

Утверждено:  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»  
Генеральный директор  
Д.А. Затонский  
« 14 » 04 2025г.  
Приказ № 44 от 20.02.2025 г

Согласовано:  
Директор  
МОАУ «СОШ № 89»



**АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»**

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 01.03.2025 г**

**12-18 лет**

Идентификационный номер 44/25/ш

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	250	9,09	15,85	33,3	349,26
749,22	Яблоко	200	0,8		22,6	93,55
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,7	15,9	79
108,13	Хлеб пшеничный	50	8,7	0,4	24,6	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>700</b>	<b>22,5</b>	<b>19</b>	<b>96,4</b>	<b>639,31</b>
<b>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови (припущ)	100	2,33	10,1	15,55	135
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	3,42	6,62	18,4	99,12
595,22	Нагетсы куриные с соусом томатным 80/30	110	11,1	7,74	11,4	180,8
510,04	Каша гречневая	180	7,99	7,11	39	280,56
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,396	0,018	24,98	101,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>26,6</b>	<b>31,8</b>	<b>116</b>	<b>833,38</b>
<b>Полдник</b>						
541,13	Ватрушка с творогом	70	9,93	10,6	28,3	229,88
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>10,6</b>	<b>57,7</b>	<b>352,98</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,3</b>	<b>61,4</b>	<b>270</b>	<b>1825,67</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 2025

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,07	Шницель домашний 80/30 ( с соусом)	110	10,19	6,52	22,49	169,8
241,08	Картофельное пюре	220	5,8	11,52	31,15	235,4
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	27,52	141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>20,6</b>	<b>18,5</b>	<b>96,2</b>	<b>606,2</b>
<b>Обед</b>						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	80	5,10	6,37	6,95	104,13
45,08	Суп гороховый	250	4,83	8,88	14,61	147
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,8	0,28	11,27	50,3
491,22	Азу по-татарски 30/70	100	10,7	7,24	7,08	132,2
5,18	Рис припущенный с овощами	180	6,33	5,34	40,28	229
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	29	1,89	0,34	9,79	52,14
<b>Итого за Обед</b>		<b>834</b>	<b>31</b>	<b>28,5</b>	<b>115</b>	<b>816,47</b>
<b>Полдник</b>						
786,01	Булочка творожная	75	10,5	11,3	30,2	238,2
634,04	Компот из вишни	180	0,22	0,05	16,47	68
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>	<b>11,1</b>	<b>11,3</b>	<b>58</b>	<b>353</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,7</b>	<b>58,3</b>	<b>269</b>	<b>1775,67</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
580,22	Гуляш из филе кур 40/50	120	11,37	6,97	3,32	121,2
689,08	Спагетти отварные	220	4,77	6,77	39,13	236,34
588,13	Вафли	34	2,34	9,08	21,14	175,6
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	49,88	3,85	0,4	6,05	119,41
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>623,88</b>	<b>22,4</b>	<b>23,2</b>	<b>77,1</b>	<b>682,95</b>
<b>Обед</b>						
1,08	Винегрет овощной	100	1,25	10,14	11,31	149,28
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	5,82	4,82	19,27	151,87
275,08	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	12,7	9,36	6,88	175,6
166,12	Перловка с овощами	180	4,95	4,35	44,29	196,30
289,06	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	26,3	1,75	0,32	13,06	58,27
<b>Итого за Обед</b>		<b>836,3</b>	<b>27,1</b>	<b>29,3</b>	<b>115</b>	<b>818,62</b>
<b>Полдник</b>						
565,13	Булочка Дорожная	75	4,07	9,69	29,1	219,7
272,08	Йогурт	180	5,22	2,88	17,8	140,4
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>	<b>9,69</b>	<b>12,6</b>	<b>58,2</b>	<b>406,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,1</b>	<b>65,1</b>	<b>251</b>	<b>1908,47</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 2025

