Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

_____ /П.В. Воробьев /

«05» октября 2026г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье

_____ /Л.Ю. Сергачева/

«05» октября 2026 год.

Родительский комитет ГБОУ СОШ №2 с Приволжье

«05» октября 2026 год.

# Основное десятидневное меню рациона питания, для детей учащихся 1-4 класса общеобразовательных учреждений Приволжского района Самарской области

Подписан цифровой подписью: Сергачева Лилия Юрьевна
DN: O=ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье, CN= Сергачева Лилия Юрьевна, E=school2_prv@63edu.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение: 00da5d859516d87892
Дата: 2026.10.07 07:45:28+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.2.2

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 1

**Неделя:** 1

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория: дети 7-11 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 3,65 | 6,22 | 9,69 | 101 | 0,1 | 0,17 | 0,06 | 31,2 | 0,31 | 51,81 | 170,88 | 113 | 11,69 | 0,51 | 1,28 | 4,95 | 9,8 |
| 173 | Каша вязкая молочная пшенная | 200/5 | 8,08 | 7,78 | 36,61 | 277 | 0,18 | 0,14 | 0,52 | 27,6 | 0,08 | 210,06 | 121,89 | 181,61 | 48,48 | 1,32 | 45,1 | 2,99 | 30,04 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 4,6 | 13,6 | 106 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 13,27 | 0.00 | 171,28 | 110,5 | 101,09 | 26,97 | 0,92 | 7,92 | 1,76 | 26,22 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 101 | 0,04 | 0,12 | 0.00 | 0.00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 |
| **Итого за Завтрак** | | 505 | 19,05 | 19 | 79,42 | 585 | 0,35 | 0,56 | 1,1 | 72,07 | 0,51 | 470,35 | 419,27 | 421,7 | 92,74 | 3,19 | 55,58 | 12,1 | 75,86 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 6,14 | 8,73 | 97 | 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 |
| 99 | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 3,43 | 4,75 | 10,53 | 115 | 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 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 15,09 | 13,82 | 34,72 | 345 | 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 | 25,01 | 114 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 25,65 | 26,12 | 106,29 | 812 | 0,23 | 0,46 | 15,02 | 442,48 | 0,33 | 546,17 | 155,47 | 288,2 | 84,79 | 4,01 | 183,45 | 18,32 | 169,55 |
| **Итого за день** | | 1231 | 44,7 | 45,12 | 185,71 | 1397 | 0,58 | 1,02 | 16,12 | 514,55 | 0,84 | 1016,52 | 574,74 | 709,9 | 177,53 | 7,2 | 239,03 | 30,42 | 245,41 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 2

**Неделя:** 1

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория: дети 7-11 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 60 | 1,32 | 1,62 | 19,24 | 107 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 270 | Котлеты из птицы "Московские" с | 100 | 6,98 | 9,8 | 7,25 | 121 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 |
| 302/171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,01 | 6,09 | 24,56 | 157 | 0,22 | 0,12 | 0.00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 58 | 0.00 | 0,01 | 0.00 | 0,3 | 0.00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 74 | 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 | 19,06 | 73,92 | 517 | 0,49 | 0,3 | 1,38 | 94,7 | 0,19 | 315,18 | 44,37 | 294,44 | 140,69 | 6,5 | 60,94 | 6,14 | 37,38 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37/АКТ | Салат Светофор | 60 | 1,18 | 3,14 | 5 | 46 | 0,04 | 0,03 | 7,5 | 215,94 | 0.00 | 123,9 | 15,81 | 33,1 | 14,27 | 0,49 | 36,69 | 0,09 | 12,73 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном и зеленью | 200/1 | 1,57 | 2,29 | 12,11 | 73 | 0,06 | 0,04 | 5,92 | 161,13 | 0.00 | 315,83 | 15,03 | 44,12 | 18,13 | 0,65 | 38,51 | 0,21 | 23,9 |
| 290/АКТ | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 11,83 | 12,11 | 17,16 | 190 | 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 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные с м/р | 150 | 4,52 | 4,52 | 17,35 | 146 | 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 | 115 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 24,09 | 23,54 | 106,8 | 711 | 0,3 | 0,51 | 17,14 | 426,8 | 0,41 | 829,7 | 109,64 | 303,44 | 76,79 | 5,42 | 169,28 | 19,46 | 217,83 |
| **Итого за день** | | 1311 | 43,09 | 42,6 | 180,72 | 1228 | 0,79 | 0,81 | 18,52 | 521,5 | 0,6 | 1144,8 | 154,01 | 597,88 | 217,48 | 11,92 | 230,22 | 25,6 | 255,21 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 3

