

«Утверждаю»  
Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»  
Промышленного района  
Т. Н. Аврискина  
2025 г.

# Основное двенадцатидневное циклическое меню (завтраков, обедов, полдников) в зимний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара  
Возрастная группа с 12 лет и старше

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Режим              | Завтрак (выход в граммах)                              |          | Обед (выход в граммах)                         |       | Полдник (выход в граммах)   |        |
|--------------------|--|----------|--|-------|-----------------------------|--------|
| Неделя 1<br>День 1 | Сыр порционно  | 20       | Салат из белокочанной капусты с морковью       | 100   | Пирог «Школьный»            | 140    |
|                    | Каша пшеничная вязкая молочная со сливочным маслом     | 250/5    | Суп картофельный с вермишелью и укропом        | 250/1 |                             |        |
|                    | Чай с яблоками и сахаром                               | 200/10   | Плов с мясом.                                  | 280   |                             |        |
|                    | Хлеб пшеничный   | 60       | Компот из плодов шиповника                     | 200   |                             |        |
|                    |  |          | Хлеб пшеничный                                 | 60    |                             |        |
| Неделя 1<br>День 2 |  |          | Хлеб ржаной                                    | 60    | Чай с сахаром и лимоном     | 200/10 |
|                    | Биточки «Школьные» с соусом томатным.                  | 100      | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .  | 250/1 |                             |        |
|                    | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным               | 200      | Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком | 280   |                             |        |
|                    | Чай со смородиной                                      | 200      | Напиток клюквенный Школьный                    | 200   |                             |        |
|                    | Хлеб пшеничный   | 50       | Хлеб пшеничный                                 | 60    |                             |        |
| Неделя 1<br>День 3 | Омлет натуральный с маслом сливочным                   | 80       |  |       | Гребешок «Школьный»         | 150    |
|                    | Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным  | 200/20/5 | Суп картофельный с горохом и зеленью           | 250/1 |                             |        |
|                    | Чай с лимоном и сахаром                                | 200/10   | Рыба по-самарски тушеная с овощами             | 100   |                             |        |
|                    | Хлеб пшеничный   | 40       | Рис отварной с маслом, огурец консервированный | 180   |                             |        |
|                    |  |          | Компот из сухофруктов                          | 200   |                             |        |
| Неделя 1<br>День 4 |  |          | Хлеб пшеничный                                 | 60    | Напиток из апельсинов       | 200    |
|                    | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | 200      | Хлеб ржаной                                    | 40    |                             |        |
|                    | Чай с сахаром  | 200      |  |       |                             |        |
|                    | Хлеб пшеничный   | 50       |  |       |                             |        |
|                    | Яблоко свежее  | 100      |  |       |                             |        |
| Неделя 1<br>День 5 |  |          |  |       | Оладьи со сгущенным молоком | 130/20 |
|                    | Масло порционно.                                       | 5        |  |       |                             |        |
|                    | Сыр порционно  | 10       |  |       |                             |        |
|                    | Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.  | 250/5    |  |       |                             |        |
|                    | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)                    | 200      |  |       |                             |        |
| Неделя 1<br>День 6 | Хлеб пшеничный   | 35       |  |       | Какао напиток с молоком     | 200    |
|                    | Печенье «Рыбки»  | 45       |  |       |                             |        |
|                    |  |          |  |       |                             |        |
|                    | Плов с мясом , огурец консервированный..               | 290      |  |       |                             |        |
|                    | Чай с сахаром  | 200      |  |       |                             |        |
|                    | Хлеб пшеничный   | 60       |  |       | Ватрушка с повидлом         | 150    |
|                    |  |          |  |       |                             |        |
|                    |  |          |  |       |                             |        |
|                    |  |          |  |       |                             |        |
|                    |  |          |  |       |                             |        |

| Режим               | Завтрак (выход в граммах)                              |         | Обед (выход в граммах)  |                 | Полдник (выход в граммах)                      |            |
|---------------------|--|---------|---|-----------------|--|------------|
| Неделя 2<br>День 7  | Сыр порционно  | 15      | Борщ с капустой, картофелем со сметаной и укропом                                     | 250/5/1         | Десерт «Маковый»<br>Чай со смородиной          | 150<br>200 |
|                     | Яйцо вареное   | 40      | Шницель «Деликатесный» с соусом томатным  | 100             |  |            |
|                     | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным         | 250/5   | Вермишель отварная с маслом, икра кабачковая  | 180             |  |            |
|                     | Какао напиток с молоком                                | 200     | Напиток клюквенный Школьный   | 200             |  |            |
|                     | Хлеб пшеничный   | 40      | Хлеб пшеничный  | 60              |  |            |
|                     |  |         | Хлеб ржаной   | 40              |  |            |
