

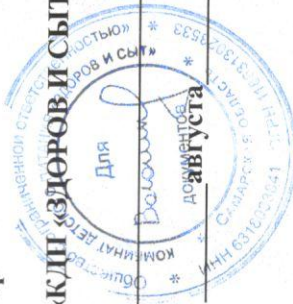
Утверждаю:

Директор

ООО «К/Ш «ЗДОРОВ И СЫТ»

/К.Ю.Волошко /

« 25 » \_\_\_\_\_ 2021 г.



Согласовано:

Директор школы



« 30 » августа 2021 г.

Председатель Учредительного

Собрания Школы М.М. Мичков

30 августа 2021 г.

# Примерное двухнедельное меню рациона питания для детей (ОВЗ) учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

Утверждаю  
Директор ООО  
"25" августа 2021 г.  
/К.Ю.Волошко/  
ДЛЯ  
ДОКУМЕНТАЦИИ

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

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные ОВЗ  
День: 1  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |  | Минеральные вещества<br>(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    |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |      |  |                              |        |        |       |  |
| ПР                      | Сыр сливочный                                        | 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<br>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 |  | 152,21                       | 124,56 | 21,34  | 0,48  |  |
| 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  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |      |  |                              |        |        |       |  |
| <b>Обед</b>             |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |      |  |                              |        |        |       |  |
| 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,<br>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 +<br>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                                       | 40              | 4,27                    | 1,81  | 21,2   | 118,17                                    | 0,16          | 0,08  | 0,00  | 0,00 |  | 108                          | 34,8   | 13,2   | 1,44  |  |
| 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  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |      |  |                              |        |        |       |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |      |  |                              |        |        |       |  |
|                         |                                                      | 1299            | 43,89                   | 48,78 | 194,16 | 1392,61                                   | 0,84          | 35,37 | 69,62 | 1,97 |  | 790,26                       | 707,63 | 181,75 | 15,33 |  |



Утверждаю  
Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
/К.Ю.Волошко/  
"25" августа 2021 г.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники ОВЗ

День: 2  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      |  | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |  |                              |        |        |       |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с зеленью                | 60              | 0,85                    | 3,09  | 5,35   | 52,75                                     | 0,02          | 20,15 | 1,27 | 0,46 |  | 28,68                        | 17,45  | 9,54   | 0,34  |
| 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                      | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        | 544             | 12,85                   | 13,39 | 66,09  | 436,12                                    | 0,32          | 41,12 | 1,29 | 0,72 |  | 187,32                       | 18,45  | 67,06  | 7,45  |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |  |                              |        |        |       |
| 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   |
| 102/Ак                  | Суп картофельный с фасолью и зеленью на мясном бульоне | 200/1           | 1,94                    | 4,17  | 9,94   | 89,49                                     | 0,06          | 10,2  | 0,05 | 0,73 |  | 37,79                        | 33,92  | 14,28  | 0,53  |
| 260                     | Гуляш из отварной свинины                              | 50/50           | 10,64                   | 28,19 | 2,89   | 309                                       | 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  |
| 389                     | Сок фруктовый                                          | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 4     | 0,00 | 0,00 |  | 14                           | 14     | 8      | 2,8   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                         | 40              | 4,27                    | 1,81  | 21,2   | 118,17                                    | 0,16          | 0,08  | 0,00 | 0,00 |  | 108                          | 34,8   | 13,2   | 1,44  |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        | 781             | 24,7                    | 44,18 | 112,27 | 951,16                                    | 0,69          | 22,81 | 0,05 | 0,76 |  | 557,35                       | 28,87  | 96,31  | 9,26  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        | 1325            | 37,55                   | 57,57 | 178,36 | 1387,28                                   | 1,01          | 63,93 | 1,34 | 1,48 |  | 744,65                       | 547,32 | 163,37 | 16,71 |



Утверждаю  
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
 Для \_\_\_\_\_ /К.Ю.Волошко/  
 "25" августа 2021 г.

