

Утверждаю:

Директор ООО «ККП»

П.В. Воробьев /

« 01 » апреля 2026г



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

Девиерраисо

Маслов / *Кеесов*

« 01 » 04 2026 год

Родительский комитет

Комитет

« 01 » 04 2026 год.



**Основное десятидневное меню рациона
питания для учащихся детей 1-4 класс
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Челновершинского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: дети 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | Р | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 200/5 | 8,08 | 11,4 | 36,61 | 282,33 | 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 | | 505 | 19,05 | 19,27 | 83,4 | 587,3 | 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 | 60 | 1,64 | 7,1 | 8,73 | 80,28 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 99 | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 3,43 | 4,75 | 10,53 | 116,98 | 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 | 200 | 15,09 | 13,82 | 34,72 | 270,72 | 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 | 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 | | 726 | 25,7 | 27,1 | 106 | 748,4 | 0,23 | 0,46 | 15,02 | 442,48 | 0,33 | 546,17 | 155,47 | 288,2 | 84,79 | 4,01 | 183,45 | 18,32 | 169,55 |
| Итого за день | | 1231 | 44,7 | 46,4 | 190 | 1335,7 | 0,58 | 1,02 | 16,12 | 514,55 | 0,84 | 016,5 | 574,74 | 709,9 | 177,53 | 7,2 | 239,03 | 30,42 | 245,41 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|---|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 60 | 1,32 | 1,62 | 19,24 | 163,62 | 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 |
| 90/АК | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 6,53 | 6,15 | 13,2 | 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 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,01 | 6,09 | 24,56 | 110,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 |
| 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 | | 540 | 18,6 | 15,4 | 79,8 | 562,15 | 0,3 | 0,31 | 1,77 | 45,37 | 0,16 | 414,15 | 58,03 | 320,01 | 147,58 | 6,25 | 75,93 | 13,38 | 174,14 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припуц.) с сахаром | 60 | 0,76 | 0,56 | 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 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном и зеленью | 200/1 | 4,17 | 6,29 | 17,1 | 111,63 | 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 |
| 270 | Котлеты "Московские" с соусом | 100 | 9,08 | 10,8 | 4,17 | 113,7 | 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 | 150 | 4,52 | 4,52 | 17,35 | 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 | 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 | | 771 | 23,5 | 23,7 | 100,7 | 705,0 | 0,48 | 0,51 | 12,13 | 412,1 | 0,44 | 722,03 | 95,78 | 276,45 | 77,52 | 5,59 | 120,48 | 12,19 | 100,02 |
| Итого за день | | 1311 | 42,1 | 39,1 | 180,5 | 1267,2 | 0,78 | 0,82 | 13,9 | 457,5 | 0,6 | 136,1 | 153,81 | 596,46 | 225,1 | 11,84 | 196,41 | 25,57 | 274,16 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|------|-------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | D | К | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/Акт | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,95 | 3,06 | 4,5 | 47,14 | 0,01 | 0,01 | 14,82 | 0,00 | 0,00 | 98,63 | 25,02 | 18,15 | 8,51 | 0,34 | 0,16 | 0,03 | 1,64 |
| 259 | Жаркое из птицы | 200 | 10,2 | 13,3 | 30,9 | 301,48 | 0,16 | 0,15 | 13,83 | 29,95 | 0,00 | 708,63 | 34,42 | 161,7 | 39,94 | 1,95 | 60,65 | 7,51 | 172,17 |
| 83/Акт | Кисель | 200 | 4,75 | 2,59 | 18,56 | 118,62 | 0,00 | 0,00 | 12,89 | 6 | 8,4 | 0,00 | 36,2 | 0,00 | 0,22 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 4,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 118,49 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 19,2 | 19,4 | 73,5 | 585,73 | 0,21 | 0,28 | 41,54 | 35,95 | 8,52 | 844,46 | 111,64 | 205,85 | 54,27 | 2,83 | 62,09 | 9,94 | 188,41 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37/Акт | Салат Светофор | 60 | 1,18 | 3,14 | 6 | 56,52 | 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 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 200/5/1 | 2,86 | 7,7 | 12,24 | 131,34 | 0,03 | 0,04 | 7,65 | 164,26 | 0,00 | 227,05 | 49,72 | 38,57 | 17,96 | 0,82 | 39,33 | 1,73 | 17,38 |