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,07	Биточек домашний с соусом томатным	140	13,1	10,5	19,3	258,28
92,04	Рагу из овощей	220	5,4	12,1	24,21	239,5
294,08	Чай с лимоном	205	0,07	0,01	15,59	62,7
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,89	0,41	25,12	120,13
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>615</b>	<b>22,5</b>	<b>23,1</b>	<b>84,3</b>	<b>680,61</b>
<b>Обед</b>						
30,08	Салат "Степной"	80	1,54	8,16	8,90	109,6
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	3,03	6,75	19,3	135,37
491,04	Чахохбили из куриного филе 40/60	100	7,8	9,6	6,4	156
130,08	Гороховое пюре	180	13,08	4,5	52,64	288,12
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,32
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	28,2	1,86	0,33	9,58	51,04
<b>Итого за Обед</b>		<b>818,2</b>	<b>28,2</b>	<b>29,3</b>	<b>115</b>	<b>816,45</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	75	10,3	13,4	18,81	248,7
280,08	Компот из кураги	180	0,3		20,39	82,8
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>	<b>11</b>	<b>13,4</b>	<b>50,5</b>	<b>378,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,6</b>	<b>65,8</b>	<b>250</b>	<b>1875,36</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
444,04	Плов из свинины	270	15,68	19,1	24,42	339,17
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>578</b>	<b>22,6</b>	<b>23,5</b>	<b>87</b>	<b>657,17</b>
<b>Обед</b>						
53,07	Салат "Бурячок"	80	1,52	4,09	7,65	87,7
134,13	Рассольник ленинградский	250	4,55	7,75	32,25	178,75
388,04	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом	100	14,7	7,07	9,22	145,66
241,08	Картофельное пюре	180	4,75	9,43	27,9	212,48
274,08	Кисель	180			27,9	120,51
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,35	10,2	76,29
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>27,5</b>	<b>28,7</b>	<b>115</b>	<b>821,39</b>
<b>Полдник</b>						
541,13	Ватрушка с творогом и изюмом	70	9,6	10,9	29,4	214,5
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		16,18	76,3
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,9</b>	<b>10,9</b>	<b>56,9</b>	<b>337,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61</b>	<b>63</b>	<b>259</b>	<b>1816,16</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	270	15,24	19,4	32,88	426,68
247,08	Огурцы соленые	80	0,64	0,09	1,85	10,56
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	38,98	2,95	0,31	19,10	71,28
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>622,98</b>	<b>21,4</b>	<b>23,1</b>	<b>86,5</b>	<b>680,72</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	80	1,28	4,65	6,54	101,76
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	6,22	58,55	152,75
357,13	Мясо отварное	5	2,36	0,97		34,2
255,04	Печень по-строгановски	100	14,25	11,23	3,52	193
235,08	Калуста тушеная	180	4,71	5,80	24,20	198,84
346	Напиток лимонный	180	0,16	0,01	14,04	83,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>26,9</b>	<b>29,2</b>	<b>117</b>	<b>818,15</b>
<b>Полдник</b>						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	75	6,45	7,05	38	262,3
272,08	Варенец	180	5,22	2,88	8,2	90
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>	<b>12,1</b>	<b>9,93</b>	<b>57,5</b>	<b>399,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,3</b>	<b>62,3</b>	<b>261</b>	<b>1897,97</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
27,13	Каша молочная пшенная с маслом (вязкая)	250	10,36	14,75	15	273,75
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	17,1	120,5
749,22	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
382,17	Какао с молоком	200	4,76	3,2	23,74	89,8
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,41	17,7	101,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>758</b>	<b>22,9</b>	<b>22,4</b>	<b>96,2</b>	<b>678,68</b>
<b>Обед</b>						
33,12	Салат из свеклы	80	1,3	4,79	8,21	81,2
108,05	Суп картофельный с клецками	250	3,09	2,36	7,97	57,54
523,22	Бифштекс по домашнему	100	8,37	17,85	13,1	246,55
130,08	Гороховое пюре	180	13,08	4,5	54,64	288,12
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,33
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>28,2</b>	<b>29,9</b>	<b>119</b>	<b>829,44</b>
<b>Полдник</b>						
34 631	Шарлотка с яблоками	75	10,5	11,5	35,9	217,35
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	180	0,1	0,04	14,09	59,2
749,22	Фруктовая нарезка (апельс)	100	0,64	0,14	0,01	30,7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>	<b>11,2</b>	<b>11,6</b>	<b>50</b>	<b>307,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,3</b>	<b>63,9</b>	<b>265</b>	<b>1815,37</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
259,07	Жаркое по-домашнему	270	13,81	21,47	25,99	370,84
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	60,5	4,64	0,49	30,01	143,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560,5</b>	<b>21</b>	<b>23,5</b>	<b>85,7</b>	<b>658,64</b>
<b>Обед</b>						
53,07	Салат "Бурячок"	80	1,52	4,09	8,65	77,7
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	5,03	6,75	18,25	125,37
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным	100	12,1	13,9	14	225,11
227,08	Макароны отварные с маслом	180	6,62	6,36	44,4	254,32
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	180	0,29		20,39	82,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,85	0,34	9,52	50,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>818</b>	<b>27,4</b>	<b>31,5</b>	<b>115</b>	<b>816</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	75	10,3	13,9	18,81	248,8
702,04	Напиток из варенья	180			22,14	88,6
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>	<b>10,7</b>	<b>13,9</b>	<b>52,3</b>	<b>384,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,1</b>	<b>68,8</b>	<b>253</b>	<b>1858,84</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
542,22	Митболы с соусом томатным	150	13,5	13,5	10,6	180,4
510,04	Каша гречневая	220	4,97	8,95	45,8	320,90
294,08	Чай с лимоном	205	0,07	0,01	15,59	62,7
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,76	0,39	24,39	116,53
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>22,3</b>	<b>22,8</b>	<b>96,3</b>	<b>680,53</b>
<b>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови (припущ)	80	1,07	8,08	12,44	108
47,08	Суп картофельный с вермишелью	250	2,82	2,86	27,8	126,12
255,22	Печень по-строгановски.	100	13,25	11,23	3,52	185
241,08	Картофельное пюре	180	4,75	9,43	27,94	192,6
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,32
108,13	Хлеб пшеничный	31	2,35	0,24	15,25	73,85
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>851</b>	<b>27,1</b>	<b>32,2</b>	<b>115</b>	<b>816,19</b>
<b>Полдник</b>						
541,13	Ватрушка с творогом	70	9,92	10,6	29,3	229,9
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
749,22	Фруктовая нарезка (апельс)	100	0,64	0,14	0,01	30,7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>10,7</b>	<b>47,5</b>	<b>336,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,9</b>	<b>65,7</b>	<b>259</b>	<b>1833,62</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 2025

