

Утверждаю:
АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»
Генеральный директор
Д.А. Затонский
« 2 » 10 2024г.

Согласовано:
Директор
МОАУ «ООШ № 55»
С.Л. Видай
« 3 » 10 2024г.

АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в
общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 03.10.2024г.**

7-18 лет

Идентификационный номер 198а/ОВЗ/24бш

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024) буф школа День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

возраст: Меню СОШ ОВЗ (о

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,08	Бутерброд с повидлом	40	2	1	18	102
311,31	Каша молочная пшеничная с маслом	205	9	12	19	218
112,16	Яблоко	160	1		18	74,9
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	2,6	13,1	118,6
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,35	0,25	15,35	72,9
Итого за Завтрак		636	17,45	15,85	83,45	586,4
Завтрак2						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	53	235,5
Итого за завтрак		886	19,95	17,35	136,5	821,9
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,96	3,05	4,79	21,3
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,02	5,23	13	89,4
545,16	Наггетсы из пф с томатным соусом	90	5,94	3,31	13,32	156,52
510,04	Каша гречневая	150	7,56	10,9	32,53	296,72
512,13	Компот из плодов сушеных	180	0,33		20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,33	49,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,39	0,25	7,14	38
Итого за Обед		722	18,8	22,91	101,2	732,34
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15,2	59,9
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	53,2	235,4
Итого за день		1858	41,25	41,76	290,9	1789,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024) буф школа День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (от

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209,24	Шницель припущенный из птицы с соусом 60/30	90	9,36	11,05	7,08	177
241,08	Картофельное пюре	150	3,51	3,82	19	135,91
300,08	Чай с сахаром	200			15	60,8
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Завтрак		500	18,11	15,59	74,76	535,71
Завтрак2						
590,13	Печенье сахарное	34	2,75	3,1	25,2	141,9
294,08	Чай с лимоном.	207			15,31	61,6
Итого за Завтрак2		241	2,75	3,1	40,51	203,5
Итого за завтрак		741	20,86	18,69	115,3	739,21
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	3,01	6,84	6,14	82,8
45,08	Суп гороховый	200	5,78	3,23	16,96	114,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,08		12	60
209,24	Шницель припущенный из птицы с соусом	90	5,26	7,67	8	177
241,08	Картофельное пюре	150	3,24	4,04	21,93	135,88
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,2		25,2	102,06
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	10	47
Итого за Обед		735	20,41	22,18	107	755,24
Полдник						
590,13	Печенье сахарное 34	34	2,75	3,1	25,2	141,9
294,08	Чай с лимоном.	207			15,31	61,6
Итого за Полдник		241	2,75	3,1	40,51	203,5
Итого за день		1717	44,02	43,97	262,8	1697,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024) буф школа День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

возраст: Меню СОШ ОВЗ (о

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
444,04	Плов из свинины	215	12	17,1	11,2	466
783,22	Чай фруктовый	190			10	62,3
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
108,13	Хлеб пшеничный.	49	3,72	0,4	24,2	115,8
Итого за Завтрак		504	18,22	19	83,4	819,6
Завтрак2						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		230	2,55	1,5	37,2	174
Итого за завтрак		734	20,77	20,5	120,6	993,6
Обед						
25,08	Салат из свеклы с изюмом	60	1,88	3,85	19,3	72,1
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	5,02	5,1	17,88	86,3
444,04	Плов из свинины	210	10,3	12,89	20,02	466
636,04	Компот из апельсинов	200	0,9		26,9	182
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	14	65,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,2
Итого за Обед		734	22,61	22,49	110,3	937,4
Полдник						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		230	2,55	1,5	37,2	174
Итого за день		1698	45,93	44,49	268,1	2105

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024) буф школа День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

возраст: Меню СОШ ОВЗ (о

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
380,08	Бутерброд с маслом	30	1,91	4,35	12,88	97,9
271,21	Тефтели "Нежные" с соусом томатным	90	11	11,8	15	175,8
92,04	Рагу из овощей	150	4,23	3	18,22	123,7
294,08	Чай с лимоном	205			15	61,1
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,89	61,1
Итого за Завтрак		501	19,12	19,36	73,99	519,6
Завтрак2						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		220	2,2	0,4	29	128
Итого за завтрак		721	21,32	19,76	103	647,6
Обед						
1,08	Винегрет овощной	60	2	6,08	6,99	78
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	1,52	4,16	13,44	97,6
271,21	Тефтели "Нежные" с соусом томатным	90	11,1	11,8	15	175,8
92,04	Рагу из овощей	150	3,75	3	18,04	123,98
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		740	23,53	25,64	96,61	676,48
Полдник						
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		220	2,2	0,4	29	128
Итого за день		1681	47,05	45,8	228,6	1452,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024) буф школа День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

