | 468,04 | 42,67 | 101,21 | 31,2 | 0,96 | 62,16 | 0,39 | 147,91 |
| 278 | Тефтели из птицы тушеные в соусе | 100 | 6,73 | 7,85 | 12,66 | 136 | 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 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 25,01 | 114 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 27,4 | 27,9 | 134 | 834,87 | 0,4 | 0,52 | 13,74 | 379,88 | 2,8 | 902,32 | 218,05 | 418,24 | 91,16 | 5,69 | 192,35 | 28,86 | 187,59 |
| **Итого за день** | | 1511 | 49,8 | 49,9 | 225 | 1451,57 | 0,59 | 0,76 | 160,25 | 577,69 | 2,98 | 1281,61 | 316,97 | 604,73 | 148,21 | 8,29 | 377,57 | 42,4 | 305,21 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 6 **Неделя:** 2

**Сезон:** Осенне-зимний **Категория:** 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 | 1,15 | 5,38 | 6,54 | 80 | 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 | 14,49 | 13,3 | 49,89 | 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 | 58 | 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 | 87 | 0,12 | 0.00 | 0,06 | 0.00 | | 0.00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | |
| **Итого за Завтрак** | | 550 | 22,1 | 21,29 | 80,56 | 599,74 | 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 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 250/1 | 5,05 | 5,69 | 7,9 | 162,35 | 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 |
| 290/АК | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 11,83 | 12,11 | 17,16 | 190 | 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 |
| 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 | 115 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 31,22 | 31,42 | 128,62 | 944,29 | 0,37 | 0,5 | 11,32 | 277,92 | 0,41 | 1082,1 | 135,93 | 350,77 | 93,12 | 6,77 | 185,96 | 22,06 | 208,06 |
| **Итого за день** | | 1441 | 53,32 | 52,71 | 209,18 | 1544,03 | 0,76 | 0,67 | 12,6 | 305,22 | 0,48 | 1345,7 | 374,6 | 654,23 | 191,58 | 11,63 | 231,4 | 35,05 | 243,21 |

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: 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 270 | Котлеты из птицы "Московские" с соусом | 100 | 6,98 | 9,8 | 7,25 | 121 | 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. | 180 | 8,82 | 7,42 | 39,68 | 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 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 98,74 | 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 | 74 | 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** | | 614 | 19,26 | 22,66 | 79,35 | 584,58 | 0,31 | 0,21 | 3,37 | 96,53 | 0,54 | 215,15 | 51,72 | 196,53 | 48 | 3,18 | 77,37 | 2,6 | 50,51 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 4 | Салат Светофор. | 100 | 1,5 | 5,23 | 7,5 | 94,2 | 0,04 | 0,03 | 7,5 | 215,94 | 0.00 | 123,9 | 15,81 | 33,1 | 14,27 | 0,49 | 36,69 | 0,09 | 12,73 |
| 113 | Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью | 10/250/1 | 5,11 | 9,86 | 23,83 | 183,69 | 0,05 | 0.00 | 1 | 0,14 | | 0.00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 | | | |
| Акт | Капуста тушенная с курицей | 280 | 15,62 | 15,29 | 24,43 | 356,97 | 0,08 | 0,13 | 33,34 | 105,8 | 0.00 | 569,06 | 97,5 | 145,44 | 38,98 | 1,85 | 86,33 | 22,33 | 141,65 |
| 389 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 112 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 27,41 | 31,78 | 112,91 | 887,86 | 0,27 | 0,49 | 45,96 | 321,88 | 0,33 | 794,36 | 171,97 | 312,9 | 87,5 | 5,08 | 123,98 | 33,49 | 166,08 |
| **Итого за день** | | 1485 | 46,67 | 54,44 | 192,26 | 1472,44 | 0,58 | 0,7 | 49,33 | 418,41 | 0,87 | 1009,5 | 223,69 | 509,43 | 135,5 | 8,26 | 201,35 | 36,09 | 216,59 |