| Неделя 2<br>День 8  | Масло порционно.                                       | 7,5     | Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа  | 250/1           | Булочка "Плетёнка"<br>Сок в ассортименте       | 150<br>200 |
|                     | Сосиска отварная с соусом томатным                     | 105     | Котлеты рыбные с соусом томатным  | 100             |  |            |
|                     | Картофельное пюре с маслом                             | 180     | Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной                                    | 180             |  |            |
|                     | Чай с лимоном и сахаром                                | 200/3,5 | Напиток из апельсинов   | 200             |  |            |
|                     | Хлеб пшеничный   | 60      | Хлеб пшеничный  | 60              |  |            |
|                     |  |         | Хлеб ржаной   | 40              |  |            |
| Неделя 2<br>День 9  | Мясо тушёное с соусом                                  | 100     | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью   | 250/1           | Плюшка "Московская"<br>Какао напиток с молоком | 150<br>200 |
|                     | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом        | 200     | Биточки "Школьные" с соусом томатным  | 100             |  |            |
|                     | Чай с яблоками и сахаром                               | 200/7   | Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный                               | 180             |  |            |
|                     | Хлеб пшеничный   | 45      | Напиток из плодов шиповника   | 200             |  |            |
|                     |  |         | Хлеб пшеничный  | 60              |  |            |
|                     |  |         | Хлеб ржаной   | 30              |  |            |
| Неделя 2<br>День 10 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | 200     | Суп картофельный с пшеном, с рыбой и зеленью<br>«Гнёздышки» куриные с соусом томатным | 10/250/1<br>100 | Витушка с изюмом<br>Чай со смородиной          | 150<br>200 |
|                     | Чай с сахаром  | 200     | Пюре гороховое, лук зелёный   | 183             |  |            |
|                     | Хлеб пшеничный   | 50      | Напиток из апельсинов   | 200             |  |            |
|                     | Яблоко свежее  | 100     | Хлеб пшеничный  | 60              |  |            |
|                     |  |         | Хлеб ржаной   | 40              |  |            |
|                     |  |         |   |                 |  |            |
| Неделя 2<br>День 11 | Масло порционно  | 5       | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.   | 250/5/1         | Ватрушка с творогом<br>Морс вишнёвый Школьный  | 150<br>200 |
|                     | Плов из птицы с огурцом консервированным               | 280     | Шницель мясной с соусом томатным.   | 100             |  |            |
|                     | Чай с яблоками и сахаром                               | 200/10  | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным  | 180             |  |            |
|                     | Хлеб пшеничный   | 60      | Компот из сухофруктов.  | 200             |  |            |
|                     |  |         | Хлеб пшеничный  | 60              |  |            |
|                     |  |         | Хлеб ржаной   | 40              |  |            |
| Неделя 2<br>День 12 | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом           | 220/30  | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом   | 250/1           | Гребешок "Школьный"<br>Сок в ассортименте      | 150<br>200 |
|                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным         | 180     | Сосиска отварная со сметанным соусом  | 105             |  |            |
|                     | Чай с сахаром  | 200     | Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек                                 | 180             |  |            |
|                     | Хлеб пшеничный   | 30      | Напиток клюквенный Школьный   | 200             |  |            |
|                     | Апельсин   | 100     | Хлеб пшеничный  | 60              |  |            |
|                     |  |         | Хлеб ржаной   | 60              |  |            |

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>рец.               | 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>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 15                      | Сыр порционно.                           | 20              | 5,26                    | 5,32  |        | 68,92                                     | 0,01          | 0,14  | 42     |    | 0,2                          | 120    | 11     | 0,14  |
| 173,24                  | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом. | 250/10          | 10,07                   | 12,51 | 53,34  | 366,23                                    | 0,22          | 1,3   | 60     |    | 147,32                       | 237,23 | 66,49  | 1,85  |
| 538,01                  | Чай с яблоками и сахаром .               | 200/10          | 0,14                    | 0,07  | 11,99  | 49,15                                     |               | 1,05  |        |    | 13,59                        | 5,22   | 5,14   | 0,66  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный                           | 60              | 6,52                    | 2,7   | 32,75  | 181,4                                     | 0,07          |       |        |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 550             | 21,99                   | 20,6  | 98,08  | 665,7                                     | 0,3           | 2,49  | 102    |    | 173,11                       | 401,45 | 91,03  | 3,31  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 767                     | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100             | 1,55                    | 5,08  | 9,02   | 88  | 0,03          | 38,51 |        |    | 55,82                        | 28,66  | 14,96  | 0,65  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью и укропом. | 250/1           | 2,77                    | 2,18  | 22,91  | 122,34                                    | 0,1           | 8,84  | 10     |    | 29,47                        | 65,7   | 26,56  | 1,03  |
