

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Нургалиева А. Р.  
М. П. \_\_\_\_\_ 29 марта 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
7,1	Каша пшеничная молочная+		180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394	
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006	
35,1	Кофейный напиток+		180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	(№ 395)
268	Бутерброды с маслом+		30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Итого:</b>		<b>403</b>	<b>15,164</b>	<b>16,118</b>	<b>73,26</b>	<b>498,232</b>	<b>0,104</b>	<b>21,861</b>	<b>1,872</b>	<b>214,14</b>	<b>3,551</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02		165	16	2,2
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>													
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+		200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848	
71,1	Фрикадельки мясные+		25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	
255,2	Голубцы ленивые +		200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78	
183	Соус сметанный+		40	0,613	0,827	2,267	19,413	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067	
60,1	Икра свекольная+		60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	
273,4	Напиток лимонный		180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121	
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота ( витамин С)		1							0,05			
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
	<b>Итого:</b>		<b>773</b>	<b>27,339</b>	<b>28,418</b>	<b>73,726</b>	<b>659,947</b>	<b>0,328</b>	<b>0,215</b>	<b>66,802</b>	<b>177,209</b>	<b>7,517</b>	
<b>Полдник</b>													
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком		50	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64	
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>8,25</b>	<b>7,12</b>	<b>29,86</b>	<b>214,4</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>1,38</b>	<b>231</b>	<b>0,74</b>	
<b>Ужин</b>													
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	
15,1	Омлет натуральный+		150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4	
203,1	Напиток брусничный+		200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16	(№ 203,1)
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>19,256</b>	<b>15,961</b>	<b>55,004</b>	<b>420,645</b>	<b>0,151</b>	<b>0,449</b>	<b>4,605</b>	<b>123,98</b>	<b>3,56</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 976</b>	<b>70,049</b>	<b>67,657</b>	<b>241,65</b>	<b>1 835,904</b>	<b>0,723</b>	<b>22,735</b>	<b>239,659</b>	<b>762,329</b>	<b>17,568</b>	

Стоимость рациона: 0 руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ Алиммирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ Доценко И. Т.

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ"  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Нургалеева А. Р.  
М. П. 29 марта 2024 г.  
Подпись



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+		180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198	
32,1	Чай+		180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952	
0,15	Мармелад+		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
0,25	Батон нарезной+		20	1,9	0,225	11,675	57,415	0,04	0,015		5,75	0,475	
	<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>5,79</b>	<b>3,735</b>	<b>40,875</b>	<b>223,405</b>	<b>0,094</b>	<b>0,258</b>	<b>1,359</b>	<b>220,228</b>	<b>3,705</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,23	Груша+		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>	
<b>Обед</b>													
309,1	Огурцы консервированные порциями++		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
69,1	Борщ с фасолью и картофелем		200	3,064	4,128	12,8	101,6	0,064	0,048	4,32	34,928	1,304	
220,1	Мясо для супа+		15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	
218,1	Суфле из говядины+		80	20,16	5,76	2,66	142,92	0,08	0,21	0,08	32,35	1,97	
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+		20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032	
103,1	Макаронные изделия отварные+		150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63	
0,03	Сок томатный+		180	1,44		5,4	26,28	0,018	0,054	14,22	25,2	1,62	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>Итого:</b>		<b>772</b>	<b>45,272</b>	<b>19,356</b>	<b>115,681</b>	<b>660,83</b>	<b>0,51</b>	<b>0,523</b>	<b>23,739</b>	<b>200,232</b>	<b>9,308</b>	
<b>Полдник</b>													
0,18	Вафли+		40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086	
281	Кефир*+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
	<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>5,677</b>	<b>4,9</b>	<b>18,629</b>	<b>139,6</b>	<b>0,075</b>	<b>0,312</b>	<b>1,26</b>	<b>217,429</b>	<b>0,266</b>	
<b>Ужин</b>													
171,2	Запеканка овощная+		210	7,203	8,054	42,063	259,434	0,2	0,168	22,89	85,439	2,352	
273	Напиток "Валитек"+		200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>10,583</b>	<b>8,594</b>	<b>92,025</b>	<b>484,394</b>	<b>0,264</b>	<b>0,192</b>	<b>24,17</b>	<b>103,279</b>	<b>5,192</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 942</b>	<b>67,722</b>	<b>36,614</b>	<b>276,71</b>	<b>1 548,779</b>	<b>0,962</b>	<b>1,315</b>	<b>55,528</b>	<b>760,167</b>	<b>20,771</b>	

Стоимость рациона: 0 руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Алимирзоева Т. Х.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Доценко И. Т.

