Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

_____ /П.В Воробьев /

« 08 » октября 2025 г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Сидельниково

Калмыкова / Калмыкова О.Ж. /

« 08 » октября 2025 год.

Родительский комитет Савельева Л.В

« 08 » октября 2025 год.

# Основное двухнедельное меню рациона питания для учащихся детей 1-4 класс общеобразовательных учреждений Самарской области

# Челновершинского района

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

Сезон: Осенне-зимний

Категория:дети 1-4 класс

День: 1

Неделя: 1

| № 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 | 5,18 | 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 | 8,28 | 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 | 19,3 | 18,7 | 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 |
| 388/625 | Уха рыбацкая | 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 | 11,6 | 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 | 25,80 | 27,65 | 117,25 | 822,50 | 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 | 46,34 | 201,00 | 1410,00 | 0,6 | 1,04 | 14,19 | 350,15 | 0,84 | 1106,7 | 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:дети 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 60 | 1,72 | 5,36 | 20,69 | 188,97 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 290/АК | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 6,83 | 6,75 | 4,55 | 100,76 | 0,05 | 0,09 | 1,77 | 30,71 | 0.00 | 139,15 | 24,51 | 106,26 | 15,12 | 0,96 | 37,7 | 7,95 | 152,22 |
| 302/171 | 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 | 19,3 | 19,8 | 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 | 46,1 | 45,8 | 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 |

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:дети 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 | 0,79 | 1,95 | 3,76 | 51,49 | 0,01 | 0,02 | 9,22 | 0,93 | 0.00 | 124,87 | 25,96 | 14,73 | 7,62 | 0,3 | 36,51 | 4,34 | 0,28 |
| 233 | Рыба запеченая под молочным соусом | 100 | 9,75 | 9,21 | 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 |
| 304 | Рис отварной с м/сливочным | 150 | 5,53 | 4,32 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,02 | 0.00 | 13,5 | 0,07 | 46,18 | 9,72 | 72,75 | 23,78 | 0,52 | 53,46 | 0,04 | 23,88 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 97 | 0.00 | 0,01 | 0,56 | 1,39 | 0,35 | 25,32 | 5,89 | 7,85 | 4,19 | 0,78 | 0.00 | 0,01 | 1,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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** | | 544 | 18,6 | 15,8 | 79,95 | 566,21 | 0,13 | 0,23 | 10,27 | 43,49 | 10,65 | 486,45 | 124,21 | 281,11 | 74,58 | 2,52 | 209,65 | 15,87 | 419,54 |
| **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 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 11,8 | 11,4 | 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 |
| 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** | | 721 | 23,1 | 25,7 | 106,1 | 705,65 | 0,35 | 0,57 | 21,95 | 884,53 | 0,33 | 1461,2 | 129,64 | 326,98 | 108,51 | 5,2 | 154,35 | 18,9 | 224,3 |
| **Итого за день** | | 1265 | 41,7 | 41,5 | 186 | 1271,86 | 0,48 | 0,8 | 32,22 | 928,02 | 10,98 | 1947,65 | 253,85 | 608,09 | 183,09 | 7,72 | 364 | 34,77 | 643,84 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День: 4** **Сезон: Осенне-зимний**

**Неделя: 1** **Категория:дети 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 | 6,15 | 7,46 | 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 |
| 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** | | 580 | 19,3 | 19,8 | 73,34 | 564,49 | 0,12 | 0,12 | 18,09 | 28,04 | 8,56 | 315,76 | 101,86 | 164,53 | 33,26 | 4,35 | 57,44 | 2,1 | 33,65 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови (припущ.) и кураги | 60 | 0,92 | 2,72 | 8,71 | 38,45 | 0,04 | 0,05 | 2,86 | 134,06 | 0.00 | 169,29 | 20,84 | 35,91 | 24,95 | 0,51 | 2,8 | 0,06 | 30,8 |
| 355 | Солянка по домашнему | 0/10/200/5 | 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 |
| 302/171 | 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 | 27 | 27,2 | 117,3 | 781,5 | 0,43 | 0,63 | 9,96 | 195,35 | 0,4 | 846,82 | 153,28 | 462,08 | 200,08 | 8,18 | 81,47 | 22,88 | 221,93 |
| **Итого за день** | | 1376 | 46,2 | 47 | 190,6 | 1345,99 | 0,55 | 0,75 | 28,05 | 223,39 | 8,96 | 1162,58 | 255,14 | 626,61 | 233,34 | 12,53 | 138,91 | 24,98 | 255,58 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория:дети 1-4 класс**

