

Утверждаю:

Директор

ООО «Компаниа «Школа Здоровья»

/А.О. Ушаков /

«28» _____ 2021 г.



Согласовано:

_____, А.М. Египет

Согласовано:

Председатель
М.М. Мухомин

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

утверждаю
 Директор Комбината питания "Школа здоровья"
 /А.О.Ушаков/
 "28" апреля 2021 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 1

Категория: Школьники

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Сыр плавленый	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,93	193,65	46,52	0,99		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48		
ПР	Батон порционнo	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак		502,5	15,68	17,7	76,06	526,36	0,23	2,9	62,93	0,29	498,13	442,71	75,26	1,95		
Обед																
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42		
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67		
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03		
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27		
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамины	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7		
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед		786	27,14	30,63	112,8	836,72	0,57	32,45	6,69	1,68	265,13	256,22	103,19	13,02		
Итого за день		1288,5	42,82	48,33	188,86	1363,08	0,8	35,35	69,62	1,97	763,26	698,93	178,45	14,97		

/А.О.Ушаков/

20

ре меню и пиццевая доставка. В
сбербанк интернет бруд 2011 года Могильный М.П.

ре меню и пиццевая доставка. В
сбербанк интернет бруд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 2

Неделя: 1

Категория: Школьники

Неделя: 1															Категория: Школьники														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																	
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
Завтрак																													
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47															
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81															
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05															
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89															
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36															
Итого за Завтрак																													
Обед																													
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0,00	0,00	25,25	18,55	8,62	0,35															
102/Акт	Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью	10/200/1	4,22	9,45	9,94	141,69	0,14	10,2	0,01	0,73	17,59	60,16	18,12	0,8															
260	Гуляш мясной	50/50	10,64	28,19	2,89	307,83	0,28	2,44	0,00	0,00	20	128,62	22,39	2,21															
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53															
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,00	8		0,00	12,96	3,2	4,6	0,14															
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08															
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85															
Итого за Обед																													
Итого за день																													

утверждаю

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 28 апреля 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 3

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E		Ca	P	Mg		Fe
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11		12	13	14		15
Завтрак																	
20	Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60	0,45	3,61	1,41		39,93	0,02	5,7	0,04	0,04		13,39	23,75	7,91		0,34
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	5,94	12,95	3,5		154,31	0,11	1,2	0,03	0,02		22,72	79,5	13,2		1,02
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52		145,4	0,12	0,00	0,00	0,02		8,45	108,87	72,03		2,42
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36		101,04	0,01	6,4	0,00	0,00		6,88	3,52	1,92		0,17
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87		80,82	0,05	0,00	0,00	0,00		90	19,5	3,9		0,36
Итого за Завтрак		540	13,42	22,48	65,66		521,5	0,31	13,3	0,07	0,08		141,44	235,14	98,96		4,31
Обед																	
75	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,34		54,7	0,04	6,05	0,12	4,05		27,92	36,55	19,35		0,6
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной и зеленью	200/5/2	1,87	4,95	9,85		91,43	0,05	8,54	5,89	0,83		45,16	45,94	21,3		0,99
301	Кнели куриные с соусом	50/50	8,91	12,36	6,41		172,52	0,06	1,2	0,07	0,37		39,92	59,85	12,27		0,88
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83		231,65	0,48	0,00	0,02	0,02		91,01	205,3	59,64		4,53
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88		114,6	0,01	0,9	0,00	0,01		14,18	4,42	5,14		0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9		88,64	0,12	0,06	0,00	0,00		81	26,1	9,9		1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64		77,67	0,13	0,12	0,00	0,00		60	37,5	12		0,85
Итого за Обед		777	31,05	24,87	120,85		831,21	0,89	16,87	6,1	5,28		359,19	415,66	139,6		9,88
Итого за день		1317	44,47	47,35	186,51		1352,71	1,2	30,17	6,17	5,36		500,63	650,8	238,56		14,19

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

_____ /А.О.Ушаков/

" 28 апреля 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 4

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53		
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04	161,54	194,55	45,57	0,69		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87		
ПР	Батон порционн	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак		510	11,83	12,02	103,04	568,95	0,16	1,73	0,03	0,04	264,04	244,79	58,87	2,45		
Обед																
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42		
99	Суп из овощей с цыпленком и сметаной и зеленью	10/200/5/2	4,6	6,16	8,64	108,4	0,08	18,89	10,41	0,75	37,06	63,33	21,2	0,88		
259	Жаркое из птицы	250	12,11	14,71	25,58	283,43	0,25	35,31	0,1	0,03	28,23	184,32	49,55	2,34		
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48		
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед		787	25,05	26,83	106,62	769,56	0,63	60,24	11,59	2,15	262,39	363,46	123,47	6,05		
Итого за день		1297	36,88	38,85	209,66	1338,51	0,79	61,97	11,62	2,19	526,43	608,25	182,34	8,5		

Утверждаю

Директор ООО «Комбинат питания "Школа здоровья"»

И.А.О.Ушаков/

" 28 - 11 - 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42		
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88		
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27		
883/АКТ	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03		
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак																
Обед		540	17,07	22,92	90,93	636,35	0,2	6,1	0,01	0,58	159,25	131,95	49,2	5,96		
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,33	0,01	5,97	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,9		
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	4,85	3,44	16,9	117,96	0,1	6,6	0,01	0,73	25,15	74,54	24,25	1,07		
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/20	9,65	7,16	53,75	318,04	0,09	0,33	0,17	0,02	114,65	175,3	31,77	0,94		
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89		
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед																
Итого за день		705	21,13	16,65	122,98	725,79	0,45	14,58	0,18	0,76	305,01	341,53	92,84	5,73		
		1245	38,2	39,57	213,91	1362,14	0,65	20,68	0,19	1,34	464,26	473,48	142,04	11,69		

Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"
 /А.О.Ушаков/
 " 28 " апреля 2021 г.