| 403,17                  | Плов с мясом .                           | 280             | 10,86                   | 24,15 | 58,74  | 495,75                                    | 0,15          | 1,37  | 0,16   |    | 31,18                        | 183,01 | 61,04  | 1,79  |
| 388,05                  | Напиток из плодов шиповника.             | 200             | 0,68                    | 0,28  | 23,63  | 99,76                                     | 0,01          | 0,2   |        |    | 21,69                        | 3,4    | 5,46   | 0,64  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный                           | 60              | 6,52                    | 2,7   | 32,75  | 181,4                                     | 0,07          |       |        |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |
| 761                     | Ржаной хлеб                              | 60              | 3,96                    | 0,72  | 20,04  | 125,4                                     | 0,1           |       | 0,6    |    | 21                           | 94,8   | 28,2   | 2,34  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 951             | 26,34                   | 35,11 | 167,09 | 1112,65                                   | 0,46          | 48,92 | 10,76  |    | 171,16                       | 414,57 | 144,62 | 7,11  |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 452,03                  | Пирог "Школьный".                        | 140             | 6,23                    | 27,78 | 74,4   | 572,54                                    | 0,1           | 0,05  | 1,82   |    | 20,44                        | 75,32  | 17,4   | 1,55  |
| 393,12                  | Чай с сахаром и лимоном                  | 200/10          | 0,15                    | 0,03  | 11,3   | 46,07                                     |               | 4,03  |        |    | 15,05                        | 4,67   | 4,57   | 0,34  |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | 350             | 6,38                    | 27,81 | 85,7   | 618,61                                    | 0,1           | 4,08  | 1,82   |    | 35,49                        | 79,99  | 21,97  | 1,89  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 54,71                   | 83,52 | 350,87 | 2396,96                                   | 0,86          | 55,49 | 114,58 |    | 379,76                       | 896,01 | 257,62 | 12,31 |

| №<br>рец.               | 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>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 580,26                  | Биточки "Школьные" с соусом томатным.        | 100             | 8,02                    | 10,41 | 9,37   | 163,22                                    | 0,05          | 1,69  | 9,56  |    | 16,89                        | 74,56  | 12,82  | 1,07  |
| 314,38                  | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.    | 200             | 6,04                    | 6,68  | 27,23  | 193,2                                     | 0,13          |       | 28    |    | 21,94                        | 144,48 | 96,87  | 3,23  |
| 1 533                   | Чай со смородиной                            | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65   | 39,31                                     |               | 9,43  |       |    | 13,06                        | 4,02   | 4,91   | 0,34  |
| 817,1                   | Хлеб пшеничный.                              | 50              | 5,43                    | 2,25  | 27,29  | 151,13                                    | 0,18          |       |       |    | 33,33                        | 108,33 | 23,33  | 1,83  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 550             | 19,6                    | 19,37 | 73,54  | 546,86                                    | 0,36          | 11,12 | 37,56 |    | 85,22                        | 331,39 | 137,93 | 6,47  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | 250/1           | 1,73                    | 4,57  | 8,19   | 80,88                                     | 0,06          | 18,78 | 0,02  |    | 43,55                        | 45,68  | 23,02  | 0,76  |
| 259,45                  | Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек | 280             | 9,02                    | 30,18 | 27,36  | 417,14                                    | 0,26          | 5,23  | 0,09  |    | 32,5                         | 166,53 | 52     | 2,34  |
| 797,01                  | Напиток клюквенный Школьный                  | 200             | 0,05                    | 0,02  | 15,32  | 61,66                                     |               | 1,43  |       |    | 10,92                        | 1,05   | 3,46   | 0,1   |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный                               | 60              | 6,52                    | 2,7   | 32,75  | 181,4                                     | 0,07          |       |       |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |
| 761                     | Ржаной хлеб                                  | 60              | 3,96                    | 0,72  | 20,04  | 125,4                                     | 0,1           |       | 0,6   |    | 21                           | 94,8   | 28,2   | 2,34  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 851             | 21,28                   | 38,19 | 103,66 | 866,48                                    | 0,49          | 25,44 | 0,71  |    | 119,97                       | 347,06 | 115,08 | 6,2   |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 000,02                  | Ватрушка с творогом .                        | 150             | 21,2                    | 11,67 | 48,75  | 384,83                                    | 0,2           | 0,3   | 55,02 |    | 125,85                       | 235,26 | 30,51  | 1,65  |
| 577,02                  | Напиток из вишни                             | 200             | 0,16                    | 0,04  | 17,09  | 72,6                                      | 0,01          | 3     |       |    | 17,53                        | 6      | 7,35   | 0,15  |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | 350             | 21,36                   | 11,71 | 65,84  | 457,43                                    | 0,21          | 3,3   | 55,02 |    | 143,38                       | 241,26 | 37,86  | 1,8   |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 62,24                   | 69,27 | 243,04 | 1870,77                                   | 1,06          | 39,86 | 93,29 |    | 348,57                       | 919,71 | 290,87 | 14,47 |