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
5,1	Каша геркулес молочная+		180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062	
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006	
36,2	Какао на молоке		180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225	0001 (№ 397)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		40/7/10,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	
	<b>Итого:</b>		<b>420,638</b>	<b>13,983</b>	<b>20,194</b>	<b>42,953</b>	<b>409,647</b>	<b>0,226</b>	<b>0,204</b>	<b>3,384</b>	<b>512,771</b>	<b>1,423</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,28	Апельсины+		100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>													
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	
253,2	Суп картофельный с клецками+		200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
220,1	Мясо для супа+		15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
104,2	Картофельное пюре+		150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1	
115,1	Пудинг рыбный+		80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8	
128	Компот из смеси сухофруктов+		180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	(№ 376)
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота (витамин С)		1							0,05			
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
300,2	Клещики+		25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	(№ 120)
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
	<b>Итого:</b>		<b>776</b>	<b>29,535</b>	<b>17,021</b>	<b>110,367</b>	<b>710,376</b>	<b>0,464</b>	<b>0,424</b>	<b>39,994</b>	<b>236,513</b>	<b>7,222</b>	
<b>Полдник</b>													
301	Булочка российская+		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	(№ 474)
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	
	<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>8,15</b>	<b>54,19</b>	<b>326,16</b>	<b>0,125</b>	<b>0,224</b>	<b>0,986</b>	<b>218,01</b>	<b>0,777</b>	
<b>Ужин</b>													
186,1	Рагу фруктово-овощное+		200	3,92	1,52	41,2	176,48	0,112	0,168	42,976	135,24	3,272	
34,1	Чай с лимоном+		180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816	
0,3	Яйцо отварное+		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
0,1	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	
	<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>11,898</b>	<b>7,46</b>	<b>64,003</b>	<b>352,95</b>	<b>0,151</b>	<b>0,2</b>	<b>45,586</b>	<b>147,22</b>	<b>4,468</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 996,638</b>	<b>65,866</b>	<b>53,025</b>	<b>279,614</b>	<b>1 835,313</b>	<b>1,006</b>	<b>1,082</b>	<b>149,95</b>	<b>1 148,514</b>	<b>14,19</b>	

Стоимость рациона: 0 руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Алиммирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Доценко И. Т.

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Нургалеева А. Р.  
М. П. 29 марта 2024 г.  
Подпись



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Нарец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++		180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,045	0,153	0,756	148,302	0,153	
35,1	Кофейный напиток+		180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	(№ 395)
268	Бутерброды с маслом+		30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>7,85</b>	<b>12,32</b>	<b>40,644</b>	<b>302,284</b>	<b>0,149</b>	<b>0,408</b>	<b>1,791</b>	<b>194,376</b>	<b>1,304</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,02	Бананы+		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>													
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+		200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853	
90,4	Фрикадельки рыбные (хек)++		25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26	0001 (№ 124)
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
267,1	Жаркое домашнему из говядины+		200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139	
133	Кисель из плодов шиповника+		180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674	(№ 381)
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота ( витамин С)		1							0,05			
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
	<b>Итого:</b>		<b>723</b>	<b>29,215</b>	<b>24,48</b>	<b>74,45</b>	<b>644,399</b>	<b>0,419</b>	<b>0,173</b>	<b>71,472</b>	<b>122,291</b>	<b>9,353</b>	
<b>Полдник</b>													
334	Плюшка новомосковская+		70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	(№ 334)
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	
	<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>10,003</b>	<b>8,7</b>	<b>45,65</b>	<b>302</b>	<b>0,141</b>	<b>0,023</b>	<b>0,576</b>	<b>244,31</b>	<b>0,94</b>	
<b>Ужин</b>													
180,1	Вареники ленивые+		170	20,967	20,207	29,693	385,475	0,085	0,34	0,283	185,413	1,105	
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+		10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02	
	<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>27,247</b>	<b>30,567</b>	<b>92,745</b>	<b>749,055</b>	<b>0,191</b>	<b>0,508</b>	<b>4,583</b>	<b>329,113</b>	<b>2,745</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 923</b>	<b>75,814</b>	<b>76,168</b>	<b>274,49</b>	<b>2 085,038</b>	<b>0,94</b>	<b>1,162</b>	<b>88,423</b>	<b>898,09</b>	<b>14,942</b>	

Стоимость рациона: 0 руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Алиммирова Т. Х.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Доценко И. Т.

