



Понедельник 1 неделя

Примерное 10-ти дневное меню для организации трёхразового питания детей в пришкольном лагере с  
дневным пребыванием г. Тамбова  
на 2025 год



| №<br>рецептуры     | Наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные в-ва (мг) |         |         |        |
|--------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|---------|-------|-----------------------|---------|---------|--------|
|                    |                                       |              | Б                | Ж     | У      |                                      | В1            | В2    | А       | Д     | С                     | Na      | К       | Ca     |
| Завтрак            |                                       |              |                  |       |        |                                      |               |       |         |       |                       |         |         |        |
| 174                | Каша вязкая молочная из риса          | 200          | 10               | 9,6   | 25     | 206                                  | 0,06          | 0,16  | 90,4    | 0,19  | 0,92                  | 792,1   | 187,8   | 121,3  |
| 686                | Чай с сахаром                         | 200          | 0                | 0     | 6,8    | 43,2                                 | 0,002         | 0,002 | 0,2     | 0     | 2,98                  | 6,48    | 81,38   | 3,16   |
| ПР                 | Хлеб пшеничный                        | 50           | 5,35             | 2,25  | 21,75  | 137                                  | 0,2           | 0,12  | 0       | 0     | 0,1                   | 236,5   | 70,5    | 62,5   |
| ПР                 | Кондитерское изделие (печенье)        | 30           | 1,44             | 5,4   | 20,1   | 135                                  | 0,07          | 0,05  | 0       | 0     | 0                     | 125,4   | 40,2    | 0      |
|                    | Итого за завтрак                      | 480          | 16,79            | 17,25 | 73,65  | 521,2                                | 0,332         | 0,332 | 90,6    | 0,19  | 4                     | 1160,48 | 379,88  | 186,96 |
| Обед               |                                       |              |                  |       |        |                                      |               |       |         |       |                       |         |         |        |
| 71                 | Овощи свежие (огурцы/помидоры)        | 60           | 0,38             | 0,03  | 1,94   | 8,7                                  | 0,02          | 0,02  | 27,99   | 0     | 9                     | 6,9     | 115,2   | 9,3    |
| 96                 | Рассольник Ленинградский              | 200          | 2,6              | 3,4   | 27     | 155                                  | 0,1           | 0,08  | 800     | 0     | 10,2                  | 15,6    | 532,2   | 22     |
| Фирменное<br>блюдо | Котлеты куриные рубленые              | 80           | 18,4             | 11,5  | 5      | 153,7                                | 0,05          | 0,12  | 20,64   | 0,15  | 1,71                  | 62,34   | 175,7   | 10,98  |
| 203                | Макаронные изделия отварные с маслом  | 150          | 5,25             | 9,3   | 26,4   | 210,6                                | 0,07          | 0,04  | 53,25   | 0,15  | 0                     | 3,33    | 51,57   | 12,3   |
| 349                | Компот из смеси сухофруктов           | 200          | 0,6              | 0     | 29     | 111,2                                | 0,006         | 0,02  | 200     | 0     | 0,4                   | 31,2    | 449,4   | 25,2   |
| ПР                 | Хлеб пшеничный                        | 25           | 2,67             | 1,12  | 10,87  | 68,5                                 | 0,1           | 0,06  | 0       | 0     | 0,05                  | 118,2   | 35,25   | 31,25  |
| ПР                 | Хлеб ржаной                           | 25           | 2,12             | 0,82  | 10,62  | 64,75                                | 0,1           | 0,08  | 0       | 0     | 0,1                   | 150,7   | 41,5    | 18,25  |
|                    | Итого за обед                         | 740          | 32,02            | 26,17 | 110,83 | 772,45                               | 0,446         | 0,42  | 1101,88 | 0,3   | 21,46                 | 388,27  | 1400,82 | 129,28 |
| Полдник            |                                       |              |                  |       |        |                                      |               |       |         |       |                       |         |         |        |
| ПР                 | Йогурт в индивидуальной упаковке      | 110          | 4,6              | 3,3   | 6,4    | 95                                   | 0,04          | 0,2   | 22      | 0,6   | 0,6                   | 52      | 147     | 122    |
| 428/ПР             | Булочка школьная/кондитерское изделие | 50/30        | 4,18             | 1,6   | 22,43  | 145                                  | 0,075         | 0,04  | 0       | 12,7  | 0                     | 11,25   | 38,42   | 16,17  |
|                    | Итого за полдник                      | 160/140      | 8,78             | 4,9   | 28,83  | 240                                  | 0,115         | 0,24  | 22      | 13,3  | 0,6                   | 63,25   | 185,42  | 138,17 |
|                    | Всего за День                         | 1380/1360    | 57,59            | 48,32 | 213,31 | 1533,65                              | 0,893         | 0,992 | 1214,48 | 13,79 | 26,06                 | 1612    | 1966,12 | 454,41 |

