

Утверждаю:  
Директор ООО «КПЮЖный»  
И.А. Ларионова /

« 01 » октября 2024 г.



Согласовано:  
Директор СВХ СОИМ-2 с. Овгаровка  
С.М. Сочиникова /

« 10 » октября 2024 г.

Родительский комитет  
Ю.В. Жукова /

« 10 » октября 2024 г.



# Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся детей мобилизованных родителей 1-4 класса общеобразовательных учреждений Самарской области Приволжский район

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| № рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |       |        |   |
|-------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|---|
|                               |   |              | Б                    |       | Ж      |                                | У             | B1   | B2    | C      | A    | D      | K      | Ca                        | P      | Mg    | Fe     | I     | Se     | F |
|                               |   |              | 4                    | 5     | 6      |                                | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15                        | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |   |
| 1                             | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15                        | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |   |
| <b>Завтрак</b>                |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |   |
| 209                           | Яйцо вареное                                      | 60           | 7,62                 | 6,9   | 0,42   | 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  |   |
| 143/753                       | Колбаса отварная с соусом                         | 100          | 7,28                 | 12,44 | 3,31   | 154,47                         | 0,14          | 0,00 | 1,2   | 0,04   | 0,00 | 0,00   | 25,42  | 91,24                     | 13,69  | 0,98  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |
| 302/171                       | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 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  |   |
| 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   |   |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |   | 544          | 26,06                | 25,75 | 72,21  | 670,74                         | 0,42          | 0,46 | 1,76  | 109,39 | 3,15 | 349,46 | 89,21  | 405,88                    | 152,77 | 7,6   | 48,79  | 21,65 | 52,32  |   |
| <b>Витаминизация</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |   |
| АКТ                           | Компот из свежемороженых ягод + витамин С         | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,3    | 0,00                      | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |   | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,3    | 0,00                      | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |
| <b>Обед</b>                   |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |   |
| ПР                            | Икра кабачковая                                   | 60           | 1,64                 | 4,31  | 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      | 1,57                 | 4,72  | 6,54   | 79,94                          | 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  |   |
| 291                           | Плов из птицы                                     | 200          | 16,95                | 10,47 | 35,73  | 305,33                         | 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           | 2,43                 | 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   |   |
| <b>Итого за Обед</b>          |   | 726          | 25,68                | 20,91 | 110,31 | 745,97                         | 0,21          | 0,46 | 18,49 | 438,11 | 0,33 | 530,47 | 162,11 | 283,98                    | 84,71  | 3,97  | 169,3  | 20,39 | 165,39 |   |
| <b>Итого за день</b>          |   | 1470         | 52,41                | 46,96 | 190,2  | 1448,71                        | 0,63          | 0,92 | 20,25 | 547,5  | 3,48 | 879,93 | 251,62 | 689,86                    | 237,48 | 11,62 | 218,09 | 42,04 | 217,71 |   |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |      |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |      |        |       |       |    |
|-------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|------|--------|-------|-------|----|
|                         |                                    |              | Б                    |       | Ж      |                                | У             | B1   | B2   | C      | A    | D      | K      | Ca     | P                         | Mg   | Fe     | I     | Se    | F  |
|                         |                                    |              | 4                    | 5     | 6      |                                | 7             | 8    | 9    | 10     | 11   | 12     | 13     | 14     | 15                        | 16   | 17     | 18    | 19    | 20 |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |        |        |        |                           |      |        |       |       |    |
| 2                       | Бутерброд с повидлом               | 60           | 5,21                 | 6,47  | 62,57  | 318,72                         | 0,1           | 0,00 | 0,7  | 0,3    |      | 0,00   | 22,86  | 64,36  | 22,98                     | 1,5  |        |       |       |    |
| 181                     | Каша молочная манная с м/сливочным | 200/5        | 5,75                 | 6,27  | 30,23  | 200,55                         | 0,06          | 0,13 | 0,52 | 26,7   | 0,07 | 155,95 | 115,47 | 103,18 | 17,23                     | 0,41 | 43,12  | 1,8   | 23,18 |    |
