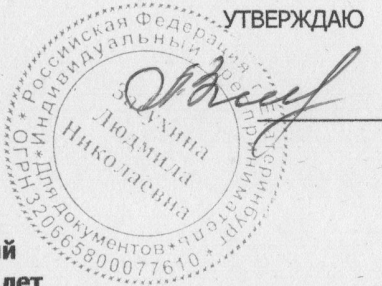


ИП Засухина Л.Н.  
ИП

Сезон: **Осенний-зимний**  
Категория: **инд.меню 7-11 лет**



УТВЕРЖДАЮ

Засухина Л.Н.  
**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10"

СОГЛАСОВАНО

Гусева Н.А.

Гусева Наталья  
Александровна  
2025.09.01  
13:32:37  
+05'00'

1-ая неделя/Понедельник

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |         |          |          |        |        |        |        |
|--------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|------|----------------|------|------|------|---------------------------|---------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|
|        |                                             |                 | Б                       | Ж     | У     |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С    | D    | К                         | Ca      | Mg       | P        | Fe     | I      | Se     | F      |
|        |                                             |                 |                         |       |       |      |                |      |      |      |                           |         |          |          |        |        |        |        |
| 1      | 2                                           | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7    | 8              | 9    | 10   | 11   | 13                        | 12      | 14       | 13       | 15     | 18     | 19     | 20     |
|        | Завтрак                                     |                 |                         |       |       |      |                |      |      |      |                           |         |          |          |        |        |        |        |
| 377    | Чай с лимоном                               | 200/15          | 0,13                    | 0,02  | 15,2  | 62   |                |      | 2,83 |      | 21,3                      | 14,2    | 2,4      | 4,4      | 0,36   |        |        |        |
|        |                                             | /7              |                         |       |       |      |                |      |      |      |                           |         |          |          |        |        |        |        |
|        | Хлеб ржаной                                 | 20              | 2                       | 0,35  | 8,42  | 45   |                | 0,05 |      |      | 60,75                     | 9,46    | 16,7475  | 57,42    | 1,0875 | 0,0008 | 0,0165 | 0,0037 |
|        | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,4                     | 0,42  | 10,1  | 54   |                | 0,06 |      |      | 72,9                      | 11,352  | 20,097   | 68,904   | 1,305  | 0,001  | 0,0198 | 0,0044 |
| 309    | Макаронные изделия отварные                 | 150             | 5,2                     | 4,18  | 28,22 | 171  | 10             | 0,04 |      |      | 37,0427                   | 10,3847 | 7,2918   | 32,554   | 0,7236 |        |        |        |
| 032    | Биточки куринные                            | 90              | 16,99                   | 4,88  | 9,25  | 149  |                | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 256,5837                  | 28,0875 | 25,8062  | 144,5277 | 1,4818 | 0,0058 | 0,0077 | 0,092  |
| 1      | Бутерброд с маслом(батон)                   | 35              | 1,7                     | 7,49  | 11,25 | 119  | 40             |      |      |      | 2,0125                    | 1,575   | 0,035    | 2,275    | 0,0088 |        |        |        |
|        | Всего в Завтрак                             | 547             | 28,42                   | 17,34 | 82,44 | 600  | 50             | 0,21 | 2,91 | 0,01 | 450,5889                  | 75,0592 | 72,3775  | 310,0807 | 4,9667 | 0,0075 | 0,044  | 0,1    |
|        | Обед                                        |                 |                         |       |       |      |                |      |      |      |                           |         |          |          |        |        |        |        |
| 260    | Гуляш из свинины                            | 50/50           | 10,64                   | 28,19 | 2,89  | 309  |                | 0,28 | 0,92 |      | 267,7                     | 20      | 22,39    | 128,62   | 2,21   |        |        |        |
| 103    | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | 200             | 2,17                    | 2,07  | 15,54 | 89   |                | 0,06 | 5,72 |      | 392,652                   | 16,6447 | 18,4809  | 46,8409  | 0,7288 | 0,0038 | 0,0002 | 0,0281 |
|        | Хлеб ржаной                                 | 30              | 3                       | 0,53  | 12,63 | 68   |                | 0,08 |      |      | 91,125                    | 14,19   | 25,1213  | 86,13    | 1,6313 | 0,0012 | 0,0248 | 0,0056 |
|        | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,2                     | 0,56  | 13,47 | 72   |                | 0,08 |      |      | 97,2                      | 15,136  | 26,796   | 91,872   | 1,74   | 0,0013 | 0,0264 | 0,0058 |
| 304    | Рис отварной                                | 150             | 3,6                     | 5,11  | 35,15 | 201  | 20             | 0,03 |      |      | 55,5525                   | 4,8708  | 23,5135  | 71,9969  | 0,4763 |        |        |        |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                 | 200             | 0,06                    |       | 20,8  | 83   |                |      |      |      | 0,6                       | 0,352   |          |          | 0,0522 |        |        |        |
| 430    | Кукуруза сахарная                           | 60              | 1,24                    | 0,21  | 6,12  | 31   |                | 0,01 | 1,15 |      |                           | 2,64    |          | 26,1     | 0,2088 |        |        |        |
|        | Всего в Обед                                | 780             | 23,91                   | 36,67 | 106,6 | 853  | 20             | 0,54 | 7,79 |      | 904,8295                  | 73,8335 | 116,3017 | 451,5598 | 7,0474 | 0,0063 | 0,0514 | 0,0395 |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **инд.меню 7-11 лет**

