

Утверждаю:

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

/К.Ю. Соскова /

« 15 »

ОКТАБРЯ

2025г.

Согласовано:

Директор школы

« 15 » октября 2025 г.

Согласовано:

Родительский комитет

« 15 » 10 2025 г.

**Основное десятидневное меню  
рациона питания для учащихся детей  
мобилизованных родителей 5-11 класса  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Кинельского района**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |      |        |       |        |  |
|------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|--------|-------|--------|--|
|                  |                                                     |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg    | Fe   | I      | Se    | F      |  |
| 1                | 2                                                   | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| Завтрак          |                                                     |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |        |       |        |  |
| 3                | Бутерброд с сыром                                   | 60              | 4,65                    | 6,18  | 9,69  | 101,12                                    | 0,1           | 0,17 | 0,06  | 31,2   | 0,31 | 51,81                     | 170,88 | 113    | 11,69 | 0,51 | 1,28   | 4,95  | 9,8    |  |
| 173              | Каша вязкая молочная пшениная с<br>маслом сливочным | 250/5           | 10,29                   | 10,5  | 48,96 | 359,79                                    | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08 | 210,06                    | 121,89 | 181,61 | 48,48 | 1,32 | 45,1   | 2,99  | 30,04  |  |
| 382              | Какао с молоком                                     | 200             | 4,08                    | 1,25  | 17,58 | 85,36                                     | 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                                      | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52 | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6   | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |  |
| Итого за Завтрак |                                                     | 555             | 22,3                    | 18,4  | 95,75 | 664,76                                    | 0,35          | 0,56 | 1,1   | 72,07  | 0,51 | 470,35                    | 419,27 | 421,7  | 92,74 | 3,19 | 55,58  | 12,1  | 75,86  |  |
| Обед             |                                                     |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |        |       |        |  |
| ПР               | Икра кабачковая                                     | 100             | 2,73                    | 6,72  | 16,64 | 133,8                                     | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274                       | 17     | 29     | 14    | 0,7  | 0,00   | 0,4   | 0,00   |  |
| 388              | Уха рыбацкая с зеленью                              | 15/250/1        | 5,99                    | 7,4   | 12,12 | 149,89                                    | 0,08          | 0,06 | 5,75  | 4,42   | 0,00 | 354,03                    | 16,98  | 70,16  | 19,04 | 0,69 | 46,23  | 7,4   | 88,52  |  |
| 291              | Плов из птицы                                       | 250             | 17,09                   | 12,89 | 33,75 | 381,66                                    | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 180,99                    | 31,28  | 154,19 | 39,02 | 1,32 | 108,88 | 5,66  | 139,76 |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов                         | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01 | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00                      | 39,96  | 3,46   | 1,7   | 0,11 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                      | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64 | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2   | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                                | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66 | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1  | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |  |
| Итого за Обед    |                                                     | 876             | 31,3                    | 28,4  | 121,8 | 945,77                                    | 0,24          | 0,48 | 11,19 | 305,08 | 0,33 | 910,42                    | 136,72 | 323,71 | 92,06 | 4,32 | 156,07 | 24,53 | 239,98 |  |
| Итого за день    |                                                     | 1431            | 53,6                    | 46,8  | 217,6 | 1610,53                                   | 0,59          | 1,04 | 12,29 | 377,15 | 0,84 | 1380,7                    | 555,99 | 745,41 | 184,8 | 7,51 | 211,65 | 36,63 | 315,84 |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |                                        |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С    | А      | Д    | К                         | Са     | Р      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
|                         | Печенье                                | 60              | 1,72                    | 5,36  | 20,69  | 188,97                                    | 0,00          | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 290/АК                  | Птица тушеная в томатном соусе         | 100             | 6,83                    | 6,75  | 4,55   | 100,76                                    | 0,05          | 0,09 | 1,77 | 30,71  | 0,00 | 139,15                    | 24,51  | 106,26 | 15,12  | 0,96  | 37,7   | 7,95  | 152,22 |
| 303/АК                  | Каша гречневая с маслом сл             | 180             | 8,26                    | 7,31  | 40,19  | 203,25                                    | 0,14          | 0,08 | 0,00 | 16,74  | 0,08 | 143,57                    | 15,66  | 119,54 | 78,68  | 2,68  | 71,71  | 2,31  | 9,26   |
| 376                     | Чай с сахаром                          | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23   | 106                                       | 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              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00 | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | 570             | 22,50                   | 20,97 | 88,3   | 680,00                                    | 0,22          | 0,27 | 1,77 | 47,75  | 0,17 | 331,2                     | 56,83  | 252,48 | 101,83 | 4,73  | 110,37 | 12,06 | 168,83 |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 67                      | Винегрет овощной                       | 100             | 3,79                    | 10,04 | 9,26   | 125,1                                     | 0,04          | 0,03 | 3,98 | 201,46 | 0,00 | 211,83                    | 22,83  | 36,37  | 16,55  | 0,7   | 37,94  | 0,22  | 17,78  |
