

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

П.В. Воробьев /

« 01 »

декабря

2025 г.

Согласовано:

Директор МБОУ

« 1 »

Родительский комитет

« 1 »

2025 год.

**Основное двухнедельное меню  
рациона питания для учащихся детей  
мобилизованных родителей 1-4 класса 2 смена  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Красноглинского района**

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети мобилизованных родителей 1-4 класс 2 смена

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |  |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|--|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |  |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |  |
| 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   |  |
| 388/624                 | 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                   | 11,61 | 34,72  | 270,72                                    | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 180,99                    | 31,28  | 154,19 | 39,02  | 1,32 | 108,88 | 5,66  | 139,76 |  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00                      | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                 | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный           | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | 736             | 25,8                    | 27,65 | 117,25 | 822,5                                     | 0,25          | 0,48 | 13,09 | 278,08 | 0,33 | 636,42                    | 144,32 | 316,91 | 87,06  | 4,04 | 156,07 | 24,13 | 239,98 |  |
| <b>Полдник</b>          |                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |  |
| ПР                      | Печенье                        | 100             | 7,57                    | 9,01  | 25,3   | 225,4                                     | 0,08          | 0,00 | 0,00  | 0,00   |      | 0,00                      | 29     | 90     | 20     | 2,1  |        |       |        |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                | 300             | 10,8                    | 10,3  | 33,6   | 331,4                                     | 0,08          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 33,66  | 97,18  | 23,83  | 2,86 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 1036            | 33,5                    | 37,91 | 155,21 | 1174,9                                    | 0,33          | 0,49 | 13,09 | 278,38 | 0,33 | 657                       | 177,98 | 414,09 | 110,89 | 6,9  | 156,07 | 24,13 | 239,98 |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети мобилизованных родителей 1-4 класс 2 смена

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |      |        |       |       |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|--------|-------|-------|
|                         |                                        |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg    | Fe   | I      | Se    | F     |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17   | 18     | 19    | 20    |
| <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                   | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | 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 |
| <b>Полдник</b>          |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |        |       |       |
| ПР                      | Выпечка                                | 100             | 7,58                    | 5,42  | 31,5   | 233,88                                    | 0,12          | 0,00 | 0,00  | 0,00   |      | 0,00                      | 19,8   | 70     | 27,4  | 1,3  |        |       |       |
| 83/АК                   | Кисель                                 | 200             | 4,41                    | 6,09  | 18,6   | 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                        | 300             | 12                      | 11,5  | 50,1   | 352,5                                     | 0,12          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4  | 0,00                      | 56     | 70     | 27,62 | 1,4  | 0,00   | 0,00  | 4,8   |
| <b>Итого за день</b>    |                                        | 1086            | 39,2                    | 37,06 | 161,08 | 1165,53                                   | 0,62          | 0,48 | 19,21 | 225,68 | 8,84 | 437,43                    | 147,69 | 346,84 | 83,35 | 6,89 | 162,49 | 12,09 | 72,92 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети мобилизованных родителей 1-4 класс 2 смена