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

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники ОВЗ  
 День: 3  
 Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |  | Минеральные вещества<br>(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    |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |      |  |                              |        |        |       |  |
| ПР                      | Печенье                        | 50              | 3,75                    | 5,9   | 37,2   | 219,78                                    | 0,04          | 0,00  | 0,00  | 0,00 |  | 14,5                         | 45     | 10     | 1,05  |  |
| 174                     | Каша молочная кукурузная       | 250/5           | 9,44                    | 9,33  | 63,17  | 374,41                                    | 0,2           | 1,62  | 0,04  | 0,05 |  | 189,71                       | 192,03 | 189,7  | 2,06  |  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком     | 200             | 3,17                    | 2,68  | 15,95  | 100,6                                     | 0,04          | 1,3   | 22    | 0,00 |  | 125,78                       | 90     | 14     | 0,13  |  |
| 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  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |      |  |                              |        |        |       |  |
| Обед                    |                                | 535             | 18,67                   | 18,81 | 132,19 | 775,61                                    | 0,33          | 2,92  | 22,04 | 0,05 |  | 419,98                       | 446,53 | 217,6  | 3,6   |  |
| 49                      | Салат "Витаминный"             | 60              | 0,9                     | 3,7   | 6,67   | 63,75                                     | 0,02          | 11,25 | 0,87  | 1,09 |  | 23,17                        | 21,52  | 10,33  | 0,31  |  |
| 99                      | Суп из овощей со сметаной и    | 200/5/1         | 1,44                    | 4,75  | 7,56   | 78,75                                     | 0,08          | 18,89 | 10,41 | 0,75 |  | 37,06                        | 63,33  | 21,2   | 0,88  |  |
| 9/759                   | Колбаса отварная с соусом      | 50/50           | 6,83                    | 12,13 | 4,07   | 152,76                                    | 0,13          | 1,2   | 0,01  | 0,36 |  | 19,92                        | 89     | 14,2   | 0,98  |  |
| 303/Ак                  | Каша гречневая вязкая          | 150             | 4,77                    | 4,86  | 21,48  | 156,74                                    | 0,16          | 0,00  | 0,02  | 0,02 |  | 16,06                        | 114,75 | 75,47  | 2,58  |  |
| Ак                      | Напиток фруктовый + С витамин  | 200             | 0,2                     | 0,05  | 22,45  | 91,28                                     | 0,01          | 10,73 | 0,00  | 0,01 |  | 7,42                         | 4,77   | 4,23   | 0,37  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                 | 40              | 4,27                    | 1,81  | 21,2   | 118,17                                    | 0,16          | 0,08  | 0,00  | 0,00 |  | 108                          | 34,8   | 13,2   | 1,44  |  |
| 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  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |      |  |                              |        |        |       |  |
| Итого за день           |                                | 1321            | 39,63                   | 47,1  | 230,26 | 1514,73                                   | 1,02          | 45,19 | 33,35 | 2,28 |  | 591,61                       | 712,23 | 368,23 | 11,01 |  |