Вторник 1 неделя

| Вторник 1 неделя |                                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                       |         |         |        |  |
|------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-----------------------|---------|---------|--------|--|
| № рецептуры      | Наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные в-ва (мг) |         |         |        |  |
|                  |                                         |              | Б                | Ж     | У      |                                | В1            | В2    | А     | Д     | С                     | Na      | К       | Ca     |  |
| Завтрак          |                                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                       |         |         |        |  |
| 181              | Каша жидкая молочная из манной крупы    | 200          | 6                | 4,05  | 33,3   | 194                            | 0,06          | 0,2   | 200   | 0,3   | 3,5                   | 41,5    | 177,3   | 66,9   |  |
| 54-21п-2020      | Какао с молоком                         | 200          | 7                | 4,6   | 19,4   | 154                            | 0,07          | 0,36  | 102   | 2,2   | 0,4                   | 88      | 394     | 228    |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                          | 50           | 5,35             | 2,25  | 21,75  | 137                            | 0,2           | 0,12  | 0     | 0     | 0,1                   | 236,5   | 70,5    | 62,5   |  |
|                  | Итого за завтрак                        | 450          | 18,35            | 10,9  | 74,45  | 485                            | 0,33          | 0,68  | 302   | 2,5   | 4                     | 366     | 641,8   | 357,4  |  |
| Обед             |                                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                       |         |         |        |  |
| 102              | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200          | 4,4              | 6     | 10     | 108,6                          | 0,12          | 0,04  | 600   | 0,02  | 5,6                   | 19,6    | 200,4   | 45,2   |  |
| 551              | Гренки из пшеничного хлеба              | 10           | 0,12             | 0,05  | 0,81   | 4,1                            | 0,005         | 0,003 | 0,08  | 0     | 0,03                  | 14,29   | 2,04    | 0,78   |  |
| 279, 331         | Тефтели в томатно-сметанном соусе       | 110 (80/30)  | 13,2             | 12,1  | 9,9    | 198,4                          | 0,25          | 1,22  | 21,62 | 0,4   | 28,8                  | 114,01  | 23,09   | 1,17   |  |
| 312              | Картофельное пюре                       | 150          | 3,15             | 4,05  | 20,25  | 145,95                         | 0,13          | 0,11  | 24,3  | 0,06  | 17,43                 | 516     | 636     | 54,88  |  |
| 372              | Компот из свежих ягод                   | 200          | 0,2              | 0,2   | 30,6   | 118,2                          | 0,01          | 0,01  | 18    | 0     | 2,6                   | 17,4    | 185,2   | 10,8   |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                          | 25           | 2,67             | 1,12  | 10,87  | 68,5                           | 0,1           | 0,06  | 0     | 0     | 0,05                  | 118,2   | 35,25   | 31,25  |  |
| ПР               | Хлеб ржаной                             | 25           | 2,12             | 0,82  | 10,62  | 64,75                          | 0,1           | 0,08  | 0     | 0     | 0,1                   | 150,7   | 41,5    | 18,25  |  |
|                  | Итого за обед                           | 720          | 25,86            | 24,34 | 93,05  | 708,5                          | 0,715         | 1,523 | 664   | 0,48  | 54,61                 | 950,2   | 1123,48 | 162,33 |  |
| Полдник          |                                         |              |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                       |         |         |        |  |
| ПР               | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200          | 1                | 0,2   | 20,2   | 98,6                           | 0,02          | 0,02  | 0     | 0     | 4                     | 12      | 240     | 14     |  |
| 772/ПР           | Булочка с маком/кондитерское изделие    | 50/30        | 4,18             | 1,6   | 22,43  | 145                            | 0,075         | 0,04  | 0     | 12,7  | 0                     | 11,25   | 38,42   | 16,17  |  |
|                  | Итого за полдник                        | 250/230      | 5,18             | 1,8   | 42,63  | 243,6                          | 0,095         | 0,06  | 0     | 12,7  | 4                     | 23,25   | 278,42  | 30,17  |  |
|                  | Всего за день                           | 1420/1400    | 49,39            | 37,04 | 210,13 | 1437,1                         | 1,14          | 2,263 | 966   | 15,68 | 62,61                 | 1339,45 | 2043,7  | 549,9  |  |

Среда 1 неделя

| № рецептуры | Наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |         |       | Минеральные в-ва (мг) |        |         |        |  |  |
|-------------|----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|---------|-------|-----------------------|--------|---------|--------|--|--|
|             |                                                    |              | Б                | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | А       | D     | С                     | Na     | K       | Ca     |  |  |
|             |                                                    |              |                  |       |        |                                |               |      |         |       |                       |        |         |        |  |  |
| Завтрак     |                                                    |              |                  |       |        |                                |               |      |         |       |                       |        |         |        |  |  |
| 173         | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" | 200          | 11               | 7,3   | 37,9   | 291,6                          | 0,17          | 0,28 | 96,2    | 0,22  | 2,18                  | 89     | 323,5   | 214,1  |  |  |
| 14          | Масло (порциями)                                   | 10           | 0,05             | 8,2   | 0,08   | 74,8                           | 0             | 0,01 | 65,3    | 0,15  | 0                     | 0,7    | 1,5     | 1,2    |  |  |
| 376         | Чай с сахаром                                      | 200          | 0,2              | 0     | 14     | 56                             | 0             | 0    | 0       | 0     | 0                     | 2      | 24      | 12     |  |  |
| ПР          | Хлеб пшеничный                                     | 50           | 5,35             | 2,25  | 21,75  | 137                            | 0,2           | 0,12 | 0       | 0     | 0,1                   | 236,5  | 70,5    | 62,5   |  |  |
|             | Итого за завтрак                                   | 460          | 16,6             | 17,75 | 73,73  | 559,4                          | 0,37          | 0,41 | 161,5   | 0,37  | 2,28                  | 328,2  | 419,5   | 289,8  |  |  |
| Обед        |                                                    |              |                  |       |        |                                |               |      |         |       |                       |        |         |        |  |  |
| 71          | Овощи свежие (огурцы/помидоры)                     | 60           | 0,38             | 0,03  | 1,94   | 8,7                            | 0,02          | 0,02 | 27,99   | 0     | 9                     | 6,9    | 115,2   | 9,3    |  |  |
| 88          | Щи из свежей капусты с картофелем                  | 200          | 2,2              | 4,2   | 9,8    | 83,2                           | 0,06          | 0,06 | 1000    | 0     | 16                    | 15,4   | 428,8   | 45     |  |  |
| 265         | Плов                                               | 230          | 26,22            | 22,08 | 57,73  | 552,69                         | 1             | 0,21 | 668,1   | 0,35  | 2,89                  | 1,76   | 491,7   | 61,98  |  |  |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов                        | 200          | 0,6              | 0     | 29     | 111,2                          | 0,006         | 0,02 | 200     | 0     | 0,4                   | 31,2   | 449,4   | 25,2   |  |  |
| ПР          | Хлеб пшеничный                                     | 25           | 2,67             | 1,12  | 10,87  | 68,5                           | 0,1           | 0,06 | 0       | 0     | 0,05                  | 118,2  | 35,25   | 31,25  |  |  |
| ПР          | Хлеб ржаной                                        | 25           | 2,12             | 0,82  | 10,62  | 64,75                          | 0,1           | 0,08 | 0       | 0     | 0,1                   | 150,7  | 41,5    | 18,25  |  |  |
|             | Итого за обед                                      | 740          | 34,19            | 28,25 | 119,96 | 889,04                         | 1,286         | 0,45 | 1896,09 | 0,35  | 28,44                 | 324,16 | 1561,85 | 190,98 |  |  |
| Полдник     |                                                    |              |                  |       |        |                                |               |      |         |       |                       |        |         |        |  |  |
| ПР          | Йогурт в индивидуальной упаковке                   | 110          | 4,6              | 3,3   | 6,4    | 95                             | 0,04          | 0,2  | 22      | 0,6   | 0,6                   | 52     | 147     | 122    |  |  |
| 415/ПР      | Крендель сахарный/кондитерское изделие             | 50/30        | 4,18             | 1,6   | 22,43  | 145                            | 0,075         | 0,04 | 0       | 12,7  | 0                     | 11,25  | 38,42   | 16,17  |  |  |
|             | Итого за полдник                                   | 160/140      | 8,78             | 4,9   | 28,83  | 240                            | 0,115         | 0,24 | 22      | 13,3  | 0,6                   | 63,25  | 185,42  | 138,17 |  |  |
|             | Всего за день                                      | 1360/1340    | 59,57            | 50,9  | 222,52 | 1688,44                        | 1,771         | 1,1  | 2079,59 | 14,02 | 31,32                 | 715,61 | 2166,77 | 618,95 |  |  |