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

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники

Неделя: 2																	Сезон: Весенне-летний																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																	
			Б			Ж				У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe															
			4	5	6	8	9	10											11	12	13	14	15										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																			
Завтрак																																	
ПР	Йогурт Нежный	100	4,2	1,5	5,3	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00	136	0,00	0,00	0,00																			
181	Каша молочная манная	200/5	6,07	7,09	32,31	218	0,08	1,17	0,04	0,02	132,57	116,69	20,3	0,46																			
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0,00	126,1	45	7	2,47																			
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36																			
Итого за Завтрак																																	
Обед		535	14,71	11,57	72,96	455,48	0,15	9,02	11,04	0,02	484,67	181,19	31,2	3,29																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42																			
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	7,39	7,22	12,32	143,82	0,1	7,84	0,01	1,16	38,96	151,81	40,72	1,08																			
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03																			
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42																			
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17																			
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08																			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85																			
Итого за Обед																																	
Итого за день																																	

Директор ОО «Комбинат питания "Школа здоровья"

И.О.Ушаков/

" 28 апреля 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 7

Категория: Школьники

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
75	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,34	54,7	0,04	6,05	0,12	4,05		27,92	36,55	19,35	0,6	
16/759	Ветчина отварная с соусом	50/50	11,74	11,49	3,32	163,65	0,02	1,2	0,04	0,37		11,42	140,73	20,7	0,13	
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02		4,86	37,17	21,12	4,27	
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00		6,65	9,01	4,82	0,89	
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00		90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак		544	21	17,02	73,05	528,77	0,17	8,75	0,16	4,44		140,85	242,96	69,89	6,25	
Обед																
акт	Салат из соленых огурцов, зеленого горошка с луком репчатым	60	0,86	3,07	2,3	41,4	0,03	4,35	0,01	0,03		16,01	23,21	10,21	0,44	
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75		40,84	41,08	17,93	0,67	
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37		25,67	68,71	15,47	0,59	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04		36,98	86,6	27,75	5,05	
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00		32,48	23,44	17,46	0,7	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00		81	26,1	9,9	1,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00		60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед		776	18,27	16,97	99,16	625,1	0,56	51,31	6,76	1,19		292,98	306,64	110,72	9,38	
Итого за день		1320	39,27	33,99	172,21	1153,87	0,73	60,06	6,92	5,63		433,83	549,6	180,61	15,63	

Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"
 _____ /А.О.Ушаков/
 " 28 " апреля 2021 г.

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.
 День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	4,96	55,58	0,01	5,7	0,00	0,00	21,28	24,37	12,42	0,79
291	Плов из птицы	250	20,37	9,89	54,58	54,58	388,45	0,2	8,3	32,4	1603,2	69,66	232,8	74,82	2,37
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак															
Обед		540	23,52	14,39	107,94	107,94	653,15	0,26	14,17	32,4	1603,2	181,14	276,67	91,14	3,55
Обед															
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой	60	1,81	3,61	14,23	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/2	1,8	4,8	10,9	10,9	94	0,09	15,11	6,15	0,75	32,16	64,41	22,48	0,86
295	Шницель из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	10,98	184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	20,76	88,2	0,01	100		0,98	28	3,44	3,44	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед															
Итого за день		1317	54,76	42,52	229,18	229,18	1514,92	1,19	136,44	39,68	1606,33	529,08	691	225,46	12,44

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 28 " апреля 2021 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7		67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3	
268	Биточки из мяса с соусом	50/50	7,28	16,5	10,93		221,34	0,29	1,34	0,02	0,22	19,86	76,04	16,76	1,32	
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52		145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42	
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2		84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8	
ПР	Батон порционн	30	2,31	0,9	15,87		80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак		630	15,77	23	82,22		599,86	0,53	24,84	0,07	0,29	156,31	234,91	129,19	10,2	
Обед																
20	Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60	0,45	3,61	1,41		39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34	
108/109	Суп картофельный с клецками, мясом цыпленка и зеленью	10/200/1	5,5	5	18		139	0,1	10,2	0,13	0,73	27,93	75,74	20,04	1,03	
289	Рагу из птицы	250	13,9	11,64	24,22		257,24	0,13	17,31	0,1	2,47	29,18	184,21	55,98	2,48	
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88		114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9		88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64		77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед		781	25,76	22,76	102,05		717,08	0,51	34,29	0,27	3,25	225,68	351,72	110,97	6,73	
Итого за день		1411	41,53	45,76	184,27		1316,94	1,04	59,13	0,34	3,54	381,99	586,63	240,16	16,93	