

Утверждаю:

Директор  
ООО «КП ЮЖНЫЙ»  
/ И.А.Ларионова /



« 29 » августа 2022 г.

Согласовано:

Директор школы Вахидова И.И.

« 31 » августа 2022 г.



Согласовано:

Родительский комитет Вахидова И.И.

« 31 » августа 2022 г.

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



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2  
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      | Y       |                                | B1            | B2    | С      | А    | D                         | K      | Ca     | P      | Mg   | Fe     | I     | Se     |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8                              | 9             | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |         |                                |               |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 175                     | Сыр сливочный   | 17,5         | 1,75                 | 4,73  | 0,86   | 53,03   | 0,00                           | 0,00          | 0,11  | 30,33  | 0,00 | 0,00                      | 91     | 105    | 3,5    | 0,12 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
|                         | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 250/5        | 3,57                 | 3,64  | 16,16  | 111,62  | 0,06                           | 0,08          | 0,33  | 15,21  | 0,03 | 104,46                    | 71,59  | 85,41  | 20,09  | 0,43 | 23,13  | 1,4   | 17,84  |
| 382                     | Какао с молоком   | 200          | 3,61                 | 3,33  | 24,57  | 142,69  | 0,03                           | 0,13          | 0,52  | 13,27  | 0,00 | 171,28                    | 110,5  | 101,09 | 26,97  | 0,92 | 7,92   | 1,76  | 26,22  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32   | 0,03                           | 0,09          | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 503          | 11,21                | 11,94 | 56,35  | 377,66  | 0,12                           | 0,3           | 0,96  | 58,81  | 0,12 | 303,64                    | 285,09 | 311    | 54,76  | 1,8  | 32,01  | 4,96  | 51,41  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |         |                                |               |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 52                      | Салат из свеклы отварной                                | 60           | 0,8                  | 4,05  | 4,56   | 57,89   | 0,01                           | 0,02          | 2,28  | 0,68   | 0,00 | 136,4                     | 55,68  | 22,7   | 11,29  | 0,75 | 73,91  | 0,35  | 10,03  |
| 102/Акт                 | Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне         | 200/1        | 1,86                 | 4,18  | 9,21   | 81,9    | 0,04                           | 0,05          | 4,32  | 160,77 | 0,00 | 219,05                    | 34,38  | 30,15  | 12,82  | 0,46 | 37,59  | 0,16  | 22,33  |
| 301                     | Кнели куриные с соусом                                  | 50/50        | 9,09                 | 9,62  | 6,47   | 148,82  | 0,04                           | 0,06          | 1,58  | 25,61  | 0,02 | 97,29                     | 23,2   | 80,38  | 13,33  | 0,76 | 72,13  | 5,34  | 103,81 |
| 171                     | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным           | 150          | 6,39                 | 3,68  | 38,63  | 213,2   | 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   |
| 387                     | Напиток из смородины                                    | 200          | 0,06                 | 0,02  | 26,74  | 107,8   | 0,00                           | 0,01          | 20    | 4      | 2,08 | 27                        | 2,24   | 2      | 1,4    | 0,22 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32   | 0,03                           | 0,09          | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржаной   | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7    | 0,05                           | 0,24          | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 771          | 23,03                | 22,78 | 115,01 | 757,63  | 0,31                           | 0,52          | 28,3  | 191,06 | 2,43 | 699,57                    | 172,06 | 351,71 | 89,7   | 6,25 | 219,8  | 55,5  | 147,87 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1274         | 34,24                | 34,72 | 171,36 | 1135,29 | 0,43                           | 0,82          | 29,26 | 249,87 | 2,55 | 1003,21                   | 457,15 | 662,71 | 144,46 | 8,05 | 251,81 | 60,46 | 199,28 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 3  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные ОВЗ