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|-----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                         |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д     | К                         | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                       | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Обед</b>             |                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| Акт                     | Салат Степной                           | 60              | 0,92                    | 3,71  | 5,55   | 60                                        | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94 | 0,00  | 123,9                     | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44 | 36,69  | 0,09  | 12,73  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1           | 4,75                    | 9,2   | 15,03  | 159,83                                    | 0,08          | 0,04 | 5,92  | 161,13 | 0,00  | 313,41                    | 19,58  | 47,82  | 18,29  | 0,77 | 73,67  | 0,21  | 22,58  |
| 233                     | Рыба запеченная под молочным соусом     | 100             | 9,75                    | 6,18  | 9,67   | 127                                       | 0,06          | 0,09 | 0,49  | 27,67  | 10,14 | 262,18                    | 70,64  | 166,28 | 34,79  | 0,59 | 118,72 | 9,68  | 386,67 |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч            | 150             | 3,06                    | 7,19  | 15,48  | 137,25                                    | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07  | 633,24                    | 40,96  | 84,62  | 28,69  | 1,07 | 60,23  | 0,75  | 37,94  |
| 348                     | Компот из кураги                        | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00  | 285,02                    | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09  | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                    | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24  | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                         | 771             | 24,09                   | 27,65 | 100,66 | 746,5                                     | 0,38          | 0,62 | 20,43 | 493,48 | 10,54 | 1719,14                   | 205,1  | 417,33 | 129,63 | 4,99 | 290,27 | 21,8  | 471,62 |
| <b>Полдник</b>          |                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР                      | Выпечка                                 | 100             | 7,58                    | 7,42  | 31,5   | 233,88                                    | 0,12          | 0,00 | 0,00  | 0,00   |       | 0,00                      | 19,8   | 70     | 27,4   | 1,3  |        |       |        |
| 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                         | 304             | 7,71                    | 7,44  | 46,7   | 330,88                                    | 0,12          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35  | 25,32                     | 25,69  | 77,85  | 31,59  | 2,08 | 0,00   | 0,01  | 1,36   |
| <b>Итого за день</b>    |                                         | 1075            | 31,79                   | 36,08 | 145,35 | 1077,38                                   | 0,5           | 0,63 | 20,99 | 494,87 | 10,89 | 1744,4                    | 230,79 | 495,18 | 161,22 | 7,07 | 290,27 | 21,81 | 472,98 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети мобилизованных родителей 1-4 класс 2 смена

| Неделя: 1        |                                     |                 |                         |       |        |                                           | Категория: дети мобилизованных родителей 1. Плановый прием |      |        |        |      |                           |        |        |        |      |       |       |        |  |
|------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------|--------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|-------|-------|--------|--|
| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)                                              |      |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |       |       |        |  |
|                  |                                     |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1                                                         | В2   | С      | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I     | Se    | F      |  |
| 1                | 2                                   | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8                                                          | 9    | 10     | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18    | 19    | 20     |  |
| 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                | 10/10/200/5     | 6,23                    | 9,96  | 10,01  | 210,53                                    | 0,04                                                       | 0,04 | 4,96   | 4,22   | 0,00 | 210,46                    | 19,61  | 62,48  | 15,58  | 0,9  | 2,74  | 0,17  | 12,64  |  |
| 290/АК           | Птица тушеная в сметанном соусе     | 100             | 9,3                     | 7,05  | 14,66  | 141,35                                    | 0,05                                                       | 0,09 | 1,77   | 30,71  | 0,00 | 139,15                    | 24,51  | 106,26 | 15,12  | 0,96 | 37,7  | 7,95  | 152,22 |  |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая          | 150             | 5,01                    | 6,09  | 24,56  | 110,75                                    | 0,22                                                       | 0,12 | 0,00   | 14,36  | 0,07 | 226,52                    | 16,86  | 187,07 | 124,43 | 4,2  | 37,27 | 3,63  | 14,57  |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов         | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 0,00                                                       | 0,00 | 0,25   | 12     | 0,00 | 0,00                      | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11 | 0,00  | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03                                                       | 0,09 | 0,00   | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96  | 1,8   | 7,35   |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05                                                       | 0,24 | 0,12   | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00  | 9,27  | 4,35   |  |
| Итого за Обед    |                                     | 796             | 26,95                   | 27,23 | 117,25 | 781,5                                     | 0,43                                                       | 0,63 | 9,96   | 195,34 | 0,4  | 846,82                    | 153,28 | 462,08 | 200,08 | 8,18 | 81,47 | 22,88 | 221,93 |  |
| Полдник          |                                     |                 |                         |       |        |                                           |                                                            |      |        |        |      |                           |        |        |        |      |       |       |        |  |
| ПР               | Выпечка                             | 100             | 7,58                    | 7,62  | 29,4   | 233,88                                    | 0,12                                                       | 0,00 | 0,00   | 0,00   |      | 0,00                      | 19,8   | 70     | 27,4   | 1,3  |       |       |        |  |
| 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   |  |
| Итого за Полдник |                                     | 300             | 8,26                    | 7,9   | 50,20  | 322,08                                    | 0,13                                                       | 0,03 | 130    | 86,8   | 0,00 | 4,6                       | 32,2   | 73,4   | 30,6   | 1,62 | 0,00  | 0,00  | 0,00   |  |
| Итого за день    |                                     | 1096            | 35,2                    | 35,92 | 167,5  | 1103,58                                   | 0,56                                                       | 0,66 | 139,96 | 282,14 | 0,4  | 851,42                    | 185,48 | 535,48 | 230,68 | 9,8  | 81,47 | 22,88 | 221,93 |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети мобилизованных родителей 1-4 класс 2 смена