| 68/Акт | Биточки из мяса с соусом | 100 | 9,66 | 5,58 | 10,1 | 143,88 | 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 |
| 199 | Пюре из бобовых с м/растит | 150 | 6,29 | 5,94 | 28,41 | 173,56 | 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 |
| 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 | | 776 | 25,6 | 23,7 | 112 | 767,72 | 0,82 | 0,6 | 17,2 | 531,07 | 0,36 | 1304,8 | 214,94 | 453,94 | 145,06 | 8,98 | 155,76 | 21,99 | 76,48 |
| Итого за день | | 1276 | 44,8 | 43,1 | 185 | 1353,45 | 1,03 | 0,88 | 58,74 | 567,02 | 8,88 | 2149,26 | 326,58 | 659,79 | 199,33 | 11,81 | 217,85 | 31,93 | 264,89 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: дети 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|------|-------|---|---------------|------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая.. | 60 | 1,64 | 7,1 | 8,73 | 80,28 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 295/Ак | Ежики из мяса с соусом. | 100 | 9,9 | 7,15 | 15,1 | 169,4 | 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 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные с м/р | 150 | 4,52 | 4,52 | 17,35 | 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 |
| 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 | | 540 | 19,2 | 19,4 | 76,6 | 587,35 | 0,12 | 0,13 | 135,4 | 105,84 | 0,16 | 89,62 | 88,58 | 180,56 | 37,41 | 3,08 | 55,68 | 1,84 | 21,81 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 16/Ак | Томатный суп харчо с курицей и зеленью | 15/200/1 | 5,47 | 8,69 | 16,24 | 202,94 | 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 |
| 233 | Кнели куриные с соусом | 100 | 10,81 | 6,18 | 9,67 | 157,62 | 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 | 150 | 3,06 | 6,09 | 19,53 | 158,25 | 0,12 | 0,11 | 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24 | 40,96 | 84,62 | 28,69 | 1,07 | 60,23 | 0,75 | 37,94 |
| 389 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 35,26 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 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 | | 826 | 24,9 | 27,2 | 112 | 748,69 | 0,39 | 0,58 | 19,77 | 49,47 | 10,54 | 1257,4 | 179,72 | 397,36 | 106,93 | 6,24 | 228,22 | 21,8 | 456,36 |
| Итого за день | | 1366 | 44,1 | 46,6 | 189 | 1336,04 | 0,51 | 0,71 | 155,17 | 155,31 | 10,7 | 347,0 | 268,3 | 577,92 | 144,34 | 9,32 | 283,9 | 23,64 | 478,17 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: дети 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|------|-------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 290/АК | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 6,53 | 6,15 | 13,2 | 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 | 150 | 5,53 | 4,32 | 33,6 | 202,96 | 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 |
| 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 | | 540 | 18,8 | 16,6 | 75,6 | 559,94 | 0,15 | 0,24 | 7,14 | 944,63 | 0,16 | 339,14 | 70,36 | 240,55 | 68,5 | 3,12 | 129,85 | 9,88 | 211,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 1,3 | 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 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1 | 6,75 | 7,45 | 15,03 | 168,29 | 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 | 8,59 | 10,73 | 121,38 | 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 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,01 | 6,09 | 24,56 | 110,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 25 | 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 | | 771 | 25,49 | 27,2 | 109 | 743,18 | 0,63 | 0,59 | 9,87 | 268,03 | 0,43 | 812,83 | 162,5 | 403,58 | 180,23 | 8,62 | 207,77 | 15,9 | 72,31 |