| №<br>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      | 7       | 8    | 9    |                                |               |      |         |        |        |        |       |                           |        |        |    |    |   | 10 |
| 1                       | 2  | 3            |                      |       |        |         |      | 7    | 8                              | 9             | 10   | 11      | 12     | 13     | 14     | 15    | 16                        | 17     | 18     | 19 | 20 |   |    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |       |                           |        |        |    |    |   |    |
| 14                      | Масло сливочное порционно                      | 10           | 0,08                 | 6,38  | 0,12   | 58,22   | 0,01 | 0,00 | 27                             | 0,13          | 2,49 | 2,11    | 2,61   | 0,00   | 0,02   | 0,00  | 0,09                      | 0,25   |        |    |    |   |    |
| 234                     | Котлеты рыбные с соусом                        | 50/50        | 6,71                 | 6,63  | 11,34  | 131,87  | 0,1  | 0,05 | 1,27                           | 2,02          | 5,41 | 123,41  | 81,58  | 22,4   | 0,71   | 43,85 | 5,16                      | 205,49 |        |    |    |   |    |
| 312                     | Пюре картофельное с маслом сливочным           | 150          | 3,08                 | 4,33  | 20,01  | 131,33  | 0,12 | 0,11 | 10,38                          | 18,78         | 0,07 | 633,24  | 40,96  | 84,62  | 1,07   | 60,23 | 0,75                      | 37,94  |        |    |    |   |    |
| 377                     | Чай с лимоном                                  | 200/3,5      | 0,22                 | 0,05  | 15,08  | 61,79   | 0,00 | 0,01 | 0,56                           | 1,39          | 0,35 | 25,32   | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78  | 0,00                      | 0,01   | 1,36   |    |    |   |    |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 93,76   | 0,04 | 0,12 | 0,00                           | 0,00          | 0,12 | 37,2    | 16     | 26     | 5,6    | 0,44  | 1,28                      | 2,4    | 9,8    |    |    |   |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 504          | 13,13                | 17,71 | 66,23  | 476,97  | 0,26 | 0,3  | 12,21                          | 49,19         | 6,08 | 821,66  | 186,51 | 202,66 | 60,88  | 3,02  | 105,36                    | 8,41   | 254,84 |    |    |   |    |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |       |                           |        |        |    |    |   |    |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с зеленью        | 60           | 0,86                 | 3,05  | 5,15   | 51,49   | 0,01 | 0,02 | 9,22                           | 0,93          | 0,00 | 124,87  | 25,96  | 14,73  | 7,62   | 0,3   | 36,51                     | 4,34   | 0,28   |    |    |   |    |
| 99                      | Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне | 200/5/1      | 1,57                 | 4,89  | 8,42   | 54,09   | 0,06 | 0,04 | 7,68                           | 168,82        | 0,00 | 263,78  | 28,13  | 41,45  | 16,77  | 0,66  | 73,61                     | 1,59   | 18,09  |    |    |   |    |
| 265                     | Плов с мясом                                   | 200          | 10,95                | 20,18 | 37,73  | 376,34  | 0,27 | 0,09 | 3,06                           | 240,1         | 0,00 | 92,34   | 17,92  | 170,2  | 31,82  | 1,7   | 81,82                     | 0,05   | 42,79  |    |    |   |    |
| 348 (АКТ)               | Компот из изюма + С витамин.                   | 200          | 0,33                 | 0,06  | 28,92  | 117,74  | 0,02 | 0,01 | 0,23                           | 0,54          | 1,5  | 103,34  | 13,98  | 16,85  | 5,5    | 0,45  | 0,11                      | 0,08   | 30,87  |    |    |   |    |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32   | 0,03 | 0,09 | 0,00                           | 0,00          | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96                      | 1,8    | 7,35   |    |    |   |    |
| ПР                      | Хлеб ржаной                                    | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7    | 0,05 | 0,24 | 0,12                           | 0,00          | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00                      | 9,27   | 4,35   |    |    |   |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 726          | 18,54                | 29,41 | 109,62 | 747,68  | 0,44 | 0,49 | 20,31                          | 410,39        | 1,83 | 685,73  | 117,49 | 310,13 | 80,01  | 4,61  | 193,01                    | 17,13  | 103,73 |    |    |   |    |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1230         | 31,67                | 47,12 | 175,85 | 1224,65 | 0,7  | 0,79 | 32,52                          | 459,58        | 7,91 | 1507,39 | 304    | 512,79 | 140,89 | 7,63  | 298,37                    | 25,54  | 358,57 |    |    |   |    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные ОВЗ