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |       |  |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--|
|                  |                                                      |                 | Б                       | Ж     | У      |                                      | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | Р      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F     |  |
| 1                | 2                                                    | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20    |  |
| Обед             |                                                      |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |       |  |
| 46               | Салат из белокачанной капусты с яблоком              | 60              | 0,07                    | 3,06  | 6,7    | 54,06                                | 0,01          | 0,01 | 3,99  | 180,51 | 0,00 | 64,07                     | 15,51  | 17,01  | 7,81   | 0,24  | 1      | 1,36  | 6,63  |  |
| 82               | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 200/5/1         | 3,56                    | 6,7   | 12,24  | 151,34                               | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05                    | 49,72  | 38,57  | 17,96  | 0,82  | 39,33  | 1,73  | 17,38 |  |
| 268/759          | Шницель из мяса с соусом                             | 100             | 6,94                    | 12,99 | 10,73  | 196,36                               | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73                     | 10,58  | 80,19  | 8,11   | 1,2   | 22,68  | 0,7   | 15,19 |  |
|                  | Пюре из бобовых с м/растит                           | 150             | 9,29                    | 3,5   | 30,36  | 184,56                               | 0,42          | 0,09 | 0,00  | 0,87   | 0,00 | 527,25                    | 78,48  | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07  | 8,39  | 19,21 |  |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                         | 200             | 0,35                    | 0,08  | 29,85  | 35,26                                | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                       | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35  |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                                 | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                 | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35  |  |
| Итого за Обед    |                                                      | 776             | 25,04                   | 27,65 | 117,18 | 769,2                                | 0,8           | 0,55 | 17,1  | 425,68 | 0,36 | 958,5                     | 199,79 | 425,93 | 128,19 | 8,7   | 120,04 | 23,25 | 70,11 |  |
| Полдник          |                                                      |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |       |  |
| 338              | Яблоко                                               | 100             | 1,4                     | 4,88  | 9,8    | 102,2                                | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74                    | 14,08  | 9,57   | 7,83   | 1,91  | 1,76   | 0,26  | 7,04  |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов                          | 200             | 6,3                     | 3,09  | 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  |  |
| Итого за Полдник |                                                      | 300             | 7,7                     | 7,97  | 41,8   | 235                                  | 0,02          | 0,02 | 4,25  | 15     | 0,00 | 230,74                    | 54,04  | 13,03  | 9,53   | 2,02  | 1,76   | 0,26  | 7,04  |  |
| Итого за день    |                                                      | 1076            | 26,1                    | 32,62 | 158,99 | 949                                  | 0,82          | 0,57 | 21,35 | 440,68 | 0,36 | 1189,24                   | 253,83 | 438,96 | 137,72 | 10,72 | 121,8  | 23,51 | 77,15 |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети мобилизованных родителей 1-4 класс 2 смена

