

Утверждаю: 6318242473
Директор ООО «КП Южный»



М.А. Ларионова /

« 01 » марта 2023г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ



М.А. Ларионова /

« 01 » марта 2023г.

Родительский комитет

« 01 » марта 2023г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, для учащихся (ОВЗ) общеобразовательных учреждений Пестравского района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

День: 1
Неделя: 1

| № реп. | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущен.) с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,96 | 31,38 | 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 |
| 260 | Гуляш мясной | 100 | 7,59 | 17,24 | 3,73 | 200,44 | 0,24 | 0,07 | 1,84 | 0,06 | 0,00 | 31,57 | 7,72 | 97,86 | 4,62 | 1,14 | 36,68 | 0,15 | 14,82 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,91 | 5,93 | 39,9 | 248,61 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | | 0,00 | 18,68 | 207,87 | 138,25 | 4,66 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,99 | 61,26 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | 19,72 | 23,52 | 80,34 | 612,19 | 0,6 | 0,21 | 4,72 | 1152,38 | 0,09 | 195,25 | 58,67 | 364,09 | 172,79 | 7,3 | 40,52 | 2,01 | 53,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,8 | 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 | 1,53 | 4,82 | 6,8 | 76,7 | 0,04 | 0,04 | 10,61 | 164,42 | 0,00 | 248,08 | 34,53 | 36,41 | 16,09 | 0,59 | 59,46 | 3,66 | 13,93 |
| 279 | Тефтели тушеные в соусе | 110 | 8,5 | 13,2 | 9,69 | 197,79 | 0,05 | 0,00 | 3 | 0,04 | | 17,5 | 19,22 | 100,31 | 17,43 | 1,43 | | | |
| 202/30 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,44 | 4,11 | 32,28 | 187,87 | 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 + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,47 | 112 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | 21,66 | 28,92 | 110,74 | 796,36 | 0,25 | 0,39 | 19,76 | 183,48 | 0,41 | 516,4 | 132,64 | 278,88 | 71,79 | 5,76 | 115,84 | 14,87 | 42,91 |
| Итого за день | | 1326 | 41,38 | 52,44 | 191,08 | 1408,55 | 0,85 | 0,6 | 24,48 | 1335,86 | 0,5 | 711,65 | 191,31 | 642,97 | 244,58 | 13,06 | 156,36 | 16,88 | 96,76 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

Неделя: 1

| № реп. | 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 60 | 6,43 | 5,45 | 0,32 | 76,36 | 0,03 | 0,22 | 0,00 | 84,24 | 2,38 | 62,75 | 26,14 | 90,2 | 5,64 | 1,18 | 9,5 | 14,59 | 26,14 | |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшеница | 200/5 | 5,72 | 6,46 | 31,78 | 252,84 | 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 | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,61 | 3,33 | 24,57 | 147,19 | 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 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 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 | 18,8 | 15,56 | 76,35 | 570,15 | 0,2 | 0,6 | 1,04 | 124,55 | 2,57 | 438,62 | 268,15 | 354,33 | 70,39 | 3,25 | 62,74 | 21,01 | 90,72 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,7 | 6,1 | 3,94 | 75,46 | 0,02 | 0,02 | 2,39 | 120,87 | 0,00 | 127,13 | 19,83 | 22,08 | 10 | 0,43 | 36,85 | 0,13 | 10,67 | |
| 102/Ак | Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне | 200/1 | 1,86 | 4,18 | 9,21 | 118,6 | 0,04 | 0,05 | 4,32 | 160,77 | 0,00 | 219,05 | 34,38 | 30,15 | 12,82 | 0,46 | 37,59 | 0,16 | 22,33 | |
| 301 | Кнели куриные с соусом | 100 | 9,09 | 9,02 | 6,47 | 142,6 | 0,04 | 0,06 | 1,58 | 25,61 | 0,02 | 97,29 | 23,2 | 80,37 | 13,33 | 0,76 | 72,13 | 5,34 | 103,81 | |
| 171 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл | 150 | 6,39 | 3,68 | 38,63 | 213,2 | 0,14 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 118,43 | 25,06 | 149,58 | 32,56 | 2,56 | 35,21 | 38,58 | 0,00 | |
| 387 | Напиток из смородины | 200 | 0,06 | 0,02 | 26,74 | 107,8 | 0,00 | 0,01 | 20 | 4 | 2,08 | 27 | 2,24 | 2 | 1,4 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | 22,93 | 24,23 | 114,39 | 805,86 | 0,32 | 0,52 | 28,41 | 311,25 | 2,43 | 690,3 | 136,21 | 351,08 | 88,41 | 5,93 | 182,74 | 55,28 | 148,51 | |
| Итого за день | | 1276 | 41,73 | 39,79 | 190,74 | 1376,01 | 0,52 | 1,12 | 29,45 | 435,8 | 5 | 1128,94 | 404,36 | 705,41 | 158,8 | 9,18 | 245,48 | 76,29 | 239,23 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