| Итого за день | | 1311 | 44,3 | 43,8 | 185 | 1303,12 | 0,78 | 0,83 | 17,01 | 212,66 | 0,59 | 151,9 | 232,86 | 644,13 | 248,73 | 11,74 | 337,62 | 25,78 | 283,37 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: дети 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 200/5 | 7,84 | 8,41 | 45,64 | 282,54 | 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 | | 500 | 16,45 | 17,26 | 75,31 | 587,3 | 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 | 60 | 1,64 | 7,1 | 8,73 | 80,28 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 200/1 | 6,15 | 7,29 | 16,8 | 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 |
| 90/АК | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 6,53 | 6,15 | 13,2 | 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 |
| 202/30 | Макаронные изделия отварные с м/р | 150 | 4,52 | 4,52 | 17,35 | 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 | 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 | | 771 | 23,8 | 26,5 | 111 | 738,45 | 0,35 | 0,49 | 12,24 | 210,69 | 0,41 | 725,03 | 135,85 | 325,02 | 81,29 | 6,14 | 167,59 | 21,17 | 202,72 |
| Итого за день | | 1271 | 40,3 | 43,8 | 186 | 1325,75 | 0,74 | 0,66 | 13,52 | 237,99 | 0,48 | 988,63 | 374,56 | 628,48 | 179,75 | 11 | 213,03 | 34,16 | 237,87 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: дети 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|------|-------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37/АК1 | Салат Светофор | 60 | 1,18 | 3,14 | 6 | 56,52 | 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 |
| 270 | Котлеты "Московские" с соусом | 100 | 9,08 | 10,8 | 4,17 | 113,7 | 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 | 5,53 | 4,32 | 33,6 | 202,96 | 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 | 200 | 0,66 | 0,09 | 25 | 132,8 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 12 | 0,00 | 0,00 | 39,96 | 3,46 | 1,7 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 18,9 | 18,7 | 83,4 | 587 | 0,34 | 0,22 | 9,13 | 321,48 | 0,19 | 238,16 | 88,34 | 209,5 | 52,18 | 2,66 | 113,82 | 2,64 | 59,42 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,76 | 10,7 | 91,43 | 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 |
| 113 | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью | 10/200/1 | 5,63 | 8,51 | 17,03 | 212,9 | 0,05 | 0,00 | 1 | 0,14 | | 0,00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 | | | |
| 268/АК | Биточки из мяса с соусом | 100 | 9,66 | 5,58 | 10,1 | 143,88 | 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 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 6,35 | 11,3 | 23,67 | 184,91 | 0,05 | 0,06 | 32,83 | 78,15 | 0,00 | 443,67 | 82,4 | 56,19 | 28,35 | 1,12 | 75,28 | 15,16 | 4,43 |
| 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 | | 781 | 28,2 | 27,6 | 119 | 816 | 0,46 | 0,49 | 44,28 | 159 | 0,36 | 710,02 | 195,57 | 297,8 | 83,88 | 5,84 | 102,05 | 27,27 | 42,49 |
| Итого за день | | 1321 | 47,1 | 46,2 | 202 | 1403 | 0,8 | 0,71 | 53,41 | 480,48 | 0,55 | 948,18 | 283,91 | 507,3 | 136,06 | 8,5 | 215,87 | 29,91 | 101,91 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|--------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 7,1 | 8,73 | 80,28 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 290/АК | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 6,53 | 6,15 | 13,2 | 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 |
| 202/304 | Макаронные изделия отварные с м/р | 150 | 4,52 | 4,52 | 17,35 | 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 |
| 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 | 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 | 19,2 | 19,4 | 67,0 | 574,0 | 0,16 | 0,23 | 5,97 | 50,01 | 0,19 | 254,05 | 86,43 | 210,86 | 41,37 | 3,56 | 93,7 | 10,39 | 176,48 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 388/62 | Уха рыбацкая | 15/200/1 | 4,28 | 7,53 | 10,92 | 163,12 | 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 |