**День:** 5

**Неделя:** 1

| № 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 | 14,05 | 11 | 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 |
| 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 | 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 | 19,2 | 19,8 | 83,75 | 587,5 | 0,24 | 0,33 | 14,38 | 99,91 | 0,15 | 1040,1 | 85,16 | 228,53 | 65,77 | 3,26 | 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 | 5,47 | 5,7 | 12,31 | 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 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 0,24 | 0,08 | 1,34 | 80,04 | 0,03 | 38,73 | 10,58 | 80,19 | 8,11 | 1,2 | 22,68 | 0,7 | 15,19 |
| 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 | 27 | 27,7 | 117,3 | 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 | 46,2 | 47,4 | 201 | 1356,7 | 1,04 | 0,88 | 31,48 | 525,59 | 0,51 | 1998,6 | 284,95 | 654,46 | 193,96 | 11,96 | 182,29 | 33,76 | 254,53 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория:дети 1-4 класс**

**День:** 6

**Неделя:** 2

| № 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 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,02 | 0.00 | 13,5 | 0,07 | 46,18 | 9,72 | 72,75 | 23,78 | 0,52 | 53,46 | 0,04 | 23,88 |
| 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 | 113 | 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 | 39,6 | 41,7 | 188,4 | 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 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 7

**Неделя:** 2

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория:дети 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 207 | Макароны , запеченные с сыром | 200 | 15,3 | 14,49 | 25,52 | 282,15 | 0,13 | 0.00 | 0,1 | 0,05 | | 0.00 | 83,82 | 102,86 | 15,72 | 1,36 | | | |
| 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** | | 500 | 19,3 | 18 | 83,75 | 587,5 | 0,18 | 0,13 | 4,34 | 192,56 | 0,12 | 101,27 | 155,29 | 149,33 | 30,83 | 2,15 | 2,28 | 3,76 | 16,43 |
| **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 | 7,83 | 13,8 | 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 | 0,05 | 0,04 | 2,13 | 2,03 | 0,02 | 123,09 | 19,01 | 77,49 | 34,35 | 0,83 | 37,84 | 8,03 | 48,94 |
| 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 |
| 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 | 23,2 | 23,8 | 117,3 | 736,3 | 0,48 | 0,58 | 27,74 | 184,23 | 0,42 | 1238,0 | 170,45 | 326,23 | 95,92 | 5,66 | 139,73 | 14,36 | 97,24 |
| **Итого за день** | | 1276 | 42,4 | 41,8 | 201 | 1323,8 | 0,66 | 0,71 | 32,08 | 376,79 | 0,54 | 1339,3 | 325,74 | 475,56 | 126,75 | 7,81 | 142,01 | 18,12 | 113,67 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**Сезон: Осенне-зимний**

**День:** 8

**Категория:дети 1-4 класс**

**Неделя:** 2

| № 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 | 134,06 | 0.00 | 169,29 | 20,84 | 35,91 | 24,95 | 0,51 | 2,8 | 0,06 | 30,8 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 11,8 | 11,4 | 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 | 19,3 | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| 302/171 | 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 |
| 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 | 23,4 | 27,7 | 110,2 | 731,99 | 0,48 | 0,55 | 9,31 | 374,82 | 0,57 | 962,71 | 136,62 | 413,25 | 199,75 | 7,96 | 123,99 | 16,58 | 58,2 |
| **Итого за день** | | 1270 | 42,6 | 43,5 | 177,2 | 1218,33 | 0,71 | 0,88 | 24,56 | 946,68 | 0,69 | 1827,25 | 214,26 | 642,89 | 276,49 | 11,54 | 171,1 | 26,57 | 276,09 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 9

**Неделя:** 2

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория:дети 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 | 9,03 | 31,78 | 253,45 | 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 | 16,8 | 74,78 | 500,09 | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 13,2 | 17,6 | 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 | 27,7 | 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** | | 1261 | 38,5 | 44,5 | 177,3 | 1205,12 | 0,39 | 0,66 | 237,54 | 507,71 | 8,89 | 919,71 | 376,37 | 447,63 | 136,13 | 8,15 | 158,02 | 17,07 | 90,27 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 10

**Неделя:** 2

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория:дети 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Салат из редьки | 60 | 1,05 | 3,66 | 3,87 | 46,62 | 0,02 | 0,02 | 15,03 | 0.00 | 0.00 | 190,93 | 25,96 | 17,64 | 12,33 | 0,7 | 70,56 | 0,03 | 1,64 |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом | 100 | 6,83 | 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 |
| 302/171 | 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 | 19,3 | 68,03 | 470 | 0,51 | 0,32 | 16,41 | 94,7 | 0,19 | 506,11 | 70,33 | 312,08 | 153,02 | 7,2 | 131,5 | 6,17 | 39,02 |
| **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 | 8,31 | 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 | 14,05 | 11 | 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 | 26,7 | 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 | 45,3 | 43 | 168,5 | 1204,19 | 0,81 | 0,82 | 40,43 | 257,64 | 0,52 | 1445,24 | 214,16 | 614,3 | 229,94 | 11,72 | 229,85 | 28,89 | 226,31 |