

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

начальник МБУ

«Комбинат детского питания»

И.В. Мотовилова



МЕНЮ

Примерное двухнедельное

на период ЛОК с 01.06.2026 по 31.07.2026 без лактозы

г. Верхняя Пышма

№ пешки	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг			
							F	K	Ca	Mg	P	I	Se	Fe	A	D	B1	B2	C	
	Понедельник																			
	Завтрак																			
302	Каши пшеничная на воде	200	6,00	8,20	33,20	238,00	101,51	284,84	155,03	38,82	153,16	51,14	7,26	0,71	130,32	0,06	0,08	0,18	2,82	
340	Омлет безмолочный паровой с	150	17,71	26,29	3,57	322,85	1,10	6,00	26,10	5,50	38,30	10,40	41,40	11,90	24,70	16,60	4,30	22,60	0,50	
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	40,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01	0,10	0,12	1,60	
	Фрукты (яблоко)	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02	10,00	
	Сумма калорий:	700	28,06	35,02	80,97	782,85	120,24	650,84	249,38	72,07	256,21	65,44	51,84	16,81	160,08	16,67	4,58	22,95	14,92	
	Обед																			
19	Салат из свежих помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51,00	12,00	174,00	8,40	12,00	15,60	1,20	0,24	0,54	79,80	0,00	0,04	0,02	15,00	
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,00	4,80	17,68	140,00	26,98	338,61	26,54	27,66	76,34	15,56	1,98	1,41	121,01	0,00	0,14	0,05	4,01	
454	Котлеты мясо-картофельные по-хмельски	90	13,41	19,08	12,42	376,30	1,71	17,10	2,70	7,20	26,10	6,21	1,44	16,20	2,97	0,90	11,70	9,90	3,51	
516	Макароны отварные с маслом рас	150	5,10	9,15	34,20	244,50	11,92	53,80	105,83	7,19	40,70	20,77	0,06	0,74	18,36	0,09	0,06	7,52	0,00	
65	Напиток "Здоровье"	200	0,00	0,00	52,04	208,00	4,70	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	0,16	1,01	1,58	0,00	0,01	0,01	3,12	
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	
	Сумма калорий:	750	28,75	37,82	142,83	1137,8	66,94	790,52	220,79	73,95	218,61	46,65	6,76	21,9	223,72	0,99	12,02	17,53	25,64	
	Вторник																			
	Завтрак																			
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,79	5,78	38,12	220,50	37,56	111,85	20,82	31,39	80,96	25,87	5,57	0,69	322,42	0,00	0,05	0,04	1,59	
267	Мороженая запеканка с маслом пастеризован	100	2,51	6,05	18,29	132,47	34,07	105,89	137,45	20,73	190,46	17,17	25,03	0,55	28,76	0,09	0,05	0,21	0,19	
6/04	Какао без молока	200	4,70	5,00	31,80	187,00	38,25	220,33	167,68	34,32	130,28	11,70	2,29	1,09	17,25	0,00	0,04	0,16	0,68	
тк	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	12,08	59,00	3,63	23,25	5,00	3,50	16,25	0,80	1,50	0,28	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	