Утверждаю  
Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
/К.Ю.Волошко/  
25 "августа" 2021 г.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники овз  
День: 4  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      |  | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |  |                              |        |       |       |
| 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   |
| 188                     | Запеканка рисовая с творогом и<br>с молоком сгущенным    | 150/30          | 10,48                   | 6,55  | 59,78  | 339,99                                    | 0,09          | 0,33  | 0,17 | 0,02 |  | 149,88                       | 196,62 | 37,96 | 0,94  |
| 383/АКП                 | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          | 560             | 13,39                   | 8,05  | 122,88 | 616,61                                    | 0,19          | 20    | 0,22 | 0,07 |  | 264,08                       | 32,62  | 70,36 | 4,63  |
| <b>Обед</b>             |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |  |                              |        |       |       |
| 62                      | Салат из моркови с сахаром                               | 60              | 0,75                    | 0,06  | 6,73   | 30,98                                     | 0,03          | 2,88  | 0,00 | 5,18 |  | 29,44                        | 31,68  | 21,89 | 0,41  |
| 103                     | Суп картофельный с<br>вермишелью, цыпленком и<br>зеленью | 10/200/1        | 4,85                    | 3,7   | 16,5   | 118,7                                     | 0,1           | 14,2  | 0,01 | 0,73 |  | 25,07                        | 74,54  | 22,28 | 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  |
| 302                     | Каша пшеничная вязкая                                    | 150             | 4,29                    | 3,38  | 23,4   | 148,92                                    | 0,12          | 0,00  | 0,02 | 0,01 |  | 8,32                         | 99,27  | 0,46  | 1,69  |
| 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                                           | 40              | 4,27                    | 1,81  | 21,2   | 118,17                                    | 0,16          | 0,08  | 0,00 | 0,00 |  | 108                          | 34,8   | 13,2  | 1,44  |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                          | 791             | 25,78                   | 22,46 | 116,76 | 781,56                                    | 0,61          | 19,38 | 0,1  | 6,3  |  | 284,93                       | 342,06 | 87,24 | 7,21  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          | 1351            | 39,17                   | 30,51 | 239,64 | 1398,17                                   | 0,8           | 39,38 | 0,32 | 6,37 |  | 549,01                       | 674,68 | 157,6 | 11,84 |



Утверждаю  
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
 Для \_\_\_\_\_ /К.Ю.Волошко/  
 "25 августа" 2021 г.  
 ДОКУМЕНТОБЛАНК  
 ИНН 6318033641

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

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники ОВЗ  
 День: 5  
 Неделя: 1

Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                                | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |  |  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|------|--------|------------------------------|--------|-------|--|--|
|                  |                                                                               |                 | вещества (г)            |       |        |                                           | B1            | C     | A    | E    | Ca     | P                            | Mg     | Fe    |  |  |
|                  |                                                                               |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           |               |       |      |      |        |                              |        |       |  |  |
| 1                | 2                                                                             | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10   | 11   | 12     | 13                           | 14     | 15    |  |  |
| Завтрак          |                                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |        |                              |        |       |  |  |
| 71               | Огурец свежий порционно                                                       | 60              | 0,35                    | 0,05  | 0,95   | 5,65                                      | 0,02          | 2,45  | 0,00 | 0,01 | 8,5    | 15                           | 7      | 0,25  |  |  |
| 295/75           | 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  |  |  |
| 202/30           | 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  |  |  |
| 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               | 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  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                                               | 540             | 17,31                   | 18,08 | 69,25  | 508,85                                    | 0,28          | 4,34  | 0,01 | 0,04 | 139,21 | 139,59                       | 57,6   | 7,35  |  |  |
| Обед             |                                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |        |                              |        |       |  |  |
| 89/ АК           | 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  |  |  |
| 82               | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем сметаной зеленью<br>на курином бульоне | 200/5/2         | 1,61                    | 4,7   | 8,99   | 84,7                                      | 0,05          | 17,87 | 5,96 | 0,83 | 41,48  | 45,19                        | 21,03  | 0,95  |  |  |
| 90/АК            | Птица тушеная в соусе                                                         | 50/50           | 11,51                   | 8,65  | 3,32   | 137,17                                    | 0,06          | 1,2   | 0,06 | 0,36 | 30,67  | 85,86                        | 13,7   | 0,78  |  |  |
| 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  |  |  |
| 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                                                                | 40              | 4,27                    | 1,81  | 21,2   | 118,17                                    | 0,16          | 0,08  | 0,00 | 0,00 | 108    | 34,8                         | 13,2   | 1,44  |  |  |
| 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             | 35,05                   | 24,77 | 120,57 | 847,02                                    | 0,92          | 30,93 | 7,12 | 2,57 | 361,82 | 442,48                       | 134,75 | 9,14  |  |  |
| Итого за день    |                                                                               | 1327            | 52,36                   | 42,85 | 189,82 | 1355,87                                   | 1,2           | 35,27 | 7,13 | 2,61 | 501,03 | 582,07                       | 192,35 | 16,49 |  |  |



Утверждаю

Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
/К.Ю.Волошко/

"25" августа 2021 г.