| №<br>рец.               | 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>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 210,04                  | Омлет натуральный со сливочным маслом..         | 80              | 8,02                    | 9,23  | 1,53   | 121,27                                    | 0,05          | 0,15  | 167,48 |    | 61,1                         | 137,21 | 10,42  | 1,54  |
| 204,14                  | Макаронные изделия отварные с сыром.            | 200/20/5        | 12,85                   | 9,84  | 46,95  | 327,76                                    | 0,08          | 0,14  | 62     |    | 18,04                        | 170,03 | 24,14  | 1,24  |
| 393,12                  | Чай с сахаром и лимоном                         | 200/10          | 0,15                    | 0,03  | 11,3   | 46,07                                     |               | 4,03  |        |    | 15,05                        | 4,67   | 4,57   | 0,34  |
| 817,03                  | Хлеб пшеничный.                                 | 40              | 4,35                    | 1,8   | 21,83  | 120,92                                    | 0,04          |       |        |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 555             | 25,37                   | 20,9  | 81,61  | 616,02                                    | 0,17          | 4,32  | 229,48 |    | 102,19                       | 337,91 | 44,73  | 3,56  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 102                     | Суп картофельный с горохом и зеленью.           | 250/1           | 5,59                    | 4,12  | 17,8   | 130,68                                    | 0,2           | 6,38  | 20     |    | 44,15                        | 89,78  | 37,42  | 2,07  |
| 789,01                  | Рыба по-самарски тушеная с овощами              | 100             | 12,36                   | 8,66  | 2,88   | 138,9                                     | 0,07          | 2,11  | 9,51   |    | 33,12                        | 152,86 | 37,71  | 0,87  |
| 315,14                  | Рис отварной с маслом, огурец консервированный. | 180             | 3,84                    | 5,41  | 32,6   | 194,45                                    | 0,02          | 1,5   | 27     |    | 8,87                         | 67,28  | 24,51  | 0,76  |
| 349,03                  | Компот из сухофруктов.                          | 200             | 0,11                    |       | 19,57  | 78,72                                     |               | 0,4   |        |    | 54,08                        | 15,4   | 8,05   | 1,25  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный                                  | 60              | 6,52                    | 2,7   | 32,75  | 181,4                                     | 0,07          |       |        |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |
| 756,02                  | Хлеб ржаной                                     | 40              | 2,64                    | 0,48  | 18,58  | 89,2                                      | 0,07          |       | 0,4    |    | 14                           | 63,2   | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 831             | 31,06                   | 21,37 | 124,18 | 813,35                                    | 0,43          | 10,39 | 56,91  |    | 166,22                       | 427,52 | 134,89 | 7,17  |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 417,09                  | Гребешок "Школьный".                            | 150             | 12,06                   | 11,59 | 60,84  | 395,91                                    | 0,19          | 0,08  | 35,1   |    | 32,78                        | 125,13 | 20,19  | 1,87  |
| 646,08                  | Напиток из апельсинов.                          | 200             | 0,04                    | 0,02  | 16,55  | 66,54                                     |               | 2,6   |        |    | 14,99                        | 5      | 6,23   | 0,43  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 350             | 12,1                    | 11,61 | 77,39  | 462,45                                    | 0,19          | 2,68  | 35,1   |    | 47,77                        | 130,13 | 26,42  | 2,3   |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 68,53                   | 53,88 | 283,18 | 1891,82                                   | 0,79          | 17,39 | 321,49 |    | 316,18                       | 895,56 | 206,04 | 13,03 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>рец.               | 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>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 790,05                  | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким     | 200             | 21,76                   | 16,83 | 35,42  | 380,19                                    | 0,08          | 0,6   | 90,53  |    | 203,41                       | 285,38 | 34,46  | 0,95  |
| 376,18                  | Чай с сахаром.   | 200             | 0,1                     | 0,03  | 11,01  | 44,71                                     |               | 0,05  |        |    | 11,99                        | 4,12   | 4,24   | 0,44  |
| 817,1                   | Хлеб пшеничный.  | 50              | 5,43                    | 2,25  | 27,29  | 151,13                                    | 0,18          |       |        |    | 33,33                        | 108,33 | 23,33  | 1,83  |
| 338,21                  | Яблоко свежее .  | 100             | 0,4                     | 0,4   | 9,8    | 44,4                                      | 0,03          | 11,55 | 0,03   |    | 16                           | 11     | 9      | 2,2   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 550             | 27,69                   | 19,51 | 83,52  | 620,43                                    | 0,29          | 12,2  | 90,56  |    | 264,73                       | 408,83 | 71,03  | 5,42  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 82,02                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.        | 250/5/1         | 1,81                    | 5,21  | 11,41  | 99,77                                     | 0,05          | 10,13 | 5,06   |    | 51,33                        | 51,74  | 25,9   | 1,12  |