**Неделя:** 1

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория: дети 7-11 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 6,14 | 8,73 | 97 | 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 |
| 259 | Жаркое из птицы | 200 | 9,34 | 9,23 | 26,85 | 215 | 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 |
| 883 | Кисель | 200 | 4,75 | 2,59 | 18,56 | 119 | 0.00 | 0.00 | 12,89 | 6 | 8,4 | 0.00 | 36,2 | 0.00 | 0,22 | 0,1 | 0.00 | 0.00 | 4,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 101 | 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 | 18,97 | 18,36 | 73,66 | 532 | 0,21 | 0,27 | 30,92 | 35,95 | 8,52 | 745,83 | 111,22 | 209,9 | 54,76 | 2,91 | 61,93 | 9,91 | 186,77 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущ.) с сахаром | 60 | 0,76 | 0,06 | 6,89 | 35 | 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 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 200/5/1 | 2,56 | 9,7 | 12,24 | 135 | 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/АКТ | Биточки из птицы с соусом | 100 | 9,66 | 6,33 | 10,1 | 144 | 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 |
| 199 | Пюре из бобовых с м/растит | 150 | 7,29 | 6,54 | 28,41 | 183 | 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 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 115 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 25,88 | 24 | 112,57 | 753 | 0,81 | 0,61 | 12,58 | 1467,1 | 0,36 | 1296,1 | 214,74 | 452,52 | 152,68 | 8,9 | 121,95 | 21,96 | 95,43 |
| **Итого за день** | | 1276 | 44,85 | 42,36 | 186,23 | 1285 | 1,02 | 0,88 | 43,5 | 1503,0 | 8,88 | 2041,9 | 325,96 | 662,42 | 207,44 | 11,81 | 183,88 | 31,87 | 282,2 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 4

**Неделя:** 1

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория: дети 7-11 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 60 | 1,32 | 4,43 | 15,82 | 99,42 | 0,03 | 0,1 | 0.00 | 13,5 | 0,16 | 29,15 | 13,06 | 20,81 | 4,2 | 0,34 | 0,96 | 1,84 | 7,47 |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч | 200/5 | 8,84 | 11,41 | 42,64 | 283 | 0,17 | 0,16 | 0,52 | 26,7 | 0,07 | 243,02 | 130,15 | 205,82 | 61,75 | 1,52 | 45,44 | 12,99 | 35,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 58 | 0.00 | 0,01 | 0.00 | 0,3 | 0.00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 87 | 0,12 | 0.00 | 0,06 | 0.00 | | 0.00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | |
| **Итого за Завтрак** | | 500 | 16,62 | 18,45 | 82,59 | 527,42 | 0,32 | 0,27 | 0,58 | 40,5 | 0,23 | 292,75 | 228,87 | 259,91 | 79,68 | 3,7 | 46,4 | 14,83 | 42,62 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 4,88 | 9,8 | 77 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0.00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 |
| 116/АКТ | Томатный суп харчо с курицей и | 15/200/1 | 6,7 | 8,7 | 11,93 | 160 | 0,09 | 0,03 | 0,78 | 0,02 | 0.00 | 29,84 | 8,54 | 55,99 | 9,32 | 0,57 | 46,55 | 0,04 | 13,01 |
| 301 | Кнели куриные с соусом | 100 | 10,81 | 6,18 | 9,67 | 151 | 0,04 | 0,05 | 1,54 | 23,32 | 0,02 | 86,48 | 20,37 | 72,04 | 12,15 | 0,68 | 54,33 | 4,74 | 92,24 |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч | 150 | 3,06 | 6,09 | 19,53 | 158 | 0,12 | 0,11 | 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24 | 40,96 | 84,62 | 28,69 | 1,07 | 60,23 | 0,75 | 37,94 |
| 389 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 112 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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** | | 826 | 26,15 | 27,25 | 108,08 | 799 | 0,37 | 0,54 | 20,82 | 45,12 | 0,42 | 1081,7 | 129,45 | 303,12 | 84,29 | 6,33 | 163,83 | 16,86 | 161,93 |
| **Итого за день** | | 1326 | 42,77 | 45,7 | 190,67 | 1326,42 | 0,69 | 0,81 | 21,4 | 85,62 | 0,65 | 1374,4 | 358,32 | 563,03 | 163,97 | 10,03 | 210,23 | 31,69 | 204,55 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 5