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |   |    |   |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |       |        |         |      |      |   |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| 75                      | Икра свекольная                        | 60              | 1,07                 | 4,56  | 6,31   | 66,07   | 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                     | Биточки из мяса с соусом               | 50/50           | 7,4                  | 13,74 | 12,95  | 201,67  | 0,27 | 0,05 | 1,46                                      | 0,04          | 0,00 | 19,78   | 32,86  | 83,07  | 10,04  | 1,45                      | 1,04   | 0,03  | 10,29  |   |    |   |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные            | 150             | 5,44                 | 4,11  | 32,28  | 187,87  | 0,06 | 0,01 | 0,00                                      | 19            | 0,07 | 57,12   | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98                      | 54,72  | 0,04  | 14,46  |   |    |   |
| 883/Акт                 | Кисель + С витамин                     | 200             | 0,00                 | 0,00  | 32,53  | 130,12  | 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              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32   | 0,03 | 0,09 | 0,00                                      | 0,00          | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33                      | 0,96   | 1,8   | 7,35   |   |    |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 540             | 16,19                | 22,65 | 98,83  | 656,05  | 0,38 | 0,17 | 19,3                                      | 25,71         | 8,56 | 229,57  | 141,38 | 178,35 | 35,33  | 3,63                      | 59,82  | 2,2   | 47,8   |   |    |   |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |       |        |         |      |      |   |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| 67                      | Винегрет овощной                       | 60              | 0,7                  | 6,1   | 3,94   | 73,46   | 0,02 | 0,02 | 2,39                                      | 120,87        | 0,00 | 127,13  | 19,83  | 22,08  | 10     | 0,43                      | 36,85  | 0,13  | 10,67  |   |    |   |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью, зеленью | 250/1           | 2,75                 | 3,44  | 19,75  | 124,4   | 0,09 | 0,05 | 7,3                                       | 201,4         | 0,00 | 391,03  | 22,37  | 59,26  | 22,62  | 0,95                      | 74,48  | 0,26  | 28,18  |   |    |   |
| 9/759                   | Колбаса отварная с соусом              | 50/50           | 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   |   |    |   |
| 1/198                   | Пюре из бобовых с маслом растит.       | 150             | 13,43                | 4,25  | 31,32  | 217,25  | 0,4  | 0,08 | 0,00                                      | 0,84          | 0,00 | 504,43  | 75,29  | 200,25 | 65,08  | 4,16                      | 55,93  | 8,02  | 18,37  |   |    |   |
| 1008                    | Напиток лимонный                       | 200             | 0,13                 | 0,02  | 24,31  | 97,94   | 0,00 | 0,00 | 2,56                                      | 0,19          | 0,00 | 21,65   | 6,11   | 3,06   | 1,67   | 0,16                      | 0,01   | 0,06  | 1,41   |   |    |   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32   | 0,03 | 0,09 | 0,00                                      | 0,00          | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33                      | 0,96   | 1,8   | 7,35   |   |    |   |
| ПР                      | Хлеб ржаной                            | 30              | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7    | 0,05 | 0,24 | 0,12                                      | 0,00          | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17                      | 0,00   | 9,27  | 4,35   |   |    |   |
| 821                     | Итого за Обед                          | 821             | 29,12                | 27,48 | 112,03 | 815,54  | 0,73 | 0,48 | 13,57                                     | 323,34        | 0,33 | 1145,64 | 180,52 | 442,79 | 131,36 | 8,18                      | 168,23 | 19,54 | 70,33  |   |    |   |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1361            | 45,31                | 50,13 | 210,86 | 1471,59 | 1,11 | 0,65 | 32,87                                     | 349,05        | 8,89 | 1375,21 | 321,9  | 621,14 | 166,69 | 11,81                     | 228,05 | 21,74 | 118,13 |   |    |   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 5  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные ОВЗ