Четверг 1 неделя

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |       |        | Минеральные в-ва (мг) |        |        |  |  |
|----------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|------|--------|--------------------------------------|---------------|------|--------|-------|--------|-----------------------|--------|--------|--|--|
|                |                                         |              | Б                | Ж    | У      |                                      | В1            | В2   | А      | D     | С      | Na                    | K      | Ca     |  |  |
|                |                                         |              |                  |      |        |                                      |               |      |        |       |        |                       |        |        |  |  |
|                | Завтрак                                 |              |                  |      |        |                                      |               |      |        |       |        |                       |        |        |  |  |
| 210            | Омлет натуральный                       | 150          | 18,3             | 27,6 | 2,85   | 332,85                               | 0,1           | 0,6  | 450    | 3     | 0,3    | 215,7                 | 245,7  | 121,65 |  |  |
| 97             | Сыр (порциями)                          | 15           | 3,96             | 4,45 | 0,07   | 55,2                                 | 0,07          | 0,04 | 43,2   | 0,14  | 0,1    | 121,5                 | 13,2   | 132,2  |  |  |
| 379            | Кофейный напиток с молоком              | 200          | 12               | 5    | 20     | 118                                  | 0,82          | 0,19 | 0      | 0     | 0      | 166                   | 48,86  | 116    |  |  |
| ПР             | Хлеб пшеничный                          | 50           | 5,35             | 2,25 | 21,75  | 137                                  | 0,2           | 0,12 | 0      | 0     | 0,1    | 236,5                 | 70,5   | 62,5   |  |  |
|                | Итого за завтрак                        | 415          | 39,61            | 39,3 | 44,67  | 643,05                               | 1,19          | 0,95 | 450    | 3,14  | 0,5    | 739,7                 | 132,56 | 432,15 |  |  |
|                | Обед                                    |              |                  |      |        |                                      |               |      |        |       |        |                       |        |        |  |  |
| 71             | Овощи свежие (огурцы/помидоры)          | 60           | 0,38             | 0,03 | 1,94   | 8,7                                  | 0,02          | 0,02 | 27,99  | 0     | 9      | 6,9                   | 115,2  | 9,3    |  |  |
| 113            | Суп-лапша домашняя                      | 200          | 2,052            | 4,43 | 9,3    | 92,6                                 | 0,2           | 2    | 50     | 0     | 114,2  | 154                   | 42,7   | 2,6    |  |  |
| 297            | Фрикадельки из кур                      | 80           | 11,04            | 7,04 | 3,44   | 181,28                               | 0,01          | 0,03 | 117,4  | 0,1   | 2,09   | 116,06                | 60,22  | 10,76  |  |  |
| 171            | Каша гречневая рассыпчатая              | 150          | 8,9              | 4,1  | 39,84  | 231,86                               | 0,2           | 0    | 0      | 0     | 14,6   | 210                   | 140    | 5,01   |  |  |
| 342            | Компот из свежих плодов (из яблоч)      | 200          | 0,16             | 0,16 | 23,88  | 97,6                                 | 0,01          | 1,8  | 0      | 0     | 6,4    | 4,4                   | 3,6    | 0,18   |  |  |
| ПР             | Хлеб пшеничный                          | 25           | 2,67             | 1,12 | 10,87  | 68,5                                 | 0,1           | 0,06 | 0      | 0     | 0,05   | 118,2                 | 35,25  | 31,25  |  |  |
| ПР             | Хлеб ржаной                             | 25           | 2,12             | 0,82 | 10,62  | 64,75                                | 0,1           | 0,08 | 0      | 0     | 0,1    | 150,7                 | 41,5   | 18,25  |  |  |
|                | Итого за обед                           | 740          | 27,322           | 17,7 | 99,89  | 745,29                               | 0,64          | 3,99 | 195,39 | 0,1   | 146,44 | 760,26                | 438,47 | 77,35  |  |  |
|                | Полдник                                 |              |                  |      |        |                                      |               |      |        |       |        |                       |        |        |  |  |
| ПР             | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200          | 1                | 0,2  | 20,2   | 98,6                                 | 0,02          | 0,02 | 0      | 0     | 4      | 12                    | 240    | 14     |  |  |
| 772/ПР         | Булочка с маком/кондитерское изделие    | 50/30        | 4,18             | 1,6  | 22,43  | 145                                  | 0,075         | 0,04 | 0      | 12,7  | 0      | 11,25                 | 38,42  | 16,17  |  |  |
|                | Итого за полдник                        | 250/230      | 5,18             | 1,8  | 42,63  | 243,6                                | 0,095         | 0,06 | 0      | 12,7  | 4      | 23,25                 | 278,42 | 30,17  |  |  |
|                | Всего за день                           | 1405/1385    | 72,112           | 58,8 | 187,19 | 1631,94                              | 1,925         | 5    | 645,39 | 15,94 | 150,94 | 1523,21               | 849,45 | 539,67 |  |  |