**Неделя:** 1

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория: дети 7-11 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с зеленью | 60 | 1,07 | 5,55 | 3,76 | 67 | 0,01 | 0,02 | 9,22 | 0,93 | 0.00 | 124,87 | 25,96 | 14,73 | 7,62 | 0,3 | 36,51 | 4,34 | 0,28 |
| 295 | Шницель из птицы с соусом | 100 | 9,12 | 8,77 | 10,8 | 138 | 0,1 | 0,07 | 1,67 | 96,02 | 0,02 | 100,74 | 21,35 | 66,79 | 13,41 | 0,93 | 58,3 | 4,79 | 85,87 |
| 304 | Рис отварной с м/сливочным | 150 | 5,53 | 4,32 | 28,36 | 189 | 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 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | 0,01 | 0,03 | 130 | 86,8 | 0.00 | 4,6 | 12,4 | 3,4 | 3,2 | 0,32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 74 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| **Итого за Завтрак** | | 540 | 18,83 | 19,22 | 78,32 | 556 | 0,18 | 0,23 | 140,89 | 197,25 | 0,18 | 304,29 | 81,43 | 177,17 | 52,21 | 2,4 | 149,23 | 10,97 | 117,38 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 1,3 | 3,7 | 6,72 | 62 | 0,01 | 0,02 | 2,24 | 0,5 | 0.00 | 132,77 | 44,02 | 18,14 | 9,4 | 0,84 | 73,19 | 0,29 | 8,27 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью | 10/200/1 | 6,85 | 7,15 | 15,86 | 140 | 0,08 | 0,05 | 6,32 | 281,23 | 1,41 | 365,84 | 30,2 | 73,82 | 24,39 | 0,77 | 48,06 | 0,32 | 94,91 |
| 278 | Тефтели из птицы тушеные в соусе | 100 | 6,73 | 7,85 | 12,66 | 136 | 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 |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 4,29 | 3,68 | 20,84 | 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 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 25,01 | 114 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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** | | 781 | 24,66 | 23,79 | 108,39 | 762,54 | 0,38 | 0,5 | 10,81 | 307,27 | 1,83 | 714,97 | 184,95 | 380,78 | 78,78 | 5,01 | 211,67 | 28,6 | 129,31 |
| **Итого за день** | | 1321 | 43,49 | 43,01 | 186,71 | 1318,54 | 0,56 | 0,73 | 151,7 | 504,52 | 2,01 | 1019,26 | 266,38 | 557,95 | 130,99 | 7,41 | 360,9 | 39,57 | 246,69 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 6

**Неделя:** 2

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория: дети 7-11 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 60 | 1,15 | 5,38 | 6,54 | 80 | 0,1 | 0.00 | 0,7 | 0,3 | | 0.00 | 22,86 | 64,36 | 22,98 | 1,5 | | | |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч | 200/5 | 8,84 | 11,41 | 42,64 | 283 | 0,17 | 0,16 | 0,52 | 26,7 | 0,07 | 243,02 | 130,15 | 205,82 | 61,75 | 1,52 | 45,44 | 12,99 | 35,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 58 | 0.00 | 0,01 | 0.00 | 0,3 | 0.00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 87 | 0,12 | 0.00 | 0,06 | 0.00 | | 0.00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | |
| **Итого за Завтрак** | | 500 | 16,45 | 19,4 | 73,31 | 508 | 0,39 | 0,17 | 1,28 | 27,3 | 0,07 | 263,6 | 238,67 | 303,46 | 98,46 | 4,86 | 45,44 | 12,99 | 35,15 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 6,14 | 8,73 | 97 | 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 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 200/1 | 3,85 | 2,21 | 10,93 | 85 | 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 |
| 290/АКТ | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 11,83 | 12,11 | 17,16 | 190 | 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 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные с м/р | 150 | 4,52 | 4,52 | 17,35 | 146 | 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 | 115 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 26,83 | 26,46 | 109,35 | 774 | 0,35 | 0,49 | 12,24 | 210,69 | 0,41 | 725,03 | 135,89 | 325,02 | 81,29 | 6,14 | 167,59 | 21,17 | 202,72 |
| **Итого за день** | | 1271 | 43,28 | 45,86 | 182,66 | 1282 | 0,74 | 0,66 | 13,52 | 237,99 | 0,48 | 988,63 | 374,56 | 628,48 | 179,75 | 11 | 213,03 | 34,16 | 237,87 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 7