тк	Фрукты (апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05	90,00	
	Сумма калорий:	625	13,45	17,73	114,99	669,47	139,91	756,82	381,95	109,44	452,45	58,54	35,14	3,06	380,43	0,09	0,23	0,47	92,46	
	Обед																			
16	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	60,96	84,60	13,80	8,40	25,20	1,80	0,18	0,36	6,00	0,00	0,02	0,02	6,00	
124	Щи из свежей капусты со смет.мас.	200	1,84	4,16	6,32	122,40	14,76	184,00	37,47	13,13	30,98	15,25	0,34	0,48	104,94	0,00	0,02	0,03	10,77	
437	Гуляш из говядины 50/50	100	1,93	6,53	4,00	132,00	62,72	322,44	55,74	23,26	166,62	17,06	0,32	2,46	25,46	0,07	0,05	0,12	1,41	
297	Греча рассыпчатая	150	3,60	6,00	36,80	219,10	16,06	219,36	46,61	120,16	180,99	22,28	3,52	4,05	19,19	0,00	0,22	0,12	0,00	
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,06	0,00	0,07	0,03	0,00	
700	Напиток брусничный	200	0,10	0,00	24,90	97,00	0,00	15,11	67,05	1,22	2,78	0,00	0,00	0,09	0,96	0,00	0,00	0,00	1,20	
	Сумма калорий:	760	11,63	20,87	97,60	728,88	164,13	907,51	232,92	181,42	460,32	58,29	7,24	9,44	156,55	0,07	0,38	0,32	19,38	
	Среда																			
	Завтрак																			
311	Каши пшеница без молока	200	4,40	9,20	15,40	208,00	101,51	284,84	155,03	38,82	153,16	51,14	7,26	0,71	130,32	0,06	0,08	0,18	2,82	
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	27,52	134,00	20,00	183,98	148,32	30,67	106,79	9,00	1,76	1,06	13,29	0,00	0,03	0,13	0,32	
тк	Фрукты (банан)	200	3,99	1,33	55,86	255,36	4,40	696,00	192,00	84,00	56,00	0,11	2,00	1,20	40,00	0,00	0,08	0,11	20,00	
	Сумма калорий:	650	14,45	12,66	122,93	715,36	135,54	1246,82	507,6	168,74	369,7	62,15	13,9	4,97	183,61	0,06	0,26	0,45	23,34	
	Обед																			
37	Салат из сырых овощей	60	2,04	3,36	2,10	47,40	9,96	145,02	22,82	9,32	26,59	10,42	1,64	0,48	30,51	0,10	0,02	0,04	17,29	
140	Суп с макаронами с мясом	200	11,20	5,60	17,84	170,40	26,72	316,13	11,97	16,84	44,46	15,76	0,18	0,71	97,15	0,00	0,06	0,04	5,29	
391	Пшеница натуральная рыбный	100	17,40	11,80	1,80	188,00	493,86	315,55	51,14	43,87	189,48	121,59	13,57	1,04	295,32	0,46	0,08	0,14	0,94	
520	Картофельное пюре (с маслом раст. без молока)	180	3,78	8,10	26,28	196,20	42,79	624,83	39,49	28,23	84,47	28,46	0,78	1,03	23,80	0,09	0,12	0,11	10,20	
1	Манник	75	4,38	12,52	39,07	221,10	0,30	9,00	6,30	4,30	11,70	1,10	4,90	5,80	8,40	3,40	5,20	8,90	0,20	
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	
тк	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	23,20	100,00	0,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,04	0,02	4,00	