| №<br>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      | 7       | 8    | 9    |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9    | 10                             | 11            | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17                        | 18     | 19    | 20     |   |    |   |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| 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   |   |    |   |
| 290/АКТ        | Птица тушеная в соусе                                | 50/50        | 9,23                 | 10,14 | 3,51   | 142,22  | 0,04 | 0,06 | 1,6                            | 21,64         | 0,00 | 98,01   | 19,82  | 77,03  | 11,65  | 0,72                      | 36,96  | 5,6   | 107,2  |   |    |   |
| 125            | Картофель отварной                                   | 150          | 2,98                 | 3,81  | 22,93  | 137,93  | 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  |   |    |   |
| 376            | Чай с сахаром  | 200          | 0,19                 | 0,05  | 14,99  | 61,26   | 0,00 | 0,01 | 0,00                           | 0,3           | 0,00 | 20,58   | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76                      | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |    |   |
| ПР             | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32   | 0,03 | 0,09 | 0,00                           | 0,00          | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33                      | 0,96   | 1,8   | 7,35   |   |    |   |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                              | 540          | 16,53                | 17,52 | 60,8   | 467,09  | 0,28 | 0,26 | 18,65                          | 81,54         | 0,16 | 884,94  | 69,03  | 222,37 | 62,44  | 3,84                      | 97,68  | 7,84  | 157,1  |   |    |   |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |   |    |   |
| 338            | Яблоко   | 110          | 0,44                 | 0,44  | 10,78  | 49,28   | 0,02 | 0,02 | 4,4                            | 3,3           | 0,00 | 253,81  | 15,49  | 10,53  | 8,61   | 2,1                       | 1,94   | 0,29  | 7,74   |   |    |   |
| 82             | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 200/5/2      | 1,52                 | 4,8   | 9,56   | 83,29   | 0,03 | 0,04 | 7,96                           | 184,3         | 0,00 | 233,29  | 52,15  | 40,16  | 18,87  | 0,84                      | 39,42  | 1,76  | 18,36  |   |    |   |
| 268            | Шницель из мяса с соусом                             | 50/50        | 7,09                 | 13,41 | 12,28  | 193,69  | 0,24 | 0,08 | 1,34                           | 80,04         | 0,03 | 38,73   | 10,57  | 80,2   | 8,11   | 1,19                      | 22,69  | 0,7   | 15,18  |   |    |   |
| 304            | Рис отварной с маслом сливочным                      | 150          | 3,6                  | 3,68  | 36,4   | 193,04  | 0,03 | 0,02 | 0,00                           | 13,5          | 0,07 | 46,29   | 14,57  | 73,73  | 24,06  | 0,55                      | 106,26 | 0,04  | 23,88  |   |    |   |
| 349            | Компот из смеси сухофруктов + С витамин              | 200          | 0,38                 | 0,00  | 30,67  | 124,38  | 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           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32   | 0,03 | 0,09 | 0,00                           | 0,00          | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33                      | 0,96   | 1,8   | 7,35   |   |    |   |
| ПР             | Хлеб ржаной  | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7    | 0,05 | 0,24 | 0,12                           | 0,00          | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17                      | 0,00   | 9,27  | 4,35   |   |    |   |
|                | <b>Итого за Обед</b>                                 | 827          | 17,86                | 23,56 | 129,09 | 791,7   | 0,4  | 0,49 | 14,07                          | 293,14        | 0,43 | 673,52  | 164,24 | 274,98 | 79,65  | 6,29                      | 171,27 | 13,86 | 76,86  |   |    |   |
|                | <b>Итого за день</b>                                 | 1367         | 34,39                | 41,08 | 189,89 | 1258,79 | 0,68 | 0,75 | 32,72                          | 374,68        | 0,59 | 1558,46 | 233,27 | 497,35 | 142,09 | 10,13                     | 268,95 | 21,7  | 233,96 |   |    |   |