**1-ая неделя/Вторник**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |          |          |          |         |        |        |        |
|--------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------|----------------|------|-------|------|---------------------------|----------|----------|----------|---------|--------|--------|--------|
|        |                                   |                 | (г)              |       |        |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | D    | К                         | Ca       | Mg       | P        | Fe      | I      | Se     | F      |
|        |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |      |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |        |        |        |
| 1      | 2                                 | 3               | 4                | 5     | 6      | 7    | 8              | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12       | 14       | 13       | 15      | 18     | 19     | 20     |
|        | Завтрак                           |                 |                  |       |        |      |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |        |        |        |
| 3      | Бутерброд с сыром                 | 50              | 6,01             | 8,34  | 14,83  | 158  | 60             | 0,04 | 0,09  |      | 44,4                      | 146,7    | 10,95    | 118,5    | 0,46    |        |        |        |
| 378    | Чай с молоком                     | 150/50<br>/15   | 1,52             | 1,35  | 15,9   | 81   | 10             | 0,04 | 1,33  |      | 154,6                     | 126,6    | 15,4     | 92,8     | 0,41    |        |        |        |
|        | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2              | 0,56  | 13,47  | 72   |                | 0,08 |       |      | 97,2                      | 15,136   | 26,796   | 91,872   | 1,74    | 0,0013 | 0,0264 | 0,0058 |
| 447    | Гуляш куриный                     | 50/50           | 17,22            | 5,68  | 3,53   | 134  |                | 0,05 | 1,14  |      | 285,19                    | 13,3408  | 23,0724  | 124,6797 | 1,1327  | 0,0053 |        | 0,1065 |
| 128    | Картофельное пюре @               | 150             | 3                | 8,89  | 19,67  | 171  | 30             | 0,12 | 10,17 | 0,01 | 620,8142                  | 35,501   | 27,805   | 82,7984  | 1,0055  | 0,0072 | 0,0007 | 0,037  |
|        | Всего в Завтрак                   | 555             | 30,95            | 24,82 | 67,4   | 616  | 100            | 0,33 | 12,73 | 0,01 | 202,2042                  | 337,2778 | 104,0234 | 510,6501 | 4,7482  | 0,0138 | 0,0271 | 0,1493 |
|        | Обед                              |                 |                  |       |        |      |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |        |        |        |
|        | Хлеб ржаной                       | 30              | 3                | 0,53  | 12,63  | 68   |                | 0,08 |       |      | 91,125                    | 14,19    | 25,1213  | 86,13    | 1,6313  | 0,0012 | 0,0248 | 0,0056 |
|        | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2              | 0,56  | 13,47  | 72   |                | 0,08 |       |      | 97,2                      | 15,136   | 26,796   | 91,872   | 1,74    | 0,0013 | 0,0264 | 0,0058 |
| 388    | Напиток из плодов шиповника       | 200             | 0,64             | 3,78  | 18,16  | 109  |                | 0,01 | 88    |      | 10,6                      | 10,912   | 2,958    | 2,958    | 4,4022  |        |        |        |
| 88     | Щи из свежей капусты с картофелем | 200             | 5,6              | 8,86  | 7,57   | 132  | 20             | 0,04 | 11,32 | 0,01 | 263,3632                  | 42,9431  | 20,6872  | 70,8072  | 0,9083  | 0,0042 | 0,0002 | 0,0422 |
|        | Сдоба с маком                     | 50              | 3,49             | 3,79  | 22,45  | 138  | 10             | 0,03 | 0,01  | 0,01 | 59,1205                   | 19,4928  | 7,0892   | 34,3925  | 0,4167  | 0,0005 | 0,0001 | 0,0017 |
| 309    | Макаронные изделия отварные       | 150             | 5,2              | 4,18  | 28,22  | 171  | 10             | 0,04 |       |      | 37,0427                   | 10,3847  | 7,2918   | 32,554   | 0,7236  |        |        |        |
|        | Шницель из курицы                 | 100             | 18,89            | 5,44  | 10,31  | 166  |                | 0,08 | 0,09  | 0,01 | 236,8466                  | 31,1179  | 28,6903  | 160,7319 | 1,6474  | 0,0056 | 0,0075 | 0,09   |
|        | Всего в Обед                      | 770             | 40,02            | 27,13 | 112,81 | 856  | 40             | 0,36 | 99,42 | 0,03 | 795,2979                  | 144,1765 | 118,6338 | 479,4456 | 11,4694 | 0,0128 | 0,059  | 0,1453 |



Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **инд.меню 7-11 лет**

**1-ая неделя/Среда**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |      |    | Минеральные вещества (мг) |         |          |          |        |        |        |        |
|--------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|------|----------------|------|------|----|---------------------------|---------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|
|        |                                    |                 | Б                       | Ж     | У      |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С    | D  | К                         | Ca      | Mg       | P        | Fe     | I      | Se     | F      |
|        |                                    |                 |                         |       |        |      |                |      |      |    |                           |         |          |          |        |        |        |        |
| 1      | 2                                  | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7    | 8              | 9    | 10   | 11 | 13                        | 12      | 14       | 13       | 15     | 18     | 19     | 20     |
|        | Завтрак                            |                 |                         |       |        |      |                |      |      |    |                           |         |          |          |        |        |        |        |
| 182    | Каша жидкая молочная (пшенная)     | 200/10          | 7,51                    | 11,72 | 37,05  | 285  | 60             | 0,19 | 1,17 |    | 231,35                    | 138,1   | 47,6     | 184,37   | 1,23   |        |        |        |
| 590    | Батон подмосковный                 | 30              | 2,12                    | 0,68  | 13,81  | 70   |                |      |      |    |                           |         |          |          |        |        |        |        |
| 382    | Какао с молоком                    | 200             | 3,54                    | 3,43  | 23,82  | 140  | 10             | 0,03 | 0,52 |    | 214,16                    | 107,888 | 18,8268  | 101,094  | 0,6194 |        |        |        |
| 038    | Йогурт                             | 100             | 4,7                     | 1,32  | 7,74   | 62   | 10             | 0,02 | 0,24 |    | 150                       | 109,12  | 13,05    | 82,65    | 0,087  |        |        |        |
|        | Всего в Завтрак                    | 540             | 17,87                   | 17,15 | 82,42  | 557  | 80             | 0,24 | 1,93 |    | 595,51                    | 355,108 | 79,4768  | 368,114  | 1,9364 |        |        |        |
|        | Обед                               |                 |                         |       |        |      |                |      |      |    |                           |         |          |          |        |        |        |        |
| 342    | Компот из свежих плодов (яблоки)   | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,88  | 115  |                | 0,01 | 0,9  |    | 112,44                    | 14,18   | 5,14     | 4,4      | 0,952  |        |        |        |
|        | Хлеб ржаной                        | 20              | 2                       | 0,35  | 8,42   | 45   |                | 0,05 |      |    | 60,75                     | 9,46    | 16,7475  | 57,42    | 1,0875 | 0,0008 | 0,0165 | 0,0037 |
|        | Хлеб пшеничный                     | 40              | 3,2                     | 0,56  | 13,47  | 72   |                | 0,08 |      |    | 97,2                      | 15,136  | 26,796   | 91,872   | 1,74   | 0,0013 | 0,0264 | 0,0058 |
| 304    | Рис отварной                       | 150             | 3,6                     | 5,11  | 35,15  | 201  | 20             | 0,03 |      |    | 55,5525                   | 4,8708  | 23,5135  | 71,9969  | 0,4763 |        |        |        |
| 034    | Горбуша под сырной корочкой        | 100             | 15,54                   | 11,55 | 5,07   | 186  |                | 0,02 | 1,06 |    | 61,9197                   | 16,0547 | 10,0276  | 19,0269  | 0,2638 | 0,0015 |        | 0,0159 |
| 102    | Суп картофельный с горохом и курой | 200/15          | 7,98                    | 7,67  | 14,54  | 159  | 10             | 0,16 | 4,88 |    | 448,0672                  | 33,0183 | 31,5796  | 108,3428 | 1,7157 | 0,0043 | 0,0023 | 0,0535 |
|        | Всего в Обед                       | 710             | 32,48                   | 25,4  | 104,53 | 778  | 30             | 0,35 | 6,84 |    | 835,9294                  | 92,7198 | 113,8042 | 353,0586 | 6,2353 | 0,0079 | 0,0452 | 0,0789 |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **инд.меню 7-11 лет**

**1-ая неделя/Четверг**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |          |          |          |        |        |        |        |
|--------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|------|----------------|------|-------|------|---------------------------|----------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|
|        |                                   |                 | Б                       | Ж     | У      |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | D    | К                         | Ca       | Mg       | P        | Fe     | I      | Se     | F      |
|        |                                   |                 |                         |       |        |      |                |      |       |      |                           |          |          |          |        |        |        |        |
| 1      | 2                                 | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7    | 8              | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12       | 14       | 13       | 15     | 18     | 19     | 20     |
|        | Завтрак                           |                 |                         |       |        |      |                |      |       |      |                           |          |          |          |        |        |        |        |
| 171    | Каша рассыпчатая (гречневая)      | 150/10          | 8,85                    | 9,55  | 39,86  | 280  | 40             | 0,21 |       |      | 267,54                    | 26,39    | 140,52   | 210,35   | 4,73   |        |        |        |
| 377    | Чай с лимоном                     | 200/15<br>/7    | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 62   |                |      | 2,83  |      | 21,3                      | 14,2     | 2,4      | 4,4      | 0,36   |        |        |        |
|        | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,4                     | 0,42  | 10,1   | 54   |                | 0,06 |       |      | 72,9                      | 11,352   | 20,097   | 68,904   | 1,305  | 0,001  | 0,0198 | 0,0044 |
| 447    | Тефтели мясные с рисом @          | 70/50           | 9,85                    | 7,66  | 6,46   | 134  |                | 0,04 | 0,77  |      | 185,1298                  | 19,9654  | 18,4649  | 101,3341 | 0,7004 | 0,0047 | 0,0011 | 0,0392 |
|        | Всего в Завтрак                   | 532             | 21,23                   | 17,65 | 71,62  | 530  | 40             | 0,31 | 3,6   |      | 546,8698                  | 71,9074  | 181,4819 | 384,9881 | 7,0954 | 0,0057 | 0,0209 | 0,0436 |
|        | Обед                              |                 |                         |       |        |      |                |      |       |      |                           |          |          |          |        |        |        |        |
|        | Хлеб ржаной                       | 30              | 3                       | 0,53  | 12,63  | 68   |                | 0,08 |       |      | 91,125                    | 14,19    | 25,1213  | 86,13    | 1,6313 | 0,0012 | 0,0248 | 0,0056 |
|        | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2                     | 0,56  | 13,47  | 72   |                | 0,08 |       |      | 97,2                      | 15,136   | 26,796   | 91,872   | 1,74   | 0,0013 | 0,0264 | 0,0058 |
| 82     | Борщ с капустой и картофелем      | 200             | 6,19                    | 9,32  | 10,31  | 150  | 20             | 0,03 | 8,1   | 0,01 | 293,0233                  | 44,1072  | 22,5166  | 79,2695  | 1,231  | 0,0056 |        | 0,0473 |
| 692    | Банан                             | 100             | 1,5                     | 0,2   | 21,8   | 95   |                | 0,01 | 10    |      | 348                       | 8        | 42       | 28       | 0,6    |        | 0,0004 | 0,0009 |
| 345    | Компот из черной смородины        | 200             | 0,28                    | 0,05  | 23,62  | 96   |                | 0,01 | 24    |      | 87,7476                   | 1,3728   | 8,091    | 8,613    | 0,4019 | 0,0003 |        | 0,0045 |
| 263    | Рагу из свинины                   | 250             | 16,65                   | 39,8  | 22,44  | 515  | 312,5          | 0,21 | 11,09 |      | 886,9618                  | 32,9749  | 53,9152  | 226,5356 | 2,8001 | 0,013  | 0,0003 | 0,1073 |
|        | Всего в Обед                      | 820             | 30,82                   | 50,46 | 104,27 | 996  | 332,5          | 0,42 | 53,19 | 0,01 | 804,0577                  | 115,7809 | 178,4401 | 520,4201 | 8,4043 | 0,0214 | 0,0518 | 0,1713 |



