

Утверждено:

И.о. директора МБОУ «Золотополенской ОШ»

Кировского района Республики Крым

Н.Н. Бебих

Приказ № 232-од от 21.08.2025 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Составлено по сборнику рецептур (М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015, 2017 г.)

на продукцию для обучающихся

7-11 лет

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ЗАВТРАК

Школьники от 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	PP, мг.	
					Б	Ж	У											
Понедельник Неделя:1 Сезон																		
181	ЗАВТРАК	Каша молочная из манной крупы		200/10	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0	
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром		30/20	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755	
338	ЗАВТРАК	фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				0	560	16,65	21,24	100,97	632,04	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					560	16,65	21,24	100,97	632,04	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
Вторник Неделя:1 Сезон																		
291	ЗАВТРАК	Плов из курицы		150/50	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
45	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты		60	1,4	4	1,3	88	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром		200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0	
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					590	16,23	16,68	109,6	688,38	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				0	590	16,23	16,68	109,6	688,38	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
Среда Неделя:1 Сезон																		
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога		150/20	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0	
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	бутерброд с маслом		10/30	27	19,7	34	370	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					540	60,74	40,72	135,38	1101,83	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				0	540	60,74	40,72	135,38	1101,83	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
Четверг Неделя:1 Сезон																		
204	ЗАВТРАК	макароны отварные с сыром		150/20	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0	
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
133	ЗАВТРАК	кукуруза отварная/консервированная		60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	
338	ЗАВТРАК	фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					560	15,85	13,44	125,17	683,37	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				0	560	15,85	13,44	125,17	683,37	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
Пятница Неделя:1 Сезон																		
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный		150/10	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0	
288	ЗАВТРАК	Курица отварная		50/5	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
338	ЗАВТРАК	фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					545	47,27	41,42	71,48	745,58	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				0	545	47,27	41,42	71,48	745,58	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0

338

338

1

пн: понедельник Неделя:2 Сезон																		
174	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая		200/10	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0	
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром		30/20	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755	
338	ЗАВТРАК	фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
ОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					560	16,97	19,56	87,81	583,1	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
ОГО ЗА ДЕНЬ:				0	560	16,97	19,56	87,81	583,1	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
вт: вторник Неделя:2 Сезон																		
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный		150/5	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0	
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром		30/20	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
338	ЗАВТРАК	фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
ОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					535	29,4	42,19	51,41	671,42	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
ОГО ЗА ДЕНЬ:				0	535	29,4	42,19	51,41	671,42	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
ср: среда Неделя:2 Сезон																		
312	ЗАВТРАК	Картофельное пюре		150	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0	
290	ЗАВТРАК	Курица в соусе		50/50	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
1	ЗАВТРАК	бутерброд с маслом		10/30	0,2	0,04	10,2	82,9	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
ОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					580	29,62	16,23	68,06	628,72	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ОГО ЗА ДЕНЬ:				0	580	29,62	16,23	68,06	628,72	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
чт: четверг Неделя:2 Сезон																		
304	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая		150	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0	
279	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины (паровые)		50/50	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
389	ЗАВТРАК	Сок фруктовый		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Икра кабачковая		60	1,48	6,32	91,37	382										
ОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					530	26,99	21,91	189,07	1008,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
ОГО ЗА ДЕНЬ:				0	530	26,99	21,91	189,07	1008,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
пт: пятница Неделя:2 Сезон																		
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога		150/20	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0	
пр	ЗАВТРАК	кондитерское изделие		80	0,2	0,04	10,2	82,9	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
338	ЗАВТРАК	фрукты свежие		100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	
386	ЗАВТРАК	Йогурт		170	27	19,7	34	370	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный		30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
ОГО ЗА ДЕНЬ:				0	550	3,8	0,4	24,6	117,5	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
ОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:					4506	234,15	247,87	807,61	6381,94	1,302	1,578	167,471	16,706	1243,954	0,26	128,112	522,46	3,02
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					450,6	23,415	24,787	80,761	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246	0,302
Поддержание белков, жиров, углеводов в меню за аналогичный период в % от калорийности																		
				0		3,67	3,88	12,65	6381,94	0,02	0,02	2,62	0,26	19,49	0	2,01	8,19	0,05
		Средняя цена		0	5886,6													

2

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ОБЕД

Категори
и: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
					Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон																	
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250		0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150		7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
290	ОБЕД	Курица в соусе	50/50		22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40		3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20		1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200		0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60		1,6	3,65	6,32	67,43	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820		37,1	22,23	105,2	824,14	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	0	37,1	22,23	105,2	824,14	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
День: вторник Неделя:1 Сезон																	
99	ОБЕД	Суп из овощей	250		3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	0
312	ОБЕД	Картофельное пюре	150		3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
229	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50		8,803	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40		3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20		1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
389	ОБЕД	сок фруктовый	200		0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
71/70	ОБЕД	овощи натуральные/солёные	60		1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820		20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	0	20,8428	21,056	91,7266	623,975	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
День: среда Неделя:1 Сезон																	
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250		7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0
302	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150		11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
280	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	50/50		8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40		3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20		1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
49	ОБЕД	Салат витаминный	60		1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
376	ОБЕД	чай с сахаром	200		0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820		34,69	24,67	149,13	939,01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	0	34,69	24,67	149,13	939,01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0

День: четверг Неделя:1 Сезон																	
101	ОБЕД	Суп с крупой	250		2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0
259	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	130/50		10,1	21,3	0,86	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40		3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20		1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200		0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные/солёные	60		1,4	4	1,3	88	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750		18,95	28,66	63,06	621,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			750	0	18,95	28,66	63,06	621,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
День: пятница Неделя:1 Сезон																	
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0
304	ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	150		4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0
280	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	50/50		8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
53	ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60		0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40		3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20		1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200		0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800		20,65	17,25	120,69	691,57	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			800	0	20,65	17,25	120,69	691,57	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0
День: понедельник Неделя:2 Сезон																	
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150		0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150		7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
290	ОБЕД	Курица в соусе	50/50		22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40		3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20		1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200		0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
71/70	ОБЕД	Овощи натуральные/солёные	60		0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720		35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			720	0	35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15
День: вторник Неделя:2 Сезон																	
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250		3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
312	ОБЕД	Картофельное пюре	150		3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
229	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50		8,803	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40		3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20		1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
389	ОБЕД	сок фруктовый	200		0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760		20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			760	0	20,8428	21,056	91,7266	623,975	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15

День: среда Неделя:2 Сезон																	
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250		7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0
302	ОБЕД	Гречка отварная рассыпчатая	150		4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0
246	ОБЕД	Гуляш из говядины	100		9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60		1,6	3,65	6,32	67,43	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40		3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20		1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
376	ОБЕД	чай с сахаром	200		0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820		28,98	21,56	145	853,19	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	0	28,98	21,56	145	853,19	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
День: четверг Неделя:2 Сезон																	
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0
291	ОБЕД	Плов из курицы	150/50		5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40		3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20		1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200		0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные/солёные	60		0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770		13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			770	0	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2
День: пятница Неделя:2																	
84	ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	250		2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0
304	ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	150		10,1	4,94	56	289,1	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
280	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	50/50		8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40		3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20		1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60		1,4	4	1,3	88	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
376	ОБЕД	чай с сахаром	200		0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820		28,44	18,5	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820		27	20	126	804	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			7880	0	27	20	126	804	0,0788	0,1548	15,8205	1,1438	87,7345	0,002	14,6393	22,824	0,295
содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				0	3,26	3,42	14,5	8095,52	0,01	0,02	1,95	0,14	10,84	0	1,81	2,82	0,04

Средняя цена

0