| 268,65                  | Шницель мясной с соусом томатным.                          | 100             | 6,64                    | 15,56 | 10,18  | 207,3                                     | 0,17          | 1,14  | 1,96   |    | 16,03                        | 68,01  | 13,94  | 0,91  |
| 314,13                  | Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная. | 180             | 5,24                    | 5,13  | 23,97  | 163,01                                    | 0,12          | 1,44  | 21     |    | 29,92                        | 121,87 | 77,34  | 2,45  |
| 388,05                  | Напиток из плодов шиповника.                               | 200             | 0,68                    | 0,28  | 23,63  | 99,76                                     | 0,01          | 0,2   |        |    | 21,69                        | 3,4    | 5,46   | 0,64  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный   | 60              | 6,52                    | 2,7   | 32,75  | 181,4                                     | 0,07          |       |        |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |
| 756,02                  | Хлеб ржаной  | 40              | 2,64                    | 0,48  | 18,58  | 89,2                                      | 0,07          |       | 0,4    |    | 14                           | 63,2   | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 836             | 23,53                   | 29,36 | 120,52 | 840,44                                    | 0,49          | 12,91 | 28,42  |    | 144,97                       | 347,22 | 149,84 | 7,34  |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 401,17                  | Оладьи со сгущенным молоком .                              | 130/20          | 12,07                   | 12,01 | 59,21  | 374,16                                    | 0,17          | 1,15  | 37,81  |    | 167,04                       | 185,35 | 30,43  | 1,22  |
| 382,08                  | Какао напиток с молоком.                                   | 200             | 3,87                    | 3,9   | 20,79  | 133,74                                    | 0,04          | 1,3   | 20     |    | 127,83                       | 116,2  | 22,79  | 0,74  |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | 350             | 15,94                   | 15,91 | 80     | 507,9                                     | 0,21          | 2,45  | 57,81  |    | 294,87                       | 301,55 | 53,22  | 1,96  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 67,16                   | 64,78 | 284,04 | 1968,77                                   | 0,99          | 27,56 | 176,79 |    | 704,57                       | 1057,6 | 274,09 | 14,72 |

| №<br>рец.               | 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>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно.                                    | 5               | 0,04                    | 3,63  | 0,07   | 33,11                                     |               |       | 20     |    | 1,2                          | 1,5    |        | 0,01  |
| 15                      | Сыр порционно                                       | 10              | 2,63                    | 2,66  |        | 34,46                                     | 0,01          | 0,07  | 21     |    | 0,1                          | 60     | 5,5    | 0,07  |
| 173,25                  | Каша перлесовая вязкая молочная с маслом сливочным. | 250/5           | 9,67                    | 10,27 | 46,08  | 315,43                                    | 0,21          | 1,3   | 40     |    | 157,8                        | 271,75 | 86     | 2,15  |
| 378                     | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)                 | 200             | 0,11                    | 0,04  | 27,74  | 111,76                                    |               | 2,99  |        |    | 15,36                        | 9,12   | 4,85   | 0,18  |
| 817,14                  | Хлеб пшеничный ..                                   | 35              | 3,8                     | 1,58  | 19,1   | 105,82                                    | 0,13          |       |        |    | 23,33                        | 75,83  | 16,33  | 1,28  |
| 1 280,1                 | Печенье "Рыбки".                                    | 45              | 2,59                    | 14,67 | 21,25  | 227,39                                    |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 550             | 18,84                   | 32,85 | 114,24 | 827,97                                    | 0,35          | 4,36  | 81     |    | 197,79                       | 418,2  | 112,68 | 3,69  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 101                     | Суп картофельный с рисом и зеленью укропа           | 250/1           | 3,2                     | 3,3   | 20,63  | 125,02                                    | 0,09          | 8,84  | 10     |    | 28,56                        | 64,56  | 27,6   | 0,92  |
| 941,0                   | Ежики мясные с томатным соусом.                     | 100             | 5,24                    | 9,75  | 9,77   | 147,79                                    | 0,05          | 0,38  | 12,06  |    | 16,17                        | 68,56  | 14,98  | 0,99  |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным      | 180             | 6,37                    | 4,72  | 39,27  | 225,02                                    | 0,07          |       | 25,2   |    | 15,35                        | 44,39  | 11,05  | 0,97  |
| 646,09                  | Напиток из лимонов.                                 | 200             | 0,14                    | 0,02  | 24,43  | 98,46                                     |               | 3,84  |        |    | 14,46                        | 2,11   | 3,41   | 0,1   |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный                                      | 60              | 6,52                    | 2,7   | 32,75  | 181,4                                     | 0,07          |       |        |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |
| 761                     | Ржаной хлеб   | 60              | 3,96                    | 0,72  | 20,04  | 125,4                                     | 0,1           |       | 0,6    |    | 21                           | 94,8   | 28,2   | 2,34  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 851             | 25,43                   | 21,21 | 146,89 | 903,09                                    | 0,38          | 13,06 | 47,86  |    | 107,54                       | 313,42 | 93,64  | 5,98  |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 600                     | Запеканка "Лакомка"                                 | 150             | 26,04                   | 17,79 | 31,04  | 388,43                                    | 0,09          | 0,3   | 123,6  |    | 193,29                       | 291,59 | 29,26  | 1,11  |
