Утверждаю:
Дпректор ООО «ККДП»

/П.В. Воробьев /

« 03 » октября 2025 г

Сотмения:

Директор ГБОУ СОШ <u>КОЕ. ОВОСТОВНЕНИЕ</u>

" ОВ » ОКТЕРИЕ 2025 год.

Родительский комитет <u>А</u> фермарама ИР

« ОВ » О Сетьебрие 2025 год.

Основное двухнедельное меню рациона питания для учащихся детей из многодетных семей 5-11класс общеобразовательных учреждений Самарской области Большечерниговского района

День: 1

1431

Итого за день

Сезон: Осенне-зимний

		He	деля:	1										Ка	тегори	я:мно	годети	ые	
Nº	Clause division between parties Editors	Macca	Пище	вые ве (r)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(MI)			N	Линера	пьные	вещес	таа (мг	}	
рец	Прием пишл, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	ві	B2	С	Α	b	к	Ca	þ	Mg	Fe	<b>A</b>	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3ae	грак		111111111111111111111111111111111111111	17			74	-	4 (3			4	55 25						
3	Бутерброд с сыром	60	4,65	5_18	9,69	101,t2	0,1	0,17	0.06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	
173	Каша вязкая молочкая піценная с маслом списочным	250/5	10,29	10.5	48,96	359,79	0.78	0,14	0.52	27.6	0,08	210,06	121,89	181.61	48,4B	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
TIP	Хлеб пшеничный	40	3,24	0.4	19,52	118,49	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	. 2€	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого	за Завтрак	555	22,3	18,4	95.75	554,76	0,35	0,56	1.5	72,07	0,51	470,35	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86
O6e	д											10.11							
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	G <sub>1</sub> 7	0.00	0.4	0.00
388	Уда 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	46,20	_	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	139,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,01	132,8	0.00	0,00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	1.7	G,1:	0.00	0.00	_
ΠP	Хлеб пшеничный	30	2.43	0,3	14.64	91,02	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
Life	Хлеб ржано пијеничный	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	135,72	323,71	92,06	4,32	156,07	24,53	239,9

53,6 46,8 217,6 1610,53 0,59 1,04 12,29 377,15 0,84 380,7 555,99 745,41 184,8 7,51 211,65 36,63 315,84

День: 2 Непеле: 1

Сезон: Осенне-зимний

		П	еделя:											Ka	τοτορι	ин;мно	огодети	1618	
N₂	Прием пищи, наименование блюда	Macca	уунце	өые ве (r)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)							ства (м		
рец		порции	G	ж	У	ценность (вкал)	B1	82	С	A	D	К	Са	Р	Mg	Fe	1	Se	F
55(1)	2	3	4	8	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Эавт	рак	7		¥									18:22				1 10		1 20
	Паченье	60	1,72	5,36	20.69	188,97	0.00	0.00	0 00	0.00	0.00	T O DO	חם מ	0.00	a pp	0.00	0 00	0.00	0 00
	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0.09	1.77	30,71	0,00		A 40.00	106,26		_		7,95	152,2
303/Akt	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0.14	0.08	0.00	16,74	90,0	143,57		119,54			71.71	2.31	9,26
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	1DG	0.00	0,01	0.00	0.3	0.00	20.58		7.18	3,83	0.76	1000	0.00	
ПР	Хлеб ашеничный	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	1000	_	0.00
Итого	за Завтрак	570	22,50	_	88.3	680 00	0.22	0,27	1 77	47.75	0.17	3312	_		101.83	_	D,96	1,8	7,35
D56/	1					*****		0,17	1 7 7	41,73	0,17	13312	20.03	Z:12 00	101,03	4,73	110,37	12,06	158,8
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125, I	0.04	0.03	3 98	201.46	0.00	211 83	22 83	36 37	16 55	0.7	37,94	0 22	47.70
	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			_	55,99		0,57	46.55		17,78
68/AK	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	0,73	15,46
	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		49,22		0,98	54,72		14,46
342	Компот на свежих яблок	200	0.16	0,16	27.88	114,6	0.01	0,01	1,83	0.02	G.01	92,3	5,13	2.01	246	0.04	0.7	5.4	0.00
IIP.	Хлеб пшенкчный	30	2.43	0.3	14.64	81,02	0.03	0,09	0.00	0.00	0.05	27.9	12	3.84	3.15	0,84	0,7	0,1	2,82
	Хреб ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	65.6	0,05	0.24	0.12	0.00	0.24	73.5	19,5	47.4	4.2	0.33	0,56	1,8	7,35
	за Обед	906	29.62		121.19	891.61	0,52	0.49		300,54		532.67			63.37	1,17 5.8	0.00	9,27	4,35
Итого :	за день	2007212	52,12		209,49	1571,61	0.74	0.76		348,29	_			545.49			163,58		75,23 244,08

