

Утверждаю
Директор ООО «СЦЗДОРОВ и СЫТ»
К. Ю. Соскова /
« 30 » сентября 2023г.



Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 69 Самарской области
« 01 » сентября 2023 год.
В.А. Ныбин /



Родительский комитет Чод-Моченово в.п
« 01 » сентября 2023 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, для детей ОВЗ учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Похвистневского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|---|----|---|----|----|----|
| | | | Б | | Ж | | У | | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Завтрак | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | |
| 195 | Печенье | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,64 | 260,28 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| 376 | Плов с фруктами | 200 | 5,52 | 13,58 | 57,6 | 378 | 0,07 | 0,05 | 5,37 | 660,54 | 1,5 | 238,73 | 36,89 | 99,32 | 39,71 | 1,14 | 2,72 | 0,19 | 71,53 | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 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 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 100,65 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 500 | 13,33 | 21,08 | 36,76 | 798,93 | 0,16 | 0,18 | 5,37 | 660,84 | 1,62 | 296,51 | 74,95 | 186,5 | 61,14 | 3,6 | 4 | 2,59 | 81,33 | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| | Итого за Витамины | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 60 | 1,01 | 4,56 | 6,03 | 69,2 | 0,04 | 0,03 | 5,37 | 900,12 | 0,00 | 105,33 | 19,47 | 34,86 | 21,57 | 0,55 | 37,73 | 0,09 | 27,61 | | | | | | |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,57 | 4,72 | 6,54 | 79,94 | 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 | | | | | | |
| 278/758 | Тертые тушеные в соусе | 110 | 12,6 | 12,4 | 12,54 | 215,45 | 0,2 | 0,06 | 1,94 | 80,04 | 0,00 | 64,01 | 15,64 | 92,57 | 8,42 | 1,14 | 58,32 | 0,92 | 19,24 | | | | | | |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 165,45 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,01 | 1,83 | 0,02 | 0,01 | 92,3 | 6,13 | 3,84 | 3,15 | 0,84 | 0,7 | 0,1 | 2,82 | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | | | | |
| | Итого за Обед | 786 | 25,72 | 27,68 | 106,74 | 795,26 | 0,43 | 0,48 | 20,41 | 163,61 | 0,41 | 668,24 | 124,17 | 284,62 | 75,95 | 5,63 | 211,89 | 15,88 | 89,76 | | | | | | |
| | Витаминизация 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | | | | |
| | Итого за Витамины | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | | | | |
| | Итого за день | 1586 | 40,45 | 49,16 | 273,5 | 1725,99 | 0,63 | 0,68 | 33,78 | 827,41 | 2,03 | 195,44 | 227,2 | 494,69 | 152,92 | 11,74 | 217,69 | 18,73 | 178,13 | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|---|----|---|
| | | | Б | | Ж | | У | | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 60 | 7,62 | 6,9 | 0,42 | 94,5 | 0,03 | 0,24 | 0,00 | 93,6 | 2,64 | 69,72 | 29,04 | 100,22 | 6,26 | 1,31 | 10,56 | 16,21 | 29,04 | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200/5 | 8,23 | 10,53 | 42,21 | 297,14 | 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 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 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 | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | | | |
| Итого за Завтрак | | 510 | 23,73 | 21,37 | 84,81 | 680,6 | 0,3 | 0,66 | 1,04 | 134,47 | 2,87 | 497,56 | 281,43 | 415,42 | 88,71 | 4,1 | 65,18 | 23,96 | 97,55 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с зеленью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,76 | 51,49 | 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 | | | |
| 99 | Суп из овощей со сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,43 | 4,75 | 7,53 | 84,34 | 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 | | | |
| 143/75 | Колбаса отварная с соусом | 100 | 7,28 | 12,44 | 3,31 | 154,47 | 0,14 | 0,00 | 1,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 25,42 | 91,24 | 13,69 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| 171 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл. | 150 | 6,41 | 7,5 | 37,56 | 243,75 | 0,14 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 118,43 | 25,06 | 149,58 | 32,56 | 2,56 | 35,21 | 38,58 | 0,00 | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 12 | 0,00 | 0,00 | 39,96 | 3,46 | 1,7 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 100,65 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,4 | 146,2 | 0,09 | 0,4 | 0,2 | 0,00 | 0,4 | 122,5 | 32,5 | 79 | 23,5 | 1,95 | 0,00 | 15,45 | 7,25 | | | |
| Итого за Обед | | 806 | 24,06 | 28,78 | 128,09 | 913,7 | 0,48 | 0,63 | 18,55 | 181,79 | 0,52 | 666,78 | 193,03 | 405,46 | 101,44 | 7 | 146,61 | 62,36 | 35,42 | | | |
| Итого за день | | 1316 | 47,79 | 50,15 | 212,9 | 1594,3 | 0,78 | 1,29 | 19,59 | 316,26 | 3,39 | 164,34 | 474,46 | 820,88 | 190,15 | 11,1 | 211,79 | 86,32 | 132,97 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники ОВЗ