Сезон: **Осенний-зимний**  
Категория: **инд.меню 7-11 лет**

**1-ая неделя/Пятница**

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |          |          |          |         |        |        |        |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------|----------------|------|-------|------|---------------------------|----------|----------|----------|---------|--------|--------|--------|
|                 |                                   |                 | (г)              |       |        |       | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | D    | К                         | Ca       | Mg       | P        | Fe      | I      | Se     | F      |
|                 |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |       |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |        |        |        |
| 1               | 2                                 | 3               | 4                | 5     | 6      | 7     | 8              | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12       | 14       | 13       | 15      | 18     | 19     | 20     |
|                 | Завтрак                           |                 |                  |       |        |       |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |        |        |        |
| 378             | Чай с молоком                     | 180             | 1,27             | 1,13  | 13,31  | 68    | 8,37           | 0,03 | 1,11  |      | 129,4326                  | 105,9907 | 12,893   | 77,693   | 0,3433  |        |        |        |
|                 | Яблоко свежее                     | 100             | 0,38             | 0,35  | 8,92   | 40    |                | 0,02 | 66    |      | 278                       | 14,08    | 7,83     | 9,57     | 1,914   | 0,002  | 0,0003 | 0,008  |
| 2               | Бутерброд с джемом @              | 50              | 1,68             | 0,52  | 21,85  | 99    |                |      | 0,18  |      | 27,6366                   | 1,92     | 1,4237   | 2,8473   | 0,1582  |        |        |        |
| 291             | Плов из курицы                    | 100\150         | 24,98            | 30,21 | 41,41  | 537   | 50             | 0,11 | 1,59  |      | 327,0643                  | 31,6364  | 49,9964  | 265,7278 | 2,4854  | 0,0023 | 0,0077 | 0,0353 |
| Всего в Завтрак |                                   | 580             | 28,31            | 32,21 | 85,49  | 744   | 58,37          | 0,16 | 68,88 |      | 762,1335                  | 153,6271 | 72,1431  | 355,8381 | 4,9009  | 0,0043 | 0,008  | 0,0433 |
|                 | Обед                              |                 |                  |       |        |       |                |      |       |      |                           |          |          |          |         |        |        |        |
| 223             | Запеканка из творога              | 50/20           | 10,23            | 7,74  | 19,6   | 189   | 40             | 0,04 | 0,33  |      | 136,81                    | 136,91   | 18,59    | 150,61   | 0,45    |        |        |        |
|                 | Хлеб ржаной                       | 20              | 2                | 0,35  | 8,42   | 45    |                | 0,05 |       |      | 60,75                     | 9,46     | 16,7475  | 57,42    | 1,0875  | 0,0008 | 0,0165 | 0,0037 |
|                 | Хлеб пшеничный                    | 50              | 4                | 0,7   | 16,84  | 90    |                | 0,1  |       |      | 121,5                     | 18,92    | 33,495   | 114,84   | 2,175   | 0,0016 | 0,033  | 0,0073 |
| 96              | Рассольник ленинградский          | 200             | 6,13             | 8,89  | 13,03  | 157   | 16             | 0,07 | 5,69  | 0,01 | 369,7506                  | 26,1363  | 23,3941  | 88,2798  | 1,0305  | 0,0046 | 0,0002 | 0,0508 |
| 143             | Рагу из овощей &                  | 145\5           | 2,39             | 12,03 | 12,79  | 169   | 20             | 0,06 | 9,72  |      | 396,7657                  | 40,8948  | 24,0667  | 57,5678  | 0,8094  | 0,0046 | 0,0002 | 0,0328 |
|                 | Сок фруктовый                     | 200             | 0,75             |       | 20,57  | 85    |                | 0,01 | 1,6   |      | 205,84                    | 21,12    | 10,44    | 19,14    | 2,61    | 0,0035 |        | 0,0141 |
|                 | Шницель из свинины                | 100             | 19,19            | 23,81 | 12,57  | 341   | 20             | 0,08 | 0,12  | 0,01 | 230,945                   | 44,8864  | 31,4993  | 224,0542 | 2,1061  | 0,0024 | 0,0114 | 0,0065 |
| Всего в Обед    |                                   | 790             | 44,69            | 53,52 | 103,82 | 1 076 | 96             | 0,41 | 17,46 | 0,02 | 522,3613                  | 298,3275 | 158,2326 | 711,9118 | 10,2685 | 0,0175 | 0,0613 | 0,1152 |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **инд.меню 7-11 лет**