| 382                     | Какао с молоком                    | 200          | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 118,6                          | 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  | 108,49                         | 0,04          | 0,12 | 0,00 | 0,00   | 0,12 | 37,2   | 16     | 26     | 5,6                       | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8   |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    | 505          | 18,28                | 16,68 | 129,9  | 746,36                         | 0,23          | 0,38 | 1,74 | 40,27  | 0,19 | 364,43 | 264,83 | 294,63 | 72,78                     | 3,27 | 52,32  | 5,96  | 59,2  |    |
| <b>Обед</b>             |                                    |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |        |        |        |                           |      |        |       |       |    |
| 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 |    |
| 16/АК                   | Суп-харчо с мясом и зеленью        | 15/200/1     | 6,7                  | 9,72  | 11,93  | 160,15                         | -0,09         | 0,03 | 0,78 | 0,02   | 0,00 | 29,84  | 8,54   | 55,99  | 9,32                      | 0,57 | 46,55  | 0,04  | 13,01 |    |
| 301                     | Кнели куриные с соусом             | 100          | 8,98                 | 12,45 | 6,79   | 134,63                         | 0,04          | 0,05 | 1,54 | 23,32  | 0,02 | 86,48  | 20,37  | 72,04  | 12,15                     | 0,68 | 54,33  | 4,74  | 92,24 |    |
| 202/308                 | Макаронные изделия отварные        | 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           | 2,43                 | 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  |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    | 786          | 27,06                | 34,26 | 104,72 | 800,51                         | 0,3           | 0,45 | 6,48 | 162,96 | 0,43 | 483,73 | 101,21 | 268,19 | 59,65                     | 4,96 | 194,11 | 16,12 | 144,9 |    |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | 1291         | 45,34                | 50,94 | 234,62 | 1546,87                        | 0,53          | 0,83 | 8,22 | 203,23 | 0,62 | 848,16 | 366,04 | 562,82 | 132,43                    | 8,23 | 246,43 | 22,08 | 204,1 |    |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 3  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| № рец.                        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |        |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |       |        |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                               |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С      | А      | 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     |
| <b>Завтрак</b>                |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |
| 45                            | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60           | 0,79                 | 1,95  | 3,88   | 36,24                          | 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   |
| 268/АК                        | Биточки из мяса с соусом                 | 100          | 7,11                 | 13,4  | 12,36  | 194,04                         | 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  |
| 312                           | Пюре картофельное с м/сливоч.            | 150          | 3,06                 | 4,8   | 20,44  | 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  |
| 376                           | Чай с сахаром                            | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 93                             | 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           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 170,36                         | 0,06          | 0,15 | 0,00   | 0,00   | 0,15 | 46,5   | 20     | 32,5                      | 7      | 0,55  | 1,6    | 3     | 12,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |  | 555          | 14,83                | 20,57 | 76,28  | 630,89                         | 0,43          | 0,37 | 20,58  | 219,97 | 0,25 | 869,6  | 101,26 | 221,69                    | 56,78  | 3,91  | 121,28 | 8,6   | 69,07  |
| <b>Витаминизация</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |
| 388                           | Напиток из плодов шиповника + С витамин  | 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   |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |  | 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   |
| <b>Обед</b>                   |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |
| Акт                           | Салат Степной                            | 60           | 1,05                 | 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  |
| 355                           | Солянка по домашнему                     | 10/10/200/   | 3,67                 | 8,33  | 6,52   | 112,15                         | 0,08          | 0,04 | 4,95   | 1,01   | 0,00 | 181,58 | 15,11  | 61,19                     | 13,55  | 0,85  | 1,95   | 0,16  | 14,24  |
| 278                           | Тефтели тушеные в соусе                  | 100          | 5,98                 | 14,37 | 10,68  | 195,97                         | 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  |
| 199                           | Пюре из бобовых с м/растит.              | 150          | 12,99                | 6,49  | 33,36  | 242,9                          | 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  |
| 48 (АК)                       | Компот из изюма                          | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85  | 122,2                          | 0,02          | 0,01 | 0,23   | 0,54   | 1,5  | 103,34 | 13,98  | 16,85                     | 5,5    | 0,45  | 0,11   | 0,08  | 30,87  |