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      |  | Минеральные вещества<br>(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    |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |  |                              |        |        |       |      |
| 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  |      |
| 173                     | Каша молочная геркулесовая с<br>маслом                     | 200/5           | 8,27                    | 9,52  | 37,81  | 270                                       | 0,18          | 0,96  | 0,03 | 0,02 |  | 148,42                       | 233,48 | 71     | 0,91  |      |
| 883/Ак                  | 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   | 0,00  | 0,03 |
| 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  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |  |                              |        |        |       |      |
|                         |                                                            | 535             | 14,78                   | 11,92 | 91,51  | 530,62                                    | 0,23          | 1,13  | 0,03 | 0,02 |  | 374,62                       | 252,98 | 74,9   | 1,3   |      |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |  |                              |        |        |       |      |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты<br>с морковью и растительным | 60              | 0,79                    | 1,95  | 3,88   | 36,23                                     | 0,02          | 21,45 | 0,01 | 0,55 |  | 29,36                        | 18,62  | 10,02  | 0,36  |      |
| 87                      | Суп картофельный с рыбными<br>консервами с зеленью         | 15/200/1        | 6,88                    | 6,72  | 11,47  | 133,8                                     | 0,1           | 7,84  | 0,01 | 1,16 |  | 38,96                        | 151,81 | 40,72  | 1,08  |      |
| 278/75                  | 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  |      |
| 803/Ак                  | Каша гречневая вязкая                                      | 150             | 4,77                    | 4,86  | 21,48  | 156,74                                    | 0,16          | 0,00  | 0,02 | 0,02 |  | 16,06                        | 114,75 | 75,47  | 2,58  |      |
| 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                                             | 40              | 4,27                    | 1,81  | 21,2   | 118,17                                    | 0,16          | 0,08  | 0,00 | 0,00 |  | 108                          | 34,8   | 13,2   | 1,44  |      |
| 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  |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |  |                              |        |        |       |      |
|                         |                                                            | 806             | 31,8                    | 29,82 | 112,69 | 855,35                                    | 0,78          | 32,35 | 0,16 | 2,1  |  | 287,91                       | 430,63 | 172,33 | 12,29 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |  |                              |        |        |       |      |
|                         |                                                            | 1341            | 46,58                   | 41,74 | 204,2  | 1385,97                                   | 1,01          | 33,48 | 0,19 | 2,12 |  | 562,53                       | 583,61 | 247,23 | 13,59 |      |



Утверждаю

Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

/К.Ю.Волошко/

"25" августа 2021 г.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 7

Категория: Школьники

Неделя: 2

ОВЗ

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(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    |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                         |       |        |   |                                           |               |       |      |      |                              |        |        |       |  |
| 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  |  |
| 256                     | Мясо тушеное                                      | 50/50           | 10,58                   | 28,17 | 2,56   |   | 305                                       | 0,28          | 0,18  | 0,00 | 0,42 | 19,08                        | 126,76 | 22,6   | 1,49  |  |
| 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                      | 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  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | 544             | 20,73                   | 39,5  | 65,08  |   | 697,04                                    | 0,47          | 5,94  | 0,00 | 0,99 | 136,19                       | 221,24 | 67,44  | 8,15  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                         |       |        |   |                                           |               |       |      |      |                              |        |        |       |  |
| 11                      | Салат из репчатого лука                           | 60              | 0,8                     | 3,6   | 5,2    |   | 55,74                                     | 0,04          | 5,7   | 0,00 | 0,00 | 17,68                        | 33,06  | 7,98   | 0,46  |  |
| 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  |  |
| 389                     | Сок фруктовый                                     | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   |   | 84,8                                      | 0,02          | 4     | 0,00 | 0,00 | 14                           | 14     | 8      | 2,8   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                    | 40              | 4,27                    | 1,81  | 21,2   |   | 118,17                                    | 0,16          | 0,08  | 0,00 | 0,00 | 108                          | 34,8   | 13,2   | 1,44  |  |
| 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  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | 786             | 19,62                   | 17,86 | 95,55  |   | 620,97                                    | 0,63          | 55,95 | 6,75 | 1,16 | 303,17                       | 315,75 | 102,33 | 11,86 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | 1330            | 40,35                   | 57,36 | 160,63 |   | 1318,01                                   | 1,1           | 61,89 | 6,75 | 2,15 | 439,36                       | 536,99 | 169,77 | 20,01 |  |