№ рецепт.	Первая часть	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории	Минеральные вещества, мг							Витамины, мкг					
							Р	К	Са	Mg	P	I	Se	Fe	A	Д	В1	В2	C
	Сумма калорий:	865	43,10	42,31	134,44	1041,10	583,26	1792,53	183,97	135,81	434,45	179,23	23,95	11,86	455,18	4,05	5,59	9,28	37,92
	Четверг																		
	Завтрак																		
302	Капша геркулесовая на воде без масла	200	4,80	10,00	21,40	198,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18	0,50
337	Яйцо вареное	80	10,20	9,20	0,90	126,00	44,00	92,96	38,72	8,36	133,64	16,00	21,62	1,74	124,80	1,76	0,04	0,28	0,00
тк	Хлеб ржан./пшеч.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	40,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01	0,10	0,12	1,60
тк	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05	90,00
	Сумма калорий:	645	19,60	20,33	76,35	572,50	107,18	707,79	273,88	124,61	397,27	70,79	28,88	6,53	160,79	1,82	0,42	0,66	92,10
	Обед																		
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	9,96	145,02	22,82	9,32	26,59	10,42	1,64	0,48	30,51	0,10	0,02	0,04	17,29
132	Рассольник Ленин. районский	200	4,89	3,70	14,30	111,85	28,28	334,95	21,08	19,71	51,39	17,17	0,75	0,71	103,94	0,00	0,06	0,05	5,54
489	Рагу из птицы 50/150	200	12,95	12,95	23,80	269,50	94,95	208,85	34,93	54,51	112,34	35,07	12,19	1,00	286,32	0,02	0,05	0,06	1,31
тк	Хлеб ржан./пшеч.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05	90,00
	Сумма калорий:	710	22,59	20,23	103,45	693,79	168,32	1066,32	142,08	118,29	278,57	67,56	18,21	4,64	432,77	0,12	0,26	0,23	114,14
	Пятница																		
	Завтрак																		
302	Капша манная на воде без масла	200	4,80	8,10	30,40	222,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18	0,50
тк	Хлеб ржан./пшеч.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	0,00	115,00	16,35	27,00	91,50	0,02	0,01	1,30	82,46	0,00	0,09	0,04	7,50
шпр	Круасан с фруктовой начинкой	60	28,89	3,90	9,40	35,40	0,00	79,20	31,80	14,40	78,00	0,00	16,08	1,29	122,40	0,00	0,31	0,20	0,12
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	27,52	134,00	20,00	183,98	148,32	30,67	106,79	9,00	1,76	1,06	13,29	0,00	0,03	0,13	0,52
тк	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05	90,00
	Сумма калорий:	660	40,35	14,73	106,17	579,9	73,55	911,01	379,38	169,57	486,17	61,91	22,23	6,44	254,08	0,05	0,64	0,6	98,64
	Обед																		
22	Салат из св.помид. со слив.рем	60	0,60	4,26	2,52	51,60	9,96	145,02	22,82	9,32	26,59	10,42	1,64	0,48	30,51	0,10	0,02	0,04	17,29
168	Суп-пюре из разных овощей без	200	2,80	4,64	10,32	94,40	14,76	184,00	37,47	13,13	30,98	15,25	0,34	0,48	104,94	0,00	0,02	0,03	10,77
498	Котлета рубленая из индейки	100	18,90	16,30	18,40	298,00	61,76	294,60	39,90	26,17	183,46	19,54	3,93	2,56	22,12	0,09	0,08	0,15	0,12
3603	Рис припущенный с овощами	150	3,79	5,78	38,12	220,50	37,56	111,85	20,82	31,39	80,96	25,87	5,57	0,69	322,42	0,00	0,05	0,04	1,59
тк	Хлеб ржан./пшеч.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	142,00	5,20	85,43	6,33	9,07	10,46	0,80	0,04	0,19	4,08	0,00	0,01	0,01	2,50
	Сумма калорий:	760	30,19	31,51	128,91	974,5	138,87	902,9	196,54	104,33	386,2	73,78	14,4	6,4	484,07	0,19	0,25	0,3	32,27
	Итого																		