## Пятница 1 неделя

| № рецептуры     | Наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |       |         | Минеральные в-ва (мг) |        |  |  |  |
|-----------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|-------|---------|-----------------------|--------|--|--|--|
|                 |                                       |              | Б                | Ж     | У      |                                | В1            | В2    | А      | D    | С     | Na      | K                     | Ca     |  |  |  |
|                 |                                       |              |                  |       |        |                                |               |       |        |      |       |         |                       |        |  |  |  |
|                 | Завтрак                               |              |                  |       |        |                                |               |       |        |      |       |         |                       |        |  |  |  |
| 175             | Каша вязкая молочная из риса и пшена  | 200          | 11               | 6,5   | 35     | 219                            | 0,14          | 0,25  | 37,8   | 0,08 | 1,64  | 89,18   | 312,02                | 194,04 |  |  |  |
| 686             | Чай с сахаром                         | 200          | 0                | 0     | 6,8    | 43,2                           | 0,002         | 0,002 | 0,2    | 0    | 2,98  | 6,48    | 81,38                 | 3,16   |  |  |  |
| ПР              | Хлеб пшеничный                        | 50           | 5,35             | 2,25  | 21,75  | 137                            | 0,2           | 0,12  | 0      | 0    | 0,1   | 236,5   | 70,5                  | 62,5   |  |  |  |
| 338             | Фрукты свежие (яблоко)                | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                             | 0,03          | 0,02  | 5      | 0    | 10    | 26      | 278                   | 16     |  |  |  |
|                 | Итого за завтрак                      | 550          | 16,75            | 9,15  | 73,35  | 446,2                          | 0,372         | 0,392 | 43     | 0,08 | 14,72 | 358,16  | 741,9                 | 275,7  |  |  |  |
|                 | Обед                                  |              |                  |       |        |                                |               |       |        |      |       |         |                       |        |  |  |  |
| 71              | Овощи свежие (огурцы/помидоры)        | 60           | 0,38             | 0,03  | 1,94   | 8,7                            | 0,02          | 0,02  | 27,99  | 0    | 9     | 6,9     | 115,2                 | 9,3    |  |  |  |
| 82              | Борщ с капустой и картофелем          | 200          | 7,6              | 5,8   | 10,8   | 123,2                          | 0,06          | 0,2   | 800    | 0,04 | 9,6   | 39,4    | 417,6                 | 34,2   |  |  |  |
| Фирменное блюдо | Курица запеченная                     | 80           | 19,2             | 10,7  | 0      | 178,4                          | 0,04          | 0,11  | 0      | 0    | 0     | 58,4    | 168,8                 | 9,6    |  |  |  |
| 312             | Картофельное пюре                     | 150          | 3,15             | 4,05  | 20,25  | 145,95                         | 0,13          | 0,11  | 24,3   | 0,06 | 17,43 | 516     | 636                   | 54,88  |  |  |  |
| 372             | Компот из свежих ягод                 | 200          | 0,2              | 0,2   | 30,6   | 118,2                          | 0,01          | 0,01  | 18     | 0    | 2,6   | 17,4    | 185,2                 | 10,8   |  |  |  |
| ПР              | Хлеб пшеничный                        | 25           | 2,67             | 1,12  | 10,87  | 68,5                           | 0,1           | 0,06  | 0      | 0    | 0,05  | 118,2   | 35,25                 | 31,25  |  |  |  |
| ПР              | Хлеб ржаной                           | 25           | 2,12             | 0,82  | 10,62  | 64,75                          | 0,1           | 0,08  | 0      | 0    | 0,1   | 150,7   | 41,5                  | 18,25  |  |  |  |
|                 | Итого за обед                         | 740          | 35,32            | 22,72 | 85,08  | 707,7                          | 0,46          | 0,59  | 870,29 | 0,1  | 38,78 | 907     | 1599,55               | 168,28 |  |  |  |
|                 | Полдник                               |              |                  |       |        |                                |               |       |        |      |       |         |                       |        |  |  |  |
| ПР              | Йогурт в индивидуальной упаковке      | 110          | 4,6              | 3,3   | 6,4    | 95                             | 0,04          | 0,2   | 22     | 0,6  | 0,6   | 52      | 147                   | 122    |  |  |  |
| 428/ПР          | Булочка школьная/кондитерское изделие | 50/30        | 4,18             | 1,6   | 22,43  | 145                            | 0,075         | 0     | 0      | 0    | 11,25 | 38,42   | 16,17                 | 0,73   |  |  |  |
|                 | Итого за полдник                      | 160/140      | 8,78             | 4,9   | 28,83  | 240                            | 0,115         | 0,2   | 22     | 0,6  | 11,85 | 90,42   | 163,17                | 122,73 |  |  |  |
|                 | Всего за день                         | 1450/1430    | 60,85            | 36,77 | 187,26 | 1393,9                         | 0,947         | 1,182 | 935,29 | 0,78 | 65,35 | 1355,58 | 2504,62               | 566,71 |  |  |  |