| 116/АК                  | Томатный суп харчо с курицей и зеленью | 15/250/1        | 4,56                    | 7,1   | 14,91  | 137,59                                    | 0,09          | 0,03 | 0,78 | 0,02   | 0,00 | 29,84                     | 8,54   | 55,99  | 9,32   | 0,57  | 46,55  | 0,04  | 13,01  |
| 268/АК                  | Биточки из мяса с соусом               | 100             | 9,66                    | 5,28  | 10,1   | 164,56                                    | 0,24          | 0,08 | 1,38 | 80,04  | 0,03 | 40,18                     | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 202/303                 | Макаронные изделия отварные с м/р      | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00 | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 342                     | Компот из свежих яблок                 | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,88  | 114,6                                     | 0,01          | 0,01 | 1,83 | 0,02   | 0,01 | 92,3                      | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84  | 0,7    | 0,1   | 2,82   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00 | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                   | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12 | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | 906             | 29,62                   | 29,32 | 121,19 | 891,61                                    | 0,52          | 0,49 | 8,09 | 300,54 | 0,44 | 532,67                    | 96,51  | 293,01 | 63,37  | 5,8   | 163,58 | 12,18 | 75,23  |
| <b>Итого за день</b>    |                                        | 1476            | 52,12                   | 50,29 | 209,49 | 1571,61                                   | 0,74          | 0,76 | 9,86 | 348,29 | 0,61 | 863,87                    | 153,34 | 545,49 | 165,2  | 10,53 | 273,95 | 24,24 | 244,06 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                                               |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д     | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                                             | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом растительным | 100             | 1,37                    | 5,08  | 8,44   | 84,96                                     | 0,02          | 0,03 | 14,84 | 1,49   | 0,00  | 199,93                    | 43,45  | 24,05  | 12,46  | 0,5  | 72,5   | 6,91  | 0,52   |
| 233                     | Рыба запеченная под молочным соусом                           | 100             | 9,75                    | 9,21  | 9,67   | 127                                       | 0,06          | 0,09 | 0,49  | 27,67  | 10,14 | 262,18                    | 70,64  | 166,28 | 34,79  | 0,59 | 118,72 | 9,68  | 386,67 |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                                    | 180             | 8,82                    | 4,42  | 43,68  | 231,74                                    | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5   | 0,07  | 46,18                     | 9,72   | 72,75  | 23,78  | 0,52 | 53,46  | 0,04  | 23,88  |
| 377                     | Чай с лимоном                                                 | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 97                                        | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35  | 25,32                     | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78 | 0,00   | 0,01  | 1,36   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                                | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09  | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                               | 614             | 22,50                   | 19,03 | 91,63  | 621,72                                    | 0,14          | 0,24 | 15,89 | 44,05  | 10,65 | 561,51                    | 141,7  | 290,43 | 79,42  | 2,72 | 245,64 | 18,44 | 419,78 |
| <b>Обед</b>             |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| Акт                     | Салат Степной                                                 | 100             | 1,75                    | 4,71  | 9,25   | 61,23                                     | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94 | 0,00  | 123,9                     | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44 | 36,69  | 0,09  | 12,73  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью, зеленью                        | 250/1           | 4,33                    | 5,95  | 19,75  | 173,1                                     | 0,09          | 0,05 | 7,3   | 201,4  | 0,00  | 391,03                    | 22,37  | 59,25  | 22,62  | 0,95 | 74,48  | 0,26  | 28,18  |
| 289                     | Рагу овощное из птицы                                         | 250             | 15,3                    | 15,6  | 39,21  | 319,25                                    | 0,15          | 0,15 | 12,39 | 437,5  | 0,00  | 637,47                    | 36,14  | 160,55 | 42,36  | 1,87 | 43,03  | 7,53  | 177,29 |
| 348                     | Компот из кураги                                              | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00  | 285,02                    | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                                | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09  | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                                          | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24  | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                               | 861             | 27,00                   | 27,60 | 123,14 | 816,00                                    | 0,36          | 0,58 | 23,33 | 924,8  | 0,33  | 1538,81                   | 132,43 | 338,41 | 112,84 | 5,38 | 155,16 | 18,95 | 229,9  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                               | 1475            | 49,50                   | 46,63 | 214,77 | 1437,72                                   | 0,5           | 0,82 | 39,22 | 968,85 | 10,98 | 2100,31                   | 274,13 | 628,84 | 192,26 | 8,1  | 400,8  | 37,39 | 649,68 |