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-----------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|--|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | 0,02 | 0,02 | 4,95 | 0,67 | 0,00 | 124,77 | 43,66 | 26,56 | 13,05 | 0,77 | 3,1 | 0,33 | 10,9 | |
| 268/АК | Биточки из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 | |
| 202/305 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 97 | 0,00 | 0,01 | 0,56 | 1,39 | 0,35 | 25,32 | 5,89 | 7,85 | 4,19 | 0,78 | 0,00 | 0,01 | 1,36 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | |
| | Итого за Завтрак | 544 | 16,44 | 18,89 | 80,74 | 654,01 | 0,35 | 0,21 | 6,89 | 101,1 | 0,54 | 275,29 | 89,06 | 183,82 | 37,49 | 4,07 | 81,49 | 2,89 | 49,53 | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Итого за Витаминизация | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Степной | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 60 | 0,03 | 0,02 | 2,97 | 215,94 | 0,00 | 123,9 | 13,84 | 26,29 | 11,27 | 0,44 | 36,69 | 0,09 | 12,73 | |
| 102/Акт | Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне | 200/1 | 2,09 | 4,18 | 9,75 | 84,98 | 0,04 | 0,05 | 4,32 | 160,77 | 0,00 | 219,05 | 39,96 | 30,15 | 12,82 | 0,46 | 37,59 | 0,16 | 23,65 | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 13,03 | 10,5 | 18,27 | 223,4 | 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 | |
| 48 (АК) | Компот из изюма + С витамин. | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,2 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | |
| | Итого за Обед | 721 | 21,38 | 19,79 | 90,72 | 638,2 | 0,32 | 0,56 | 20,03 | 814,75 | 1,83 | 185,14 | 135,42 | 300,74 | 90,25 | 4,72 | 118,38 | 18,93 | 256,24 | |
| Витаминизация2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Итого за Витаминизация2 | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Итого за день | 1665 | 39,82 | 38,68 | 211,86 | 1461,81 | 0,71 | 0,77 | 34,92 | 915,85 | 2,37 | 460,44 | 252,48 | 512,56 | 143,74 | 9,99 | 199,87 | 21,82 | 305,77 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

День: 5

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|-------|--------|-------|--------|---|---|---|
| | | | Б | | Ж | | У | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | | |
| | | | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | 8 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 0,02 | 8,82 | 120,85 | 0,00 | 129,1 | 24,79 | 16,7 | 9,03 | 0,32 | 36,74 | 4,14 | 3,42 | | | |
| 234 | Котлеты рыбные с соусом | 100 | 5,41 | 3,98 | 12,32 | 107,3 | 0,1 | 0,05 | 1,2 | 82,02 | 5,41 | 135,44 | 20,23 | 81,2 | 22,3 | 0,69 | 65,23 | 5,29 | 208,44 | | | |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч. | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,12 | 0,11 | 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24 | 40,96 | 84,62 | 28,69 | 1,07 | 60,23 | 0,75 | 37,94 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 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 | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | | | |
| Итого за Завтрак | | 555 | 13,13 | 11,15 | 76,24 | 511,15 | 0,29 | 0,34 | 20,4 | 221,95 | 5,63 | 964,86 | 110,64 | 222,2 | 70,85 | 3,39 | 163,8 | 13,18 | 262,05 | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,64 | 260,28 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 200/5/1 | 1,6 | 4,69 | 9 | 91,18 | 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 | | | |
| 268/756 | Шницель из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 0,24 | 0,08 | 1,34 | 80,04 | 0,03 | 38,73 | 10,58 | 80,19 | 8,11 | 1,2 | 22,68 | 0,7 | 15,19 | | | |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 12 | 0,00 | 0,00 | 39,96 | 3,46 | 1,7 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | |
| Итого за Обед | | 776 | 27,16 | 33,26 | 162,32 | 1071,99 | 0,62 | 0,57 | 9,36 | 270,66 | 0,43 | 593,7 | 166,02 | 430,79 | 182,5 | 9,09 | 100,24 | 17,13 | 58,84 | | | |
| Витаминизация2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | |
| Итого за Витаминизация2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | |
| Итого за день | | 1631 | 41,69 | 44,81 | 268,56 | 1714,94 | 0,95 | 0,93 | 37,76 | 495,61 | 6,06 | 1789,3 | 304,74 | 675,96 | 269,18 | 14,99 | 265,8 | 30,57 | 327,93 | | | |