Утверждаю  
Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
/К.Ю.Волошко/  
"25" августа 2021 г.



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники ОВЗ

День: 8  
Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |        | Минеральные вещества<br>(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    |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                         |       |        |   |                                           |               |       |       |      |        |                              |        |       |  |  |
| 243                     | Сосиски отварные                               | 50              | 5,27                    | 11,46 | 0,18   |   | 131                                       | 0,00          | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 17,5   | 79,5                         | 10     | 0,9   |  |  |
| 174                     | Каша молочная рисовая                          | 250/5           | 7,44                    | 8,12  | 53,6   |   | 318                                       | 0,09          | 1,63  | 0,03  | 0,04 | 161,54 | 194,58                       | 45,57  | 0,69  |  |  |
| 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 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  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | 535             | 17,15                   | 22,56 | 89,13  |   | 634,98                                    | 0,16          | 9,48  | 11,03 | 0,04 | 395,14 | 338,55                       | 66,47  | 4,42  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                |                 |                         |       |        |   |                                           |               |       |       |      |        |                              |        |       |  |  |
| 99/ 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  |  |  |
| 96                      | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью | 200/5/2         | 1,8                     | 4,8   | 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  |   | 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  |   | 231,65                                    | 0,48          | 0,00  | 0,02  | 0,02 | 91,01  | 205,3                        | 59,64  | 4,53  |  |  |
| Акт                     | Напиток фруктовый + С витамин                  | 200             | 0,2                     | 0,05  | 22,45  |   | 91,28                                     | 0,01          | 10,73 | 0,00  | 0,01 | 7,42   | 4,77                         | 4,23   | 0,37  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 4,27                    | 1,81  | 21,2   |   | 118,17                                    | 0,16          | 0,08  | 0,00  | 0,00 | 108    | 34,8                         | 13,2   | 1,44  |  |  |
| 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  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | 787             | 31,83                   | 28,35 | 128,23 |   | 894,38                                    | 0,97          | 33,02 | 7,28  | 2,16 | 354,36 | 424,36                       | 138,41 | 9,3   |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | 1322            | 48,98                   | 50,91 | 217,36 |   | 1529,36                                   | 1,13          | 42,5  | 18,31 | 2,2  | 749,5  | 762,91                       | 204,88 | 13,72 |  |  |



Утверждаю  
Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
/К.Ю.Волошко/  
"25" августа 2021 г.