Неделя: 1

Созон: Осенне-зимний Категория:многодетные

N⊵		Macca	Пище	(r)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(MT)			ľ	Иинера	льные	вещес	TB3 (MF)	)	
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	D:	B2	C	Α	()	к	Ca	P	Mg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	S	- 6	7.	8	9	10	1.1	12_	13	14	15	[6]	17	18	19	Z0
3ae	рак										40.00	Line and	10.15			0.5	70.5	2.04	0.60
45	Садак из белокачанной калусты с зепенью и маслом растительным	100	1.37	5,08	8,44	84,96	0,02	0.03	14,84	1.49	5850E	199,93			12,46	0,5	72,5	6,91	0,52
233	Рыба замеченая под молочным соусом	100	9.75	9,21	9.67	127	0,06	0,09	0,49			262,18		V	34,79		118,72	70,7	3B6,67
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		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
RP	Хлеб пшекичный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0.03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого	за Завтрак	614	22 50	19 03	91,63	621.72	0,14	0.24	15 89	44,05	10,65	561 51	1417	290 43	79,42	2,72	245,64	18 44	4 19,78
Ofe	Д											T I					T = 00	6.00	10.77
ART	Салат Степной	100	1,75	471	9,25	61,23	0,03	0,02		21594		123 9	13.84			0.44	35,69	0,09	12,73
103	Суп картофельный с вермишелью, регользо	250/1	4,33	5,95	19,75	173/1	0,09	0,05		201,4		391,03				0,95	74,48	100000	28,18
289	Рагу овощное из птицы	250	15,3	15,6	39,21	319,25	0,15	0,15	12,39							1,87	43.03		177,29
348	Компот из кураги	200	0,78	0.05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	_						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	27,5	12	19.5	4,2	0,33	0,98	1.8	7,35
ПР	Хлеб ржано пценичный	30	2,4	1,02	12,68	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	861	27,00	27,60	123,14	816,00	0.35	0,58		924,8							155,16		
	за день	1475	49,50	46,63	214,77	1437,72	0,5	0.82	39,22	968.85	10.98	2100,3	274.13	628,84	192,26	8,1	400.8	37.39	549,68