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                                   |                 | Б                       | Ж    | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                       | 5    | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                         |      |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая                                   | 60              | 1,64                    | 7,1  | 8,73   | 80,28                                     | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 24,6   | 22,2   | 9      | 0,42 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1         | 4,11                    | 4,75 | 7,9    | 129,1                                     | 0,04          | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08                    | 34,77  | 37,23  | 16,69  | 0,62 | 59,46  | 3,66  | 13,93  |
| 290/АК                  | Птица тушеная в томатном соусе                    | 100             | 6,83                    | 6,75 | 4,55   | 100,76                                    | 0,05          | 0,09 | 1,77  | 30,71  | 0,00 | 139,15                    | 24,51  | 106,26 | 15,12  | 0,96 | 37,7   | 7,95  | 152,22 |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                        | 150             | 5,53                    | 4,32 | 34,66  | 209,7                                     | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 46,18                     | 9,72   | 72,75  | 23,78  | 0,52 | 53,46  | 0,04  | 23,88  |
| 342                     | Компот из свежих яблок                            | 200             | 0,16                    | 0,16 | 27,88  | 114,6                                     | 0,01          | 0,01 | 1,83  | 0,02   | 0,01 | 92,3                      | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84 | 0,7    | 0,1   | 2,82   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 2,43                    | 0,3  | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                              | 30              | 2,4                     | 1,02 | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | 776             | 23,1                    | 24,4 | 111,02 | 782,06                                    | 0,22          | 0,49 | 19,07 | 208,68 | 0,41 | 627,11                    | 131,23 | 309,18 | 86,04  | 4,86 | 152,28 | 22,82 | 204,55 |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                 |                         |      |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР                      | Выпечка                                           | 100             | 7,58                    | 7,62 | 24,2   | 233,88                                    | 0,12          | 0,00 | 0,00  | 0,00   |      | 0,00                      | 19,8   | 70     | 27,4   | 1,3  |        |       |        |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                       | 200             | 0,66                    | 3,09 | 26     | 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   | 300             | 8,24                    | 10,7 | 50,3   | 366,68                                    | 0,12          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00                      | 59,76  | 73,46  | 29,1   | 1,41 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | 1076            | 31,33                   | 32,9 | 172,52 | 1148,74                                   | 0,34          | 0,49 | 19,32 | 220,68 | 0,41 | 627,11                    | 190,99 | 382,64 | 115,14 | 6,27 | 152,28 | 22,82 | 204,55 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети мобилизованных родителей 1-4 класс 2 смена

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |       |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|
|                         |                                              |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Са     | Р      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F     |
| 1                       | 2                                            | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20    |
| <b>Обед</b>             |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |       |
| 75                      | Икра свекольная                              | 60              | 1,42                    | 0,06  | 13,72  | 111,18                                    | 0,02          | 0,02 | 4,95  | 0,67   | 0,00 | 124,77                    | 43,66  | 26,56  | 13,05  | 0,77  | 3,1    | 0,33  | 10,9  |
| 96                      | Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью | 200/5/1         | 3,87                    | 8,87  | 4,72   | 160,43                                    | 0,07          | 0,05 | 6,41  | 164,74 | 0,00 | 334,88                    | 23,33  | 55,39  | 20,19  | 0,74  | 38,78  | 1,56  | 22,39 |
| 278                     | Тефтели тушеные в соусе                      | 100             | 9,66                    | 7,28  | 17,1   | 144,56                                    | 0,17          | 0,07 | 1,88  | 0,04   | 0,02 | 43,79                     | 17     | 78,76  | 7,69   | 0,98  | 36,66  | 0,65  | 14,31 |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150             | 5,01                    | 6,09  | 24,56  | 110,75                                    | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52                    | 16,86  | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57 |
| 389                     | Сок фруктовый в ассортименте                 | 200             | 0,35                    | 0,08  | 29,85  | 35,26                                     | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                         | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              | 776             | 25,14                   | 23,7  | 117,25 | 709,8                                     | 0,58          | 0,59 | 17,36 | 179,81 | 0,42 | 831,36                    | 146,35 | 428,68 | 191,66 | 8,79  | 116,77 | 17,24 | 73,87 |
| <b>Полдник</b>          |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |       |
| ПР                      | Печенье                                      | 100             | 7,57                    | 9,01  | 22,2   | 225,4                                     | 0,08          | 0,00 | 0,00  | 0,00   |      | 0,00                      | 29     | 90     | 20     | 2,1   |        |       |       |
| 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  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                              | 300             | 7,73                    | 9,17  | 50,1   | 340                                       | 0,09          | 0,01 | 1,83  | 0,02   | 0,01 | 92,3                      | 35,13  | 93,84  | 23,15  | 2,94  | 0,7    | 0,1   | 2,82  |
| <b>Итого за день</b>    |                                              | 1076            | 29,74                   | 32,87 | 174,86 | 1070,8                                    | 0,67          | 0,6  | 19,19 | 179,83 | 0,43 | 923,66                    | 181,48 | 522,52 | 214,81 | 11,73 | 117,47 | 17,34 | 76,69 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети мобилизованных родителей 1-4 класс 2 смена