**2-ая неделя/Понедельник**

| № рец.          | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |          |          |          |        |        |        |        |
|-----------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------|----------------|------|------|------|---------------------------|----------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|
|                 |                                             |                 | (г)              |       |        |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С    | D    | К                         | Ca       | Mg       | P        | Fe     | I      | Se     | F      |
|                 |                                             |                 | Б                | Ж     | У      |      |                |      |      |      |                           |          |          |          |        |        |        |        |
| 1               | 2                                           | 3               | 4                | 5     | 6      | 7    | 8              | 9    | 10   | 11   | 13                        | 12       | 14       | 13       | 15     | 18     | 19     | 20     |
|                 | Завтрак                                     |                 |                  |       |        |      |                |      |      |      |                           |          |          |          |        |        |        |        |
| 428             | Булочка школьная                            | 60              | 5,01             | 1,92  | 26,91  | 145  |                | 0,09 |      |      | 70,6                      | 13,5     | 19,4     | 46,1     | 0,88   |        |        |        |
|                 | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,4              | 0,42  | 10,1   | 54   |                | 0,06 |      |      | 72,9                      | 11,352   | 20,097   | 68,904   | 1,305  | 0,001  | 0,0198 | 0,0044 |
| 215             | Омлет паровой                               | 160             | 15,96            | 27,81 | 4,04   | 331  | 234,67         | 0,07 | 0,38 | 0,03 | 273,7745                  | 136,3452 | 21,0775  | 255,926  | 2,5866 | 0,0299 | 0,0384 | 0,0785 |
|                 | Сок фруктовый                               | 200             | 0,75             |       | 20,57  | 85   |                | 0,01 | 1,6  |      | 205,84                    | 21,12    | 10,44    | 19,14    | 2,61   | 0,0035 |        | 0,0141 |
| 379             | Кофейный напиток с молоком                  | 200             | 3,29             | 3,45  | 23,12  | 137  | 10             | 0,03 | 0,52 | 0,05 | 146,6                     | 105,952  | 12,18    | 78,3     | 0,1044 | 0,009  | 0,002  | 0,02   |
| Всего в Завтрак |                                             | 650             | 27,41            | 33,6  | 84,75  | 752  | 244,67         | 0,26 | 2,5  | 0,08 | 769,7145                  | 288,2692 | 83,1945  | 468,37   | 7,486  | 0,0433 | 0,0602 | 0,117  |
|                 | Обед                                        |                 |                  |       |        |      |                |      |      |      |                           |          |          |          |        |        |        |        |
| 171             | Каша рассыпчатая (гречневая)                | 150/10          | 8,85             | 9,55  | 39,86  | 280  | 40             | 0,21 |      |      | 267,54                    | 26,39    | 140,52   | 210,35   | 4,73   |        |        |        |
| 103             | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | 200             | 2,17             | 2,07  | 15,54  | 89   |                | 0,06 | 5,72 |      | 392,652                   | 16,6447  | 18,4809  | 46,8409  | 0,7288 | 0,0038 | 0,0002 | 0,0281 |
|                 | Хлеб ржаной                                 | 20              | 2                | 0,35  | 8,42   | 45   |                | 0,05 |      |      | 60,75                     | 9,46     | 16,7475  | 57,42    | 1,0875 | 0,0008 | 0,0165 | 0,0037 |
|                 | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,2              | 0,56  | 13,47  | 72   |                | 0,08 |      |      | 97,2                      | 15,136   | 26,796   | 91,872   | 1,74   | 0,0013 | 0,0264 | 0,0058 |
| 103             | Огурец в нарезке                            | 60              | 0,45             | 0,05  | 1,42   | 8    |                | 0,01 | 2,4  |      | 84,6                      | 12,144   | 7,308    | 21,924   | 0,3132 | 0,0018 | 0,0002 | 0,0102 |
| 349             | Компот из смеси сухофруктов                 | 222             | 0,07             |       | 23,09  | 92   |                |      |      |      | 0,666                     | 0,3907   |          |          | 0,0579 |        |        |        |
| 447             | Тефтели мясные с рисом @                    | 90/50           | 11,5             | 8,94  | 7,53   | 157  |                | 0,04 | 0,9  | 0,01 | 215,9856                  | 23,2927  | 21,5425  | 118,2238 | 0,8172 | 0,0055 | 0,0012 | 0,0458 |
| Всего в Обед    |                                             | 842             | 28,24            | 21,52 | 109,33 | 743  | 40             | 0,45 | 9,02 | 0,01 | 119,3936                  | 103,4581 | 231,3949 | 546,6307 | 9,4746 | 0,0132 | 0,0445 | 0,0936 |



Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **инд.меню 7-11 лет**

**2-ая неделя/Вторник**

Категория: инд.меню 7-11 лет

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |         |          |          |         |        |        |        |
|--------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|------|----------------|------|--------|------|---------------------------|---------|----------|----------|---------|--------|--------|--------|
|        |                                          |                 | Б                       | Ж     | У      |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С      | D    | К                         | Ca      | Mg       | P        | Fe      | I      | Se     | F      |
|        |                                          |                 |                         |       |        |      |                |      |        |      |                           |         |          |          |         |        |        |        |
| 1      | 2                                        | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7    | 8              | 9    | 10     | 11   | 13                        | 12      | 14       | 13       | 15      | 18     | 19     | 20     |
|        | Завтрак                                  |                 |                         |       |        |      |                |      | 2,83   |      | 21,3                      | 14,2    | 2,4      | 4,4      | 0,36    |        |        |        |
| 377    | Чай с лимоном                            | 200/15          | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 62   |                |      |        |      |                           |         |          |          |         |        |        |        |
|        |                                          | /7              |                         |       |        |      |                |      |        |      |                           |         |          |          |         |        |        |        |
|        | Хлеб ржаной                              | 20              | 2                       | 0,35  | 8,42   | 45   |                | 0,05 |        |      | 60,75                     | 9,46    | 16,7475  | 57,42    | 1,0875  | 0,0008 | 0,0165 | 0,0037 |
|        | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,4                     | 0,42  | 10,1   | 54   |                | 0,06 |        |      | 72,9                      | 11,352  | 20,097   | 68,904   | 1,305   | 0,001  | 0,0198 | 0,0044 |
|        | Рис отварной                             | 150             | 3,6                     | 5,11  | 35,15  | 201  | 20             | 0,03 |        |      | 55,5525                   | 4,8708  | 23,5135  | 71,9969  | 0,4763  |        |        |        |
| 304    | Печенье                                  | 50              | 1,06                    | 1,56  | 3,22   | 31   |                | 0,01 |        |      | 16,5                      | 3,828   | 2,61     | 11,745   | 0,2741  |        |        | 0,0109 |
| 036    | Рыба, тушенная в томате с овощами        | 75/25           | 12,18                   | 11,8  | 19     | 231  |                | 0,02 | 3,55   |      | 108,8877                  | 19,0784 | 9,4308   | 21,4542  | 0,3985  | 0,0018 |        |        |
| 229    | Всего в Завтрак                          | 572             | 21,37                   | 19,26 | 91,09  | 624  | 20             | 0,17 | 6,38   |      | 335,8902                  | 62,7892 | 74,7988  | 235,9201 | 3,9014  | 0,0036 | 0,0363 | 0,019  |
|        | Обед                                     |                 |                         |       |        |      |                |      |        |      |                           |         |          |          |         |        |        |        |
| 421    | Сдоба обыкновенная                       | 50              | 3,88                    | 2,36  | 23,55  | 131  | 10             | 0,07 |        |      | 54,8                      | 11      | 14,5     | 37       | 0,69    |        |        |        |
|        | Хлеб ржаной                              | 20              | 2                       | 0,35  | 8,42   | 45   |                | 0,05 |        |      | 60,75                     | 9,46    | 16,7475  | 57,42    | 1,0875  | 0,0008 | 0,0165 | 0,0037 |
|        | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,2                     | 0,56  | 13,47  | 72   |                | 0,08 |        |      | 97,2                      | 15,136  | 26,796   | 91,872   | 1,74    | 0,0013 | 0,0264 | 0,0058 |
|        | Напиток из плодов шиповника              | 200             | 0,64                    | 3,78  | 18,16  | 109  |                | 0,01 | 88     |      | 10,6                      | 10,912  | 2,958    | 2,958    | 4,4022  |        |        |        |
| 388    | Тефтели мясные с рисом @                 | 70/50           | 9,85                    | 7,66  | 6,46   | 134  |                | 0,04 | 0,77   |      | 185,1298                  | 19,9654 | 18,4649  | 101,3341 | 0,7004  | 0,0047 | 0,0011 | 0,0392 |
| 447    | Картофельное пюре @                      | 150             | 3                       | 8,89  | 19,67  | 171  | 30             | 0,12 | 10,17  | 0,01 | 620,8142                  | 35,501  | 27,805   | 82,7984  | 1,0055  | 0,0072 | 0,0007 | 0,037  |
| 128    | Суп картофельный с горохом на кур.бульон | 200             | 6,8                     | 6,56  | 14,5   | 144  | 10             | 0,15 | 4,88   |      | 360,8176                  | 32,0496 | 30,5022  | 98,4666  | 1,6199  | 0,0035 | 0,002  | 0,0392 |
| 102    | Всего в Обед                             | 780             | 29,37                   | 30,16 | 104,23 | 806  | 50             | 0,52 | 103,82 | 0,01 | 390,1116                  | 134,024 | 137,7736 | 471,8491 | 11,2455 | 0,0175 | 0,0467 | 0,1249 |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **инд.меню 7-11 лет**

**2-ая неделя/Среда**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | ККАЛ       | Витамины (мг)  |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |                 |                 |                 |               |               |               |               |
|--------|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|        |                                           |                 | Б                       | Ж            | У             |            | А<br>(рет.экв) | В1          | С           | D           | К                         | Ca              | Mg              | P               | Fe            | I             | Se            | F             |
| 1      | 2                                         | 3               | 4                       | 5            | 6             | 7          | 8              | 9           | 10          | 11          | 13                        | 12              | 14              | 13              | 15            | 18            | 19            | 20            |
|        | <b>Завтрак</b>                            |                 |                         |              |               |            |                |             |             |             |                           |                 |                 |                 |               |               |               |               |
| 377    | Чай с лимоном                             | 200/15<br>/7    | 0,13                    | 0,02         | 15,2          | 62         |                |             | 2,83        |             | 21,3                      | 14,2            | 2,4             | 4,4             | 0,36          |               |               |               |
|        | Хлеб пшеничный                            | 30              | 2,4                     | 0,42         | 10,1          | 54         |                | 0,06        |             |             | 72,9                      | 11,352          | 20,097          | 68,904          | 1,305         | 0,001         | 0,0198        | 0,0044        |
| 309    | Макаронные изделия отварные               | 150             | 5,2                     | 4,18         | 28,22         | 171        | 10             | 0,04        |             |             | 37,0427                   | 10,3847         | 7,2918          | 32,554          | 0,7236        |               |               |               |
| 1      | Бутерброд с маслом.сыром                  | 40              | 4,91                    | 9,62         | 10,19         | 147        | 40             | 0,06        | 0,11        |             | 62,416                    | 105,336         | 20,1318         | 118,146         | 1,3137        | 0,0009        | 0,0174        | 0,0039        |
| 284    | Котлета особая                            | 90              | 13,34                   | 15,07        | 4,85          | 208        | 110            | 0,08        | 0,12        | 0,01        | 252,1309                  | 33,1363         | 24,7469         | 140,3026        | 1,4012        | 0,0066        | 0,0078        | 0,0725        |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                    | <b>532</b>      | <b>25,98</b>            | <b>29,31</b> | <b>68,56</b>  | <b>642</b> | <b>160</b>     | <b>0,24</b> | <b>3,06</b> | <b>0,01</b> | <b>445,7896</b>           | <b>174,409</b>  | <b>74,6675</b>  | <b>364,3066</b> | <b>5,1035</b> | <b>0,0085</b> | <b>0,045</b>  | <b>0,0807</b> |
|        | <b>Обед</b>                               |                 |                         |              |               |            |                |             |             |             |                           |                 |                 |                 |               |               |               |               |
| 342    | Компот из свежих плодов (яблоки)          | 200             | 0,16                    | 0,16         | 27,88         | 115        |                | 0,01        | 0,9         |             | 112,44                    | 14,18           | 5,14            | 4,4             | 0,952         |               |               |               |
|        | Хлеб пшеничный                            | 40              | 3,2                     | 0,56         | 13,47         | 72         |                | 0,08        |             |             | 97,2                      | 15,136          | 26,796          | 91,872          | 1,74          | 0,0013        | 0,0264        | 0,0058        |
| 704    | Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант) | 20              | 2,52                    | 0,44         | 10,61         | 56         |                | 0,06        |             |             | 76,545                    | 11,9196         | 21,1019         | 72,3492         | 1,3703        | 0,001         | 0,0208        | 0,0046        |
| 304    | Рис отварной                              | 150             | 3,6                     | 5,11         | 35,15         | 201        | 20             | 0,03        |             |             | 55,5525                   | 4,8708          | 23,5135         | 71,9969         | 0,4763        |               |               |               |
| 167    | Суп-пюре из разных овощей                 | 200             | 2,3                     | 3,77         | 10,4          | 85         | 16             | 0,06        | 6           | 0,02        | 238,708                   | 49,9136         | 17,3966         | 56,6196         | 0,5081        | 0,005         | 0,0007        | 0,0234        |
| 301    | Кнели из кур с рисом                      | 120             | 23,49                   | 13,97        | 7,04          | 248        | 40             | 0,06        | 0,06        |             | 269,5719                  | 21,8005         | 28,3411         | 175,2059        | 1,3361        | 0,0063        | 0,0014        | 0,1221        |
|        | <b>Всего в Обед</b>                       | <b>730</b>      | <b>35,27</b>            | <b>24,01</b> | <b>104,55</b> | <b>776</b> | <b>76</b>      | <b>0,31</b> | <b>6,96</b> | <b>0,02</b> | <b>850,0174</b>           | <b>117,8205</b> | <b>122,2891</b> | <b>472,4436</b> | <b>6,3828</b> | <b>0,0136</b> | <b>0,0493</b> | <b>0,1559</b> |



Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **инд.меню 7-11 лет**

**2-ая неделя/Четверг**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |          |          |          |        |        |        |        |
|--------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------|----------------|------|-------|------|---------------------------|----------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|
|        |                                   |                 | (г)              |       |        |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | D    | К                         | Ca       | Mg       | P        | Fe     | I      | Se     | F      |
|        |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |      |                |      |       |      |                           |          |          |          |        |        |        |        |
| 1      | 2                                 | 3               | 4                | 5     | 6      | 7    | 8              | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12       | 14       | 13       | 15     | 18     | 19     | 20     |
|        | Завтрак                           |                 |                  |       |        |      |                |      |       |      |                           |          |          |          |        |        |        |        |
| 377    | Чай с лимоном                     | 200/15<br>/7    | 0,13             | 0,02  | 15,2   | 62   |                |      | 2,83  |      | 21,3                      | 14,2     | 2,4      | 4,4      | 0,36   |        |        |        |
|        | Хлеб ржаной                       | 20              | 2                | 0,35  | 8,42   | 45   |                | 0,05 |       |      | 60,75                     | 9,46     | 16,7475  | 57,42    | 1,0875 | 0,0008 | 0,0165 | 0,0037 |
|        | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,4              | 0,42  | 10,1   | 54   |                | 0,06 |       |      | 72,9                      | 11,352   | 20,097   | 68,904   | 1,305  | 0,001  | 0,0198 | 0,0044 |
| 128    | Картофельное пюре                 | 150             | 3,01             | 8,88  | 19,67  | 171  | 40             | 0,12 | 10,16 | 0,01 | 747,9702                  | 35,5014  | 27,8052  | 82,7989  | 1,0054 | 0,0081 | 0,0008 | 0,0419 |
| 292    | Курица тушеная с морковью         | 100             | 14,15            | 3,7   | 4,9    | 109  | 10             | 0,04 | 1,39  |      | 231,1475                  | 23,8638  | 23,0132  | 111,7828 | 1,0746 | 0,0051 |        | 0,083  |
| 1      | Бутерброд с сыром (батон)         | 35              | 4,21             | 2,99  | 11,6   | 90   | 10             |      | 0,11  |      |                           | 92,4     |          | 46,98    |        |        |        |        |
|        | Всего в Завтрак                   | 557             | 25,9             | 16,36 | 69,89  | 531  | 60             | 0,27 | 14,49 | 0,01 | 134,0677                  | 186,7772 | 90,0629  | 372,2857 | 4,8325 | 0,015  | 0,0371 | 0,133  |
|        | Обед                              |                 |                  |       |        |      |                |      |       |      |                           |          |          |          |        |        |        |        |
|        | Хлеб ржаной                       | 30              | 3                | 0,53  | 12,63  | 68   |                | 0,08 |       |      | 91,125                    | 14,19    | 25,1213  | 86,13    | 1,6313 | 0,0012 | 0,0248 | 0,0056 |
|        | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2              | 0,56  | 13,47  | 72   |                | 0,08 |       |      | 97,2                      | 15,136   | 26,796   | 91,872   | 1,74   | 0,0013 | 0,0264 | 0,0058 |
| 88     | Щи из свежей капусты с картофелем | 200             | 5,6              | 8,86  | 7,57   | 132  | 20             | 0,04 | 11,32 | 0,01 | 263,3632                  | 42,9431  | 20,6872  | 70,8072  | 0,9083 | 0,0042 | 0,0002 | 0,0422 |
|        | Яблоко свежее                     | 100             | 0,38             | 0,35  | 8,92   | 40   |                | 0,02 | 66    |      | 278                       | 14,08    | 7,83     | 9,57     | 1,914  | 0,002  | 0,0003 | 0,008  |
| 309    | Макаронные изделия отварные       | 150             | 5,2              | 4,18  | 28,22  | 171  | 10             | 0,04 |       |      | 37,0427                   | 10,3847  | 7,2918   | 32,554   | 0,7236 |        |        |        |
| 281    | Биточки говядина+свинина          | 90              | 3,14             | 3,48  | 11,78  | 91   | 10             | 0,06 | 0,1   | 0,01 | 90,0284                   | 33,7392  | 24,1289  | 90,734   | 1,4229 | 0,0025 | 0,0192 | 0,0076 |
|        | Кисель с витаминами "Витошка"     | 200             |                  |       | 24     | 95   | 130            | 0,3  | 20,1  | 1,68 |                           |          |          |          |        |        |        |        |
|        | Всего в Обед                      | 810             | 20,52            | 17,95 | 106,59 | 669  | 170            | 0,62 | 97,52 | 1,7  | 856,7593                  | 130,473  | 111,8552 | 381,6672 | 8,3401 | 0,0112 | 0,0709 | 0,0692 |