Понедельник 2 неделя

| Понедельник 2 неделя |                                         |              |                  |       |        |                                |               |      |         |       |                       |         |         |        |  |  |
|----------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|---------|-------|-----------------------|---------|---------|--------|--|--|
| № рецептуры          | Наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |         |       | Минеральные в-ва (мг) |         |         |        |  |  |
|                      |                                         |              | Б                | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | А       | Д     | С                     | Na      | К       | Ca     |  |  |
|                      | Завтрак                                 |              |                  |       |        |                                |               |      |         |       |                       |         |         |        |  |  |
| 183                  | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200          | 6                | 6,8   | 29,2   | 202                            | 0,1           | 0,6  | 450     | 3     | 0,3                   | 215,7   | 245,7   | 121,65 |  |  |
| 97                   | Сыр (порциями)                          | 15           | 3,96             | 4,45  | 0,07   | 55,2                           | 0,07          | 0,04 | 43,2    | 0,14  | 0,1                   | 121,5   | 13,2    | 132    |  |  |
| 54-21гн-2020         | Какао с молоком                         | 200          | 7                | 4,6   | 19,4   | 154                            | 0,07          | 0,36 | 102     | 2,2   | 0,4                   | 88      | 394     | 228    |  |  |
| ПР                   | Хлеб пшеничный                          | 50           | 5,35             | 2,25  | 21,75  | 137                            | 0,2           | 0,12 | 0       | 0     | 0,1                   | 236,5   | 70,5    | 62,5   |  |  |
|                      | Итого за завтрак                        | 465          | 21,31            | 17,3  | 84,22  | 604,2                          | 0,58          | 0,69 | 146,8   | 2,43  | 1,86                  | 689,8   | 724,7   | 558,52 |  |  |
|                      | Обед                                    |              |                  |       |        |                                |               |      |         |       |                       |         |         |        |  |  |
| 71                   | Овощи свежие (огурцы/помидоры)          | 60           | 0,38             | 0,03  | 1,94   | 8,7                            | 0,02          | 0,02 | 27,99   | 0     | 9                     | 6,9     | 115,2   | 9,3    |  |  |
| 88                   | Щи из свежей капусты с картофелем       | 200          | 2,2              | 4,2   | 9,8    | 83,2                           | 0,06          | 0,06 | 1000    | 0     | 16                    | 15,4    | 428,8   | 45     |  |  |
| Фирменное блюдо      | Котлеты домашние                        | 90           | 13               | 17    | 3,5    | 205                            | 0,36          | 0,18 | 3,7     | 0,04  | 1,09                  | 254,7   | 266,3   | 25,36  |  |  |
| 203                  | Макаронные изделия отварные с маслом    | 150          | 5,25             | 9,3   | 26,4   | 210,6                          | 0,07          | 0,04 | 53,25   | 0,15  | 0                     | 3,33    | 51,57   | 12,3   |  |  |
| 349                  | Компот из смеси сухофруктов             | 200          | 0,6              | 0     | 29     | 111,2                          | 0,006         | 0,02 | 200     | 0     | 0,4                   | 31,2    | 449,4   | 25,2   |  |  |
| ПР                   | Хлеб пшеничный                          | 25           | 2,67             | 1,12  | 10,87  | 68,5                           | 0,1           | 0,06 | 0       | 0     | 0,05                  | 118,2   | 35,25   | 31,25  |  |  |
| ПР                   | Хлеб ржаной                             | 25           | 2,12             | 0,82  | 10,62  | 64,75                          | 0,1           | 0,08 | 0       | 0     | 0,1                   | 150,7   | 41,5    | 18,25  |  |  |
|                      | Итого за обед                           | 750          | 26,22            | 32,47 | 92,13  | 751,95                         | 0,716         | 0,46 | 1284,94 | 0,19  | 26,64                 | 580,43  | 1388,02 | 166,66 |  |  |
|                      | Полдник                                 |              |                  |       |        |                                |               |      |         |       |                       |         |         |        |  |  |
| ПР                   | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200          | 1                | 0,2   | 20,2   | 98,6                           | 0,02          | 0,02 | 0       | 0     | 4                     | 12      | 240     | 14     |  |  |
| 415/ПР               | Крендель сахарный/кондитерское изделие  | 50/30        | 4,18             | 1,6   | 22,43  | 145                            | 0,075         | 0,04 | 0       | 12,7  | 0                     | 11,25   | 38,42   | 16,17  |  |  |
|                      | Итого за полдник                        | 250/230      | 5,18             | 1,8   | 42,63  | 243,6                          | 0,095         | 0,06 | 0       | 12,7  | 4                     | 23,25   | 278,42  | 30,17  |  |  |
|                      | Всего за день                           | 1465/1445    | 52,71            | 51,57 | 218,98 | 1599,75                        | 1,391         | 1,21 | 1431,74 | 15,32 | 32,5                  | 1293,48 | 2391,14 | 755,35 |  |  |



