

Утверждаю:

Директор ООО «КП Южный»

И.А. Ларионова /

« 31 » октября 2022г.



Согласовано:

Директор

Т.Ю. Смирнова с. Губкина

Смирнова / И.Ю. Смирнова /

« 31 » _____ 2022 год.

Родительский комитет

Матвеева

« 31 » _____ 2022 год.

Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Приволжского района Самарской области

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

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Макральный вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	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																							
PR15	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,88	53,03	0,00	0,00	0,11	30,33	0,00	0,00	91	105	3,5	0,12	0,00	0,00	0,00				
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл.	26009	3,57	3,64	16,16	111,62	0,06	0,08	0,33	15,21	0,03	104,46	71,59	85,41	20,09	0,43	23,13	1,4	17,84				
332	Какао с молоком.	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,08	26,97	0,92	7,82	1,76	26,22				
PR	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,98	1,0	7,35				
Итого за Завтрак																							
Обед		503	11,21	11,94	56,35	377,66	0,12	0,3	0,96	59,81	0,12	303,64	265,09	311	54,76	1,8	32,01	4,96	51,41				
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,88	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	65,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03				
102/Мх	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,96	4,18	9,21	81,9	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	50/50	9,09	9,62	6,47	148,82	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,38	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	26,06	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0,00				
397	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				
PR	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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				
PR	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,9	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
Итого за Обед																							
Витаминизация		771	23,03	22,78	115,01	757,63	0,31	0,52	28,3	191,06	2,43	699,57	172,06	351,71	89,7	6,25	219,8	55,5	147,67				
369	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,8	0,00	0,00	0,00				
200	Итого за Витаминизация	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,8	0,00	0,00	0,00				
Итого за день																							
		1474	35,24	34,72	189,56	1211,29	0,45	0,82	33,26	249,87	2,55	1003,21	471,15	676,71	152,46	8,65	251,81	60,46	199,28				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