ЛОК лето 2026г

№ рецепт.	Вторая еда	Выход	Белок	Жиры	Углевода	Калории	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг			
							F	K	Ca	Mg	P	I	Se	Fe	A	D	B1	B2		
Понедельник																				
Завтрак																				
302	Каши ячневая без молока	200	4,80	3,00	29,20	163,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18		
340	Омлет безмолочный паровой с	150	17,71	26,29	3,57	372,85	1,10	6,00	26,10	5,50	38,30	10,40	41,40	11,90	24,70	16,60	4,30	22,60		
тк	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	12,08	59,00	0,00	61,25	8,75	11,75	39,50	0,00	7,73	0,98	0,00	0,00	0,04	0,02		
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,10	15,10	58,00	0,00	0,00	40,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01	0,10	0,12		
тк	Фрукты (яблоко)	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	15,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02		
	Сумма калорий:	675	24,91	29,69	64,80	646,85	37,15	582,58	222,76	107,75	264,18	62,29	53,06	17,42	53,69	16,66	4,62	22,94		
	Обед																			
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	4,26	2,52	51,60	14,37	131,80	16,80	10,04	18,39	9,32	0,22	0,47	64,38	0,00	0,02	0,03		
157	Солянка домашняя	200	12,48	10,16	4,00	152,00	24,96	159,94	22,78	12,82	68,30	15,47	0,22	1,03	24,27	0,06	0,02	0,06		
461	Тефтели мясные 60/30	90	11,07	13,17	11,22	210,30	58,78	245,47	26,07	21,93	153,80	29,84	1,62	1,97	1,85	0,00	0,05	0,11		
226	Овощи по-карпатски	150	2,40	12,00	24,00	210,00	35,09	417,53	54,25	26,98	63,67	27,55	0,49	0,87	309,86	0,01	0,08	0,08		
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,60	129,00	0,00	285,20	90,50	18,27	25,40	0,00	0,00	0,58	69,96	0,00	0,01	0,03		
тк	Хлеб ржан./пшени.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03		
	Сумма калорий:	750	30,85	40,12	97,49	870,90	142,83	1321,94	222,65	105,29	383,31	84,08	5,43	6,92	470,32	0,07	0,25	0,34		
Вторник																				
Завтрак																				
350/3	Каши "Дружба" на воде	200	7,20	5,18	44,56	254,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18		
267	Морковная запеканка с маслом растительным	100	2,51	6,05	18,29	132,47	34,07	105,89	137,45	20,73	190,46	17,17	25,03	0,55	28,76	0,09	0,05	0,21		
тк	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	12,08	59,00	0,00	61,25	8,75	11,75	39,50	0,00	7,73	0,98	0,00	0,00	0,04	0,02		
692	Кофейный напиток	200	2,40	1,60	27,50	134,00	20,00	183,98	148,32	30,67	106,79	9,00	1,76	1,06	13,29	0,00	0,03	0,13		
тк	Фрукты (груша)	150	0,60	60,00	14,70	70,50	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02		
	Сумма калорий:	675	14,56	73,13	117,13	649,97	90,12	866,45	442,43	150,15	523,13	78,06	38,45	7,13	70,98	0,14	0,36	0,56		
Обед																				
40	Салат "Витаминный"	60	0,72	1,98	7,02	49,20	9,96	145,02	22,82	9,32	26,59	10,42	1,64	0,48	30,51	0,10	0,02	0,04		
134	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,80	20,68	195,42	25,55	15,33	40,39	15,58	1,25	0,50	103,29	0,00	0,03	0,03		
431	Печенье по-строгановски	100	13,60	13,60	3,90	195,00	220,41	249,48	47,17	17,62	275,38	33,93	32,93	5,71	472,59	0,02	0,21	1,67		
509	Булгур (каша рассыпчатая)	150	5,90	6,50	27,50	215,60	0,14	205,46	58,12	85,70	158,24	20,00	1,26	1,31	13,50	0,07	0,09	0,05		
тк	Хлеб ржан./пшени.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03		
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	285,20	90,50	18,27	25,40	0,00	0,00	0,58	69,96	0,00	0,01	0,03		
диетр	Круассан с фруктовой начинкой	60	28,89	3,90	9,40	35,40	0,00	79,20	31,80	14,40	78,00	0,00	16,08	1,29	122,40	0,00	0,31	0,20		
	Сумма калорий:	820	56,09	35,44	154,01	832,00	260,82	1241,78	288,21	175,89	657,75	81,63	56,04	11,87	812,25	0,19	0,74	2,05		
Средн.																				
Завтрак																				
302	Каши кукурузная на воде	200	4,60	8,00	39,40	252,00	20,00	171,00	117,00	23,00	118,00	49,89	7,78	1,08	34,60	0,05	0,07	0,14		
1	Манник	75	4,38	12,52	39,07	221,10	0,30	9,00	6,30	4,30	11,70	1,10	4,90	5,80	8,40	3,40	5,20	8,90		
тк	Хлеб ржан./пшени.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03		
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	40,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01	0,10	0,12		
	Сумма калорий:	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02		
	Обед																			
19	Салат из свежих помидоров	60	0,54	4,26	2,52	51,60	12,00	174,00	8,40	12,00	15,60	1,20	0,24	0,54	79,80	0,00	0,04	0,02		
109	Борщ с мясом	200	5,60	7,52	13,92	120,80	22,62	264,62	33,68	19,22	42,63	17,16	0,39	0,87	134,66	0,00	0,03	0,04		
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,10	4,90	10,30	145,00	366,49	345,76	36,10	35,27	166,57	53,10	31,54	0,86	325,25	0,01	0,14	0,12		
259	Картофель запеченный	180	3,60	9,18	28,62	217,80	42,79	624,83	39,49	28,23	84,47	28,46	0,78	1,03	23,80	0,09	0,12	0,11		
700	Напиток из черной смородины	200	0,10	0,00	24,90	97,00	9,38	110,14	59,05	12,01	9,22	0,62	0,43	0,60	32,04	0,00	0,01	0,02		
тк	Хлеб ржан./пшени.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03		