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ"  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Нургалиева А. Р.  
М. П. 29 марта 2024 г.  
Подпись: 



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Нарец
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
6,1	Каша манная молочная+		180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387	
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006	
33	Чай с сахаром+		180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774	
0,25	Батон нарезной+		40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
	<b>Итого:</b>		<b>403</b>	<b>11,114</b>	<b>7,308</b>	<b>54,382</b>	<b>374,768</b>	<b>0,152</b>	<b>0,234</b>	<b>0,954</b>	<b>194,74</b>	<b>2,117</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>													
311	Томаты консервированные с кожцей, порциями+		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	
83,1	Суп из овощей+		200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613	
220,1	Мясо для супа+		15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	
250,2	Биточки+		80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
106,1	Рис припущенный+		130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416	
314,1	Соус томатный+		40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28	
0,04	Сок тыквенный+		180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36	
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
	<b>Итого:</b>		<b>772</b>	<b>27,229</b>	<b>20,739</b>	<b>90,695</b>	<b>670,865</b>	<b>0,259</b>	<b>0,306</b>	<b>21,561</b>	<b>146,353</b>	<b>5,366</b>	
<b>Полдник</b>													
0,14	Печенье+		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>	
<b>Ужин</b>													
291,3	Запеканка картофельная с сердцем		210	12,915	8,348	32,813	258,038	0,276	1,05	44,481	33,679	5,709	
139,1	Напиток клюквенный+		200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22	(№ 700)
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>16,055</b>	<b>8,708</b>	<b>72,393</b>	<b>429,088</b>	<b>0,35</b>	<b>1,084</b>	<b>48,231</b>	<b>46,859</b>	<b>6,689</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 975</b>	<b>61,218</b>	<b>44,749</b>	<b>253,41</b>	<b>1 718,49</b>	<b>0,857</b>	<b>1,816</b>	<b>236,786</b>	<b>630,872</b>	<b>16,944</b>	

Стоимость рациона: 0 руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар:  Алиммирзоева Т. Х.  
Врач(диетсестра):  Доценко И. Т.

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Нургалиева А. Р.  
М. П. 29 марта 2024 г.  
Подпись




Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++		180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198	
35,1	Кофейный напиток+		180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	(№ 395)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		40/7/110,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	
	<b>Итого:</b>		<b>417,638</b>	<b>7,92</b>	<b>12,94</b>	<b>26,114</b>	<b>250,284</b>	<b>0,118</b>	<b>0,432</b>	<b>2,214</b>	<b>343,292</b>	<b>0,859</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>													
309,1	Огурцы консервированные порциями++		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
82,1	Суп крестьянский с крупой+		200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
251	Азу с говядиной+		210	13,23	8,4	21,175	111,3	0,149	0,189	7,98	35,7	2,538	
0,44	Сок фруктовый+		180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72	
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
239,1	Мясо для супа (куры)+		25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	
	<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>32,098</b>	<b>25,738</b>	<b>75,171</b>	<b>553,202</b>	<b>0,402</b>	<b>0,307</b>	<b>25,029</b>	<b>173,63</b>	<b>7,47</b>	
<b>Полдник</b>													
151,1	Бупочки с изюмом+		70	7,044	6,309	44,835	237,615	0,131	0,114	0,158	55,773	1,558	
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	
	<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>11,634</b>	<b>11,079</b>	<b>53,295</b>	<b>330,675</b>	<b>0,176</b>	<b>0,258</b>	<b>1,094</b>	<b>254,133</b>	<b>1,648</b>	
<b>Ужин</b>													
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++		60	0,84	4,568	4,372	62,412	0,02	0,02	5,62	16,98	0,452	
15,1	Омлет натуральный+		150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4	
203,1	Напиток брусничный+		200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16	(№ 203,1)
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>18,98</b>	<b>20,303</b>	<b>50,944</b>	<b>443,057</b>	<b>0,159</b>	<b>0,457</b>	<b>7,345</b>	<b>137,96</b>	<b>3,772</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 957,638</b>	<b>70,672</b>	<b>70,1</b>	<b>215,324</b>	<b>1 619,898</b>	<b>0,885</b>	<b>1,473</b>	<b>200,682</b>	<b>925,014</b>	<b>15,949</b>	

Стоимость рациона: 0 руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: Алимирзоева Т. Х.  
Врач(диетсестра): Доценко И. Т.