Неделя: 1

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 3,11 | 3,87 | 44,3 | 0,02 | 0,02 | 15,03 | 0,00 | 0,00 | 190,89 | 24,35 | 17,33 | 12,24 | 0,69 | 52,97 | 0,03 | 1,64 | |
| 234 | Котлеты рыбные с соусом | 100 | 6,69 | 6,63 | 11,09 | 158,94 | 0,1 | 0,05 | 1,2 | 82,02 | 5,41 | 135,44 | 20,23 | 81,2 | 22,3 | 0,69 | 65,23 | 5,29 | 208,44 | |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч. | 150 | 3,08 | 4,33 | 20,01 | 149,98 | 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 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,22 | 0,05 | 15,08 | 61,79 | 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 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 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 | | 554 | 14,08 | 14,44 | 69,73 | 508,77 | 0,28 | 0,31 | 27,17 | 102,19 | 5,95 | 1022,09 | 107,43 | 217 | 73,02 | 3,67 | 179,71 | 8,48 | 259,18 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье | 60 | 4,2 | 11,4 | 0,54 | 261,08 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 99 | Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне | 200/5/1 | 1,57 | 4,89 | 8,42 | 80,16 | 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 | |
| 265 | Плов с мясом | 200 | 10,99 | 20,19 | 37,96 | 368,85 | 0,28 | 0,09 | 3,18 | 250,1 | 0,00 | 93,56 | 18,93 | 171,1 | 32,28 | 1,71 | 90,64 | 0,05 | 43,18 | |
| 48 (АК) | Компот из изюма + С витамин | 200 | 0,33 | 0,06 | 28,92 | 117,74 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | 21,92 | 37,77 | 105,24 | 976,03 | 0,49 | 0,47 | 11,21 | 419,46 | 1,83 | 562,08 | 109,94 | 350,3 | 84,85 | 5,58 | 165,32 | 12,79 | 103,84 | |
| Итого за День | | 1280 | 36 | 52,21 | 174,97 | 1484,8 | 0,77 | 0,78 | 38,38 | 521,65 | 7,78 | 1584,1 | 1217,37 | 567,3 | 157,87 | 9,25 | 345,03 | 21,27 | 363,02 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОБЗ

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------|--------|--------|---------------------------|-------|--------|-------|--------|---|--|
| | | | Б | | У | | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,07 | 4,56 | 6,31 | 66,07 | 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 | | |
| 268 | Биточки из мяса с соусом | 100 | 7,1 | 13,41 | 12,36 | 194,05 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,84 | 80,7 | 8,23 | 1,2 | 22,71 | 0,7 | 15,45 | | |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,44 | 4,11 | 32,28 | 187,87 | 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 + С витамин | 200 | 0,00 | 0,00 | 32,53 | 130,12 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | 15,89 | 22,32 | 98,24 | 648,61 | 0,35 | 0,2 | 19,22 | 105,71 | 8,59 | 249,97 | 119,36 | 175,98 | 33,52 | 3,38 | 81,49 | 2,87 | 52,96 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Стелной | 60 | 0,88 | 6,13 | 4,52 | 71,04 | 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, зеленью | 250/1 | 2,75 | 3,44 | 19,75 | 124,4 | 0,09 | 0,05 | 7,3 | 201,4 | 0,00 | 391,03 | 22,37 | 59,26 | 22,62 | 0,95 | 74,48 | 0,26 | 28,18 | | |
| 260 | Гуляш мясной | 100 | 7,59 | 17,24 | 3,73 | 200,44 | 0,24 | 0,07 | 1,84 | 0,06 | 0,00 | 31,57 | 7,72 | 97,86 | 4,62 | 1,14 | 36,68 | 0,15 | 14,82 | | |
| 1/198 | Пюре из бобовых с м/растит. | 150 | 13,43 | 4,25 | 31,32 | 217,25 | 0,4 | 0,08 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 504,43 | 75,29 | 200,25 | 65,08 | 4,16 | 55,93 | 8,02 | 18,37 | | |
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,02 | 24,31 | 97,94 | 0,00 | 0,00 | 2,56 | 0,19 | 0,00 | 21,65 | 6,11 | 3,06 | 1,67 | 0,16 | 0,01 | 0,06 | 1,41 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | | 821 | 29,61 | 32,31 | 113,03 | 859,27 | 0,84 | 0,55 | 14,79 | 418,43 | 0,33 | 1173,98 | 156,83 | 453,62 | 123,56 | 8,35 | 204,75 | 19,65 | 87,21 | | |
| Итого за день | | 1361 | 45,5 | 54,63 | 211,27 | 1507,88 | 1,19 | 0,75 | 34,01 | 524,14 | 8,92 | 423,94 | 276,19 | 629,6 | 157,08 | 11,73 | 286,24 | 22,52 | 140,17 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|-------|--------|---------------------------|------|--------|------|--------|---|---|
| | | | Б | | Ж | | | В1 | В2 | С | А | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | |
| | | | 4 | 5 | 5 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,4 | 35,88 | 0,01 | 0,01 | 1,33 | 1,46 | 0,00 | 69,95 | 12,29 | 14,74 | 7,02 | 0,32 | 0,24 | 0,04 | 2,46 | | |
| 259 | Жаркое из птицы | 200 | 11,37 | 14,8 | 19,41 | 298,13 | 0,15 | 0,13 | 11,78 | 23,82 | 0,00 | 681,21 | 30,43 | 139,27 | 35,47 | 1,69 | 60,16 | 5,94 | 142,15 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,99 | 61,26 | 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 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 200/5/2 | 1,52 | 4,8 | 9,56 | 83,29 | 0,03 | 0,04 | 7,96 | 184,3 | 0,00 | 233,29 | 52,15 | 40,16 | 18,87 | 0,84 | 39,42 | 1,76 | 18,36 | | |
| 268 | Шницель из мяса с соусом | 100 | 7,09 | 13,41 | 12,28 | 193,69 | 0,24 | 0,08 | 1,34 | 80,04 | 0,03 | 38,73 | 10,57 | 80,2 | 8,11 | 1,19 | 22,69 | 0,7 | 15,18 | | |
| 304 | Рис отварной с м/сливочным | 150 | 3,6 | 3,68 | 36,4 | 193,04 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 46,29 | 14,57 | 73,73 | 24,06 | 0,55 | 106,26 | 0,04 | 23,88 | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,38 | 0,00 | 30,67 | 147,12 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1277 34,38 44,63 178,4 1309,73 0,65 0,74 27,47 358,74 0,55 1237,31225,17490,06 134,52 8,18 231,17 21,98 225,17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