| 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           | 2,43                 | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>          |  | 791          | 28,9                 | 34,3  | 113,26 | 880,84                         | 0,8           | 0,56 | 10,15  | 218,4  | 1,85 | 081,24 | 169,91 | 459,25                    | 124,32 | 8,56  | 132,44 | 20,44 | 103,06 |
| <b>Итого за день</b>          |  | 1546         | 44,41                | 55,15 | 210,3  | 1599,93                        | 1,24          | 0,96 | 160,73 | 525,17 | 2,1  | 955,44 | 283,57 | 684,34                    | 184,3  | 12,79 | 253,72 | 29,04 | 172,13 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |         |      |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |       |        |   |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------|------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|---|
|                         |   |              | Б                    |       | Ж      |                                | У             | В1   | В2    | С       | А    | D      | K     | Ca                        | P      | Mg    | Fe     | I     | Se     | F |
|                         |   |              | 4                    | 5     | 6      |                                | 8             |      |       |         |      |        |       |                           |        |       |        |       |        |   |
| 1                       | 2                                       | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11      | 12   | 13     | 14    | 15                        | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |   |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |        |       |                           |        |       |        |       |        |   |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками              | 60           | 0,65                 | 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   |   |
| 243/758                 | Сосиски отварные с томатным соусом      | 100          | 6,15                 | 12,02 | 3,89   | 149,4                          | 0,01          | 0,00 | 1,2   | 0,04    | 0,00 | 22,92  | 86,24 | 13,19                     | 1,03   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные             | 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  |   |
| 883/Акт                 | Кисель                                  | 200          | 0,00                 | 0,00  | 30,96  | 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   |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 540          | 14,75                | 20,54 | 82,66  | 579,83                         | 0,11          | 0,12 | 16,33 | 25,54   | 8,56 | 217,79 | 131,8 | 173,1                     | 34,83  | 3,28  | 128,87 | 2,13  | 34,88  |   |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |        |       |                           |        |       |        |       |        |   |
| 62                      | Салат из моркови с сахаром              | 60           | 0,76                 | 0,06  | 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  |   |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1        | 2,18                 | 2,28  | 14,03  | 94,64                          | 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  |   |
| 270                     | Котлеты "Московские"                    | 100          | 15,49                | 11,55 | 8,69   | 167                            | 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          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 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  |   |
| АКТ                     | Компот из свежемороженых ягод           | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 0,00   | 0,3   | 0,00                      | 0,00   | 0,05  | 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           | 2,43                 | 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   |   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 771          | 32,56                | 21,6  | 103,23 | 734,03                         | 0,65          | 0,61 | 10,3  | 1407,53 | 0,43 | 796,71 | 94,7  | 414,16                    | 191,14 | 8,14  | 137,49 | 15,68 | 95,99  |   |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1311         | 47,31                | 42,14 | 185,89 | 1313,86                        | 0,76          | 0,73 | 26,63 | 1433,0  | 8,99 | 1014,5 | 226,5 | 587,26                    | 225,97 | 11,42 | 266,36 | 17,81 | 130,87 |   |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| № рец.                      | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                             |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | 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     |
| <b>Завтрак</b>              |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| 338                         | Яблоко  | 100          | 0,4                  | 0,4   | 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   |
| 289                         | Рагу овощное из птицы                                 | 200          | 13,03                | 10,5  | 18,27  | 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          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 93                             | 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           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 170,36                         | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5    | 20                        | 32,5   | 7      | 0,55  | 1,6    | 3     | 12,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |   | 545          | 17,3                 | 11,32 | 67,67  | 533,76                         | 0,23          | 0,33 | 16,39 | 440,8  | 0,15 | 935,29  | 74,88                     | 209,8  | 61,02  | 5,09  | 46,39  | 10,79 | 196,58 |