День: 4 Неделя: 1

Серон: Осенне-зимний Категория:многодатные

Ne	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пище	вые ве (г)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(MF)					_		тва (мі		y
рец	The state of the s	порции	G	ж	У	ценность (ккал)	ВІ	В2	С	A	D	К	Ca	ρ	Mg	Fe	313	Se	Æ
. 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	12	13	141	15	16	17	18	19	20
3ae	трак	10										n —						.,	
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	1,75	0,26	7,04
243/75	Сосиски отварные с томатным 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	
202/30	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
383/AK	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,52	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 лшеничный	30	2,43	0,3	14,54	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	D,09	27.9	. 12	19.5	4,2	0,33	0.96	1,8	7,35
Итого	за Завтрак	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		57,44	2.1	33,65
Oõe,	Д		7.	7			- 00	72									-	Contract of	- Heritage
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	134,06	0.00	169,29	20.84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
355	Сопянка по домашнему	0/10/250/5	4,8	8,91	4.68	110,53	0,04	0.04	4,95	4.22	0.00	210.46	19.61	62.48	15.58	0.9	2.74	0.17	12,64
290/AK	Лтица тущеная в сметанном соусе	100	9,3	7,05	14,65	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	
303/Ak	Каша гречкевая 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	O DD	0.00	39.96	3,46	1.7	0.11	0.00	0.00	
Lib	Хлеб піреничный	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
ПP	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	GB,G	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
	за Обед	916	29,35	30,55	133,36	799,63	0,35	0,59	9,96	197.73	0,41	763,87	152,08	394,55	154,33	5,66	115,91		
Итого	за день	1526	49.70	51.21	211.99	1397.81	0.47	0,71	28.05	225,7							173,35	23,66	250.27

Сезон: Осенно-зимиий

		H	едепа:											Kar	тегори	я:мно	годетн	PIG	
Ne	2	Macca	Пище	вые веі (г)	пества	Энерге- тическая		Вит	амины	(MF)			ı	Иипера	льные	вещес	ства (мо	)	
рец	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	Bı	B2	С	А	10	К	Ca	P	Mg	Fe	(1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	211	12	13	14	15	16	17	13	19	20
Закт	рак	1.	411	TO - 51				·/	V	-7		Y		5 = 6		- L			
ПР	Вафли	60	0,92	5_15	15,32	155,06	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2,16	8,93	0.54	0,14	0.00	0.00	0.00
259	Жаркое из ятицы	250	14.74	17.3	25,29	291,49	0,19	0,17	17,16	30,53		854,45				2,25	76,13		180,91
	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	-	18,29	0.62	0.00	0,00	0.00
ΠP	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 Заптрак	550	19,68	22,90	88.76	679.84	0,25	0,32	17,71	100,49	0,12	176,61	85,27	240,19	71,73	3,45	77,41	9,99	190,71
060,	д		G -		- 73											2130			
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	2100	0,12	5,1	11,17	90.1	0,01	0,01	3,99	180,51		120	0.1		7.81	0,24	848	1,36	6,63
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной веленью	250/5/1	7,02	5,8 <del>6</del>	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	5,94	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	22,88	0.7	15,19
1/198	Пюре из бобовых с міраст	180	12,15	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 ассертименте	200	0,35	0,08	29,85	36,26	0,02	0.00	4	0,00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
	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
_	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	[4,1	3,17	0.00	9.27	4,35
	за Обед	895	31,42	31,84	124,66	816,00	0,87	0,56	17,5	425,83	0,36	044.9	213,47	460,39	139,38				
Итого	за день	1446	51.10	54.74	213,42	1495,84	1,12	85.0	34.81	525,32	0.48	2221.58	299.74	700.58	211.09	12.97	215,58	34,61	263,90