День: 6
Неделя: 2

| № 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,8 | 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 |
| 265 | Плов с мясом | 200 | 10,99 | 20,19 | 37,96 | 368,85 | 0,28 | 0,09 | 3,18 | 250,1 | 0,00 | 93,56 | 18,93 | 171,1 | 32,28 | 1,71 | 90,64 | 0,05 | 43,18 |
| 387 | Напиток из смородины | 200 | 0,06 | 0,02 | 26,74 | 107,8 | 0,00 | 0,01 | 20 | 4 | 2,08 | 27 | 2,24 | 2 | 1,4 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 15,29 | 25,93 | 89,48 | 644,21 | 0,33 | 0,22 | 27,38 | 254,1 | 2,2 | 157,76 | 61,77 | 221,3 | 48,28 | 2,79 | 91,92 | 2,45 | 52,98 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 306/197 | Фасоль с луком и томатом | 60 | 3,65 | 3,02 | 9,18 | 75,41 | 0,00 | 0,08 | 1,59 | 0,06 | 0,00 | 8,72 | 85,88 | 5,12 | 2,24 | 0,11 | 0,17 | 0,03 | 21,39 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью | 15/200/1 | 25,96 | 4,96 | 11,2 | 102,48 | 0,07 | 0,04 | 5,19 | 221,02 | 1,66 | 307,05 | 29,87 | 68,79 | 20,87 | 0,64 | 44,01 | 0,28 | 102,11 |
| 278/759 | Тефтели тушеные в соусе | 110 | 7,09 | 16,45 | 11,88 | 223,93 | 0,2 | 0,06 | 1,94 | 80,04 | 0,00 | 64,01 | 15,64 | 92,57 | 8,42 | 1,14 | 58,32 | 0,92 | 19,24 |
| 303/Ак | Каша гречневая с маслом сливочным | 150 | 5,23 | 4,47 | 22,94 | 158,91 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 14,03 | 0,07 | 140,17 | 15,28 | 116,68 | 76,94 | 2,62 | 71,68 | 2,25 | 9,03 |
| 342 | Компот из свежих яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,47 | 112 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | 46,92 | 30,29 | 112,07 | 820,93 | 0,5 | 0,6 | 10,67 | 315,17 | 2,07 | 713,65 | 184,3 | 353,9 | 129,92 | 6,85 | 175,84 | 14,65 | 166,29 |
| Итого за день | | 1296 | 62,21 | 56,22 | 201,55 | 1465,14 | 0,83 | 0,82 | 38,05 | 569,27 | 4,27 | 871,41 | 246,07 | 575,2 | 178,2 | 9,64 | 267,76 | 17,1 | 219,27 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| | | | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4,11 | 11,35 | 15,74 | 181,54 | 0,04 | 0,1 | 0,11 | 27,03 | 0,22 | 30,39 | 105,11 | 127,11 | 7,7 | 0,47 | 0,96 | 1,89 | 7,6 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом, сыром | 60 | 7,84 | 8,41 | 35,06 | 247,29 | 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 |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч. | 200/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 3,46 | 24,67 | 145,57 | 0,07 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0,00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67 | 1,11 | 7,92 | 1,76 | 17,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 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 | | | 18,83 | 23,54 | 95,15 | 668,16 | 0,32 | 0,51 | 1,15 | 67,02 | 0,41 | 494,42 | 362,89 | 465,72 | 105,72 | 3,54 | 55,6 | 19,04 | 70,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,7 | 6,1 | 3,94 | 75,46 | 0,02 | 0,02 | 2,39 | 120,87 | 0,00 | 127,13 | 19,83 | 22,08 | 10 | 0,43 | 36,85 | 0,13 | 10,67 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1 | 2,2 | 2,35 | 15,81 | 109,5 | 0,08 | 0,04 | 5,92 | 161,13 | 0,00 | 313,41 | 19,58 | 47,82 | 18,29 | 0,77 | 73,67 | 0,21 | 22,58 |
| 268 | Шницель из мяса с соусом | 100 | 7,09 | 13,41 | 12,28 | 193,69 | 0,24 | 0,08 | 1,34 | 80,04 | 0,03 | 38,73 | 10,57 | 80,2 | 8,11 | 1,19 | 22,69 | 0,7 | 15,18 |
| 198 | Пюре из бобовых с маслом сливочным | 150 | 13,47 | 4,44 | 31,38 | 219,36 | 0,4 | 0,09 | 0,00 | 14,34 | 0,07 | 505,67 | 76,35 | 201,5 | 65,08 | 4,17 | 55,93 | 8,07 | 18,5 |
| 48 (АК) | Компот из изюма + С. витамин | 200 | 0,33 | 0,06 | 28,92 | 117,74 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | | | 28,62 | 27,59 | 121,73 | 863,95 | 0,84 | 0,57 | 10 | 376,92 | 1,93 | 1189,68 | 171,81 | 435,35 | 125,28 | 8,51 | 190,21 | 20,26 | 109,5 |
| Итого за день | | | 47,45 | 51,13 | 216,88 | 1532,11 | 1,16 | 1,08 | 11,15 | 443,94 | 2,34 | 1684,1 | 534,7 | 901,07 | 231 | 12,05 | 245,81 | 39,3 | 179,65 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