| <b>Витаминация</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| Акт                         | Напиток фруктовый + С витамин                         | 200          | 0,34                 | 0,13  | 30,9   | 127,9                          | 0,01          | 0,01 | 7,68  | 0,96   | 0,00 | 51,33   | 6,17                      | 3,91   | 2,5    | 0,33  | 0,45   | 0,09  | 2,88   |
| <b>Итого за Витаминация</b> |   | 200          | 0,34                 | 0,13  | 30,9   | 127,9                          | 0,01          | 0,01 | 7,68  | 0,96   | 0,00 | 51,33   | 6,17                      | 3,91   | 2,5    | 0,33  | 0,45   | 0,09  | 2,88   |
| <b>Обед</b>                 |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| 10                          | Салат из зеленого горошка консервированного           | 60           | 1,85                 | 3,28  | 4,61   | 55,36                          | 0,07          | 0,00 | 4,69  | 43,32  | 0,00 | 8,72    | 13,04                     | 38,42  | 11,56  | 0,78  | 0,16   | 0,03  | 1,64   |
| 82                          | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью | 200/5/1      | 1,6                  | 4,69  | 9      | 91,18                          | 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  |
| 268/75                      | 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  |
| 304                         | Рис отварной с м/сливочным                            | 150          | 3,65                 | 5,37  | 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  |
| 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           | 2,43                 | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>        |   | 776          | 19,68                | 28,7  | 115,95 | 815,02                         | 0,46          | 0,5  | 14,35 | 371,08 | 0,43 | 707,1   | 143,14                    | 322,25 | 98     | 5,44  | 116,59 | 13,57 | 69,79  |
| <b>Итого за День</b>        |   | 1521         | 37,32                | 40,15 | 214,52 | 1476,68                        | 0,7           | 0,84 | 38,42 | 812,84 | 0,58 | 1693,74 | 224,19                    | 535,96 | 161,52 | 10,86 | 163,43 | 24,45 | 269,25 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| № рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |        |       |        |  |
|-------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|---------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|--|
|                               |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | 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     |  |
| <b>Завтрак</b>                |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |       |       |        |       |        |  |
| ПР                            | Печенье                                       | 60           | 4,5                  | 7,08  | 44,64  | 260,28                         | 0,05          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 17,4   | 54                        | 12    | 1,26  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| 268                           | Котлеты из мяса с соусом                      | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73  | 196,36                         | 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  |  |
| 171                           | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным | 150          | 6,39                 | 4,25  | 37,28  | 212,93                         | 0,18          | 0,02 | 0,00  | 14,56  | 0,08 | 104,33 | 19,88  | 121,48                    | 42,75 | 1,43  | 55,13  | 1,44  | 14,61  |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |   | 544          | 20,39                | 25,64 | 122,49 | 847,59                         | 0,5           | 0,2  | 1,94  | 95,99  | 0,55 | 197,73 | 66,02  | 283,52                    | 71,37 | 5,01  | 78,8   | 3,96  | 38,78  |  |
| <b>Витаминизация</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |       |       |        |       |        |  |
| АКТ                           | Компот из свежемороженых ягод + витамин С     | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,3    | 0,00                      | 0,00  | 0,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |   | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,3    | 0,00                      | 0,00  | 0,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| <b>Обед</b>                   |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |       |       |        |       |        |  |
| 45                            | Салат из белокочанной капусты с морковью      | 60           | 0,79                 | 1,95  | 3,88   | 36,24                          | 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   |  |
| 388/624                       | Уха рыбацкая                                  | 15/200/1     | 4,85                 | 31,28 | 9,84   | 307,66                         | 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  |  |
| 243/759                       | Соуски отварные с томатным соусом             | 100          | 6,15                 | 12,02 | 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                   | 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           | 2,43                 | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |   | 786          | 22,33                | 51,25 | 99,24  | 923,97                         | 0,25          | 0,43 | 17,72 | 144,33 | 0,41 | 733,95 | 118,98 | 293,06                    | 70,53 | 5,36  | 139,35 | 22,75 | 120,92 |  |
| <b>Итого за день</b>          |   | 1530         | 43,39                | 77,19 | 229,41 | 1803,56                        | 0,75          | 0,63 | 19,66 | 240,32 | 0,96 | 931,68 | 185,3  | 576,58                    | 141,9 | 10,42 | 218,15 | 26,71 | 159,7  |  |