День: 6

Сезон: Осенне-зимний Категория:многодетные

		He	деля:											Ка	тегори	я:мно	одетн	ые	
Ng		Масса			цества	Энерге-		Вит	амины	(Mf)			١	Минера	льныс	вещес	тва (мґ	)	
рец.	Привы пящи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	В2	С	Α	D	к	Ca	Ρ	Мр	Fe	1	Se	F
-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	рак												70.00	L	20.00	1000			
2	Бутерброд с повидлом	60	2 15	6,24	5,54	110,12	0,1	0 00	0.7	0,3				54 36		1.5	45,44	12.00	SE 16
173	Каша молочная геркупесовая с	250/5	9,39	11,3	45,93	374,74	0.17	0,16	0.52	26,7	0.07	243,02	130,15						
376	маслом сливоч Чай с сахаром	200	3.26	1,25	8,23	106	G_00	0.01	0.00	0.3	0.00	20,58	4,65		3,83	0.76	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшентчный	35	3,2	1,35	15.9	88 64	0,12	0.00	0.06	0.00		0 DD	81_	26.1	99	1,08			25.15
_	за Заетрак	55D	18,00	20,15	76,60	579 50	0.39	0.17	1 28	27.3	0,07	263.5	238 67	1003.45	98 46	4,86	45,44	12,99	35,15
06e		-											790	1 22		4.9			0.00
np.	Икра кобачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0.00	0.00	2,3	27	0.00	-	17	29	14	0.7	0.00	0,4	0.00
88	Щи из св.капусты с картофелем	250/5/1	3,63	9,48	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8		41,08					
2001010	Сметаной зеленью	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	152,23
290/AK 304	Птица тушеная в томатном соусе Рис огварной с м/сливочным	180	8,82	4,42	43,58	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
	Компот из свежих яблох	200	0.16	0,16	27,88	134,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01		6.13		3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
CIP	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81,02	0,03	0,09	0.00	G.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
OP	Хлеб ржано вшеничный	30	2.4	1.02	12,66	66,6	0,05	0,24	0.12	0.00	0,24		19.5		14,1	1,17	0.00	9,27	4.35
	1а Обед	896	27.00	_	_	825.05	0,22	0.46	31.4	77.8	0.41	658,83	129,7	319,83	92,28	5,19	92.82		
-	за донь	1446			204,85		0,61	0.63	32,68	105,1	0,48	922,43	368,3	623.29	190,74	10.05	138,26	32,55	225.7

День: 7 Неделя: 2 Сезон: Осенне-вимний Категория:многодетные

		Til.	еделя:	6										rva	тегори	и.мпо	годетн	BIG	
Ne	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые веч (r)	щества	Энерге- тическая		Виг	амины	(MC)				Минера	льные	вещес	тва (мг	)	
peu	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	цепность (ккая)	B1	В2	С	Λ	D	к	Ca	۴	Mg	Fe	Ĭ.	Se	F
1	2	3	4	5	-6	7	- 8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3aer	грак		v		9 7		.vv.		N	77		- T							
46	Салат из беложачанной капусты с яблеком	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
207	Макароны , запеченные с сыром	210	17	16	26,1	298,64	0,13	0.00	0,1	0,05		0.00	83,82	102,86	15,72	1,36			
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	D, 11	0.00	0.00	0.00
ne.	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 Завтрая	550	21,01	21,56	88,80	640,03	0,18	0.13	4,34	192,56	0,12	101,27	(55,29	149,33	35,83	2,15	2,28	3,76	15,43
Обе,	Д							7E	<i>9.</i> —	2-1							25 S	3 6	
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	0.02	4,95	0.67	0.00	:24,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
98/Arr	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	1,23	9,04	12,25	127,43	0.09	0,05	8,76	205,12	0.00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1.91	27.57
278	Тефтели тушеные в соусе	100	9,65	7,28	17,1	144,56	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	19,01	77,49	34,35	0,80	37,84	8,00	48,94
312	Пюре картофольное с м/сливоч	180	6,56	9,78	24,13	175,83	0,12	0,11	10,38	18,78	0;07	653,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0.00	2	0.00	0.00	0.00	14	14	- 8	0,6	0.00	0.00	0.00
171P	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	i.B	7,35
ΠP	Хлеб рмано пшекичный	30	2,4	1,02	12,60	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	896	25,00	27,60	133,50	816.00	0.5	0,59	30,09	224,61	0,42	316,4	175.4	340,74	101.6		175,7		
Итого	за день	1446	46,01	49,18	222,30	1456,03	0.68	0.72	34,43	417,17	0,54	417,75	330,69	490,07	132,43	8,05	177,98	18,47	118,85