| 376,18                  | Чай с сахаром.                                      | 200             | 0,1                     | 0,03  | 11,01  | 44,71                                     |               | 0,05  |        |    | 11,99                        | 4,12   | 4,24   | 0,44  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 350             | 26,14                   | 17,82 | 42,05  | 433,14                                    | 0,09          | 0,35  | 123,6  |    | 205,28                       | 295,71 | 33,5   | 1,55  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 70,41                   | 71,88 | 303,18 | 2164,2                                    | 0,82          | 17,77 | 252,46 |    | 510,61                       | 1027,3 | 239,82 | 11,22 |

| №<br>рец.               | 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>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |    |
| 403,31                  | Плов с мясом, огурец консервированный ..                | 290             | 10,59                   | 23,16 | 54,56  | 469,04                                    | 0,15          | 2,77  | 0,15   |    | 35,75                        | 178,8  | 60,91  | 1,88  |    |
| 376,18                  | Чай с сахаром.  | 200             | 0,1                     | 0,03  | 11,01  | 44,71                                     |               | 0,05  |        |    | 11,99                        | 4,12   | 4,24   | 0,44  |    |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный  | 60              | 6,52                    | 2,7   | 32,75  | 181,4                                     | 0,07          |       |        |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 550             | 17,21                   | 25,89 | 98,32  | 695,15                                    | 0,22          | 2,82  | 0,15   |    | 59,74                        | 221,92 | 73,55  | 2,98  |    |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |    |
| 102,17                  | Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зеленью | 250/1           | 6,87                    | 3,97  | 21,68  | 149,93                                    | 0,2           | 6,38  | 20     |    | 36,28                        | 89,78  | 35,67  | 2,07  |    |
| 295,62                  | "Колбаски" куриные с соусом.                            | 100             | 8,25                    | 7,06  | 10,91  | 140,18                                    | 0,05          | 0,9   | 27,54  |    | 19,05                        | 43,18  | 11,53  | 0,8   |    |
| 804,02                  | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная )    | 180             | 3,8                     | 5,54  | 19,04  | 141,22                                    | 0,11          | 17,04 | 23,1   |    | 76,72                        | 86,72  | 33,93  | 1,3   |    |
| 349,03                  | Компот из сухофруктов.                                  | 200             | 0,11                    |       | 19,57  | 78,72                                     |               | 0,4   |        |    | 54,08                        | 15,4   | 8,05   | 1,25  |    |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный  | 60              | 6,52                    | 2,7   | 32,75  | 181,4                                     | 0,07          |       |        |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |    |
| 761                     | Ржаной хлеб   | 60              | 3,96                    | 0,72  | 20,04  | 125,4                                     | 0,1           |       | 0,6    |    | 21                           | 94,8   | 28,2   | 2,34  |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 851             | 29,51                   | 19,99 | 123,99 | 816,85                                    | 0,53          | 24,72 | 71,24  |    | 219,13                       | 368,88 | 125,78 | 8,42  |    |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |    |
| 410,02                  | Батрушка с повидлом...                                  | 150             | 9,41                    | 5,6   | 72,13  | 376,56                                    | 0,16          | 0,3   | 17,5   |    | 33,14                        | 95,01  | 19,22  | 2,01  |    |
| 385                     | Молоко кипячёное  | 200             | 5,68                    | 6,27  | 9,21   | 115,99                                    | 0,08          | 2,6   | 40     |    | 240                          | 180    | 28     | 0,2   |    |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 350             | 15,09                   | 11,87 | 81,34  | 492,55                                    | 0,24          | 2,9   | 57,5   |    | 273,14                       | 275,01 | 47,22  | 2,21  |    |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 61,81                   | 57,75 | 303,65 | 2004,55                                   | 0,99          | 30,44 | 128,89 |    | 552,01                       | 865,81 | 246,55 | 13,61 |    |

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергети-<br>ческая<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>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 15                      | Сыр порционно.   | 15              | 3,95                    | 3,99  |        | 51,71                                     | 0,02          | 0,11  | 31,5   |    | 0,15                         | 90     | 8,25   | 0,11 |
| 209,01                  | Яйцо вареное   | 40              | 5,08                    | 4,6   | 0,28   | 62,84                                     | 0,03          |       | 100    |    | 50,22                        | 79,8   | 8,68   | 1,12 |
| 175,19                  | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.        | 250/5           | 6,83                    | 7,78  | 40,58  | 259,66                                    | 0,11          | 1,3   | 40     |    | 137,24                       | 172,3  | 43,36  | 0,98 |