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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|---------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущен.) с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 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 | |
| 265 | Плов с мясом | 200 | 11 | 21,13 | 36,92 | 383,25 | 0,38 | 0,12 | 3,06 | 240,1 | 0,00 | 99,57 | 20,74 | 213,12 | 32,61 | 2,17 | 108,79 | 0,05 | 48,4 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 97 | 0,00 | 0,01 | 0,56 | 1,39 | 0,35 | 25,32 | 5,89 | 7,85 | 4,19 | 0,78 | 0,00 | 0,01 | 1,36 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 100,65 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | |
| Итого за Завтрак | | 504 | 15,12 | 21,61 | 78,53 | 629,92 | 0,45 | 0,29 | 6,5 | 393,4 | 0,47 | 277,29 | 58,24 | 278,65 | 64,29 | 3,8 | 112,95 | 2,52 | 91,24 | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка консервированного | 60 | 1,85 | 3,28 | 4,61 | 55,36 | 0,07 | 0,00 | 4,69 | 43,32 | 0,00 | 8,72 | 13,04 | 38,42 | 11,56 | 0,78 | 0,16 | 0,03 | 1,64 | |
| 101 | Суп картофельный с рыбами консервами с зеленью | 15/200/1 | 19,58 | 5,62 | 12,62 | 110,45 | 0,08 | 0,05 | 5,92 | 161,2 | 2,05 | 358,19 | 33,89 | 78,94 | 22,49 | 0,71 | 45,67 | 0,31 | 122,12 | |
| 278/758 | Тефтели тушеные в соусе | 110 | 12,6 | 12,4 | 12,54 | 215,45 | 0,2 | 0,06 | 1,94 | 80,04 | 0,00 | 64,01 | 15,64 | 92,57 | 8,42 | 1,14 | 58,32 | 0,92 | 19,24 | |
| 202/308 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 | |
| 342 | Компот из свежих яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,01 | 1,83 | 0,02 | 0,01 | 92,3 | 6,13 | 3,84 | 3,15 | 0,84 | 0,7 | 0,1 | 2,82 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 100,65 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | |
| Итого за Обед | | 806 | 45,38 | 27,4 | 116,28 | 831,56 | 0,51 | 0,49 | 14,5 | 303,58 | 2,49 | 691,04 | 120,86 | 336,39 | 73,14 | 6,06 | 160,85 | 13,07 | 174,43 | |
| Витаминизация2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | |
| Итого за Витаминизация2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | |
| Итого за день | | 1610 | 61,9 | 49,41 | 224,81 | 1593,28 | 1 | 0,8 | 29 | 1700,01 | 2,96 | 199,07 | 207,18 | 638,61 | 153,26 | 12,37 | 275,56 | 15,85 | 272,71 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные ОВЗ

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом, сыром | 60 | 6,96 | 9,96 | 17,8 | 188,4 | 0,04 | 0,11 | 0,11 | 27,03 | 0,23 | 32,72 | 106,11 | 128,74 | 8,05 | 0,5 | 1,04 | 2,04 | 8,21 | |
| 181 | Каша молочная манная | 200/5 | 5,55 | 9,75 | 38,5 | 264,55 | 0,06 | 0,13 | 0,52 | 26,7 | 0,07 | 155,95 | 115,47 | 103,18 | 17,23 | 0,41 | 43,12 | 1,8 | 23,18 | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,07 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0,00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67 | 1,11 | 7,92 | 1,76 | 17,6 | |
| ГР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 100,65 | 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 | 18,92 | 22,79 | 91,77 | 654,2 | 0,21 | 0,49 | 1,15 | 67,02 | 0,42 | 409,68 | 349,21 | 364,71 | 61,55 | 2,46 | 53,36 | 8 | 58,79 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,09 | 4,37 | 75,06 | 0,02 | 0,02 | 2,21 | 120,6 | 0,00 | 116,59 | 18,01 | 20,2 | 8,91 | 0,39 | 36,85 | 0,13 | 10,67 | |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,57 | 4,72 | 6,54 | 79,94 | 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/АК | Биточки из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 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 | |
| 1/198 | Пюре из бобовых с м/растит. | 150 | 12,99 | 6,49 | 33,36 | 242,9 | 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 + С витамин | 200 | 0,98 | 0,06 | 29,21 | 121,44 | 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 | |
| ГР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | |
| ГР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | |
| Итого за Обед | | 776 | 28,18 | 32,67 | 111,51 | 863,32 | 0,81 | 0,59 | 15,41 | 435,92 | 0,36 | 318,57 | 202,19 | 439,7 | 138,43 | 8,68 | 176,05 | 23,96 | 70,97 | |
| Итого за день | | 1281 | 47,1 | 55,46 | 203,28 | 1517,52 | 1,02 | 1,08 | 16,56 | 502,94 | 0,78 | 1728,2 | 551,4 | 804,41 | 199,98 | 11,14 | 229,41 | 31,96 | 129,76 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники ОВЗ