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

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |                                     |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 338                     | Яблоко                              | 100             | 0,4                     | 4,88  | 9,8    | 47                                        | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74                    | 14,08  | 9,57   | 7,83   | 1,91  | 1,76   | 0,26  | 7,04   |
| 295/Ак                  | Ежики из птицы с соусом             | 100             | 6,15                    | 7,46  | 3,89   | 149,4                                     | 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 с м/р   | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                                    | 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/Ак                  | Кисель                              | 200             | 4,75                    | 2,59  | 18,56  | 118,62                                    | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4  | 0,00                      | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1   | 0,00   | 0,00  | 4,8    |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 610             | 20,35                   | 20,65 | 78,63  | 598,18                                    | 0,12          | 0,12 | 18,09 | 28,04  | 8,56 | 315,76                    | 101,86 | 164,53 | 33,26  | 4,35  | 57,44  | 2,1   | 33,65  |
| <b>Обед</b>             |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 63                      | Салат из моркови (припущ.) и кураги | 100             | 1,5                     | 5,88  | 14,52  | 64,08                                     | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 134,04 | 0,00 | 169,29                    | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51  | 2,8    | 0,06  | 30,8   |
| 355                     | Солянка по домашнему                | 3/10/250/5      | 4,8                     | 8,91  | 4,68   | 110,53                                    | 0,04          | 0,04 | 4,96  | 4,22   | 0,00 | 210,46                    | 19,61  | 62,48  | 15,58  | 0,9   | 2,74   | 0,17  | 12,64  |
| 290/Ак                  | Птица тушеная в сметанном соусе     | 100             | 9,3                     | 7,05  | 14,66  | 141,35                                    | 0,05          | 0,09 | 1,77  | 30,71  | 0,00 | 139,15                    | 24,51  | 106,26 | 15,12  | 0,96  | 37,7   | 7,95  | 152,22 |
| 303/Ак                  | Каша гречневая с маслом сл          | 180             | 8,26                    | 7,31  | 40,19  | 203,25                                    | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 16,74  | 0,08 | 143,57                    | 15,66  | 119,54 | 78,68  | 2,68  | 71,71  | 2,31  | 9,26   |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов         | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00                      | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | 916             | 29,35                   | 30,56 | 133,36 | 799,63                                    | 0,35          | 0,59 | 9,96  | 197,7  | 0,41 | 763,87                    | 152,08 | 394,55 | 154,33 | 6,66  | 115,91 | 21,56 | 216,62 |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1526            | 49,70                   | 51,21 | 211,99 | 1397,81                                   | 0,47          | 0,71 | 28,05 | 225,7  | 8,97 | 1079,63                   | 253,94 | 559,08 | 187,59 | 11,01 | 173,35 | 23,66 | 250,27 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |                                                      |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР                      | Вафли                                                | 60              | 0,92                    | 5,15  | 16,32  | 155,06                                    | 0,01          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 2,16   | 8,91   | 0,54   | 0,14  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 259                     | Жаркое из птицы                                      | 250             | 14,74                   | 17,3  | 25,29  | 291,49                                    | 0,19          | 0,17 | 17,16 | 30,53  | 0,00 | 854,45                    | 39,53  | 179,86 | 47,28  | 2,25  | 76,13  | 7,59  | 180,91 |
| 348                     | Компот из кураги                                     | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02                    | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                       | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 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> |                                                      | 550             | 19,68                   | 22,90 | 88,76  | 679,84                                    | 0,25          | 0,32 | 17,71 | 100,49 | 0,12 | 1176,61                   | 86,27  | 240,19 | 71,71  | 3,45  | 77,41  | 9,99  | 190,71 |
| <b>Обед</b>             |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 46                      | Салат из белокочанной капусты с яблоком              | 100             | 0,12                    | 5,1   | 11,17  | 90,1                                      | 0,01          | 0,01 | 3,99  | 180,51 | 0,00 | 64,07                     | 15,51  | 17,01  | 7,81   | 0,24  | 1      | 1,36  | 6,63   |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 250/5/1         | 7,02                    | 5,86  | 11,25  | 113,98                                    | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05                    | 49,72  | 38,57  | 17,96  | 0,82  | 39,33  | 1,73  | 17,38  |
| 268/759                 | Шницель из мяса с соусом                             | 100             | 6,94                    | 13,99 | 10,73  | 196,36                                    | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73                     | 10,58  | 80,19  | 8,11   | 1,2   | 22,68  | 0,7   | 15,19  |
| 1/198                   | Пюре из бобовых с м/раст                             | 180             | 12,16                   | 5,49  | 34,36  | 232,68                                    | 0,49          | 0,1  | 0,00  | 1,02   | 0,00 | 613,66                    | 92,16  | 243,72 | 79,2   | 5,06  | 74,2   | 9,76  | 22,35  |
| 389                     | Сок фруктовый в ассортименте                         | 200             | 0,35                    | 0,08  | 29,85  | 35,26                                     | 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              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                                 | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                      | 896             | 31,42                   | 31,84 | 124,66 | 816,00                                    | 0,87          | 0,56 | 17,1  | 425,83 | 0,36 | 1044,9                    | 213,47 | 460,39 | 139,38 | 9,42  | 138,17 | 24,62 | 73,25  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      | 1446            | 51,10                   | 54,74 | 213,42 | 1495,84                                   | 1,12          | 0,88 | 34,81 | 526,32 | 0,48 | 2221,51                   | 299,74 | 700,58 | 211,09 | 12,87 | 215,58 | 34,61 | 263,96 |