Вторник 2 неделя

| Приложение 2. Неделя |                                       |              |                  |       |        |                                |               |       |        |        |        |                       |         |        |  |  |
|----------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|-----------------------|---------|--------|--|--|
| № рецептуры          | Наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |        |        | Минеральные в-ва (мг) |         |        |  |  |
|                      |                                       |              | Б                | Ж     | У      |                                | В1            | В2    | А      | D      | С      | Na                    | K       | Ca     |  |  |
|                      |                                       |              |                  |       |        |                                |               |       |        |        |        |                       |         |        |  |  |
|                      | Завтрак                               |              |                  |       |        |                                |               |       |        |        |        |                       |         |        |  |  |
| 223                  | Запеканка из творога                  | 100          | 8,4              | 6,8   | 38,6   | 239,6                          | 0,06          | 0,2   | 200    | 0,3    | 3,5    | 41,5                  | 177,3   | 66,9   |  |  |
| ПР                   | Молоко стученное с сахаром            | 10           | 0,72             | 0,85  | 5,55   | 32,8                           | 0,006         | 0,03  | 4,7    | 0,005  | 0,1    | 13                    | 36,5    | 30,7   |  |  |
| 648                  | Кисель плодово-ягодный                | 200          | 0                | 46    | 52,6   | 0,6                            | 0,48          | 0,4   | 0      | 29,8   | 0      | 0                     | 0       | 0      |  |  |
| ПР                   | Хлеб пшеничный                        | 50           | 5,35             | 2,25  | 21,75  | 137                            | 0,2           | 0,12  | 0      | 0      | 0,1    | 236,5                 | 70,5    | 62,5   |  |  |
| 338                  | Фрукты свежие (яблоко)                | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                             | 0,03          | 0,02  | 5      | 0      | 10     | 26                    | 278     | 16     |  |  |
|                      | Итого за завтрак                      | 460          | 14,87            | 56,3  | 128,3  | 457                            | 0,776         | 0,77  | 209,7  | 30,105 | 13,7   | 317                   | 562,3   | 176,1  |  |  |
|                      | Обед                                  |              |                  |       |        |                                |               |       |        |        |        |                       |         |        |  |  |
| 71                   | Овощи свежие (огурцы/помидоры)        | 60           | 0,38             | 0,03  | 1,94   | 8,7                            | 0,02          | 0,02  | 27,99  | 0      | 9      | 6,9                   | 115,2   | 9,3    |  |  |
| 54-9с-2020           | Суп картофельный с фасолью            | 200          | 7,6              | 2,6   | 12,2   | 103                            | 0,09          | 0,3   | 164,6  | 0      | 14,3   | 107,4                 | 481,8   | 20,54  |  |  |
| 265                  | Плов                                  | 230          | 26,22            | 22,08 | 57,73  | 552,69                         | 1             | 0,21  | 668,1  | 0,35   | 2,89   | 1,76                  | 491,7   | 61,98  |  |  |
| 342                  | Компот из свежих плодов (из яблок)    | 200          | 0,16             | 0,16  | 23,88  | 97,6                           | 0,01          | 1,8   | 0      | 0      | 6,4    | 4,4                   | 3,6     | 0,18   |  |  |
| ПР                   | Хлеб пшеничный                        | 25           | 2,67             | 1,12  | 10,87  | 68,5                           | 0,1           | 0,06  | 0      | 0      | 0,05   | 118,2                 | 35,25   | 31,25  |  |  |
| ПР                   | Хлеб ржаной                           | 25           | 2,12             | 0,82  | 10,62  | 64,75                          | 0,1           | 0,08  | 0      | 0      | 0,1    | 150,7                 | 41,5    | 18,25  |  |  |
|                      | Итого за обед                         | 740          | 22,74            | 34,21 | 73,59  | 729,47                         | 1,206         | 2,182 | 516,95 | 9,77   | 29,994 | 340,09                | 846,19  | 106,16 |  |  |
|                      | Полдник                               |              |                  |       |        |                                |               |       |        |        |        |                       |         |        |  |  |
| ПР                   | Йогурт в индивидуальной упаковке      | 110          | 4,6              | 3,3   | 6,4    | 95                             | 0,04          | 0,2   | 22     | 0,6    | 0,6    | 52                    | 147     | 122    |  |  |
| 428/ПР               | Булочка школьная/кондитерское изделие | 50/30        | 4,18             | 1,6   | 22,43  | 145                            | 0,075         | 0,04  | 0      | 12,7   | 0      | 11,25                 | 38,42   | 16,17  |  |  |
|                      | Итого за полдник                      | 160/140      | 8,78             | 4,9   | 28,83  | 240                            | 0,115         | 0,24  | 22     | 13,3   | 0,6    | 63,25                 | 185,42  | 138,17 |  |  |
|                      | Всего за день                         | 1360/1340    | 46,39            | 95,41 | 230,72 | 1426,47                        | 2,097         | 3,192 | 748,65 | 53,175 | 44,294 | 720,34                | 1593,91 | 420,43 |  |  |

Среда 2 неделя

| Среды и недели |                                         |              |                  |       |        |                 |               |       |         |       |                       |         |         |        |
|----------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-----------------|---------------|-------|---------|-------|-----------------------|---------|---------|--------|
| № рецептуры    | Наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетич еская | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные в-ва (мг) |         |         |        |
|                |                                         |              | Б                | Ж     | У      |                 | В1            | В2    | А       | Д     | С                     | Na      | К       | Са     |
|                | Завтрак                                 |              |                  |       |        |                 |               |       |         |       |                       |         |         |        |
| 182            | Каша вязкая молочная из пшенной крупы   | 200          | 5                | 6     | 43     | 258             | 0,24          | 0,17  | 44,8    | 0,09  | 1,26                  | 243,8   | 247     | 136,02 |
| 14             | Масло (порциями)                        | 10           | 0,05             | 8,2   | 0,08   | 74,8            | 0             | 0,01  | 65,3    | 0,15  | 0                     | 0,7     | 1,5     | 1,2    |
| 376            | Чай с сахаром                           | 200          | 0,2              | 0     | 14     | 56              | 0             | 0     | 0       | 0     | 0                     | 2       | 24      | 12     |
| ПР             | Хлеб пшеничный                          | 50           | 5,35             | 2,25  | 21,75  | 137             | 0,2           | 0,12  | 0       | 0     | 0,1                   | 236,5   | 70,5    | 62,5   |
|                | Итого за завтрак                        | 460          | 16,6             | 17,75 | 73,73  | 559,4           | 0,37          | 0,41  | 161,5   | 0,37  | 2,28                  | 328,2   | 419,5   | 289,8  |
|                | Обед                                    |              |                  |       |        |                 |               |       |         |       |                       |         |         |        |
| 71             | Овощи свежие (огурцы/помидоры)          | 60           | 0,38             | 0,03  | 1,94   | 8,7             | 0,02          | 0,02  | 27,99   | 0     | 9                     | 6,9     | 115,2   | 9,3    |
| 96             | Рассольник Ленинградский                | 200          | 2,6              | 3,4   | 17,6   | 106,6           | 0,1           | 0,08  | 800     | 0     | 10,2                  | 15,6    | 532,2   | 22     |
| 256            | Мясо тушеное                            | 80           | 13,36            | 5,36  | 1,92   | 189,2           | 0,22          | 0,45  | 876     | 0,39  | 8,92                  | 183,9   | 229,8   | 35,98  |
| 171            | Каша гречневая рассыпчатая              | 150          | 8,9              | 4,1   | 39,84  | 231,86          | 0,2           | 0     | 0       | 0     | 14,6                  | 210     | 140     | 5,01   |
| 372            | Компот из свежих ягод                   | 200          | 0,2              | 0,2   | 30,6   | 118,2           | 0,01          | 0,01  | 18      | 0     | 2,6                   | 17,4    | 185,2   | 10,8   |
| ПР             | Хлеб пшеничный                          | 25           | 2,67             | 1,12  | 10,87  | 68,5            | 0,1           | 0,06  | 0       | 0     | 0,05                  | 118,2   | 35,25   | 31,25  |
| ПР             | Хлеб ржаной                             | 25           | 2,12             | 0,82  | 10,62  | 64,75           | 0,1           | 0,08  | 0       | 0     | 0,1                   | 150,7   | 41,5    | 18,25  |
|                | Итого за обед                           | 740          | 32,15            | 17,68 | 106,6  | 793,91          | 0,775         | 0,663 | 1522,07 | 0,41  | 40,9                  | 720,99  | 949,39  | 156,57 |
|                | Полдник                                 |              |                  |       |        |                 |               |       |         |       |                       |         |         |        |
| ПР             | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200          | 1                | 0,2   | 20,2   | 98,6            | 0,02          | 0,02  | 0       | 0     | 4                     | 12      | 240     | 14     |
| 772/ПР         | Булочка с маком/кондитерское изделие    | 50/30        | 4,18             | 1,6   | 22,43  | 145             | 0,075         | 0,04  | 0       | 12,7  | 0                     | 11,25   | 38,42   | 16,17  |
|                | Итого за полдник                        | 250/230      | 5,18             | 1,8   | 42,63  | 243,6           | 0,095         | 0,06  | 0       | 12,7  | 4                     | 23,25   | 278,42  | 30,17  |
|                | Всего за день                           | 1450/1430    | 53,93            | 37,23 | 222,96 | 1596,91         | 1,24          | 1,133 | 1683,57 | 13,48 | 47,18                 | 1072,44 | 1647,31 | 476,54 |