возраст: Меню СОШ ОВЗ (о

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	212	10,8	13	42,4	275,6
590,13	Печенье сахарное	34	2,75	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	198			14,5	59,4
108,13	Хлеб пшеничный.	57	4,33	0,46	28,04	134
Итого за Завтрак		501	17,88	16,76	110,1	610,8
Завтрак2						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	38	175,5
итогоз за завтрак		751	20,38	18,26	148,1	786,3
Обед						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	2,97	5,99	4,96	77,2
42,13	Рассольник ленинградский	200	4,1	3,1	13,36	90,7
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	240	12,23	14,72	48	312
289,06	Напиток из шиповника	180	0,83	0,2	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,22	13,28	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		742	24,49	24,65	112	694,1
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	38	175,5
Итого за день		1743	47,37	44,41	298,2	1655,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024) буф школа День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

возраст: Меню СОШ ОВЗ (о

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Завтрак

037,0	Огурцы соленые	44	1,23		0,57	7,2
226,02	Каша гречневая с филе куриным	200	10,9	14,23	10,76	293,5
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
298,08	Чай с молоком.	190	2,2	1,9	17,9	97,5
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,34	77,6
Итого за Завтрак		525	19,97	20,39	68,57	616,3

Завтрак2

590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		230	2,55	1,5	37,2	174
Итого за завтрак		755	22,52	21,89	105,8	790,3

Обед

19,06	Салат Здоровье	80	1,72	5,06	7,77	83,5
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	10	2,93	2,11	0,07	31
226,02	Каша гречневая с филе куриным	245	10,62	11,36	26,26	307,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,88	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,14	105,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,91	0,35	9,86	52,5
Итого за Обед		809	22,63	23,5	96,08	863,06

Полдник

590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		230	2,55	1,5	37,2	174

Итого за день	1794	47,7	46,89	239,1	1827,36
---------------	------	------	-------	-------	---------

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Н 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024) буф школа День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

возраст: Меню СОШ ОВЗ (о

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Завтрак

1,12	Бутерброд с маслом	25	1,59	4,23	9,7	80,1
253,13	Каша молочная рисовая	205	7,9	9,84	23,34	262,2
112,16	Яблоко	150	0,9		16,95	70,2
382,07	Какао с молоком	190	2,9	2,27	18,3	105,2
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Завтрак		600	15,57	16,58	83,05	588,2

Завтрак2

590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		234	2,55	3,3	40,2	201,8
Итого за Завтрак		834	18,12	19,88	123,3	790

Обед

87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,96	4,8	6,1	71,31
108,05	Суп картофельный с клецками	200	1,87	2,62	11,66	75,36
209,32	Котлета мясная с соусом 80/20	100	9,23	11,73	17,05	156,2
129,08	Гороховое пюре	180	5,48	3,36	11,04	131,78
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,21		25,2	94,5
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,76	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		780	22,01	23,11	96,01	653,95

Полдник

590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		234	2,55	3,3	40,2	201,8

Итого за день	1848	42,68	46,29	259,5	1645,75
---------------	------	-------	-------	-------	---------

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Н 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024) буф школа День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

возраст: Меню СОШ ОВЗ (о

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

259,07	Жаркое по-домашнему	213	12,28	12,22	24,85	240,3
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
783,22	Чай фруктовый	198			10,4	64,9
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,25	15,35	72,9
Итого за Завтрак		500	17,77	16,47	73,6	518,6

Завтрак2

590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		220	2,2	0,4	29	128
Итого за завтрак		720	19,97	16,87	102,6	646,6

Обед

4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	2,5	7,5	7,9	103,1
153,22	Суп рыбный	200	2,43	6,59	13,74	95,4
259,07	Жаркое по-домашнему	210	10,11	7,09	24,5	236,9
280,08	Компот из сушеных фруктов	200	0,52		28	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,38	23,12	110,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	52	3,43	0,62	17,68	94,1
Итого за Обед		784	22,56	22,18	114,9	753,4

Полдник

590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		220	2,2	0,4	29	128

Итого за день	1724	44,73	39,45	246,5	1528
---------------	------	-------	-------	-------	------