Неделя: 1

№ 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																						
21	Салат из соевых орточа с луком репчатим	60	0,51	3,05	1,4	35,10	0,01	0,01	1,33	1,46	0,00	69,95	12,29	14,74	7,02	0,32	0,24	0,04	2,45			
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,71	6,63	11,34	131,87	0,1	0,05	1,27	2,02	5,41	123,41	121,55	81,58	22,4	0,71	43,85	5,18	205,49			
312	Пюре картофельное с маслом	150	3,08	4,33	20,01	131,33	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,60	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	1,38	0,35	25,32	5,80	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,95	1,8	7,35			
Итого за Завтрак		544	12,8	14,31	62,59	430,49	0,26	0,27	13,54	23,65	5,92	879,82	182,89	208,29	66,5	3,21	105,28	7,76	254,8			
Обед																						
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	35,51	4,34	0,28			
59	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	283,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09			
205	Плов с мясом	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	0,09	3,08	240,1	0,00	92,34	17,92	170,2	31,82	1,7	61,82	0,05	42,79			
48 (АК)	Компот из яблок + 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	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,95	1,8	7,35			
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,90	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	18,54	29,41	109,62	747,98	0,44	0,40	20,31	410,39	1,83	685,73	117,49	310,13	80,01	4,61	193,01	17,13	103,73			
Витаминизация																						
339	Фрукт	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69			
Итого за Витаминизацию		100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69			
Итого за день		1370	31,72	44,1	181,52	1220,35	0,72	0,78	37,65	436,89	7,75	1784,75	323,56	527,51	153,95	9,63	299,96	25,14	365,02			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Проект блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тический ценность (ккал) (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б				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																			
Пр	Молоко цельное	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
243755	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	88,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
2023003	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	48,22	7,82	0,88	54,72	0,04	14,46
387	Натяток 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	70,32	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		340	15,56	23,46	82,19	602,56	0,11	0,11	25,4	23,04	2,24	112,02	79,42	175,16	35,81	2,98	55,68	1,84	21,81
Обед																			
45	Салат из бланшированной капусты с зеленью	60	0,82	3,05	0,26	51,77	0,01	0,02	8,25	120,8	0,00	119,44	24,52	16,14	8,93	0,31	36,63	3,73	3,57
87	Суп картофельный с рыбными кнеликами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	112,5	0,08	0,05	5,78	257,13	1,92	344,28	34,88	77,17	23,24	0,72	62,85	0,29	117,11
278	Гуфтели тушеные в соусе *	50/60	6,21	14,82	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81
30303	Каша гречневая с маслом сливочным*	180	5,23	4,47	22,94	152,91	0,14	0,08	0,00	14,00	0,07	140,17	15,28	115,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03
342	Компот из свежих яблок + с витамином	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	62,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	18,5	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	4,36
Итого за Обед		786	47,1	29,23	109,3	784,28	0,49	0,54	17,99	382,02	2,33	647,69	129,27	362,56	138,9	7,02	209,61	18,22	159,04
Витаминизация																			
Пр	Сок фруктовый 200 г / мл	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,55	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизацию		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00
Итого за день		1327	62,86	52,73	195,53	1405,24	0,62	0,65	44,19	415,06	4,57	959,7	210,49	544,52	176,11	10,56	265,29	20,08	180,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ рецепта	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	
Завтрак																				
1	Булгур с ветчиной	30/30	9,06	6,51	14,76	156,72	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	15,6	87	13,2	0,99	0,06	1,8	7,35	
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	200/5	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	12,69	35,15	
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	109,79	30,87	1,11	7,92	1,76	17,8	
	ПР Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,8	0,39	1,12	2,1	8,58	
	Итого за Завтрак	500	23,4	18,66	91,71	631,62	0,31	0,49	1,04	39,99	0,27	487,26	271,38	422,36	110,52	4,01	55,44	18,65	68,88	
Обед																				
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	73,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,87	
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	60,19	0,08	0,04	5,92	181,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,38	
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,09	13,41	12,28	193,89	0,24	0,08	1,34	60,04	0,03	36,73	10,37	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18	
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	100	4,29	3,09	29,84	169,54	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12	
48 (АК)	Компот из яблок + 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	0,09	30,87	
	ПР Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,86	1,8	7,35	
	ПР Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,90	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	19,44	26,83	120,19	795,84	0,48	0,51	10	376,08	1,93	755,18	117,73	373,55	77,5	5,15	187,08	28,48	91,12	
Витаминизация																				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
	Итого за Витаминизация	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день	1471	43,84	45,49	230,1	1503,26	0,81	1	15,04	416,07	2,2	1242,46	403,11	809,91	196,02	9,76	242,52	47,11	159,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	Пример 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	5	5	6	6															7		
Завтрак																									