Сезон: **Осенний-зимний**  
 Категория: **инд.меню 7-11 лет**

**2-ая неделя/Пятница**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |            |              | ККАЛ       | Витамины (мг)  |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |              |        |        |        |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------|--------------|------------|----------------|------|--------|------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------|--------|--------|
|        |                                                                             |                 | Б                       | Ж          | У            |            | А<br>(рет.экв) | В1   | С      | D    | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe           | I      | Se     | F      |
|        |                                                                             |                 |                         |            |              |            |                |      |        |      |                           |                |                |                |              |        |        |        |
| 1      | 2                                                                           | 3               | 4                       | 5          | 6            | 7          | 8              | 9    | 10     | 11   | 13                        | 12             | 14             | 13             | 15           | 18     | 19     | 20     |
|        | Завтрак                                                                     |                 |                         |            |              |            |                |      |        |      |                           |                |                |                |              |        |        |        |
|        | Хлеб пшеничный                                                              | 30              | 2,4                     | 0,42       | 10,1         | 54         |                | 0,06 |        |      | 72,9                      | 11,352         | 20,097         | 68,904         | 1,305        | 0,001  | 0,0198 | 0,0044 |
| 379    | Кофейный напиток с молоком                                                  | 200             | 3,29                    | 3,45       | 23,12        | 137        | 10             | 0,03 | 0,52   | 0,05 | 146,6                     | 105,952        | 12,18          | 78,3           | 0,1044       | 0,009  | 0,002  | 0,02   |
| 173    | Каша вязкая молочная ячневая                                                | 200/10          | 7,42                    | 12,41      | 40,01        | 301        | 60             | 0,12 | 0,52   | 0,05 | 251,6971                  | 142,9838       | 33,9754        | 230,4725       | 0,8623       | 0,0091 | 0,002  | 0,065  |
| 219    | Сырники из творога @                                                        | 65              | 10,4                    | 12,17      | 6,32         | 177        | 41,36          | 0,02 | 0,12   | 0,34 | 67,1825                   | 88,6704        | 13,243         | 124,5745       | 0,3486       | 0,0005 | 0,0163 | 0,0194 |
|        | Всего в Завтрак                                                             | 505             | 23,51                   | 28,45      | 79,56        | 669        | 111,36         | 0,23 | 1,16   | 0,44 | 538,3796                  | 348,9582       | 79,4954        | 502,251        | 2,6203       | 0,0196 | 0,0401 | 0,1087 |
|        | Обед                                                                        |                 |                         |            |              |            |                |      |        |      |                           |                |                |                |              |        |        |        |
| 349    | Компот из смеси сухофруктов                                                 | 200             | 0,66                    | 0,09       | 32,01        | 133        |                | 0,02 | 0,73   |      | 229,8                     | 32,48          | 17,46          | 23,44          | 0,698        |        |        |        |
|        | Хлеб ржаной                                                                 | 20              | 2                       | 0,35       | 8,42         | 45         |                | 0,05 |        |      | 60,75                     | 9,46           | 16,7475        | 57,42          | 1,0875       | 0,0008 | 0,0165 | 0,0037 |
|        | Хлеб пшеничный                                                              | 40              | 3,2                     | 0,56       | 13,47        | 72         |                | 0,08 |        |      | 97,2                      | 15,136         | 26,796         | 91,872         | 1,74         | 0,0013 | 0,0264 | 0,0058 |
| 82     | Борщ с капустой и картофелем @                                              | 200             | 1,72                    | 5,39       | 9,85         | 95         | 10             | 0,02 | 7,76   | 0,01 | 249,498                   | 37,3296        | 17,3478        | 42,7518        | 0,863        | 0,0047 |        | 0,0186 |
| 67     | Винегрет овощной                                                            | 60              | 0,64                    | 5,34       | 3,97         | 67         |                | 0,01 | 2,07   |      | 116,9902                  | 11,1313        | 8,5582         | 19,3244        | 0,3603       | 0,0017 |        | 0,0104 |
| 291    | Плов из курицы@                                                             | 240             | 30,34                   | 12,36      | 44,62        | 411        |                | 0,11 | 1,54   |      | 414,3212                  | 22,8236        | 59,4942        | 271,5516       | 2,255        | 0,0084 | 0,0085 | 0,1692 |
|        | Всего в Обед                                                                | 760             | 38,56                   | 24,09      | 112,34       | 823        | 10             | 0,28 | 12,09  | 0,01 | 168,5594                  | 128,3605       | 146,4037       | 506,3598       | 7,0038       | 0,0169 | 0,0514 | 0,2077 |
|        | Итого                                                                       |                 | 574,8<br>3              | 547,0<br>4 | 1 852,<br>29 | 14 63<br>7 | 1 788,9        | 6,67 | 531,75 | 2,36 | 18 028,<br>465            | 3 393,1<br>565 | 2 346,8<br>505 | 8 768,1<br>507 | 133,46<br>27 | 0,2595 | 0,85   | 1,9958 |
|        | Среднее за период                                                           |                 | 57,48                   | 54,7       | 185,23       | 1 464      | 178,89         | 0,67 | 53,18  | 0,24 | 802,8465                  | 339,3157       | 234,685        | 876,8151       | 13,3463      | 0,0259 | 0,085  | 0,1996 |
|        | Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности |                 | 15,71                   | 33,64      | 50,62        |            |                |      |        |      |                           |                |                |                |              |        |        |        |