| 382,08                  | Какао напиток с молоком.                               | 200             | 3,87                    | 3,9   | 20,79  | 133,74                                    | 0,04          | 1,3   | 20     |    | 127,83                       | 116,2  | 22,79  | 0,74 |
| 817,03                  | Хлеб пшеничный.  | 40              | 4,35                    | 1,8   | 21,83  | 120,92                                    | 0,04          |       |        |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 550             | 24,08                   | 22,07 | 83,48  | 628,87                                    | 0,24          | 2,71  | 191,5  |    | 323,44                       | 484,3  | 88,68  | 3,39 |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 82,02                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.    | 250/5/1         | 1,81                    | 5,21  | 11,41  | 99,77                                     | 0,05          | 10,13 | 5,06   |    | 51,33                        | 51,74  | 25,9   | 1,12 |
| 580,43                  | Шницель "Деликатесный" с соусом томатным               | 100             | 6,59                    | 15    | 10,37  | 202,84                                    | 0,1           | 1,69  | 9,56   |    | 16,41                        | 65,36  | 12,5   | 0,85 |
| 203,08                  | Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая | 180             | 5,84                    | 6,31  | 34,82  | 219,45                                    | 29,43         | 2,1   | 297,2  |    | 24,23                        | 45,32  | 15,39  | 1    |
| 797,01                  | Напиток клюквенный Школьный                            | 200             | 0,05                    | 0,02  | 15,32  | 61,66                                     |               | 1,43  |        |    | 10,92                        | 1,05   | 3,46   | 0,1  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный   | 60              | 6,52                    | 2,7   | 32,75  | 181,4                                     | 0,07          |       |        |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66 |
| 756,02                  | Хлеб ржаной  | 40              | 2,64                    | 0,48  | 18,58  | 89,2                                      | 0,07          |       | 0,4    |    | 14                           | 63,2   | 18,8   | 1,56 |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 836             | 23,45                   | 29,72 | 123,25 | 854,32                                    | 29,72         | 15,35 | 312,22 |    | 128,89                       | 265,67 | 84,45  | 5,29 |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 449,21                  | Десерт "Маковый"...                                    | 150             | 10,22                   | 36,57 | 66,2   | 634,77                                    |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 1 533                   | Чай со смородиной                                      | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65   | 39,31                                     |               | 9,43  |        |    | 13,06                        | 4,02   | 4,91   | 0,34 |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | 350             | 10,33                   | 36,6  | 75,85  | 674,08                                    |               | 9,43  |        |    | 13,06                        | 4,02   | 4,91   | 0,34 |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 57,86                   | 88,39 | 282,58 | 2157,27                                   | 29,96         | 27,49 | 503,72 |    | 465,39                       | 753,99 | 178,04 | 9,02 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: вторник

Неделя 2, день 8

Сезон: Зима

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>рец.               | 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>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 14,07                   | Масло порционно .   | 7,5             | 0,06                    | 5,44  | 0,1    | 49,6                                      |               |       | 30     |    | 1,8                          | 2,25   |        | 0,02  |
| 243,18                  | Сосиска отварная с соусом томатным                          | 105             | 5,81                    | 12,13 | 3,14   | 144,97                                    | 0,05          | 0,42  | 0,04   |    | 20,69                        | 66,04  | 10,87  | 0,89  |
| 312                     | Картофельное пюре с маслом.                                 | 180             | 3,74                    | 5,4   | 24,07  | 159,82                                    | 0,17          | 6,22  | 31,13  |    | 51,88                        | 100,25 | 33,74  | 1,22  |
| 393,02                  | Чай с лимоном и сахаром.                                    | 200/3,5         | 0,12                    | 0,02  | 11,21  | 45,5                                      |               | 2,83  |        |    | 13,85                        | 4,01   | 4,21   | 0,32  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный  | 60              | 6,52                    | 2,7   | 32,75  | 181,4                                     | 0,07          |       |        |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 556             | 16,25                   | 25,69 | 71,27  | 581,29                                    | 0,29          | 9,47  | 61,17  |    | 100,22                       | 211,55 | 57,22  | 3,11  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 108                     | Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа                | 250/1           | 3,8                     | 4,26  | 22,62  | 144,02                                    | 0,09          | 6,34  | 33,5   |    | 33,96                        | 64,85  | 23,12  | 0,9   |
| 234,07                  | Котлеты рыбные с соусом томатным..                          | 100             | 7,8                     | 7,27  | 9,2    | 133,43                                    | 0,03          | 0,66  | 17,26  |    | 21,36                        | 74,23  | 18,45  | 0,49  |
| 304,1                   | Рис отварной с маслом сливочным, кукуруза консервированная. | 180             | 4,31                    | 5,5   | 34,44  | 204,5                                     | 0,03          | 1,44  | 27     |    | 10,36                        | 72,34  | 24,75  | 0,61  |