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |       |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|--------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|
|                         |                                            |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | В2   | С      | А      | Д    | К                         | Са     | Р      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F     |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10     | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20    |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                         |       |       |                                           |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |       |
| Акт                     | Салат Степной                              | 60              | 0,92                    | 3,71  | 5,55  | 60                                        | 0,03          | 0,02 | 2,97   | 215,94 | 0,00 | 123,9                     | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44  | 36,69  | 0,09  | 12,73 |
| 99                      | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью | 200/5/1         | 3,43                    | 4,75  | 10,53 | 116,98                                    | 0,06          | 0,04 | 7,68   | 168,82 | 0,00 | 263,78                    | 28,13  | 41,45  | 16,77  | 0,66  | 73,61  | 1,59  | 18,09 |
| Акт                     | Бигус с сосиской                           | 200             | 13,24                   | 17,59 | 38,36 | 292,23                                    | 0,06          | 0,00 | 79,36  | 0,11   |      | 0,00                      | 112,71 | 143,48 | 42,16  | 2,18  |        |       |       |
|                         | Напиток из плодов шиповника                | 200             | 0,51                    | 0,00  | 13,18 | 56,4                                      | 0,01          | 0,00 | 165    | 0,00   |      | 0,00                      | 9,2    | 2,55   | 2,55   | 3,78  |        |       |       |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | 726             | 23,1                    | 27,37 | 101   | 705                                       | 0,24          | 0,39 | 255,13 | 384,87 | 0,33 | 489,08                    | 195,38 | 280,67 | 91,05  | 8,56  | 111,26 | 12,75 | 42,52 |
| <b>Полдник</b>          |                                            |                 |                         |       |       |                                           |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |       |
| ПР                      | Выпечка                                    | 100             | 7,58                    | 7,92  | 31,5  | 233,88                                    | 0,12          | 0,00 | 0,00   | 0,00   |      | 0,00                      | 19,8   | 70     | 27,4   | 1,3   |        |       |       |
| 376                     | Чай с сахаром                              | 200             | 0,13                    | 0,02  | 15,2  | 97                                        | 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  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                            | 300             | 7,71                    | 7,94  | 46,7  | 330,88                                    | 0,12          | 0,01 | 0,00   | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 24,46  | 77,18  | 31,23  | 2,06  | 0,00   | 0,00  | 0,00  |
| <b>Итого за день</b>    |                                            | 1026            | 30,8                    | 35,3  | 147   | 1035,88                                   | 0,36          | 0,4  | 255,13 | 385,17 | 0,33 | 509,66                    | 219,84 | 357,85 | 122,28 | 10,62 | 111,26 | 12,75 | 42,52 |

