

Утверждаю:

Директор ООО

«ККДП»

/П. В. Воробьев /

«12» января 2026 г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

с Козловой

Козлова 1 Козлова 11
«12» 01 2026 год.

Родительский комитет

Михайлова Ю.В.
«12» 01 2026 год.

Основное двухнедельное меню рациона питания, для детей ОВЗ общеобразовательных учреждений Самарской области Красноармейского района

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

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория:OB3 1-4 класс

| № 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 пшеничная | 200/5 | 8,28 | 11,86 | 36,96 | 282,53 | 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 | 19,25 | 19,73 | 83,75 | 587,5 | 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 | |
| 388/62 | Уха рыбакская | 15/200/1 | 3,58 | 7,53 | 14,49 | 191,08 | 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 | 200 | 15,09 | 11,61 | 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 | 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 | | 736 | 25,8 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 0,25 | 0,48 | 13,09 | 278,08 | 0,33 | 636,42 | 144,32 | 316,91 | 87,06 | 4,04 | 156,07 | 24,13 | 239,98 | |
| Итого за день | | 1241 | 45,05 | 47,38 | 201 | 1410 | 0,6 | 1,04 | 14,19 | 350,15 | 0,84 | 106,7 | 563,59 | 738,61 | 179,8 | 7,23 | 211,65 | 36,23 | 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:OB3 1-4 класс

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 290/АК | 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 | 0,00 |
| 302/17 | 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 | |
| 376 | 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 | |
| | 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 | 19,25 | 19,75 | 72,67 | 587,5 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,09 | 4,37 | 75,06 | 0,02 | 0,02 | 2,21 | 120,6 | 0,00 | 116,59 | 18,01 | 20,2 | 8,91 | 0,39 | 36,85 | 0,13 | 10,67 | |
| 116/АК | Томатный суп харчо с курицей и зеленью | 15/200/1 | 5,87 | 8,69 | 16,93 | 142,74 | 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 | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 | |
| 342 | Компот из свежих яблок | 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 | 786 | 26,88 | 26,06 | 113,03 | 813,03 | 0,5 | 0,48 | 6,32 | 219,68 | 0,44 | 437,43 | 91,69 | 276,84 | 55,73 | 5,49 | 162,49 | 12,09 | 68,12 | |
| | Итого за день | 1326 | 46,13 | 45,81 | 185,7 | 1400,53 | 0,8 | 0,79 | 8,09 | 265,05 | 0,6 | 851,58 | 149,72 | 596,85 | 203,31 | 11,74 | 238,42 | 25,47 | 242,26 | |

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

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория:OB3 1-4 класс

| № 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 | |
| 243/759 | Сосиски отварные с томатным соусом | 100 | 6,36 | 8,52 | 3,89 | 149,4 | 0,01 | 0,00 | 1,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,92 | 86,24 | 13,19 | 1,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 304 | Рис отварной с м/сливочным | 150 | 5,53 | 4,32 | 34,66 | 209,7 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 46,18 | 9,72 | 72,75 | 23,78 | 0,52 | 53,46 | 0,04 | 23,88 | |
| 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 | | 580 | 15,4 | 18,3 | 83,75 | 575,32 | 0,1 | 0,16 | 135,2 | 103,34 | 0,16 | 309,42 | 71,12 | 191,46 | 52,2 | 4,11 | 56,18 | 2,1 | 38,27 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Степной | 60 | 0,92 | 3,71 | 5,55 | 60 | 0,03 | 0,02 | 2,97 | 215,94 | 0,00 | 123,9 | 13,84 | 26,29 | 11,27 | 0,44 | 36,69 | 0,09 | 12,73 | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1 | 4,75 | 9,2 | 15,03 | 159,83 | 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 | |
| 233 | Рыба запеченная 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 | 150 | 3,06 | 7,19 | 15,48 | 137,25 | 0,12 | 0,11 | 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24 | 40,96 | 84,62 | 28,69 | 1,07 | 60,23 | 0,75 | 37,94 | |
| 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 | | 771 | 24,09 | 27,65 | 100,66 | 746,5 | 0,38 | 0,62 | 20,43 | 493,48 | 10,54 | 719,1 | 205,1 | 417,33 | 129,63 | 4,99 | 290,27 | 21,8 | 471,62 | |
| Итого за день | | 1351 | 39,49 | 45,95 | 184,41 | 1321,82 | 0,48 | 0,78 | 155,63 | 596,82 | 10,7 | 2028,5 | 276,22 | 608,79 | 181,83 | 9,1 | 346,45 | 23,9 | 509,89 | |