| 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 |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч | 150 | 3,06 | 6,09 | 19,53 | 158,25 | 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 |
| 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 | | 786 | 23,5 | 27,06 | 101,64 | 770,95 | 0,5 | 0,63 | 153,5 | 010,16 | 0,42 | 242,34 | 138,31 | 338,7 | 98,49 | 5,11 | 181,81 | 19,96 | 180,08 |
| Итого за день | | 1336 | 42,7 | 47,08 | 160,02 | 1344,93 | 0,66 | 0,86 | 159,47 | 060,16 | 0,61 | 496,4 | 224,74 | 549,56 | 139,86 | 8,67 | 275,51 | 30,35 | 356,56 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|------|-------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 60 | 1,32 | 1,62 | 19,24 | 163,62 | 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 | 200/5 | 7,92 | 11,3 | 31 | 223,74 | 0,1 | 0,13 | 0,52 | 27,04 | 0,07 | 167,39 | 115,51 | 137,04 | 32,18 | 0,71 | 44,04 | 2,26 | 28,56 |
| 83/Ак | 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 | 35 | 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 | | 500 | 16,4 | 15,8 | 83,4 | 587 | 0,13 | 0,22 | 13,41 | 33,04 | 8,56 | 195,29 | 163,71 | 156,54 | 36,6 | 1,14 | 45 | 4,06 | 40,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат картофельный | 60 | 1,82 | 5,37 | 13,71 | 75,82 | 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 и зеленью | 200/5/1 | 5,11 | 4,75 | 7,9 | 133,1 | 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 |
| 297/75 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом. | 100 | 7,18 | 9,48 | 12,4 | 177,4 | 0,09 | 0,00 | 2,51 | 0,18 | | 0,00 | 25,67 | 68,71 | 15,47 | 0,59 | | | |
| 199 | Пюре из бобовых с м/растит | 150 | 6,29 | 5,94 | 28,41 | 173,56 | 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 |
| 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 | | 776 | 26 | 26,9 | 117 | 822,3 | 0,72 | 0,54 | 21,73 | 236,97 | 0,33 | 582,4 | 211,03 | 458,57 | 155,64 | 8,44 | 120,63 | 23,4 | 71,65 |
| Итого за день | | 1276 | 42,4 | 42,8 | 201 | 1409,3 | 0,85 | 0,76 | 35,14 | 270,01 | 8,89 | 777,7 | 374,74 | 615,11 | 192,24 | 9,58 | 165,63 | 27,46 | 112,36 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: дети 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | Р | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 4,88 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом | 100 | 4,83 | 6,84 | 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 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,01 | 6,09 | 24,56 | 110,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 |
| 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 | 15,93 | 19,36 | 73,96 | 470,38 | 0,51 | 0,32 | 5,38 | 97,7 | 0,19 | 545,92 | 58,45 | 304,01 | 148,52 | 8,41 | 62,7 | 6,4 | 44,42 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/Акт | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,95 | 3,06 | 4,5 | 47,14 | 0,01 | 0,01 | 14,82 | 0,00 | 0,00 | 98,63 | 25,02 | 18,15 | 8,51 | 0,34 | 0,16 | 0,03 | 1,64 |
| 101 | Суп картофельный с крупой и зеленью | 200/1 | 6,84 | 5,9 | 12,78 | 75,96 | 0,06 | 0,05 | 5,92 | 161,13 | 0,00 | 316,66 | 15,1 | 45,43 | 18,56 | 0,65 | 38,52 | 0,21 | 24,34 |
| 259 | Жаркое из птицы | 200 | 10,2 | 13,3 | 30,9 | 301,48 | 0,16 | 0,15 | 13,83 | 29,95 | 0,00 | 708,63 | 34,42 | 161,7 | 39,94 | 1,95 | 60,65 | 7,51 | 172,17 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 25 | 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 | | 721 | 23,5 | 23,7 | 101 | 705 | 0,31 | 0,54 | 34,94 | 203,08 | 0,33 | 1225,3 | 146 | 295,64 | 87,01 | 4,55 | 100,29 | 18,82 | 209,85 |
| Итого за день | | 1301 | 39,4 | 43,1 | 174 | 1175,38 | 0,82 | 0,86 | 40,32 | 300,78 | 0,52 | 771,2 | 204,45 | 599,65 | 235,53 | 12,96 | 162,99 | 25,22 | 254,27 |