| № рецепт. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|------|--------------------------------|---------------|-------|---------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 4,31 | 8,73 | 80,28 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 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 | | | | |
| 171 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 6,39 | 4,25 | 37,28 | 212,93 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 14,56 | 0,08 | 104,33 | 19,88 | 121,48 | 42,75 | 1,43 | 55,13 | 1,44 | 14,61 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 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 | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 100,65 | 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 | 18,28 | 22,97 | 91,26 | 650,22 | 0,47 | 0,23 | 5,58 | 94,9 | 0,23 | 202,29 | 75,99 | 257,55 | 69,41 | 4,26 | 79,12 | 4,55 | 39,87 | | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | | |
| Итого за Витаминизация | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,01 | 0,02 | 8,82 | 120,85 | 0,00 | 129,1 | 24,79 | 16,7 | 9,03 | 0,32 | 36,74 | 4,14 | 3,42 | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1 | 2,18 | 2,28 | 14,03 | 94,64 | 0,08 | 0,04 | 5,92 | 161,13 | 0,00 | 313,41 | 19,58 | 47,82 | 18,29 | 0,77 | 73,67 | 0,21 | 22,58 | | | | |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 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 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,12 | 0,11 | 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24 | 40,96 | 84,62 | 28,69 | 1,07 | 60,23 | 0,75 | 37,94 | | | | |
| 48 (АК) | Компот из изюма + С витамин. | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,2 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 100,65 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | |
| ПР | Хлеб ржанно пшеничный | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,52 | 110,42 | 0,07 | 0,32 | 0,16 | 0,00 | 0,32 | 98 | 26 | 63,2 | 18,8 | 1,56 | 0,00 | 12,36 | 5,8 | | | | |
| Итого за Обед | | 791 | 22,77 | 15,78 | 111,04 | 706,4 | 0,4 | 0,68 | 28,73 | 665,1 | 12,12 | 581,01 | 174,82 | 403,05 | 125,83 | 5,37 | 290,23 | 28,68 | 504,96 | | | | |
| Витаминизация2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Итого за Витаминизация2 | | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Итого за день | | 1641 | 42,45 | 39,15 | 232,3 | 1488,42 | 0,91 | 0,93 | 42,31 | 763 | 12,35 | 2014,04 | 278,89 | 684,17 | 211,07 | 12,14 | 371,11 | 33,49 | 551,87 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные ОВЗ

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и с молоком стуженным | 180/30 | 10,37 | 8,01 | 59,3 | 354 | 0,1 | 0,22 | 0,45 | 21,94 | 0,32 | 170,74 | 157,17 | 29,36 | 5,1 | 1,04 | 46,56 | 2,86 | 38,28 | | | | |
| 383/Акт | Кисель + С витамин. | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,96 | 118,62 | 0,00 | 0,00 | 12,89 | 6 | 8,4 | 0,00 | 36,2 | 0,00 | 0,22 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 4,8 | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | |
| | Итого за Завтрак | 540 | 13,2 | 8,71 | 114,7 | 600,64 | 0,15 | 0,33 | 17,34 | 30,94 | 8,81 | 429,38 | 219,43 | 246,36 | 48,75 | 3,38 | 49,28 | 4,92 | 57,47 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью на бульоне | 200/1 | 4,08 | 4,47 | 14,33 | 149,34 | 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 | | | | |
| 243/758 | Сосиски отварные с томатным соусом | 100 | 6,15 | 12,02 | 3,89 | 149,4 | 0,01 | 0,00 | 1,2 | 0,04 | 0,00 | 22,92 | 86,24 | 13,19 | 1,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 2,89 | 5,66 | 19,99 | 150 | 0,14 | 0,1 | 12,36 | 16,28 | 0,07 | 729,73 | 19,51 | 80,24 | 31,2 | 1,25 | 59,6 | 0,41 | 40,91 | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 12 | 0,00 | 0,00 | 39,96 | 3,46 | 1,7 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 100,65 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | |
| ПР | Хлеб ржанно пшеничный | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,52 | 110,42 | 0,07 | 0,32 | 0,16 | 0,00 | 0,32 | 98 | 26 | 63,2 | 18,8 | 1,56 | 0,00 | 12,36 | 5,8 | | | | |
| | Итого за Обед | 791 | 20,96 | 27,03 | 110,81 | 828,07 | 0,41 | 0,6 | 19,72 | 190,88 | 0,51 | 275,54 | 170,14 | 351,48 | 105,99 | 6,17 | 134,63 | 17,22 | 80,49 | | | | |
| | Итого за день | 1331 | 34,16 | 35,74 | 225,51 | 1428,71 | 0,56 | 0,93 | 37,06 | 221,82 | 9,32 | 704,94 | 389,59 | 597,84 | 154,74 | 9,55 | 183,91 | 22,14 | 137,96 | | | | |