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Н 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024) буф школа День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

возраст: Меню СОШ ОВЗ (о

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

217,08	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом 60/30	90	9,32	14,79	2,49	263
510,04	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном.	207	0,07	0,01	15,31	61,6
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,34	77,6
Итого за Завтрак		530	22,8	27,36	113,4	880,7

Завтрак2

590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		230	2,55	1,5	37,2	174
Итого за завтрак		760	25,35	28,86	150,6	1054,7

Обед

9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	3	5,1	49,8
47,08	Суп картофельный с вермишелью	200	2,34	2,34	13,18	105,7
217,08	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом 60/30	90	9,32	9,04	2,49	263
510,04	Каша гречневая	150	6,62	10,91	32,47	296,73
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,73	79,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		744	24,34	25,92	98,35	925,73

Полдник

590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		230	2,55	1,5	37,2	174

Итого за день	1734	52,24	56,28	286,1	2154,43
---------------	------	-------	-------	-------	---------

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Н 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024) буф школа День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

возраст: Меню СОШ ОВЗ (окт)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

545,02	Котлета рыбная из минтая с	120	11,1	11,51	4,73	183,6
241,08	Картофельное пюре	169	3,95	4,31	34,5	163,1
300,08	Чай с сахаром	200			15	60,5
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
Итого за Завтрак		515	17,03	16,03	67,1	468,3

Завтрак2

590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
294,08	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	14,78	59,3
Итого за Завтрак2		251	3,88	4,96	52,58	272
Итого за завтрак		766	20,91	20,99	119,7	740,3

Обед

1,2	Винегрет овощной	80	1,72	8,11	9,32	102,3
42,08	Рассольник ленинградский	250	5,1	3,9	16,7	113,4
545,02	Котлета рыбная из минтая с	120	8,1	6,51	3,73	140,2
241,08	Картофельное пюре	170	3,67	4,58	24,85	154
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,23		28	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		877	22,85	23,68	106	740,5

Полдник

590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
294,08	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	14,78	59,3
Итого за Полдник		251	3,88	4,96	52,58	272

Итого за день	1894	47,64	49,63	278,3	1752,8
----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Н 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024) буф школа День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

возраст: Меню СОШ ОВЗ (о

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

210,05	Гуляш из филе кур	90	9,15	9,57	3,2	105,9
291,13	Макароны отварные	171	4,82	4,96	34,04	255,6
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
783,22	Чай фруктовый	200			11	65,6
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,3	58,8
Итого за Завтрак		516	18,42	16,23	82,74	599,9

Завтрак2

589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		250	2,5	1,5	53	235,5
Итого за завтрак		766	20,92	17,73	135,7	835,4

Обед

2,08	Салат "Витаминный"	75	1,86	7,58	8,21	104,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,09	3,82	13,44	84,3
210,05	Гуляш из филе кур	100	8,17	5,97	3,55	117,6
291,13	Макароны отварные	150	4,23	4,35	42,05	224,3
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,27	68,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	37	2,44	0,44	12,58	67
Итого за Обед		791	21,99	22,39	106,1	714,2

Полдник

589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	53	235,5

Итого за день	1807	45,41	41,62	294,8	1785,1
----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Н 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (окт 2024) буф школа День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

возраст: Меню СОШ ОВЗ (о

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Завтрак

037,04	Огурцы соленые	50	0,8		0,65	8,2
492,04	Плов из птицы	200	14,8	18,7	36,2	330
294,19	Чай с лимоном	205			15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	49	3,72	0,39	24,11	115,2
Итого за Завтрак		504	19,32	19,09	76,11	514,2

Завтрак2

590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Завтрак2		230	2,55	1,5	37,2	174
Итого за Завтрак		734	21,87	20,59	113,3	688,2

Обед

25,08	Салат из свеклы с черносливом	76	1,31	4,62	6,98	94,4
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	5,21	12,99	109
492,04	Плов из птицы	230	15,48	12,95	41,63	379,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,88	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,4	49,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,39	0,25	7,14	38
Итого за Обед		798	22,34	23,2	97,02	857,86

Полдник

590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		230	2,55	1,5	37,2	174

Итого за день	1762	46,76	45,29	247,5	1720,06
Итого за период	21260	552,8	545,9	3200	21114,07
Среднее значение за период	1771,667	46,07	45,49	266,7	1759,50583

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.