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад


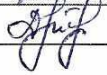
" УТВЕРЖДАЮ":  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Нургалеева А. Р.  
М. П. 29 марта 2024 г.  
Подпись: 



**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Нарез.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
7,1	Каша пшеничная молочная+		150	8,7	4,125	38,1	227,4		18	0,698	139,455	1,995	
1	Масло в кашу+		5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01	
32,1	Чай+		180	0,72	0,18	5,04	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952	
0,15	Мармелад+		25	0,025		19,85	80,25				1	0,1	
0,25	Батон нарезной+		40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
	<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>13,285</b>	<b>8,385</b>	<b>81,54</b>	<b>460,55</b>	<b>0,08</b>	<b>18,076</b>	<b>1,058</b>	<b>168,995</b>	<b>6,007</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,21	Мандарины+		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>													
21,1	Овощи, припущенные в молочном соусе+		150	3,6	7,5	15,2	141,3	0,08	0,1	11,07	32,74	0,9	
245	Суп - лапша домашняя+		200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
239	Птица отварная+		80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	
123,1	Компот из свежих плодов (яблоко)+		180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855	(№ 372)
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
245,1	Лапша домашняя+		20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364	(№ 118)
	<b>Итого:</b>		<b>687</b>	<b>28,407</b>	<b>26,141</b>	<b>97,046</b>	<b>732,144</b>	<b>0,384</b>	<b>0,23</b>	<b>80,298</b>	<b>127,122</b>	<b>6,406</b>	
<b>Полдник</b>													
302,1	Сырная палочка+		70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	
281	Кефир+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
	<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>13,816</b>	<b>30,134</b>	<b>42,074</b>	<b>494,88</b>	<b>0,166</b>	<b>0,406</b>	<b>1,414</b>	<b>352,108</b>	<b>1,004</b>	
<b>Ужин</b>													
16,1	Сырники из творога+		150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05	
133	Кисель из плодов шиповника+		200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86	(№ 381)
182,3	Соус сладкий+		20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,001	0,076	0,2	61,4	0,04	
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
0,3	Яйцо отварное+		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
	<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>21,38</b>	<b>12,94</b>	<b>64,661</b>	<b>461,85</b>	<b>0,143</b>	<b>0,511</b>	<b>35,73</b>	<b>291,84</b>	<b>3,52</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 887</b>	<b>77,688</b>	<b>77,8</b>	<b>292,821</b>	<b>2 187,424</b>	<b>0,833</b>	<b>19,253</b>	<b>166,5</b>	<b>975,065</b>	<b>17,037</b>	

Стоимость рациона: 0 руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар:  / Алимирова Т. Х.  
Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Нургалеева А. Р.  
М. П. 29 марта 2024 г.  
Подпись



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+		180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198	
36,2	Какао на молоке		180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225	0001 (№ 397)
268	Бутерброды с маслом+		30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>9,749</b>	<b>14,606</b>	<b>44,307</b>	<b>349,039</b>	<b>0,176</b>	<b>0,237</b>	<b>3,339</b>	<b>423,543</b>	<b>1,043</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,28	Апельсины+		100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>													
86,1	Суп картофельный с бобовыми+		200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373	
220,1	Мясо для супа+		15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
478	Оладьи из печени (запеченные)		80	14,38	8,54	9,6	172,8	0,19	1,41	11,2	8	4,96	0002 (№ 468)
106,1	Рис припущенный+		130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416	
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота ( витамин С)		1							0,05			
0,03	Сок томатный+		180	1,44		5,4	26,28	0,018	0,054	14,22	25,2	1,62	
0,01	Соль+		5								18,4	0,145	
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+		10	0,2	0,48	0,76	8,08	0,004	0,008	0,028	5,992	0,016	
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>Итого:</b>		<b>733</b>	<b>31,105</b>	<b>19,463</b>	<b>78,48</b>	<b>631,361</b>	<b>0,462</b>	<b>1,62</b>	<b>35,684</b>	<b>133,919</b>	<b>11,052</b>	
<b>Полдник</b>													
0,14	Печенье+		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>	
<b>Ужин</b>													
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		210	3,119	8,579	19,289	166,74	0,147	0,147	40,32	49,077	1,533	
34,1	Чай с лимоном+		200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>6,379</b>	<b>9,039</b>	<b>52,541</b>	<b>317,58</b>	<b>0,214</b>	<b>0,174</b>	<b>43,22</b>	<b>66,477</b>	<b>3,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 933</b>	<b>54,913</b>	<b>51,262</b>	<b>209,568</b>	<b>1 535,25</b>	<b>0,959</b>	<b>2,233</b>	<b>143,283</b>	<b>884,859</b>	<b>16,167</b>	

Стоимость рациона: 0 руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Алиммирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Доценко И. Т.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)  
0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)





День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад 2024  
 Возрастная категория: Дети сад