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: 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 | 8,64 | 125,8 | 0.00 | 0.00 | 2,3 | 27 | 0.00 | 274 | 17 | 29 | 14 | 0,7 | 0.00 | 0,4 | 0.00 |
| 278 | Тефтели из птицы тушеные в соусе | 100 | 6,73 | 7,85 | 10,6 | 136 | 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 |
| 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 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 25,01 | 114 | 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 | 101 | 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 | 19,98 | 20,48 | 95,5 | 678,94 | 0,27 | 0,2 | 4,43 | 58,04 | 0,21 | 412,11 | 106,62 | 186,44 | 36,81 | 3,21 | 92,66 | 3,49 | 38,57 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат "Витаминный" | 100 | 2,6 | 6,22 | 22,17 | 154,9 | 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 |
| 96/Акт | Рассольник Ленинградский с зеленью | 250/1 | 5,37 | 3,38 | 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 |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 100 | 9,75 | 11,16 | 3,8 | 170 | 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 | 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 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 29,79 | 32,14 | 120,02 | 862,86 | 0,36 | 0,6 | 155,11 | 851,74 | 10,51 | 1478,45 | 155,26 | 384,55 | 121,75 | 4,78 | 228,34 | 23,81 | 477,64 |
| **Итого за день** | | 1511 | 49,77 | 52,62 | 216 | 1541,8 | 0,63 | 0,8 | 159,54 | 909,78 | 10,72 | 1890,56 | 261,88 | 570,99 | 158,56 | 7,99 | 321 | 27,3 | 516,21 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 9 **Неделя:** 2

**Сезон: Осенне-зимний**
**Категория: 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 | 1,32 | 1,62 | 19,24 | 107 | 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 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 250/5 | 11,42 | 15,6 | 40,78 | 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 58 | 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 | 87 | 0,12 | 0.00 | 0,06 | 0.00 | | 0.00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | |
| **Итого за Завтрак** | | 550 | 19,2 | 19,9 | 84,15 | 550,62 | 0,23 | 0,17 | 1,36 | 14,17 | 0,07 | 212,79 | 215,57 | 182,02 | 47,73 | 2,52 | 36,12 | 0,5 | 10,96 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат картофельный | 100 | 1,82 | 5,37 | 13,71 | 115,82 | 0,08 | 0,05 | 7,4 | 1,51 | 0.00 | 420,7 | 12,03 | 51,05 | 18,88 | 0,77 | 4,14 | 0,28 | 26,81 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью | 250/5/1 | 5,63 | 9,48 | 8,2 | 196,53 | 0,05 | 0,01 | 25,38 | 6,57 | | 5,8 | 40,84 | 41,08 | 17,93 | 0,67 | | | |
| 268/759 | Шницель из птицы с соусом | 100 | 6,94 | 8,59 | 10,73 | 138 | 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 |
| 198 | Пюре из бобовых с м/раст. | 180 | 10,1 | 6,49 | 33,4 | 122,76 | 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 | 115 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 30,1 | 31,3 | 120,97 | 829,11 | 0,95 | 0,6 | 34,79 | 159,1 | 0,36 | 1465,3 | 215,69 | 508,36 | 160,71 | 9,82 | 101,98 | 21,81 | 76,05 |
| **Итого за день** | | 1446 | 49,3 | 51,2 | 205,12 | 1379,73 | 1,18 | 0,77 | 36,15 | 173,27 | 0,43 | 1678,1 | 431,26 | 690,38 | 208,44 | 12,34 | 138,1 | 22,31 | 87,01 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 10

**Неделя:** 2

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория: 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 | 77 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0.00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 |
| 268 | Котлеты из птицы с соусом | 100 | 5,83 | 5,34 | 12,1 | 136 | 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 |
| 883 | Кисель | 200 | 4,75 | 2,59 | 18,56 | 119 | 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 | 74 | 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 | 21,67 | 20,42 | 95,3 | 609,25 | 0,43 | 0,27 | 18,27 | 105,78 | 8,6 | 442,39 | 88,79 | 229,3 | 99,16 | 6,23 | 97,14 | 5,08 | 43,91 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурец порционно | 100 | 0,3 | 0,06 | 2,28 | 10,86 | 0,01 | 0.00 | 1,45 | 3,9 | | 56,4 | 15,49 | 17,82 | 6,22 | 0,3 | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой и зеленью | 250/1 | 3,56 | 3,88 | 15,96 | 194,86 | 0,08 | 0,06 | 7,3 | 201,4 | 0.00 | 395,11 | 17,58 | 56,42 | 23 | 0,81 | 39,35 | 0,26 | 30,38 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 280 | 19,5 | 23,65 | 45,19 | 436,54 | 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 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 25,01 | 114 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 28,85 | 29 | 115,74 | 897,26 | 0,32 | 0,54 | 21,51 | 654,8 | 0,33 | 190,38 | 140,67 | 305,15 | 91,58 | 4,59 | 83,34 | 18,86 | 219,37 |
| **Итого за день** | | 1471 | 50,52 | 49,42 | 211 | 1506,51 | 0,75 | 0,81 | 39,78 | 760,58 | 8,93 | 632,71 | 229,46 | 534,45 | 190,74 | 10,82 | 180,48 | 23,94 | 263,28 |