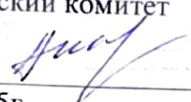


«УТВЕРЖАЮ»
Директор ГБОУ СОШ с.Ольгино м.р.
Безенчук Самарской области
О.А. А. Грошева
28.02.2025г



«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет

28.02.2025г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ с.Ольгино м.р.
Безенчук Самарской области
В. Шмаков
28.02.2025г



Десятидневное основное (организованное) меню
Весенне-летний период 2025 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Возраст: 12 лет и старше

Период: Весна-лето

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,26	11,59	56,31	355,38	0,52	0,06	0,13	0,06	0,15	173
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (30/25)	55	8,20	7,68	14,73	162,40	0,18	0,06	0,09	0,08	0,00	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,09	0,17	13,72	64,73	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	382
Итого за прием пищи:	505	20,30	23,13	109,08	729,33	1,22	0,19	0,34	0,16	0,15	
Обед											
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,51	4,43	8,20	79,71	4,96	0,03	0,04	0,05	0,00	54
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,56	11,15	9,78	159,10	12,61	0,06	0,08	0,29	0,00	88
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,22	3,60	251,59	1,54	0,05	0,10	0,20	0,00	290
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	160	4,57	8,62	32,59	226,36	0,00	0,05	0,03	0,04	0,15	171.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,61	0,21	10,31	49,63	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1
Итого за прием пищи:	847	28,84	44,98	106,57	948,56	20,71	0,29	0,30	0,58	0,15	
Всего за день:		49,14	68,11	215,65	1 677,89	21,93	1,57	2,01	2,67	0,90	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (50/50)	100	6,24	16,49	3,79	187,59	1,00	0,08	0,06	0,15	0,00	243
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,27	6,53	46,43	273,80	0,00	0,09	0,03	0,03	0,11	309
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	0,20	9,66	46,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1
Итого за прием пищи:	600	21,22	28,47	139,17	898,52	2,60	0,31	0,17	0,19	0,11	
Обед											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,93	7,61	18,87	176,03	4,74	0,18	0,08	0,26	0,00	102
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,10	16,41	11,78	234,12	1,38	0,06	0,08	0,18	0,00	295
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	160	3,46	13,81	24,21	234,61	11,57	0,12	0,08	0,13	0,00	145
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,83	0,24	11,73	56,43	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389
Итого за прием пищи:	817	26,82	38,48	101,74	859,56	20,79	0,49	0,31	0,57	0,00	
Всего за день:		48,04	66,95	240,91	1 758,08	23,39	0,80	0,48	0,76	0,11	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,80	12,44	288,35	1,00	0,19	0,06	0,15	0,00	268
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4,26	4,95	17,94	136,24	37,26	0,06	0,09	0,13	0,09	321
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,26	20,80	98,15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	557	18,20	28,28	78,82	645,49	39,40	0,37	0,20	0,28	0,09	
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,07	3,76	5,99	62,40	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	42
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,67	9,39	16,75	171,01	6,80	0,09	0,08	0,22	0,00	96
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,91	54,27	515,25	3,20	0,10	0,14	0,40	0,00	291
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,89	0,23	19,01	89,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1
Итого за прием пищи:	852	29,10	38,71	135,78	1 010,70	16,09	0,35	0,30	0,62	0,00	
Всего за день:		47,30	66,99	214,60	1 656,19	55,49	0,72	0,50	0,90	0,09	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,78	18,10	3,63	232,81	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,17	9,65	36,91	266,88	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	171.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:	500	25,18	28,09	80,93	677,10	2,37	0,34	0,26	0,12	0,14	
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,07	3,76	5,99	62,40	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	42
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	4,99	5,10	20,16	146,83	6,69	0,10	0,07	0,21	0,00	103
ПТИЦА (КУРИНОЕ ФИЛЕ), ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (50/150)	200	16,29	26,49	19,23	379,77	8,91	0,14	0,17	0,95	0,00	292
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,74	0,22	18,01	84,99	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	784	26,57	35,76	86,79	776,34	21,23	0,38	0,32	1,16	0,00	
Всего за день:		51,75	63,85	167,72	1 453,44	23,60	0,72	0,58	1,28	0,14	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,89	20,67	21,25	335,15	11,91	0,16	0,18	0,08	0,00	259
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,71	0,23	10,93	52,57	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1
Итого за прием пищи:	500	20,81	21,31	79,29	593,57	13,51	0,28	0,23	0,08	0,00	
Обед											
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	60	3,01	0,19	6,31	38,80	4,00	0,08	0,04	0,00	0,00	82
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,77	12,09	13,75	184,40	8,92	0,06	0,09	0,31	0,00	82
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,91	1,10	0,16	0,06	0,16	0,00	269
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,19	9,71	43,80	279,43	0,00	0,04	0,03	0,05	0,17	171.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,61	0,21	17,17	81,04	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1
Итого за прием пищи:	887	26,22	43,35	131,92	1 023,89	15,62	0,45	0,27	0,52	0,17	
Всего за день:		47,03	64,66	211,21	1 617,46	29,13	0,73	0,50	0,60	0,17	