## 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>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 |    |
|                         |   |              | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9    |                                |               |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |   |    |   | 10 |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9    | 10                             | 11            | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |   |    |   |    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |   |    |   |    |
| 62                      | Салат из моркови с сахаром                      | 60           | 0,75                 | 0,06  | 6,96   | 31,38   | 0,03 | 0,04 | 2,88                           | 115,2         | 0,00 | 115,2  | 15,61  | 31,68  | 21,89  | 0,41 | 2,88                      | 0,06  | 31,68  |   |    |   |    |
| 243/759                 | Сосиски отварные с соусом                       | 50/50        | 6,58                 | 13,69 | 3,31   | 162,77  | 0,01 | 0,00 | 1,2                            | 0,04          | 0,00 | 0,00   | 22,92  | 86,24  | 13,19  | 1,03 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |   |    |   |    |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные                     | 150          | 5,44                 | 4,11  | 32,28  | 187,87  | 0,06 | 0,01 | 0,00                           | 19            | 0,07 | 57,12  | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72                     | 0,04  | 14,46  |   |    |   |    |
| 387                     | Напиток из смородины                            | 200          | 0,06                 | 0,02  | 26,74  | 107,8   | 0,00 | 0,01 | 20                             | 4             | 2,08 | 27     | 2,24   | 2      | 1,4    | 0,22 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |   |    |   |    |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32   | 0,03 | 0,09 | 0,00                           | 0,00          | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |   |    |   |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |   |    |   |    |
|                         |   | 540          | 15,11                | 18,12 | 84,05  | 560,14  | 0,13 | 0,15 | 24,08                          | 1175,04       | 2,24 | 227,22 | 69,43  | 188,64 | 48,5   | 2,97 | 58,56                     | 1,9   | 53,49  |   |    |   |    |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |   |    |   |    |
| ПР                      | Пряник  | 40           | 1,92                 | 1,12  | 31,08  | 142,08  | 0,03 | 0,00 | 0,00                           | 0,00          | 0,00 | 0,00   | 3,6    | 16,4   | 0,00   | 0,24 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |   |    |   |    |
| 87                      | Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью | 15/200/1     | 29,85                | 5,4   | 12,24  | 112,5   | 0,08 | 0,05 | 5,78                           | 257,13        | 1,92 | 344,28 | 34,98  | 77,17  | 23,24  | 0,72 | 62,85                     | 0,29  | 117,11 |   |    |   |    |
| 278                     | Тефтели тушеные в соусе                         | 50/50        | 6,21                 | 14,92 | 11,99  | 207,08  | 0,17 | 0,05 | 2                              | 0,04          | 0,00 | 50,09  | 16,86  | 81,83  | 8,34   | 1,03 | 36,79                     | 0,78  | 14,81  |   |    |   |    |
| 303/Акт                 | Каша гречневая с маслом сливочным               | 150          | 5,23                 | 4,47  | 22,94  | 152,91  | 0,14 | 0,08 | 0,00                           | 14,03         | 0,07 | 140,17 | 15,28  | 116,68 | 76,94  | 2,62 | 71,68                     | 2,25  | 9,03   |   |    |   |    |
| 342                     | Компот из свежих яблок + С витамин              | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,47  | 112     | 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           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32   | 0,03 | 0,09 | 0,00                           | 0,00          | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |   |    |   |    |
| ПР                      | Хлеб ржаной                                     | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7    | 0,05 | 0,24 | 0,12                           | 0,00          | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00                      | 9,27  | 4,35   |   |    |   |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 766          | 48,2                 | 27,3  | 136,12 | 874,59  | 0,51 | 0,52 | 9,73                           | 271,22        | 2,33 | 728,24 | 108,25 | 362,82 | 129,97 | 6,95 | 172,98                    | 14,49 | 155,47 |   |    |   |    |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1306         | 63,31                | 45,42 | 219,17 | 1434,73 | 0,64 | 0,67 | 33,81                          | 1446,26       | 4,57 | 955,46 | 177,68 | 551,46 | 178,47 | 9,92 | 231,54                    | 16,39 | 208,96 |   |    |   |    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |       |        |         |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |         |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |      |      |   |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|---------|------|------|--------------------------------|---------------|------|---------|--------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|------|------|---|