**Неделя:** 2

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория: дети 7-11 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 60 | 0,54 | 3,07 | 1,55 | 35,46 | 0,01 | 0,01 | 1,43 | 1,6 | 0.00 | 75,57 | 13,26 | 15,74 | 7,6 | 0,34 | 0,24 | 0,04 | 2,46 |
| 270 | Котлеты из птицы "Московские" с | 100 | 6,98 | 9,8 | 7,25 | 121 | 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 |
| 304 | Рис отварной с м/сливочным | 150 | 5,53 | 4,32 | 28,36 | 189 | 0,03 | 0,02 | 0.00 | 13,5 | 0,07 | 46,18 | 9,72 | 72,75 | 23,78 | 0,52 | 53,46 | 0,04 | 23,88 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 98,74 | 0.00 | 0,01 | 0,56 | 1,39 | 0,35 | 25,32 | 5,89 | 7,85 | 4,19 | 0,78 | 0.00 | 0,01 | 1,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 74 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| **Итого за Завтрак** | | 544 | 15,61 | 17,51 | 67 | 518,2 | 0,31 | 0,21 | 3,37 | 96,53 | 0,54 | 215,15 | 51,72 | 196,53 | 48 | 3,18 | 77,37 | 2,6 | 50,51 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37/АКТ | Салат Светофор | 60 | 1,18 | 3,14 | 5 | 46 | 0,04 | 0,03 | 7,5 | 215,94 | 0.00 | 123,9 | 15,81 | 33,1 | 14,27 | 0,49 | 36,69 | 0,09 | 12,73 |
| 113 | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью | 10/200/1 | 5,63 | 6,51 | 27,03 | 214 | 0,05 | 0.00 | 1 | 0,14 | | 0.00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 | | | |
| Акт | Капуста тушенная с курицей | 200 | 13,62 | 15,29 | 18,43 | 246 | 0,08 | 0,13 | 33,34 | 105,8 | 0.00 | 569,06 | 97,5 | 145,44 | 38,98 | 1,85 | 86,33 | 22,33 | 141,65 |
| 389 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 112 | 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 | 74 | 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 | 67 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0.00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0.00 | 9,27 | 4,35 |
| **Итого за Обед** | | 731 | 25,61 | 26,34 | 107,61 | 759 | 0,27 | 0,49 | 45,96 | 321,88 | 0,33 | 794,36 | 171,97 | 312,9 | 87,5 | 5,08 | 123,98 | 33,49 | 166,08 |
| **Итого за день** | | 1275 | 41,22 | 43,85 | 174,61 | 1277,2 | 0,58 | 0,7 | 49,33 | 418,41 | 0,87 | 1009,5 | 223,69 | 509,43 | 135,5 | 8,26 | 201,35 | 36,09 | 216,59 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 8

**Неделя:** 2

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория: дети 7-11 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 6,14 | 8,73 | 97 | 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 |
| 278 | Тефтели из птицы тушеные в соусе | 100 | 6,73 | 7,85 | 12,66 | 137 | 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 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные с м/р | 150 | 4,52 | 4,52 | 17,35 | 146 | 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 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 25,01 | 110 | 0.00 | 0.00 | 0,25 | 12 | 0.00 | 0.00 | 39,96 | 3,46 | 1,7 | 0,11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96 | 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** | | 550 | 16,79 | 19 | 83,27 | 586 | 0,28 | 0,2 | 6,33 | 31,04 | 0,21 | 138,11 | 114,22 | 179,64 | 31,81 | 2,93 | 92,66 | 3,09 | 38,57 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат "Витаминный" | 60 | 1,56 | 3,73 | 13,3 | 93 | 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 |
| 96 | Рассольник Ленинградский с зеленью | 200/1 | 3,87 | 4,83 | 16,4 | 113 | 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 | 9,75 | 11,16 | 3,8 | 170 | 0,06 | 0,06 | 3,22 | 363,8 | 10,11 | 266,73 | 33,51 | 147,86 | 39,92 | 0,76 | 118,2 | 8,74 | 394,55 |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч | 150 | 3,06 | 6,09 | 19,53 | 158 | 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 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | 0,01 | 0,03 | 130 | 86,8 | 0.00 | 4,6 | 12,4 | 3,4 | 3,2 | 0,32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 74 | 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 | 67 | 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 | 23,75 | 27,41 | 101,09 | 763 | 0,35 | 0,59 | 154,12 | 814,63 | 10,51 | 1404,92 | 157,21 | 375,18 | 118,11 | 4,63 | 219,17 | 23,48 | 473,21 |
| **Итого за день** | | 1321 | 40,54 | 46,41 | 184,36 | 1357 | 0,63 | 0,79 | 160,45 | 845,67 | 10,72 | 1543,01 | 271,43 | 554,82 | 149,92 | 7,56 | 311,83 | 26,57 | 511,78 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 9