Неделя: 2

| № 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 | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущен.) с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,96 | 31,38 | 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 | |
| 295/Ак | Котлеты из птицы с соусом | 100 | 8,28 | 9,63 | 11,32 | 165,07 | 0,09 | 0,07 | 1,67 | 16,02 | 0,02 | 86,24 | 22,2 | 66,33 | 13,29 | 0,93 | 36,87 | 4,64 | 82,46 | |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,44 | 4,11 | 32,28 | 187,87 | 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/Ак | Кисель + С витамин | 200 | 0,00 | 0,00 | 32,53 | 130,12 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | 16,75 | 14,04 | 97,85 | 584,94 | 0,21 | 0,21 | 17,44 | 1193,01 | 8,58 | 286,46 | 102,67 | 166,73 | 47,42 | 2,75 | 95,43 | 6,54 | 140,75 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,4 | 35,88 | 0,01 | 0,01 | 1,33 | 1,46 | 0,00 | 69,95 | 12,29 | 14,74 | 7,02 | 0,32 | 0,24 | 0,04 | 2,46 | |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне | 200/5/1 | 1,53 | 4,82 | 6,8 | 91,56 | 0,04 | 0,04 | 10,61 | 164,42 | 0,00 | 248,08 | 34,53 | 36,41 | 16,09 | 0,59 | 59,46 | 3,66 | 13,93 | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 9,66 | 20,2 | 20,28 | 292,33 | 0,34 | 0,14 | 11,23 | 2,21 | 0,00 | 598,93 | 19,31 | 157,9 | 28,36 | 2,06 | 50,8 | 0,34 | 46,79 | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 24,38 | 100,06 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | 16,85 | 29,45 | 82,26 | 668,03 | 0,48 | 0,55 | 153,29 | 254,89 | 0,33 | 1022,94 | 110,03 | 279,35 | 72,97 | 4,79 | 111,46 | 15,11 | 74,88 | |
| Итого за день | | 1266 | 33,6 | 43,49 | 180,11 | 1252,97 | 0,69 | 0,76 | 170,73 | 447,91 | 8,91 | 1309,41 | 212,7 | 446,08 | 120,39 | 7,54 | 206,89 | 21,65 | 215,63 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