|                         |  |              | Б                |       | Ж      |         | У    |      |                                | В1            | В2   | С       | А      | D      | K      | Ca                        | P      | Mg    | Fe     | I    | Se   | F |
|                         |  |              | 4                | 5     | 6      | 7       | 8    | 9    |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |      |      |   |
| 1                       | 2  | 3            |                  |       |        |         |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |      |      |   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                  |       |        |         |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |      |      |   |
| 16                      | Колбаса п/к порционная                                       | 25           | 4,13             | 8,6   | 0,00   | 93,92   | 0,05 | 0,00 | 0,00                           | 0,00          | 0,00 | 0,00    | 0,00   | 7,25   | 56,5   | 6,75                      | 0,68   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 |   |
| 173                     | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом                   | 250/5        | 9,8              | 9,72  | 43,81  | 301,94  | 0,21 | 0,2  | 0,65                           | 30            | 0,07 | 303,44  | 161,61 | 256,78 | 77,14  | 1,89                      | 48     | 16,23 | 43,9   |      |      |   |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                                   | 200          | 3,84             | 3,46  | 24,67  | 145,57  | 0,07 | 0,13 | 0,52                           | 13,29         | 0,00 | 183,81  | 111,63 | 106,79 | 30,67  | 1,11                      | 7,92   | 1,76  | 17,6   |      |      |   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,32   | 0,03 | 0,09 | 0,00                           | 0,00          | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33                      | 0,96   | 1,8   | 7,35   |      |      |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                  |       |        |         |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |      |      |   |
|                         |  | 510          | 20,05            | 22,02 | 83,24  | 611,75  | 0,36 | 0,42 | 1,17                           | 43,29         | 0,16 | 515,15  | 292,49 | 439,57 | 118,76 | 4,01                      | 56,88  | 19,79 | 68,85  |      |      |   |
| <b>Обед</b>             |  |              |                  |       |        |         |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |      |      |   |
| 49                      | Салат "Витаминный"   | 60           | 0,86             | 3,69  | 6,52   | 62,73   | 0,02 | 0,02 | 5,22                           | 240,62        | 0,00 | 85,01   | 18,85  | 20,28  | 9,78   | 0,29                      | 1,31   | 1,89  | 8,29   |      |      |   |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне | 200/5/1      | 1,53             | 4,82  | 6,8    | 76,7    | 0,04 | 0,04 | 10,61                          | 164,42        | 0,00 | 248,08  | 34,53  | 36,41  | 16,09  | 0,59                      | 59,46  | 3,66  | 13,93  |      |      |   |
| 259                     | Жаркое по-домашнему из отварного мяса                        | 200          | 9,67             | 19,9  | 20,31  | 290,16  | 0,34 | 0,14 | 11,38                          | 2,22          | 0,00 | 598,2   | 19,1   | 157,87 | 28,48  | 2,07                      | 49,03  | 0,34  | 46,65  |      |      |   |
| 389                     | Сок фруктовый  | 200          | 1                | 0,00  | 18,2   | 76      | 0,02 | 0,00 | 4                              | 0,00          | 0,00 | 0,00    | 14     | 14     | 8      | 0,6                       | 0,00   | 0,00  | 0,00   |      |      |   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,32   | 0,03 | 0,09 | 0,00                           | 0,00          | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33                      | 0,96   | 1,8   | 7,35   |      |      |   |
| ПР                      | Хлеб ржаной  | 30           | 2,55             | 0,99  | 14,64  | 77,7    | 0,05 | 0,24 | 0,12                           | 0,00          | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17                      | 0,00   | 9,27  | 4,35   |      |      |   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                  |       |        |         |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |      |      |   |
|                         |  | 726          | 17,89            | 29,64 | 81,23  | 653,61  | 0,5  | 0,53 | 31,33                          | 407,26        | 0,33 | 1032,69 | 117,98 | 295,46 | 80,65  | 5,05                      | 110,76 | 16,96 | 80,57  |      |      |   |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                  |       |        |         |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |                           |        |       |        |      |      |   |
|                         |  | 1236         | 37,94            | 51,66 | 164,47 | 1265,36 | 0,86 | 0,95 | 32,5                           | 450,55        | 0,49 | 1547,84 | 410,47 | 735,03 | 199,41 | 9,06                      | 167,64 | 36,75 | 149,42 |      |      |   |