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| № рец.                        | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |        |      |           | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |        |        |       |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|------|-----------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
|                               |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С      | А      | 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    |
| <b>Завтрак</b>                |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |           |                           |        |        |        |        |        |       |
| 63                            | Салат из моркови (припуш.) и кураги                  | 60           | 0,92                 | 0,07  | 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  |
| 297/759                       | Фрикадельки из птицы с томатным соусом               | 100          | 7,23                 | 8,24  | 7,05   | 125,19                         | 0,09          | 0,00 | 2,51   | 0,18   |      | 0,00      | 25,67                     | 68,71  | 15,47  | 0,59   |        |        |       |
| 202/305                       | Макаронные изделия отварные                          | 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 |
| 48 (АК)                       | Компот из изюма                                      | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85  | 122,2                          | 0,02          | 0,01 | 0,23   | 0,54   | 1,5  | 103,34    | 13,98                     | 16,85  | 5,5    | 0,45   | 0,11   | 0,08   | 30,87 |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |  | 540          | 16,45                | 13,21 | 86,7   | 535,31                         | 0,24          | 0,16 | 5,6    | 153,74 | 1,66 | 357,65    | 89,15                     | 190,19 | 57,94  | 2,86   | 58,59  | 1,98   | 83,48 |
| <b>Витаминизация</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |           |                           |        |        |        |        |        |       |
| 388                           | Напиток из плодов шиповника + С витамин              | 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  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |  | 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  |
| <b>Обед</b>                   |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |           |                           |        |        |        |        |        |       |
| ПР                            | Зеленый горошек, кукуруза порционно                  | 60           | 1,06                 | 0,18  | 3,7    | 23,04                          | 0,03          | 0,00 | 2,52   | 15,6   |      | 0,00      | 12,4                      | 20,6   | 6,4    | 0,33   |        |        |       |
| 82                            | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленой | 200/5/1      | 1,6                  | 4,69  | 9      | 91,18                          | 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 |
| 302/171                       | Каша гречневая рассыпчатая                           | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 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           | 2,43                 | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>          |  | 776          | 23,84                | 26,32 | 117    | 816,75                         | 0,61          | 0,6  | 12,18  | 344,22 | 0,43 | 878,72    | 149,644                   | 18,75  | 193,49 | 8,67   | 100,24 | 17,13  | 58,84 |
| <b>Итого за день</b>          |  | 1516         | 40,97                | 39,81 | 224,46 | 1440,26                        | 0,86          | 0,79 | 147,78 | 1584,8 | 2,09 | 240,91251 | 19612,34                  | 254,63 | 11,85  | 158,83 | 19,11  | 142,32 |       |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |       |        |   |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|---|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | B1            | B2   | C     | A      | D     | K      | Ca     | P                         | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |   |
|                         |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |        |        |                           |        |      |        |       |        | 4 |
| 1                       | 2                                       | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13     | 14     | 15                        | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |   |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |        |        |                           |        |      |        |       |        |   |
| Акт                     | Салат Стелной                           | 60           | 1,05                 | 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  |   |
| 291                     | Плов из птицы                           | 200          | 16,95                | 10,47 | 35,73  | 305,33                         | 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 |   |
| 383/Акт                 | Кисель                                  | 200          | 0,00                 | 0,00  | 30,96  | 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  | 108,49                         | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12  | 37,2   | 16     | 26                        | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |        |        |                           |        |      |        |       |        |   |
|                         |   | 500          | 21,24                | 14,58 | 91,76  | 592,44                         | 0,15          | 0,23 | 18,63 | 483,6  | 8,52  | 342,09 | 97,32  | 206,48                    | 56,11  | 2,3  | 146,85 | 8,15  | 167,09 |   |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |        |        |                           |        |      |        |       |        |   |
| 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  |   |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью | 10/200/1     | 5,91                 | 7,46  | 14,76  | 149,86                         | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |       | 0,00   | 13,16  | 53,46                     | 7,95   | 0,64 |        |       |        |   |
| 229                     | Рыба, тушенная с овощами                | 100          | 9,75                 | 4,95  | 3,8    | 105                            | 0,06          | 0,06 | 3,22  | 363,8  | 10,11 | 266,73 | 33,51  | 147,86                    | 39,92  | 0,76 | 118,2  | 8,74  | 394,55 |   |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч.           | 150          | 3,06                 | 4,8   | 20,44  | 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  |   |
| АКТ                     | Компот из свежемороженых ягод           | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,3    | 0,00                      | 0,00   | 0,05 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                          | 50           | 4,05                 | 0,5   | 24,4   | 177                            | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15  | 46,5   | 20     | 32,5                      | 7      | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                    | 40           | 3,4                  | 1,32  | 19,52  | 110,42                         | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32  | 98     | 26     | 63,2                      | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |        |        |                           |        |      |        |       |        |   |
|                         |   | 811          | 27,85                | 23,89 | 96,63  | 780,73                         | 0,4           | 0,67 | 20,13 | 282,84 | 10,65 | 1149,8 | 153,4  | 416,5                     | 123,93 | 5,18 | 217,76 | 24,94 | 478,15 |   |
| <b>Итого за День</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |        |        |                           |        |      |        |       |        |   |
|                         |   | 1311         | 49,09                | 38,47 | 188,39 | 1373,17                        | 0,55          | 0,9  | 38,76 | 766,44 | 19,17 | 491,82 | 250,72 | 622,98                    | 180,04 | 7,48 | 364,61 | 33,09 | 645,24 |   |