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом 80/40	120	11,5	9,65	9,82	173,8
84,21	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком	220	4,29	7,81	47,2	280,21
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,39	24,92	119
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>19,6</b>	<b>17,9</b>	<b>97</b>	<b>633,01</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	90	1,13	9,12	7,49	103,38
42,08	Рассольник ленинградский (м.р)	250	4,55	7,75	16,25	158,75
595,22	Наггетсы куриные с соусом томатным 80/30	110	11,1	7,74	11,4	180,8
243,13	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	180	5,67	6,14	30,31	195,49
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,96	0,35	10,11	53,86
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>27,1</b>	<b>31,4</b>	<b>115</b>	<b>864,48</b>
<b>Полдник</b>						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	75	6,45	7,05	38	262,3
272,08	Варенец	180	5,22	2,88	13,2	90
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>	<b>12,1</b>	<b>9,93</b>	<b>62,5</b>	<b>399,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,8</b>	<b>59,1</b>	<b>275</b>	<b>1896,59</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
204,04	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе 90/30	120	14,2	15,1	11,33	243,37
227,08	Макароны отварные с маслом	220	4,69	7,54	51,81	299,65
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	107,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>22,7</b>	<b>23,1</b>	<b>95,2</b>	<b>680,92</b>
<b>Обед</b>						
30,08	Салат "Степной"	80	2,54	8,16	10,9	129,6
129,11	Суп гречневый с овощами	250	5,98	4,77	39,3	172
271,22	Говядина тушеная с картофелем	280	16,6	19,23	32,2	364,68
702,04	Напиток из клубничного варенья	180	0,09		23,58	90,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,35	10,2	54,29
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>27,2</b>	<b>32,5</b>	<b>116</b>	<b>816,89</b>
<b>Полдник</b>						
4,01	Плюшка Оренбургская	75	7,08	8,54	32	246
382,17	Какао с молоком..	180	3,48	2,79	22,32	130,4
749,22	Фруктовая нарезка (апельс)	100	0,64	0,14	0,01	30,7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>	<b>11,2</b>	<b>11,5</b>	<b>54,3</b>	<b>407,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,1</b>	<b>67</b>	<b>266</b>	<b>1904,91</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ 12-18 март 2025

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ 12-18 март 2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
214,08	Рагу из птицы	270	12,4	20,79	14,3	308,43
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	65,34	4,94	0,52	27	132,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,3	0,6	17	70,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620,34</b>	<b>22,3</b>	<b>23,4</b>	<b>95,7</b>	<b>686,53</b>
<b>Обед</b>						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	80	1,28	5,04	6,95	77,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	5,56	4,01	24,25	145,25
202,08	Тефтели из говядины с рисом 70/30	100	8,9	13,53	13,4	196,1
235,08	Капуста тушеная	180	6,71	5,8	24,2	176,84
274,08	Кисель	180			27,87	111,5
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	23	1,52	0,28	7,82	41,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>838</b>	<b>26,9</b>	<b>28,9</b>	<b>117</b>	<b>819,2</b>
<b>Полдник</b>						
4 661,2	Сочни с творогом.	75	10,3	13,9	18,81	248,8
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>375</b>	<b>10,7</b>	<b>13,9</b>	<b>54,7</b>	<b>394</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,8</b>	<b>66,2</b>	<b>267</b>	<b>1899,73</b>

Итого за период		727	767	3145	22308,36
Среднее значение за период		60,6	63,9	262	1859,03
Суточное распределение зн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		21,9	21,9	91,1	663,8
Завтрак2					
Обед		27,6	30,3	116,0	823,9
Полдник		10,1	10,9	50,2	338,1
Ужин					
Ужин2					

Составил \_\_\_\_\_ ХусаиноваЕВ

М.П.

Утвердил \_\_\_\_\_