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 9  
Неделя: 2  
Сезон: Весенне-осенне-зимний  
Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |                              |        |        |       |
| 52                      | Салат из свеклы отварной                           | 60              | 0,84                    | 3,6   | 4,96   | 55,58                                     | 0,01          | 5,7   | 0,00 | 0,00 | 21,28                        | 24,37  | 12,42  | 0,79  |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом                           | 50/50           | 6,84                    | 14,11 | 9,86   | 193,79                                    | 0,19          | 3,34  | 0,03 | 0,02 | 9,97                         | 75,58  | 19,15  | 1,12  |
| 303/Ак                  | Каша гречневая вязкая                              | 150             | 4,77                    | 4,86  | 21,48  | 156,74                                    | 0,16          | 0,00  | 0,02 | 0,02 | 16,06                        | 114,75 | 75,47  | 2,58  |
| 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                      | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                    | 540             | 15,85                   | 23,98 | 67,17  | 555,88                                    | 0,48          | 9,2   | 0,05 | 0,04 | 133,56                       | 249,04 | 121,34 | 6,44  |
| <b>Обед</b>             |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |                              |        |        |       |
| 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  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью и зеленью на         | 200/1           | 4,85                    | 3,7   | 16,5   | 118,7                                     | 0,1           | 14,2  | 0,01 | 0,73 | 25,07                        | 74,54  | 22,28  | 0,99  |
| 260                     | Гуляш из отварной свинины                          | 50/50           | 10,64                   | 28,19 | 2,89   | 309                                       | 0,28          | 2,44  | 0,00 | 0,00 | 20                           | 128,62 | 22,39  | 2,21  |
| 171                     | Каша перловая с маслом                             | 150             | 4,45                    | 4,14  | 31,75  | 181,87                                    | 0,04          | 0,00  | 0,02 | 0,02 | 29,54                        | 154,49 | 20,4   | 0,91  |
| 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                                     | 40              | 4,27                    | 1,81  | 21,2   | 118,17                                    | 0,16          | 0,08  | 0,00 | 0,00 | 108                          | 34,8   | 13,2   | 1,44  |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                    | 781             | 27,35                   | 42,46 | 112,75 | 946,38                                    | 0,74          | 28,94 | 0,07 | 0,79 | 262,88                       | 457,22 | 100,1  | 6,91  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    | 1321            | 43,2                    | 66,44 | 179,92 | 1502,26                                   | 1,22          | 38,14 | 0,12 | 0,83 | 396,44                       | 706,26 | 221,44 | 13,35 |



Утверждаю

Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

/К.Ю.Волошко/

"25" августа 2021 г.



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Весенне-осенний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(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          |                                                                    |                 |                         |       |        |                                 |               |       |      |      |                              |        |       |       |  |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом     | 60              | 0,79                    | 1,95  | 3,88   | 36,23                           | 0,02          | 21,45 | 0,01 | 0,55 | 29,36                        | 18,62  | 10,02 | 0,36  |  |
| 229/Ак           | Рыба, тушенная с овощами                                           | 50/50           | 9,75                    | 4,95  | 3,8    | 111,49                          | 0,05          | 3,73  | 0,09 | 1,62 | 39,07                        | 162,19 | 48,53 | 0,85  |  |
| 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  |  |
| 389              | Сок фруктовый                                                      | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                            | 0,02          | 4     | 0,00 | 0,00 | 14                           | 14     | 8     | 2,8   |  |
| 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  |  |
| Итого за Завтрак |                                                                    | 540             | 17,8                    | 13,06 | 64,18  | 458,41                          | 0,35          | 47,4  | 0,1  | 2,21 | 200,4                        | 307,51 | 104,2 | 10,14 |  |
| Обед             |                                                                    |                 |                         |       |        |                                 |               |       |      |      |                              |        |       |       |  |
| 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  |  |
| 102              | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью на курином бульоне | 200/1           | 6,7                     | 7,4   | 14,2   | 150,2                           | 0,21          | 11,2  | 0,02 | 0,73 | 38,41                        | 92,24  | 31,71 | 1,86  |  |
| 295/75           | 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  |  |
| 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  |  |
| 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                                                     | 40              | 4,27                    | 1,81  | 21,2   | 118,17                          | 0,16          | 0,08  | 0,00 | 0,00 | 108                          | 34,8   | 13,2  | 1,44  |  |
| 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             | 26,71                   | 33,78 | 134,08 | 948,54                          | 0,64          | 18,91 | 1,2  | 1,3  | 597,48                       | 326,93 | 117,1 | 6,73  |  |
| Итого за день    |                                                                    | 1321            | 44,51                   | 46,84 | 198,26 | 1406,95                         | 0,99          | 66,31 | 1,3  | 3,51 | 797,88                       | 334,44 | 221,3 | 16,87 |  |