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 9  
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      | 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     |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР                      | Печенье   | 55           | 4,13                 | 6,49  | 40,92  | 238,61                         | 0,04          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 15,95  | 49,5   | 11     | 1,16 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 188                     | Запеканка рисовая с творогом и с молоком сушенным | 180/30       | 12,23                | 9,82  | 66,99  | 405,26                         | 0,1           | 0,23 | 0,45  | 25,87  | 0,43 | 173,67                    | 158,39 | 221,5  | 36,76  | 1,1  | 47     | 3,54  | 39,5   |
| 376                     | Чай с сахаром                                     | 200          | 0,19                 | 0,05  | 14,99  | 61,26                          | 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   | 117,2                          | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5                      | 20     | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 510          | 20,35                | 16,76 | 147,5  | 822,33                         | 0,2           | 0,39 | 0,45  | 26,17  | 0,58 | 240,75                    | 199    | 310,68 | 58,59  | 3,57 | 48,6   | 6,54  | 51,75  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 39                      | Салат овощной с кукурузой и морковью              | 60           | 0,91                 | 3,74  | 5,12   | 57,78                          | 0,03          | 0,02 | 2,91  | 300,93 | 0,00 | 114,83                    | 17,34  | 25,19  | 12,3   | 0,36 | 36,61  | 0,05  | 12,21  |
| 96                      | Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью     | 200/5/2      | 1,91                 | 4,97  | 12,63  | 102,89                         | 0,07          | 0,05 | 6,41  | 164,74 | 0,00 | 334,88                    | 23,33  | 55,39  | 20,19  | 0,74 | 38,78  | 1,56  | 22,39  |
| 229                     | Рыба, тушеная с овощами                           | 50/50        | 9,79                 | 5,53  | 4,75   | 107,93                         | 0,06          | 0,06 | 3,26  | 363,82 | 0,12 | 266,81                    | 35,19  | 148,21 | 40,03  | 0,77 | 135,8  | 8,74  | 394,55 |
| 312                     | Пюре картофельное с маслом сливочным              | 150          | 3,08                 | 4,33  | 20,01  | 131,33                         | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07 | 633,24                    | 40,96  | 84,62  | 28,69  | 1,07 | 60,23  | 0,75  | 37,94  |
| Акт                     | Напиток фруктовый                                 | 200          | 0,2                  | 0,05  | 22,45  | 91,28                          | 0,01          | 0,00 | 10,73 | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 7,42   | 4,77   | 4,23   | 0,37 | 0,00   | 0,00  | 0,01   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржаной                                       | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                           | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 777          | 20,72                | 19,85 | 94,36  | 639,23                         | 0,37          | 0,57 | 33,81 | 848,27 | 0,52 | 1451,16                   | 155,74 | 385,08 | 123,74 | 4,81 | 272,38 | 22,17 | 478,8  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1287         | 41,07                | 36,61 | 241,86 | 1461,56                        | 0,57          | 0,96 | 34,26 | 874,44 | 1,1  | 1691,91                   | 354,74 | 695,76 | 182,33 | 8,38 | 320,98 | 28,71 | 530,55 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники ОБЗ