Четверг 2 неделя

| № рецептуры     | Наименование блюда                                 | Масса порции     | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая | Витамины (мг) |             |                |              |              |                | Минеральные в-ва (мг) |               |  |  |
|-----------------|----------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|---------------|--|--|
|                 |                                                    |                  | Б                | Ж            | У             |                | В1            | В2          | А              | Д            | С            | Na             | К                     | Ca            |  |  |
|                 | <b>Завтрак</b>                                     |                  |                  |              |               |                |               |             |                |              |              |                |                       |               |  |  |
| 173             | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" | 200              | 11               | 7,3          | 37,9          | 291,6          | 0,17          | 0,28        | 96,2           | 0,22         | 2,18         | 89             | 323,5                 | 214,1         |  |  |
| 97              | Сыр (порциями)                                     | 15               | 3,96             | 4,45         | 0,07          | 55,2           | 0,07          | 0,04        | 43,2           | 0,14         | 0,1          | 121,5          | 13,2                  | 132           |  |  |
| 14              | Масло (порциями)                                   | 10               | 0,05             | 8,2          | 0,08          | 74,8           | 0             | 0,01        | 65,3           | 0,15         | 0            | 0,7            | 1,5                   | 1,2           |  |  |
| 379             | Кофейный напиток с молоком                         | 200              | 12               | 5            | 20            | 118            | 0,82          | 0,19        | 0              | 0            | 0            | 166            | 48,86                 | 116           |  |  |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                     | 50               | 5,35             | 2,25         | 21,75         | 137            | 0,2           | 0,12        | 0              | 0            | 0,1          | 236,5          | 70,5                  | 62,5          |  |  |
| ПР              | Кондитерское изделие (печенье)                     | 30               | 1,44             | 5,4          | 20,1          | 135            | 0,07          | 0,05        | 0              | 0            | 0            | 125,4          | 40,2                  | 0             |  |  |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>505</b>       | <b>28,8</b>      | <b>32,1</b>  | <b>91,2</b>   | <b>722</b>     | <b>1,26</b>   | <b>1,01</b> | <b>515,3</b>   | <b>3,29</b>  | <b>0,5</b>   | <b>865,8</b>   | <b>174,26</b>         | <b>433,35</b> |  |  |
|                 | <b>Обед</b>                                        |                  |                  |              |               |                |               |             |                |              |              |                |                       |               |  |  |
| 71              | Овощи свежие (огурцы/помидоры)                     | 60               | 0,38             | 0,03         | 1,94          | 8,7            | 0,02          | 0,02        | 27,99          | 0            | 9            | 6,9            | 115,2                 | 9,3           |  |  |
| 82              | Борщ с капустой и картофелем                       | 200              | 7,6              | 5,8          | 10,8          | 123,2          | 0,06          | 0,2         | 800            | 0,04         | 9,6          | 39,4           | 417,6                 | 34,2          |  |  |
| Фирменное блюдо | Котлеты куриные рубленые                           | 80               | 18,4             | 6,96         | 0             | 153,7          | 0,05          | 0,12        | 20,64          | 0,15         | 1,71         | 62,34          | 175,7                 | 10,98         |  |  |
| 203             | Макаронные изделия отварные с маслом               | 150              | 5,25             | 9,3          | 26,4          | 210,6          | 0,07          | 0,04        | 53,25          | 0,15         | 0            | 3,33           | 51,57                 | 12,3          |  |  |
| 349             | Компот из смеси сухофруктов                        | 200              | 0,6              | 0            | 29            | 111,2          | 0,006         | 0,02        | 200            | 0            | 0,4          | 31,2           | 449,4                 | 25,2          |  |  |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                     | 25               | 2,67             | 1,12         | 10,87         | 68,5           | 0,1           | 0,06        | 0              | 0            | 0,05         | 118,2          | 35,25                 | 31,25         |  |  |
| ПР              | Хлеб ржаной                                        | 25               | 2,12             | 0,82         | 10,62         | 64,75          | 0,1           | 0,08        | 0              | 0            | 0,1          | 150,7          | 41,5                  | 18,25         |  |  |
|                 | <b>Итого за обед</b>                               | <b>740</b>       | <b>32,02</b>     | <b>21,63</b> | <b>96,43</b>  | <b>724,05</b>  | <b>0,446</b>  | <b>0,42</b> | <b>1101,88</b> | <b>0,3</b>   | <b>21,46</b> | <b>388,27</b>  | <b>1400,82</b>        | <b>129,28</b> |  |  |
|                 | <b>Полдник</b>                                     |                  |                  |              |               |                |               |             |                |              |              |                |                       |               |  |  |
| ПР              | Йогурт в индивидуальной упаковке                   | 110              | 4,6              | 3,3          | 6,4           | 95             | 0,04          | 0,2         | 22             | 0,6          | 0,6          | 52             | 147                   | 122           |  |  |
| 415/ПР          | Крендель сахарный/кондитерское изделие             | 50/30            | 4,18             | 1,6          | 22,43         | 145            | 0,075         | 0,04        | 0              | 12,7         | 0            | 11,25          | 38,42                 | 16,17         |  |  |
|                 | <b>Итого за полдник</b>                            | <b>160/140</b>   | <b>8,78</b>      | <b>4,9</b>   | <b>28,83</b>  | <b>240</b>     | <b>0,115</b>  | <b>0,24</b> | <b>22</b>      | <b>13,3</b>  | <b>0,6</b>   | <b>63,25</b>   | <b>185,42</b>         | <b>138,17</b> |  |  |
|                 | <b>Всего за день</b>                               | <b>1405/1385</b> | <b>69,6</b>      | <b>58,63</b> | <b>216,46</b> | <b>1686,05</b> | <b>1,821</b>  | <b>1,67</b> | <b>1639,18</b> | <b>16,89</b> | <b>22,56</b> | <b>1317,32</b> | <b>1760,5</b>         | <b>700,8</b>  |  |  |