Сборник рецептур

2011
2011
2011

2011
2011
2011
2011
2011

Сборник рецептур

2011
2011
2008
2011

2008
2011
2011
2011
2011

Сборник рецептур

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

Сборник рецептур

2011
2011

2011
2011
2011
2011
2011

Возраст: 12 лет и старше

Период: Весна-лето

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,93	11,74	43,45	303,97	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	50	0,12	20,41	0,20	185,09	0,00	0,00	0,02	0,18	0,37	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379
Итого за прием пищи:	500	11,65	35,44	85,22	708,13	1,04	0,18	0,27	0,26	0,52	
Обед											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,56	11,15	9,78	159,10	12,61	0,06	0,08	0,29	0,00	88
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,78	18,10	3,63	232,81	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,17	8,45	36,89	255,99	0,00	0,21	0,12	0,03	0,12	171.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1
Итого за прием пищи:	802	30,52	38,26	101,38	874,76	18,08	0,43	0,37	0,40	0,12	
Всего за день:		42,17	73,70	186,60	1 582,89	19,12	0,61	0,64	0,66	0,64	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,91	54,27	515,25	3,20	0,10	0,14	0,40	0,00	291
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,73	0,23	11,07	53,26	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1
Итого за прием пищи:	505	22,50	25,49	107,43	750,68	4,80	0,21	0,19	0,40	0,00	
Обед											
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,51	4,43	8,20	79,71	4,96	0,03	0,04	0,05	0,00	54
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	4,99	5,10	20,16	146,83	6,69	0,10	0,07	0,21	0,00	103
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,91	1,10	0,16	0,06	0,16	0,00	269
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	170	17,11	7,68	35,76	280,78	0,00	0,47	0,10	0,04	0,12	198
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,32	0,19	15,28	72,10	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389
Итого за прием пищи:	862	38,38	38,58	122,84	991,94	14,35	0,88	0,33	0,46	0,12	
Всего за день:		60,88	64,07	230,27	1 742,62	19,15	1,09	0,52	0,86	0,12	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	15,03	21,18	9,01	285,49	1,59	0,06	0,11	0,22	0,05	301
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,56	4,96	35,46	208,87	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	309
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,30	0,17	8,34	40,11	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:	530	23,42	26,43	82,21	659,24	1,59	0,20	0,16	0,24	0,13	
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,07	3,76	5,99	62,40	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	42
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,67	9,39	16,75	171,01	6,80	0,09	0,08	0,22	0,00	96
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,10	16,41	11,78	234,12	1,38	0,06	0,08	0,18	0,00	295
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,02	5,80	21,13	160,08	43,83	0,07	0,10	0,15	0,10	321
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,26	12,67	60,96	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	919	26,05	35,88	103,31	844,86	57,64	0,37	0,34	0,55	0,10	
Всего за день:		49,47	62,31	185,52	1 504,10	59,23	0,57	0,50	0,79	0,23	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,80	12,44	288,35	1,00	0,19	0,06	0,15	0,00	268
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	160	3,46	13,79	24,19	234,27	11,56	0,12	0,08	0,13	0,00	145
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,37	0,18	8,76	42,15	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	557	16,15	37,00	75,87	701,28	15,20	0,41	0,20	0,28	0,00	
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,37	10,18	7,32	127,17	9,29	0,04	0,04	0,20	0,10	42
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,93	7,61	18,87	176,03	4,74	0,18	0,08	0,26	0,00	102
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,41	5,42	5,89	115,19	2,68	0,08	0,09	0,47	0,00	229
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,73	8,69	38,98	249,08	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	859	28,50	32,41	117,92	880,87	17,85	0,44	0,29	0,97	0,25	
Всего за день:		44,65	69,41	193,79	1 582,15	33,05	0,85	0,49	1,25	0,25	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,22	3,60	251,59	1,54	0,05	0,10	0,20	0,00	290
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,75	10,60	39,52	288,18	0,00	0,23	0,13	0,05	0,16	171.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,58	0,21	16,95	79,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	532	27,62	31,30	87,71	742,51	2,68	0,38	0,28	0,25	0,16	
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,07	3,76	5,99	62,40	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	42
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,77	12,09	13,75	184,40	8,92	0,06	0,09	0,31	0,00	82
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (100/50)	150	11,57	28,08	3,99	314,17	1,00	0,15	0,13	0,15	0,00	243
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,27	6,53	46,43	273,80	0,00	0,09	0,03	0,03	0,11	309
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,52	0,29	23,14	109,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,87	0,25	11,96	57,56	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	964	30,23	51,01	120,18	1 063,09	15,55	0,46	0,33	0,49	0,11	
Всего за день:		57,85	82,31	207,89	1 805,60	18,23	0,84	0,61	0,74	0,27	

Сборник рецептур

2011
2011
2011

2008
2011
2011
2011
2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

Сборник рецептур

2008
2011
2011
2011

2011
2011
2011
2011
2011

**Сборник
рецептур**

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011

2011