№ рецепт	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг				
							F	K	Ca	Mg	P	I	Se	Fe	A	Д	В1	В2
	Сумма калорий:	790	28,64	26,39	104,23	749,60	462,91	1601,35	188,97	121,98	372,24	102,44	36,26	5,90	595,55	0,10	0,41	0,34
	Чай/квас																	
	Завтрак																	
311	Каша пшенная без молока	200	4,40	9,20	15,40	208,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18
2	Вутерброд с джемом	60	1,80	4,65	31,50	177,00	4,35	54,30	270,00	20,30	169,50	0,96	6,15	0,63	78,00	0,29	0,04	0,14
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03
694	Какао без молока	200	4,70	5,00	31,80	187,00	38,25	220,33	167,68	34,32	130,28	11,70	2,29	1,09	17,25	0,00	0,04	0,16
тк	Фрукты	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02
	Сумма калорий:	510	14,60	19,38	102,85	690,00	80,28	593,96	581,84	147,87	528,91	64,45	14,95	6,06	119,18	0,34	0,30	0,51
	Обед																	
24	Салат "Полонезский"	60	2,04	3,36	2,10	47,40	9,62	97,14	14,00	8,22	31,24	10,92	2,31	0,62	24,41	0,17	0,03	0,06
181	Уха с перловой крупой	200	1,12	0,24	0,24	8,00	137,86	394,07	90,34	22,78	82,86	27,98	10,02	0,75	33,82	0,03	0,10	0,07
64	Колбаски Витаминные	100	15,72	19,48	3,14	251,00	94,95	208,85	34,93	54,51	112,34	35,07	12,19	1,00	286,32	0,02	0,05	0,06
333	Макароны отварные	150	4,38	5,13	29,38	220,50	10,36	57,47	156,28	10,87	100,33	20,67	1,95	0,77	33,66	0,19	0,06	0,05
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00	25,50	295,50	51,00	19,50	34,50	3,00	0,75	0,45	12,00	0,00	0,06	0,05
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03
	Сумма калорий:	760	27,16	28,74	94,81	786,90	587,92	1135,03	358,80	131,13	415,02	99,54	30,10	5,59	390,21	0,41	0,37	0,32
	Пятидневка																	
	Завтрак																	
302	Каша рисовая без молока	200	3,00	8,00	31,60	218,00	28,05	237,33	131,91	78,00	175,38	49,89	3,63	2,34	23,93	0,05	0,15	0,18
337	Ябло вареное	80	10,20	9,20	0,90	126,00	44,00	92,96	38,72	8,36	133,64	16,00	21,62	1,74	124,80	1,76	0,04	0,28
тк	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	12,08	59,00	0,00	61,25	8,75	11,75	39,50	0,00	7,73	0,98	0,00	0,00	0,04	0,02
692	Кофейный напиток	200	2,40	1,60	27,50	134,00	20,00	183,98	148,32	30,67	106,79	9,00	1,76	1,06	13,29	0,00	0,03	0,13
тк	Фрукты	100	0,35	0,00	4,85	44,00	8,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,00	0,30	2,20	5,00	0,00	0,03	0,02
	Сумма калорий:	605	17,80	19,10	76,93	581,00	100,05	853,52	343,70	137,78	466,31	76,89	35,04	8,32	167,02	1,81	0,29	0,63
	Обед																	
7	Салат "Здоровье"	60	0,74	5,99	5,50	79,20	12,66	247,73	40,39	15,18	30,31	10,73	0,26	0,55	122,25	0,00	0,03	0,04
173	Суп-порре из пшны	200	8,00	4,65	8,61	112,00	54,60	139,80	52,60	18,00	122,60	5,80	1,00	1,40	400,00	0,10	0,04	0,12
436	Жаркое по-домашнему из мяса индейки	225	20,00	11,00	24,30	281,25	111,63	923,19	29,46	50,14	259,58	50,48	0,59	3,86	30,67	0,10	0,16	0,21
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,10	0,00	24,20	97,00	0,00	8,47	81,52	2,96	2,96	0,00	0,00	0,54	98,04	0,00	0,01	0,05
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00	9,63	82,00	12,25	15,25	53,75	1,90	2,88	2,00	0,00	0,00	0,07	0,03
	Сумма калорий:	735	32,54	22,17	86,76	687,45	188,52	1401,19	216,22	101,53	469,20	68,91	4,73	8,35	650,96	0,20	0,31	0,45
	Итого	6435	245,88	295,83	918,83	6499,77	1608,25	9543,84	2475,29	1086,55	3745,59	708,73	274,97	82,58	3259,04	23,04	12,76	36,84

Примечание-использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПООП при общеобразовательных школах 2004г

Примечание-использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОО при общеобразовательных школах 2004г.



Денисова АВ

пер

зав. счел