Неделя: 2

| № реп. | 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и с молоком стуженным | 180/30 | 12,23 | 9,82 | 66,99 | 405,26 | 0,1 | 0,23 | 0,45 | 25,87 | 0,43 | 173,67 | 158,39 | 221,5 | 36,76 | 1,1 | 47 | 3,54 | 39,5 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,99 | 61,26 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | 15,1 | 10,51 | 106,54 | 581,42 | 0,15 | 0,35 | 4,45 | 29,17 | 0,52 | 452,89 | 189,13 | 257,75 | 52,62 | 4,1 | 49,72 | 5,6 | 53,89 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Салат овощной с кукурузой и морковью | 60 | 0,98 | 3,17 | 5,94 | 52,77 | 0,03 | 0,03 | 3,21 | 300,6 | 0,00 | 123,15 | 19,53 | 29,06 | 12,53 | 0,41 | 54,56 | 0,11 | 15,47 | |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью | 200/5/1 | 1,91 | 4,97 | 12,63 | 102,89 | 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 | |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 100 | 9,85 | 5,54 | 5,16 | 104,74 | 0,06 | 0,06 | 3,09 | 353,83 | 10,19 | 267,49 | 34,3 | 148,63 | 39,89 | 0,75 | 127,64 | 8,8 | 397,35 | |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч. | 150 | 3,08 | 4,33 | 20,01 | 149,98 | 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 | Напиток фруктовый | 200 | 0,16 | 0,07 | 21,94 | 96,28 | 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 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | 20,81 | 19,31 | 95,08 | 654,86 | 0,37 | 0,59 | 30,89 | 838,91 | 10,59 | 1511,44 | 155,79 | 388,51 | 122,1 | 4,8 | 282,62 | 22,38 | 487,73 | |
| Итого за день | | 1316 | 35,91 | 29,82 | 201,62 | 1236,28 | 0,52 | 0,94 | 35,34 | 868,08 | 11,11 | 1964,33 | 344,92 | 646,26 | 174,72 | 8,9 | 332,34 | 27,98 | 541,62 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: ОВЗ

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
| | | | Б | | У | | В1 | В2 | С | А | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | |
| | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье | 60 | 4,2 | 11,4 | 0,54 | 261,08 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 14,48 | 16,89 | 18,12 | 289,74 | 0,15 | 0,16 | 11,07 | 439,16 | 0,00 | 645,3 | 36,44 | 164,08 | 41,52 | 1,85 | 43,17 | 7,98 | 185,86 | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 3,46 | 24,67 | 145,57 | 0,07 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0,00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67 | 1,11 | 7,92 | 1,76 | 17,6 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 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 | 25,56 | 32,07 | 63,01 | 790,15 | 0,31 | 0,41 | 11,59 | 452,45 | 0,12 | 866,31 | 181,47 | 350,87 | 89,79 | 4,66 | 52,37 | 12,14 | 213,26 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,63 | 4,59 | 6,08 | 63,23 | 0,00 | 0,02 | 2,22 | 0,5 | 0,00 | 131,54 | 41,96 | 17,64 | 9,21 | 0,83 | 55,56 | 0,29 | 8,19 | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 200/1 | 4,08 | 4,47 | 14,33 | 113,87 | 0,14 | 0,05 | 4,32 | 160,96 | 0,00 | 335,06 | 32,49 | 76,6 | 27,9 | 1,44 | 73,51 | 2,01 | 21,52 | |
| 268 | Биточки из мяса с соусом | 100 | 7,1 | 13,41 | 12,36 | 194,05 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,84 | 80,7 | 8,23 | 1,2 | 22,71 | 0,7 | 15,45 | |
| 304 | Рис отварной с м/сливочным | 150 | 3,6 | 3,68 | 36,4 | 193,04 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 46,29 | 14,57 | 73,73 | 24,06 | 0,55 | 106,26 | 0,04 | 23,88 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,38 | 0,00 | 30,67 | 147,12 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | 20,62 | 27,38 | 129,24 | 859,51 | 0,49 | 0,5 | 8,29 | 267 | 0,43 | 654,47 | 171,32 | 319,03 | 89,4 | 5,63 | 259 | 14,11 | 80,74 | |
| Итого за день | | 1271 | 46,18 | 59,45 | 192,25 | 1649,66 | 0,8 | 0,91 | 19,88 | 719,45 | 0,55 | 1520,78 | 352,79 | 669,9 | 179,19 | 10,29 | 311,37 | 26,25 | 294 | |