| 646,08                  | Напиток из апельсинов.                                      | 200             | 0,04                    | 0,02  | 16,55  | 66,54                                     |               | 2,6   |        |    | 14,99                        | 5      | 6,23   | 0,43  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный  | 60              | 6,52                    | 2,7   | 32,75  | 181,4                                     | 0,07          |       |        |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |
| 756,02                  | Хлеб ржаной   | 40              | 2,64                    | 0,48  | 18,58  | 89,2                                      | 0,07          |       | 0,4    |    | 14                           | 63,2   | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 831             | 25,11                   | 20,23 | 134,14 | 819,09                                    | 0,29          | 11,04 | 78,16  |    | 106,67                       | 318,62 | 99,75  | 4,65  |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 985,02                  | Булочка "Плетёночка".                                       | 150             | 11,6                    | 21,76 | 46,02  | 416,32                                    | 0,2           |       | 31,88  |    | 28,83                        | 124,96 | 19,3   | 1,66  |
| 389                     | Сок в ассортименте  | 200             | 0,6                     | 0,4   | 32,6   | 136,4                                     | 0,04          | 4     |        |    | 40                           | 24     | 18     | 0,8   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 350             | 12,2                    | 22,16 | 78,62  | 552,72                                    | 0,24          | 4     | 31,88  |    | 68,83                        | 148,96 | 37,3   | 2,46  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 53,56                   | 68,08 | 284,03 | 1953,1                                    | 0,82          | 24,51 | 171,21 |    | 275,72                       | 679,13 | 194,27 | 10,22 |

| №<br>рец.               | 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>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 246,2                   | Мясо тушёное с соусом.                                  | 100             | 8,48                    | 22,66 | 2,77   | 248,97                                    | 0,11          | 0,2   | 0,07  |    | 12,03                        | 73,35  | 14,61  | 0,92  |
| 309                     | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом         | 200             | 7,38                    | 5,94  | 45,54  | 265,14                                    | 0,08          |       | 28    |    | 17,06                        | 49,32  | 12,28  | 1,08  |
| 1 538                   | Чай с яблоками и сахаром                                | 200/7           | 0,13                    | 0,05  | 11,7   | 47,77                                     |               | 0,75  |       |    | 13,11                        | 4,89   | 4,87   | 0,6   |
| 817,11                  | Хлеб пшеничный  | 45              | 4,89                    | 2,03  | 24,56  | 136,07                                    | 0,05          |       |       |    | 9                            | 29,25  | 6,3    | 0,5   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 552             | 20,88                   | 30,68 | 84,57  | 697,95                                    | 0,24          | 0,95  | 28,07 |    | 51,2                         | 156,81 | 38,06  | 3,1   |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.            | 250/1           | 1,73                    | 4,57  | 8,19   | 80,88                                     | 0,06          | 18,78 | 0,02  |    | 43,55                        | 45,68  | 23,02  | 0,76  |
| 580,26                  | Биточки "Школьные" с соусом томатным.                   | 100             | 8,02                    | 10,41 | 9,37   | 163,22                                    | 0,05          | 1,69  | 9,56  |    | 16,89                        | 74,56  | 12,82  | 1,07  |
| 314,28                  | Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный | 180             | 4,2                     | 4,31  | 25,72  | 158,47                                    | 0,04          | 1,5   | 21    |    | 23,74                        | 40,44  | 11,26  | 0,79  |
| 388,05                  | Напиток из плодов шиповника.                            | 200             | 0,68                    | 0,28  | 23,63  | 99,76                                     | 0,01          | 0,2   |       |    | 21,69                        | 3,4    | 5,46   | 0,64  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный  | 60              | 6,52                    | 2,7   | 32,75  | 181,4                                     | 0,07          |       |       |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |
| 756                     | Хлеб ржаной .   | 30              | 1,95                    | 0,3   | 14,1   | 66,9                                      | 0,05          |       | 0,3   |    | 10,5                         | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 821             | 23,1                    | 22,57 | 113,76 | 750,63                                    | 0,28          | 22,17 | 30,88 |    | 128,37                       | 250,48 | 75,06  | 5,09  |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 982,01                  | Плюшка "Московская".                                    | 150             | 11,07                   | 14,61 | 53,5   | 391,45                                    | 0,18          |       | 14,4  |    | 27,3                         | 105,51 | 18,12  | 1,48  |
| 382,08                  | Какао напиток с молоком.                                | 200             | 3,87                    | 3,9   | 20,79  | 133,74                                    | 0,04          | 1,3   | 20    |    | 127,83                       | 116,2  | 22,79  | 0,74  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 350             | 14,94                   | 18,51 | 74,29  | 525,19                                    | 0,22          | 1,3   | 34,4  |    | 155,13                       | 221,71 | 40,91  | 2,22  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 58,92                   | 71,76 | 272,62 | 1973,77                                   | 0,74          | 24,42 | 93,35 |    | 334,7                        | 629    | 154,03 | 10,41 |