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

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория:OB3 1-4 класс

| № 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 | 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 | |
| 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 | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 | |
| 383/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 | | 540 | 19,25 | 19,75 | 82,55 | 587,5 | 0,34 | 0,18 | 18,47 | 105,04 | 8,59 | 125,2 | 100,31 | 171,61 | 29,47 | 3,04 | 78,39 | 2,55 | 42,07 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови (припущ.) и кураги | 60 | 0,92 | 2,72 | 8,71 | 38,45 | 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 | |
| 355 | Солянка по домашнему | 0/10/200/5 | 6,23 | 9,96 | 10,01 | 210,53 | 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 | |
| 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 | 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 | | 796 | 26,95 | 27,23 | 117,25 | 781,5 | 0,43 | 0,63 | 9,96 | 195,3 | 0,4 | 846,82 | 153,28 | 462,08 | 200,08 | 8,18 | 81,47 | 22,88 | 221,93 | |
| Итого за день | | 1336 | 46,2 | 46,98 | 199,8 | 1369 | 0,77 | 0,81 | 28,43 | 300,3 | 8,99 | 972,02 | 253,59 | 633,69 | 229,55 | 11,22 | 159,86 | 25,43 | 264 | |

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

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория:OB3 1-4 класс

| № 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 | 200 | 11,58 | 9,83 | 20,28 | 209,15 | 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 | |
| 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 | 45 | 3,49 | 3,52 | 19,52 | 108,49 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 19,25 | 19,75 | 64,35 | 578,7 | 0,23 | 0,31 | 13,83 | 30,25 | 0,15 | 775,71 | 61,24 | 210,29 | 51,31 | 3,4 | 62,25 | 10,51 | 184,42 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Салат из белокачанной капусты с яблоком | 60 | 0,07 | 3,06 | 6,7 | 54,06 | 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 | 200/5/1 | 3,56 | 6,7 | 12,24 | 151,34 | 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 | |
| 268/759 | Шницель из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 12,99 | 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 | |
| 199 | Пюре из бобовых с м/растит | 150 | 9,29 | 3,5 | 30,36 | 184,56 | 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 | |
| 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 | | 776 | 25,04 | 27,65 | 117,18 | 769,2 | 0,8 | 0,55 | 17,1 | 425,68 | 0,36 | 958,5 | 199,79 | 425,93 | 128,19 | 8,7 | 120,04 | 23,25 | 70,11 | |
| Итого за день | | 1281 | 44,29 | 47,4 | 181,53 | 1347,9 | 1,03 | 0,86 | 30,93 | 455,93 | 0,51 | 734,2 | 261,03 | 636,22 | 179,5 | 12,1 | 182,29 | 33,76 | 254,53 | |

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

День: 6
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 Категория:OB3 1-4 класс

| № 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. | 200/5 | 7,84 | 8,41 | 45,64 | 282,74 | 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 | | 500 | 16,45 | 17,26 | 75,31 | 587,5 | 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 | 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 | |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 4,11 | 4,75 | 7,9 | 129,1 | 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 | |
| 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 | 150 | 5,53 | 4,32 | 34,66 | 209,7 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 46,18 | 9,72 | 72,75 | 23,78 | 0,52 | 53,46 | 0,04 | 23,88 | |
| 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 | | 776 | 23,1 | 24,4 | 111,02 | 782,06 | 0,22 | 0,49 | 19,07 | 208,68 | 0,41 | 627,11 | 131,23 | 309,18 | 86,04 | 4,86 | 152,28 | 22,82 | 204,55 | |
| Итого за день | | 1276 | 39,55 | 41,66 | 186,33 | 1369,56 | 0,61 | 0,66 | 20,35 | 235,98 | 0,48 | 890,71 | 369,9 | 612,64 | 184,5 | 9,72 | 197,72 | 35,81 | 239,7 | |

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

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория:OB3 1-4 класс

| № 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 | 60 | 1,07 | 5,55 | 3,76 | 51,49 | 0,01 | 0,02 | 9,22 | 0,93 | 0,00 | 124,87 | 25,96 | 14,73 | 7,62 | 0,3 | 36,51 | 4,34 | 0,28 | |
| 270 | Котлеты "Московские" | 100 | 5,91 | 5,24 | 8,17 | 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 | |
| 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 | 15,4 | 15,8 | 80,81 | 584,93 | 0,35 | 0,23 | 10,85 | 111,97 | 0,22 | 259,37 | 109,43 | 174,1 | 30,97 | 3,04 | 115,22 | 7,49 | 40 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | 0,02 | 0,02 | 4,95 | 0,67 | 0,00 | 124,77 | 43,66 | 26,56 | 13,05 | 0,77 | 3,1 | 0,33 | 10,9 | |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью | 200/5/1 | 3,87 | 8,87 | 4,72 | 160,43 | 0,07 | 0,05 | 6,41 | 164,74 | 0,00 | 334,88 | 23,33 | 55,39 | 20,19 | 0,74 | 38,78 | 1,56 | 22,39 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | | 776 | 25,14 | 23,7 | 117,25 | 709,8 | 0,58 | 0,59 | 17,36 | 179,81 | 0,42 | 831,36 | 146,35 | 428,68 | 191,66 | 8,79 | 116,77 | 17,24 | 73,87 | |
| Итого за день | | 1276 | 44,39 | 41,74 | 201 | 1297,3 | 0,76 | 0,72 | 21,7 | 372,37 | 0,54 | 932,63 | 301,64 | 578,01 | 222,49 | 10,94 | 119,05 | 21 | 90,3 | |