**Примерное двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец.	Нерец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>Завтрак</b>													
144,2	Запеканка из творога+		150	23,888	24,888	12,15	383,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1		
182,3	Соус сладкий+		20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,001	0,076	0,2	61,4	0,04		
35,1	Кофейный напиток+		180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	(№ 395)	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		40/7/10,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13		
	<b>Итого:</b>		<b>407,638</b>	<b>30,098</b>	<b>36,198</b>	<b>36,224</b>	<b>582,247</b>	<b>0,14</b>	<b>0,701</b>	<b>1,766</b>	<b>429,604</b>	<b>1,701</b>		
	<b>Завтрак 2ой</b>													
0,02	Бананы+		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6		
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>		
	<b>Обед</b>													
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54		
80,1	Рассольник ленинградский+		200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744		
220,1	Мясо для супа+		15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24		
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032		
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025		
234,3	Рыба горбуша припущенная+		80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036		
163,1	Капуста тушеная+		150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48		
143,1	Напиток из плодов шиповника+		180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554	(№ 398)	
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота ( витамин С)		1							0,05				
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95		
0,01	Соль+		5								18,4	0,145		
	<b>Итого:</b>		<b>753</b>	<b>27,886</b>	<b>16,336</b>	<b>85,636</b>	<b>515,928</b>	<b>0,793</b>	<b>0,459</b>	<b>260,527</b>	<b>135,86</b>	<b>9,746</b>		
	<b>Полдник</b>													
149,1	Ватрушка с повидлом+		70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37		
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18		
	<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>6,72</b>	<b>57,07</b>	<b>309,46</b>	<b>0,133</b>	<b>0,081</b>	<b>0,61</b>	<b>241,77</b>	<b>1,55</b>		
	<b>Ужин</b>													
60,1	Икра свекольная+		60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14		
242,1	Макаронник с сердцем*+		160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87		
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+		20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032		
0,44	Сок фруктовый+		180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72		
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57		
	<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>19,73</b>	<b>14,32</b>	<b>80,474</b>	<b>517,492</b>	<b>0,222</b>	<b>1,252</b>	<b>13,006</b>	<b>104,684</b>	<b>7,332</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 960,638</b>	<b>89,614</b>	<b>73,674</b>	<b>280,404</b>	<b>2 012,427</b>	<b>1,329</b>	<b>2,543</b>	<b>285,908</b>	<b>919,918</b>	<b>20,929</b>		

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ Алиммирзоева Т. Х.  
 Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ Доценко И. Т.

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад



" УТВЕРЖДАЮ":  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Нургалева А. Р.  
М. П. 29 марта 2024 г.  
Подпись: 



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+		180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288	
34	Чай с молоком+		180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071	
0,25	Батон нарезной+		40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
	<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>9,38</b>	<b>5,58</b>	<b>51,16</b>	<b>296,81</b>	<b>0,17</b>	<b>0,291</b>	<b>1,314</b>	<b>254,986</b>	<b>2,309</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>													
309,1	Огурцы консервированные порциями+		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+		200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584	
220,1	Мясо для супа+		15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
222	Зелень в суп+		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	
250,1	Котлеты+		80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
314,1	Соус томатный+		20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14	
204,1	Гречка рассыпчатая+		130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978	
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,024	2,175	0,039	19,818		0,003		0,72	0,006	
132	Кисель из кураги+		180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531	(№ 380)
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>31,539</b>	<b>20,995</b>	<b>107,161</b>	<b>728,491</b>	<b>0,412</b>	<b>0,392</b>	<b>15,795</b>	<b>153,351</b>	<b>8,671</b>	
<b>Полдник</b>													
0,18	Вафли+		40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086	
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>5,557</b>	<b>5,7</b>	<b>20,829</b>	<b>153</b>	<b>0,055</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>221,829</b>	<b>0,186</b>	
<b>Ужин</b>													
114,1	Фрикадельки рыбные+		80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92	
273	Напиток "Валитек"+		180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872	
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
104,2	Картофельное пюре+		150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1	
	<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>19,926</b>	<b>6,612</b>	<b>75,023</b>	<b>448,058</b>	<b>0,274</b>	<b>0,244</b>	<b>12,592</b>	<b>106,386</b>	<b>4,652</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 940</b>	<b>66,442</b>	<b>38,927</b>	<b>263,972</b>	<b>1 669,039</b>	<b>0,941</b>	<b>1,109</b>	<b>196,741</b>	<b>752,552</b>	<b>18,018</b>	

Стоимость рациона: 0 руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар:  / Алимирова Т. Х.  
Врач(диетестра):  / Доценко И. Т.