## Пятница 2 неделя

| Инструкция 2 недели |                                         |              |                  |       |        |                |               |       |         |       |                       |        |         |        |  |  |
|---------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|---------|-------|-----------------------|--------|---------|--------|--|--|
| № рецептуры         | Наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные в-ва (мг) |        |         |        |  |  |
|                     |                                         |              | Б                | Ж     | У      |                | В1            | В2    | А       | Д     | С                     | Na     | К       | Са     |  |  |
| Завтрак             |                                         |              |                  |       |        |                |               |       |         |       |                       |        |         |        |  |  |
| 175                 | Каша вязкая молочная из риса и пшени    | 200          | 11               | 6,5   | 35     | 219            | 0,14          | 0,25  | 37,8    | 0,08  | 1,64                  | 89,18  | 312,02  | 194,04 |  |  |
| 14                  | Масло (порциями)                        | 10           | 0,05             | 8,2   | 0,08   | 74,8           | 0             | 0,01  | 65,3    | 0,15  | 0                     | 0,7    | 1,5     | 1,2    |  |  |
| 686                 | Чай с сахаром                           | 200          | 0                | 0     | 6,8    | 43,2           | 0,002         | 0,002 | 0,2     | 0     | 2,98                  | 6,48   | 81,38   | 3,16   |  |  |
| ПР                  | Хлеб пшеничный                          | 50           | 5,35             | 2,25  | 21,75  | 137            | 0,2           | 0,12  | 0       | 0     | 0,1                   | 236,5  | 70,5    | 62,5   |  |  |
| Итого за завтрак    |                                         | 460          | 16,4             | 16,95 | 63,63  | 474            | 0,342         | 0,382 | 103,3   | 0,23  | 4,72                  | 332,86 | 465,4   | 260,9  |  |  |
| Обед                |                                         |              |                  |       |        |                |               |       |         |       |                       |        |         |        |  |  |
| 71                  | Овощи свежие (огурцы/помидоры)          | 60           | 0,38             | 0,03  | 1,94   | 8,7            | 0,02          | 0,02  | 27,99   | 0     | 9                     | 6,9    | 115,2   | 9,3    |  |  |
| 102                 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200          | 4,4              | 6     | 10     | 108,6          | 0,12          | 0,04  | 600     | 0,02  | 5,6                   | 19,6   | 200,4   | 45,2   |  |  |
| 551                 | Гренки из пшеничного хлеба              | 10           | 0,12             | 0,05  | 0,81   | 4,1            | 0,005         | 0,003 | 0,08    | 0     | 0,03                  | 14,29  | 2,04    | 0,78   |  |  |
| 263                 | Рагу из свинины                         | 230          | 15,41            | 31,28 | 12,88  | 395,6          | 0,89          | 0,17  | 482,08  | 0,01  | 13,01                 | 46,09  | 596,04  | 26,38  |  |  |
| 372                 | Компот из свежих ягод                   | 200          | 0,2              | 0,2   | 30,6   | 118,2          | 0,01          | 0,01  | 18      | 0     | 2,6                   | 17,4   | 185,2   | 10,8   |  |  |
| ПР                  | Хлеб пшеничный                          | 25           | 2,67             | 1,12  | 10,87  | 68,5           | 0,1           | 0,06  | 0       | 0     | 0,05                  | 118,2  | 35,25   | 31,25  |  |  |
| ПР                  | Хлеб ржаной                             | 25           | 2,12             | 0,82  | 10,62  | 64,75          | 0,1           | 0,08  | 0       | 0     | 0,1                   | 150,7  | 41,5    | 18,25  |  |  |
| Итого за обед       |                                         | 750          | 39,19            | 30,05 | 122,56 | 936,04         | 1,29          | 0,58  | 1514,09 | 0,39  | 24,24                 | 334,36 | 1286,45 | 165,78 |  |  |
| Полдник             |                                         |              |                  |       |        |                |               |       |         |       |                       |        |         |        |  |  |
| ПР                  | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200          | 1                | 0,2   | 20,2   | 98,6           | 0,02          | 0,02  | 0       | 0     | 4                     | 12     | 240     | 14     |  |  |
| 428/ПР              | Булочка школьная/кондитерское изделие   | 50/30        | 4,18             | 1,6   | 22,43  | 145            | 0,075         | 0,04  | 0       | 12,7  | 0                     | 11,25  | 38,42   | 16,17  |  |  |
| Итого за полдник    |                                         | 250/230      | 5,18             | 1,8   | 42,63  | 243,6          | 0,095         | 0,06  | 0       | 12,7  | 4                     | 23,25  | 278,42  | 30,17  |  |  |
| Всего за день       |                                         | 1460/1440    | 60,77            | 48,8  | 228,82 | 1653,64        | 1,727         | 1,022 | 1617,39 | 13,32 | 32,96                 | 690,47 | 2030,27 | 456,85 |  |  |