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

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория:OB3 1-4 класс

| № 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 | 60 | 0,92 | 2,72 | 8,71 | 38,45 | 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 | 200 | 11,83 | 11,43 | 30,54 | 223,4 | 0,15 | 0,15 | 12,39 | 437,5 | 0,00 | 637,47 | 36,14 | 160,55 | 42,36 | 1,87 | 43,03 | 7,53 | 177,29 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 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 | | 500 | 19,25 | 15,8 | 67 | 486,34 | 0,23 | 0,33 | 15,25 | 571,86 | 0,12 | 864,54 | 77,64 | 229,64 | 76,74 | 3,58 | 47,11 | 9,99 | 217,89 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Степной: | 60 | 0,92 | 3,71 | 5,55 | 60 | 0,03 | 0,02 | 2,97 | 215,94 | 0,00 | 123,9 | 13,84 | 26,29 | 11,27 | 0,44 | 36,69 | 0,09 | 12,73 | |
| 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 | |
| Акт | Бигус с сосиской | 200 | 13,24 | 17,59 | 38,36 | 292,23 | 0,06 | 0,00 | 79,36 | 0,11 | | 0,00 | 112,71 | 143,48 | 42,16 | 2,18 | | | | |
| 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 | | 726 | 23,1 | 27,65 | 102,5 | 705,03 | 0,24 | 0,42 | 220,13 | 471,67 | 0,33 | 493,68 | 198,58 | 281,52 | 91,7 | 5,1 | 111,26 | 12,75 | 42,52 | |
| Итого за день | | 1226 | 42,35 | 43,45 | 169,5 | 1191,37 | 0,47 | 0,75 | 235,38 | 2043,51 | 0,45 | 1358,21 | 276,22 | 511,16 | 168,44 | 8,68 | 158,37 | 22,74 | 260,41 | |

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

День: 9
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 Категория:OB3 1-4 класс

| № 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 | 200/5 | 7,82 | 8,03 | 31,78 | 223,36 | 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 | |
| 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 | | 535 | 15,4 | 15,8 | 74,78 | 470 | 0,15 | 0,24 | 17,41 | 36,04 | 8,56 | 426,03 | 177,79 | 166,11 | 44,43 | 3,05 | 46,76 | 4,32 | 47,75 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,09 | 4,37 | 75,06 | 0,02 | 0,02 | 2,21 | 120,6 | 0,00 | 116,59 | 18,01 | 20,2 | 8,91 | 0,39 | 36,85 | 0,13 | 10,67 | |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками и зеленью | 200 | 2,65 | 3,02 | 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 | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 | |
| 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 | | 770 | 23,9 | 26,08 | 112,06 | 789,69 | 0,32 | 0,44 | 9,31 | 379,46 | 0,57 | 793,31 | 136,42 | 275,4 | 83,14 | 4,74 | 141,44 | 12,99 | 58,09 | |
| Итого за день | | 1305 | 39,3 | 41,88 | 186,84 | 1259,69 | 0,47 | 0,68 | 26,72 | 415,5 | 9,13 | 219,34 | 314,21 | 441,51 | 127,57 | 7,79 | 188,2 | 17,31 | 105,84 | |

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

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория:OB3 1-4 класс

| № 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 | |
| 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 | 19,25 | 19,75 | 67,58 | 517,88 | 0,52 | 0,54 | 1,38 | 188,3 | 2,83 | 384,9 | 73,41 | 394,66 | 146,95 | 7,81 | 71,5 | 22,35 | 66,42 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1,56 | 2,95 | 3,88 | 31,72 | 0,01 | 0,02 | 8,82 | 120,85 | 0,00 | 129,1 | 24,79 | 16,7 | 9,03 | 0,32 | 36,74 | 4,14 | 3,42 | |
| 113 | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью | 10/200/1 | 5,63 | 9,51 | 17,03 | 212,9 | 0,05 | 0,00 | 1 | 0,14 | | 0,00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 | | | | |
| 259 | Жаркое из птицы | 200 | 11,58 | 9,83 | 20,28 | 209,15 | 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 | 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 | | 731 | 24,26 | 23,7 | 100,5 | 734,19 | 0,3 | 0,5 | 24,02 | 162,94 | 0,33 | 939,13 | 143,83 | 302,22 | 76,92 | 4,52 | 98,35 | 22,72 | 187,29 | |
| Итого за день | | 1271 | 43,51 | 43,45 | 168,08 | 1252,07 | 0,82 | 1,04 | 25,4 | 351,24 | 3,16 | 324,01 | 217,24 | 696,88 | 223,87 | 12,33 | 169,85 | 45,07 | 253,71 | |