9.27 4.35

60

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

дорник рецептур ол День: 8

Неделя: 2

Серон: Осенне-римний Категория:многодетные

14.1

47.4

975 140,24351,89151,64 6,75

0,82 25,33 2029 9 0.67 830 2 213 88 585,03 236,98 10,22 206,31 24,74 275,44

1,17

0.00

159.52 15.35

Энерге-Пищавые вещества Витамины (мг) Минеральные вещества (мг). тическая Macca N<sub>2</sub> Прием лици, наименование блюда порции ценность Mg Ca Fe Se рец. y **B2** C D Б ж **B**1 A (kkan) 18 19 20 11 12 14 15 16 17 10 13 8 9 4 5 6 7 2 3 Заотрак 0.06 30,8 2.86 134,04 0.00 169,29 20,84 0.51 2,8 64.08 0.04 0,05 100 1,5 5 88 d 14,52 Салат из моркови (припущ.) и кураги 0.00 637,47 36,14 160,55 42,36 1,87 43,03 7,53 177,29 0.15 12.39 437.5 39,21 319,25 D.15 15,3 15.6 250 289 Рагу овощное из птицы 3,63 0.76 0.00 0.00 0.00 7.18 0.00 0.3 0.00 20,58 4,66 1,25 B.23 106 0.00 0.01 200 3,26 376 Чай с сахаром 19,5 4.2 0.33 0.95 1.8 7,35 0.00 | 0.09 | 27.9 | 12 0.09 0.00 81,02 0.03 30 2,43 0,3 14.64 ПР Хлаб пшеничный 15,25 571,8 0,09 855,24 73 64 223 14 75,34 3.47 46,79 9 39 215,44 D3 -570,35 0.22 22.50 23,00 76,60 580 Итого за Заетрак Обел 16,55 0.7 37.94 D.22 17 78 3,98 201 46 211 83 22 83 36,37 0.00 0.04 D 03 100 3,79 10.04 9.26 125,1 Винегрет свошной 1,75 21,26 44,95 14,35 0,56 48,91 3,92 159,72 0,17 233,18 16 0.05 104,36 0,06 250 2,65 4.1 14,94 108/109 Суп картофельный с клецками и зеленью 0.00 25,67 68,71 15,47 0,59 2.51 0.18 0.00 9.38 11.37 179,4 0.09 100 9.28 297/759Фрикадельки из птицы с томатным COYCOM 16,74 0,08 143,57 15,66 119,54 78,58 2,68 71,71 2.31 9,26 0.00 40.19 203,25 0.14 0.08 180 8.26 7,31 303/Акт Каша гречневая с маслом сл. 0.00 285,DX 28,58 25,42 18,29 0,62 0.00 0.00 0.00 69,96 0.01 0,03 0,55 27,63 114.8 200 0.78 0,05 Компот из кураги 4,2 0,33 0,96 1.8 7,35 0.00 0.00 0.09 27.9 12 19,5 61.02 0.03 0,09 14.64 30 2.43 0.3 Хлеб пшеничный