**Неделя:** 2

**Сезон: Осенне-зимний**

**Категория: дети 7-11 лет**

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 60 | 1,32 | 1,62 | 19,24 | 107 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200/5 | 7,92 | 11,05 | 25,74 | 223 | 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 58 | 0.00 | 0,01 | 0.00 | 0,3 | 0.00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 87 | 0,12 | 0.00 | 0,06 | 0.00 | | 0.00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | |
| **Итого за Завтрак** | | 500 | 15,7 | 15,28 | 69,11 | 475 | 0,22 | 0,14 | 0,58 | 27,34 | 0,07 | 187,97 | 201,17 | 170,32 | 45,91 | 2,55 | 44,04 | 2,26 | 28,56 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат картофельный | 60 | 1,82 | 5,37 | 9,28 | 97 | 0,08 | 0,05 | 7,4 | 1,51 | 0.00 | 420,7 | 12,03 | 51,05 | 18,88 | 0,77 | 4,14 | 0,28 | 26,81 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 5,11 | 4,75 | 7,9 | 106 | 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 |
| 268/759 | Шницель из птицы с соусом | 100 | 6,94 | 8,59 | 10,73 | 138 | 0,24 | 0,08 | 1,34 | 80,04 | 0,03 | 38,73 | 10,58 | 80,19 | 8,11 | 1,2 | 22,68 | 0,7 | 15,19 |
| 199 | Пюре из бобовых с м/растит | 150 | 7,29 | 6,54 | 28,41 | 183 | 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 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 115 | 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 | 74 | 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 | 67 | 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 | 26,77 | 26,62 | 111,25 | 780 | 0,87 | 0,62 | 20,56 | 316,83 | 0,36 | 621,1 | 195,94 | 470,05 | 148,28 | 9,05 | 143,31 | 24,1 | 86,84 |
| **Итого за день** | | 1276 | 42,47 | 41,9 | 180,36 | 1255 | 1,09 | 0,76 | 21,14 | 344,17 | 0,43 | 1809,1 | 397,11 | 640,37 | 194,19 | 11,6 | 187,35 | 26,36 | 115,4 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 10

**Неделя:** 2

**Сезон:** Осенне-зимний

**Категория:** дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 4,88 | 9,8 | 77 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0.00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 |
| 268 | Котлеты из птицы с соусом | 100 | 5,83 | 5,34 | 12,73 | 136 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 |
| 302/171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,01 | 6,09 | 24,56 | 157 | 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 |
| 883 | Кисель | 200 | 4,75 | 2,59 | 18,56 | 119 | 0.00 | 0.00 | 12,89 | 6 | 8,4 | 0.00 | 36,2 | 0.00 | 0,22 | 0,1 | 0.00 | 0.00 | 4,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 74 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| **Итого за Завтрак** | | 580 | 18,42 | 19,2 | 80,29 | 563 | 0,51 | 0,31 | 18,27 | 103,4 | 8,59 | 525,34 | 89,99 | 296,83 | 144,91 | 7,75 | 62,7 | 6,4 | 49,22 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурец порционно | 60 | 0,3 | 0,06 | 2,28 | 8 | 0,01 | 0.00 | 1,45 | 3,9 | | 56,4 | 15,49 | 17,82 | 6,22 | 0,3 | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой и зеленью | 200/1 | 1,64 | 2,3 | 12,78 | 76 | 0,06 | 0,05 | 5,92 | 161,13 | 0.00 | 316,66 | 15,1 | 45,43 | 18,56 | 0,65 | 38,52 | 0,21 | 24,34 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 18,68 | 21,76 | 35,42 | 373 | 0,15 | 0,15 | 12,39 | 437,5 | 0.00 | 637,47 | 36,14 | 160,55 | 42,36 | 1,87 | 43,03 | 7,53 | 177,29 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 25,01 | 114 | 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 | 74 | 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 | 67 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0.00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0.00 | 9,27 | 4,35 |
| **Итого за Обед** | | 721 | 26,11 | 25,53 | 102,79 | 712 | 0,3 | 0,53 | 20,13 | 614,53 | 0,33 | 1111,93 | 138,19 | 294,16 | 87,14 | 4,43 | 82,51 | 18,81 | 213,33 |
| **Итого за день** | | 1301 | 44,53 | 44,73 | 183,08 | 1275 | 0,81 | 0,84 | 38,4 | 717,93 | 8,92 | 1637,27 | 228,18 | 590,99 | 232,05 | 12,18 | 145,21 | 25,21 | 262,55 |