# 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 1-4 класс 2 смена

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |      |        |       |       |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|--------|------|--------|-------|-------|
|                         |                                        |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P     | Mg     | Fe   | I      | Se    | F     |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15    | 16     | 17   | 18     | 19    | 20    |
| <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 |
| 108/109                 | Суп картофельный с клецками и зеленью  | 200             | 2,65                    | 3,02  | 14,94  | 104,36                                    | 0,06          | 0,05 | 3,92  | 169,72 | 0,17 | 233,18                    | 16     | 44,95 | 14,35  | 0,66 | 48,91  | 1,75  | 21,26 |
| 297/759                 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом | 100             | 9,28                    | 11,08 | 11,37  | 179,4                                     | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18   |      | 0,00                      | 25,67  | 68,71 | 15,47  | 0,59 |        |       |       |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные с м/р      | 150             | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 168,45                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22 | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46 |
| 348                     | Компот из кураги                       | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02                    | 28,58  | 25,42 | 18,29  | 0,62 | 0,00   | 0,00  | 0,00  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5  | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                   | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4  | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | 770             | 23,9                    | 26,08 | 112,06 | 789,69                                    | 0,32          | 0,44 | 9,31  | 379,46 | 0,57 | 793,31                    | 136,42 | 275,4 | 83,14  | 4,74 | 141,44 | 12,99 | 58,09 |
| <b>Полдник</b>          |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |       |        |      |        |       |       |
| ПР                      | Выпечка                                | 100             | 7,58                    | 5,42  | 31,5   | 233,88                                    | 0,12          | 0,00 | 0,00  | 0,00   |      | 0,00                      | 19,8   | 70    | 27,4   | 1,3  |        |       |       |
| 383/Акт                 | Кисель                                 | 200             | 4,41                    | 6,09  | 18,6   | 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                        | 300             | 12                      | 11,5  | 50,1   | 352,5                                     | 0,12          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4  | 0,00                      | 56     | 70    | 27,62  | 1,4  | 0,00   | 0,00  | 4,8   |
| <b>Итого за день</b>    |                                        | 1070            | 36,22                   | 37,08 | 160,11 | 1142,19                                   | 0,44          | 0,44 | 22,2  | 385,46 | 8,97 | 793,31                    | 192,42 | 345,4 | 110,76 | 6,14 | 141,44 | 12,99 | 62,89 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети мобилизованных родителей 1-4 класс 2 смена

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |      |        |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                          |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Са     | Р      | Mg    | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60              | 1,56                    | 2,95  | 3,88   | 31,72                                     | 0,01          | 0,02 | 8,82  | 120,85 | 0,00 | 129,1                     | 24,79  | 16,7   | 9,03  | 0,32 | 36,74  | 4,14  | 3,42   |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью  | 10/200/1        | 5,63                    | 9,51  | 17,03  | 212,9                                     | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |      | 0,00                      | 13,16  | 53,46  | 7,95  | 0,64 |        |       |        |
| 259                     | Жаркое из птицы                          | 200             | 11,58                   | 9,83  | 22,93  | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | 731             | 24,26                   | 23,7  | 103,15 | 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 |
| <b>Полдник</b>          |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |        |       |        |
| 338                     | Яблоко                                   | 100             | 1,4                     | 4,98  | 9,8    | 107,2                                     | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74                    | 14,08  | 9,57   | 7,83  | 1,91 | 1,76   | 0,26  | 7,04   |
| Акт                     | Напиток фруктовый                        | 200             | 6,34                    | 2,93  | 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 Полдник</b> |                                          | 300             | 7,74                    | 7,91  | 40,7   | 235,1                                     | 0,03          | 0,03 | 11,68 | 3,96   | 0,00 | 282,07                    | 20,25  | 13,48  | 10,33 | 2,24 | 2,21   | 0,35  | 9,92   |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | 1031            | 25                      | 28,71 | 143,85 | 909,09                                    | 0,33          | 0,53 | 35,7  | 166,9  | 0,33 | 1221,2                    | 164,08 | 315,7  | 87,25 | 6,76 | 100,56 | 23,07 | 197,21 |