66.6

874,53

1444.88

1,02 12,65

32,20 130,69

52,09 55,20 207,29

30

890

147D

2.4

29,59

Хлеб ржано пшеничный

Итого за Обед

Итого за день

0.05

0,42

0.64

0.24

0.12 0.00

0.52 11,08 458,06

0,24 73,5

0.58

19.5

Донь: 9 Неделя: 2 Сезон: Осение-зимний Категория:многодетные

145	Прпем пици, наименование блюда	Macca	Пище	вые ве (г)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(MF)			ľ	Иинера	льные	вещес	тва (мі	)	
рец	прием пиди, наяменоваяне опида	порции	Б	ж	γ	цеиность (ккал)	Bı	В2	С	Λ	D	К	Ca	Р	Mg	Fe	1	Se	F
15	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15	17	18	19	20
Jaen	рак		10.					Ch				-	Φ	W A		.49			Ī
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	1,75	0,26	7,04
175	Каша вязкая молочная из риса и — пшена с маслом сливочным	250/5	11,4	11,5	46,96	298,62	0,11	0.16	1,3	13,87	0,07	192,21	129,91	148,74	34	0,68	36,12	0,5	10,96
383/Акт	Кисель	200	4,75	2,59	18,55	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
Пbэ	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	0,95	1,8	7,35
Итого	ээ Завтрак	585	19,00	19,40	89,96	545,26	0,15	0,27	18,19	22,87	8,56	450,85	192,19	177,81	46,25	3,02	38,84	2,56	30,15
O6e,	ο							110042200	4									*1.**	
Акт	Салат Стенной	100	1,75	4,71	9.25	61,23	0.03	0,02	2,97	215,94		123,9					36,69	0.09	12,73
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	250/5/1	1,46	5,84	13,16	130,73	0,06	D,04	7,58	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09
AKT	Бигус с сосиской	250	18,3	20,1	44.53	386,82	0,06	0,07	43,77	104,2	0.07	591,59	128,45	154,64	47,86	2.4	112,11	20,21	5,91
388	Напиток из плодов шилоеника	200	0,58	0.58	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0.00	4,5	12,4	3,4	3,2	0.32	0,00	0.00	0.00
Γ!P	Хлеб пшаничный	ap.	2,43	0,3	14,64	81,62	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	. 12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,36
IDP .	Хлеб ржано пшеничный	0.0	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	866		32,20		817.60	0.24			575,76	Approved the state of the state	085,27					223,37		
Итого	ра денъ	1451	46,00	51,60	204,96	1362,86	0.4	0.76	202,73	598,63	8.89	536,12	406,51	470,49	143,69	8,34	262,21	35,52	78,58

День: 10 Неделя: 2 Созон: Осонно-зимний Категория:многодетныя

N₽	Cauca and deducated and Science	Масса	Пище	вые ве (г)	щества	Энерге- тическая		Вит	амины	(Mr)			1	Импера	льные	вещес	лва (мг	)	
berf	Прием пищи, начменование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ĥ1	B2	С	Α	ט	к	Ca	ry	Mg	Fe	t	Se	
23	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Зает	рак		2		20							82 15			v 3		536 7	2 5	
57	Салат из редьки	100	1,72	6,1	6,4	87,5	0,03	0.02	26,2	0.2		285.6	41,68	24,15	19,62	1,59			
268	Котпеты из мяся с соусом	100	6,83	8,04	16,73	125,51	0,24	80,0	1,38	80,04	0.03	40.18	10,85	80.69	8.23	1.21	22,71	0.71	15,46
	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203.25	0,14	80,0	0.00	16,74	0,08	143,57	15,56	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
nP	Хлеб пшекичный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0.00	27,9	12	19.5	4.2	0,33	0.96	1.8	7,35
Итого	за Заотрак	610	22,50	23,00	86,19	603,38	0,44	0,28	27,58	97,28	0,2	517,83	84,85	251,06	114,56	6.07	95,38	4.82	32,07
O6c,	д		Marin Const				THE SPECIAL PROPERTY.		-	W C		111-111-2			(3-117-F)				
45	Салат из белокачанной калусты с морковью	100	2,99	3.25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0.00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
113	Сук-лапша домашняя с цыпленком зеленью	10/250/1	5,11	7,66	23,83	183,69	0.05	0.00	1:	0,14		0.00	:3,16	53,46	7,95	0.54			
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	179,85	47,28	2,25	75,13	7.59	180,91
349	Компот из смеси сувофруктов	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
- CIP	Хлеб пшенкчный	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
ΩP	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	871	28,33	29,62	114,90	H16,00	0,34	0,53	33,22	244,09	0.33	171,0	155,47	331,51	90,28	5,03	138,44	25,56	198,3
Итого	за дёнь	1481	50.83	52.62	201.09	1419.38	0.78	0.81	60.8	341,37	0.53	688,8	250,32	582,57	204,84	11.1	233,82	30,38	230,38