62	Салат из морсов с сахаром...	80	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	115,2	15,61	0,00	0,00	0,41	2,88	0,06	0,06	31,68	21,80	0,41	2,88	0,06	0,06	31,68	
285/А	Котлеты из птицы с соусом	30/30	8,28	9,63	11,32	165,07	0,00	0,07	1,67	16,02	22,2	0,02	0,02	86,24	30,87	4,64	82,46	66,33	13,29	0,93	30,87	4,64	82,46		
304	Рис отварной с сливочным маслом	150	3,6	3,68	30,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	14,57	0,07	0,07	46,29	108,28	0,04	23,88	73,73	24,06	0,55	108,28	0,04	23,88		
303/А	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	36,2	8,4	0,00	0,1	0,00	0,00	4,8	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	12	0,09	0,09	27,9	0,88	1,8	7,35	19,5	4,2	0,33	0,88	1,8	7,35		
Итого за Завтрак		540	14,91	13,61	101,97	689,93	0,18	0,22	17,44	1187,92	100,68	8,58	275,63	191,24	63,66	2,32	146,97	63,66	2,32	146,97	6,54	150,17	6,54	150,17	
Обед																									
46	Салат "Витаминный"	60	0,86	3,69	6,52	62,73	0,02	0,02	5,22	240,62	18,85	0,00	0,00	0,29	1,31	1,89	9,29	20,28	9,78	0,29	1,31	1,89	9,29		
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	34,53	0,00	0,00	0,59	59,46	3,66	13,93	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93		
250	Жаркое с мясом тушеным	50/150	11,14	14,61	25,43	277,99	0,16	0,00	26,5	0,06	28,82	0,00	0,00	2,49				169,64	40,55	2,49					
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,58	100,06	0,01	0,03	130	89,8	12,4	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	12	0,09	0,09	27,9	0,88	1,8	7,35	19,5	4,2	0,33	0,88	1,8	7,35		
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	19,5	0,24	0,24	73,5	0,96	3,8	7,35	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35		
Итого за Обед		726	18,68	24,49	92,53	665,5	0,31	0,42	172,46	491,9	126,1	0,33	439,09	87,92	61,73	16,62	33,92	295,63	87,92	61,73	16,62	33,92			
Витаминизация																									
338	Фрукт	100	0,38	0,38	9,31	42,16	0,02	0,02	3,8	2,85	13,38	0,00	0,00	1,81	1,67	0,25	6,69	9,00	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69		
Итого за Витаминизация		100	0,38	0,38	9,31	42,16	0,02	0,02	3,8	2,85	13,38	0,00	0,00	1,81	1,67	0,25	6,69	9,00	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69		
Итого за день		1366	33,97	38,48	203,81	1297,61	0,51	0,66	193,89	1682,27	240,06	8,91	933,92	495,96	159,02	9,32	210,37	495,96	159,02	9,32	210,37	23,41	100,78		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Дата: четверг
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ рецепта	Пример 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	4	5	6	6															7		
1	Завтрак	3							8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
188	Полденье..... Запеканка рисовая с творогом и с молоком сладеньким*	60 180/30	4,5 12,23	7,08 9,82	44,64 66,99	261,6 405,26	0,05 0,1	0,03 0,23	0,00 0,45	0,00 25,87	0,00 0,43	0,00 173,67	17,4 158,39	54 221,5	12 36,76	1,26 1,1			47	3,54	39,5				
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,82	7,92	1,75	26,22						
	Итого за Завтрак	500	22,62	20,47	150,98	870,87	0,21	0,45	0,97	39,14	0,52	372,95	299,20	396,09	79,93	3,61	55,88	7,1	73,07						
39	Салат свежий с кукурузой и морковью	50	0,91	3,74	5,12	57,78	0,03	0,02	2,91	300,93	0,00	114,83	17,34	25,19	12,3	0,36	36,81	0,05	12,21						
96	Расолёник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,99	0,07	0,05	6,41	194,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	39,78	1,56	22,39						
229	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,02	0,12	268,81	35,19	149,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55						
312	Пюре картофельное с маслом	150	3,08	4,33	20,01	131,33	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	Налисок фруктовый	200	70,2	0,05	22,45	91,26	0,01	0,00	10,73	0,00	0,00	0,00	7,42	4,77	4,23	0,37	0,00	0,00	0,01						
	Итого за Обед	777	20,72	19,85	94,36	639,23	0,37	0,57	33,81	848,27	0,52	1451,15	155,74	395,08	123,74	4,81	272,38	22,17	478,8						
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00						
	Итого за день	1477	44,34	40,32	203,52	1595,1	0,6	1,02	38,78	897,41	1,04	1824,01	468,03	795,17	211,87	9,02	328,26	29,27	551,87						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ рек.	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	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
52	Салат из свежих овощей	60	0,8	4,05	4,56	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03	
269	Рис отварной из птицы	200	14,48	16,89	18,12	0,15	0,16	11,07	4,39,16	0,00	645,3	36,44	164,09	41,52	1,85	43,17	7,58	185,86	
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,09	0,00	0,01	0,66	1,39	0,35	25,32	5,89	7,86	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	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																			
		494	17,78	21,23	52,52	0,19	0,28	13,91	441,23	0,44	834,92	110,01	214,13	61,2	3,71	118,04	10,14	204,6	
Обед																			
70	Огулец порционный...	60	0,3	0,06	2,28	0,01	0,00	1,45	3,9	0,00	56,4	15,49	17,02	6,22	0,3				
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленым	200/1	4,08	4,47	14,33	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	
266	Биточки из мяса с соусом	50/50	7,4	13,74	12,95	0,27	0,05	1,46	0,04	0,00	19,76	32,96	83,07	10,04	1,45	1,04	0,03	10,29	
304	Рис отварной с мясным	150	3,6	3,88	36,4	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,08	0,55	100,28	0,04	23,88	
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,49	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	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 ржаной пшеничный	30	2,55	0,69	14,64	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	20,59	23,16	129,03	0,53	0,45	7,6	190,4	0,4	559,93	166,87	321,68	88,22	5,35	161,77	13,15	67,39	
Витаминизация																			
338	Фрукт.	100	0,38	0,38	9,31	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,00	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69	
Итого за Витаминизацию																			
		100	0,38	0,38	9,31	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,00	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69	
Итого за день																			
		1365	38,75	44,79	167,86	0,74	0,75	25,31	634,48	0,84	1613,05	290,26	544,8	159,88	10,87	301,48	23,54	278,69	