| № реч.                  | 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            |                      |       |        |         |      |      | 8                              | 9             | 10   | 11   | 12     | 13     | 14     | 15                        | 16    | 17     | 18    | 19     | 20 |   |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |      |        |        |        |                           |       |        |       |        |    |   |
| 52                      | Салат из свежых отварной                        | 60           | 0,8                  | 4,05  | 4,56   | 57,89   | 0,01 | 0,02 | 2,28                           | 0,68          | 0,00 | 0,00 | 136,4  | 55,68  | 22,7   | 11,29                     | 0,75  | 73,91  | 0,35  | 10,03  |    |   |
| 290/Акт                 | Мясо кур тушеное с соусом                       | 50/50        | 9,23                 | 10,14 | 3,51   | 142,22  | 0,04 | 0,06 | 1,6                            | 21,64         | 0,00 | 0,00 | 97,94  | 16,58  | 76,37  | 11,46                     | 0,7   | 1,76   | 5,6   | 107,2  |    |   |
| 303/Акт                 | Каша гречневая с маслом сливочным               | 150          | 5,23                 | 4,47  | 22,94  | 152,91  | 0,14 | 0,08 | 0,00                           | 14,03         | 0,07 | 0,00 | 140,17 | 15,28  | 116,68 | 76,94                     | 2,62  | 71,68  | 2,25  | 9,03   |    |   |
| 377                     | Чай с лимоном                                   | 200/3,5      | 0,22                 | 0,05  | 15,08  | 61,79   | 0,00 | 0,01 | 0,56                           | 1,39          | 0,35 | 0,35 | 25,32  | 5,89   | 7,85   | 4,19                      | 0,78  | 0,00   | 0,01  | 1,36   |    |   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32   | 0,03 | 0,09 | 0,00                           | 0,00          | 0,09 | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2                       | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |    |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 544          | 17,76                | 18,95 | 60,85  | 485,13  | 0,22 | 0,26 | 4,44                           | 37,74         | 0,51 | 0,51 | 427,73 | 105,43 | 243,1  | 108,08                    | 5,18  | 148,31 | 10,01 | 134,97 |    |   |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |      |        |        |        |                           |       |        |       |        |    |   |
| 71                      | Огурец свежий, порционно                        | 60           | 0,48                 | 0,06  | 1,56   | 8,7     | 0,02 | 0,00 | 6                              | 0,04          | 0,00 | 0,00 | 13,8   | 25,2   | 8,4    | 0,36                      | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |    |   |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 200/1        | 4,08                 | 4,47  | 14,33  | 113,87  | 0,14 | 0,05 | 4,32                           | 160,96        | 0,00 | 0,00 | 335,06 | 32,49  | 76,6   | 27,9                      | 1,44  | 73,51  | 2,01  | 21,52  |    |   |
| 268                     | Биточки из мяса с соусом                        | 50/50        | 7,4                  | 13,74 | 12,95  | 201,67  | 0,27 | 0,05 | 1,46                           | 0,04          | 0,00 | 0,00 | 19,78  | 32,86  | 83,07  | 10,04                     | 1,45  | 1,04   | 0,03  | 10,29  |    |   |
| 304                     | Рис отварной с маслом сливочным                 | 150          | 3,6                  | 3,68  | 36,4   | 193,04  | 0,03 | 0,02 | 0,00                           | 13,5          | 0,07 | 0,00 | 46,29  | 14,57  | 73,73  | 24,06                     | 0,55  | 106,26 | 0,04  | 23,88  |    |   |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витамин         | 200          | 0,38                 | 0,00  | 30,67  | 124,38  | 0,00 | 0,00 | 0,25                           | 12            | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 39,96  | 3,46   | 1,7                       | 0,11  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |    |   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32   | 0,03 | 0,09 | 0,00                           | 0,00          | 0,09 | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2                       | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |    |   |
| ПР                      | Хлеб ржаной                                     | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7    | 0,05 | 0,24 | 0,12                           | 0,00          | 0,24 | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4   | 14,1                      | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |    |   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 771          | 20,77                | 23,18 | 125,31 | 789,88  | 0,54 | 0,45 | 12,15                          | 186,54        | 0,4  | 0,4  | 502,53 | 165,18 | 328,96 | 90,4                      | 5,41  | 181,77 | 13,15 | 67,39  |    |   |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1315         | 38,53                | 42,13 | 186,16 | 1274,81 | 0,76 | 0,71 | 16,59                          | 224,28        | 0,91 | 0,91 | 930,26 | 270,61 | 572,06 | 198,48                    | 10,59 | 330,08 | 23,16 | 202,36 |    |   |