

Утверждаю:  
АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»  
Генеральный директор  
Д.А. Затонский  
«    »    »    2025г.  
Приказ 13 от 17.01.2025 г



Согласовано:

Директор  
МОАУ «Лицей 2/2»



М.Ю. Иванова  
«    »    »    2025г.

## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в  
общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, действующий с 20.01.2025 г.**

**7-18 лет**

Идентификационный номер 13/25/063

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Вариант: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (январь 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>						
444,04	Плов из свинины	200	14,04	21,88	45,59	443,9
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	75	0,3		8,48	35,1
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	42,9	3,27	0,34	21,29	101,1
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>754</b>	<b>17,98</b>	<b>22,6</b>	<b>116,65</b>	<b>749,3</b>
<b>Обед</b>						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	0,76	3,05	4,69	49,2
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,52	5,33	8,65	88,9
444,04	Плов из свинины	240	16,85	26,26	54,71	532,6
512,13	Компот из плодов сушеных	180	0,27		18,09	72,9
108,13	Хлеб пшеничный.	37,2	2,81	0,3	18,32	87
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	38	2,51	0,46	12,92	68,8
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Обед</b>		<b>991,3</b>	<b>25,07</b>	<b>35,76</b>	<b>143,18</b>	<b>1006,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,05</b>	<b>58,36</b>	<b>259,83</b>	<b>1755,5</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (январь 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>						
377,03	Бутерброд с сыром (батон)	5/15/25	5,43	8,27	0,01	153
258,13	Каша молочная пшеничная с маслом (вязкая)	197	8,64	8,2	42,7	279,2
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	2,5	20,89	118,5
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,36	68,2
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>752</b>	<b>25,75</b>	<b>25,65</b>	<b>137,96</b>	<b>945,6</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,5
45,08	Суп гороховый	200	4,78	3,23	16,54	114,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	10	0,12	0,02	7,7	40
260,21	Гуляш из свинины	100	12,37	8,57	2,96	149,8
227,12	Макароны отварные	150	4,23	4,17	42,05	222,6
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	24,98	101,7
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26,3	1,72	0,31	8,84	47,1
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 002,3</b>	<b>30,33</b>	<b>27,47</b>	<b>159,39</b>	<b>1029,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,08</b>	<b>53,12</b>	<b>297,35</b>	<b>1975,1</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Вариант: Меню СОШ ОВЗ (янв 2025)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (янв 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>						
271,07	Шницель домашний (с соусом)	105	9,75	13,49	11,71	207,4
225,04	Рис припущенный	160	4,66	6	41,54	238,8
590,13	Сушки	10	1,1	0,2	7	34
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	26,5	2,05	0,22	13,37	63,5
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>737,6</b>	<b>17,91</b>	<b>20,27</b>	<b>114,42</b>	<b>710,5</b>
<b>Обед</b>						
33,12	Салат из свеклы отварной.	60	0,97		5,16	24,5
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,1	7,69	73,5
271,07	Шницель домашний (с соусом)	105	9,75	13,49	11,71	207,4
225,04	Рис припущенный	150	4,37	5,63	38,95	223,9
702,04	Напиток из варенья	200			24,6	98,4
108,13	Хлеб пшеничный.	47,2	3,57	0,38	23,27	110,5
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,3	0,6	17	90,5
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 048,3</b>	<b>23,78</b>	<b>24,56</b>	<b>154,18</b>	<b>935,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,69</b>	<b>44,83</b>	<b>268,6</b>	<b>1646</b>

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

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (январь 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>						
380,08	Бутерброд с маслом (батон)	5/25	1,91	4,35	12,78	97,9
178,01	Голубцы ленивые	100	6,41	5,11	7,08	99,9
133,12	Картофель тушеный в соусе томатном	150	2,38	6,88	20,53	153,6
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	35,8	2,74	0,29	17,82	84,6
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>720,8</b>	<b>15,46</b>	<b>17,16</b>	<b>96,17</b>	<b>600,8</b>
<b>Обед</b>						
1,08	Винегрет овощной	80	1,01	8,11	6,66	103,4
80,12	Суп картофельный с рисом	200	1,76	2,29	13,98	83,5
178,01	Голубцы ленивые	100	6,41	5,11	7,08	99,9
133,12	Картофель тушеный в соусе томатном	155	2,46	7,11	21,21	158,8
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	45,6	3,04	0,55	15,64	83,3
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 035,6</b>	<b>21,48</b>	<b>24,1</b>	<b>139,92</b>	<b>865,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,94</b>	<b>41,26</b>	<b>236,09</b>	<b>1466,4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Категория: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (январь 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>						
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. Соусом	170	8,5	5,67	34	221
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	65	0,26		7,35	30,4
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	31,2	2,36	0,25	15,35	72,9
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>751,2</b>	<b>17,5</b>	<b>14,17</b>	<b>134,7</b>	<b>738,8</b>
<b>Обед</b>						
20,12	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,01	5,98	54,6
23,12	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	92,7
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	240	12	8	48	312
289,06	Напиток из шиповника	185	0,65	0,28	21,09	89,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30,3	1,98	0,36	10,2	54,3
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Обед</b>		<b>966,3</b>	<b>21,38</b>	<b>20,95</b>	<b>138,07</b>	<b>816</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,88</b>	<b>35,12</b>	<b>272,77</b>	<b>1554,8</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (январь 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>						
037,02	Огурцы соленые	30	0,84		0,39	4,9
226,02	Каша гречневая с филе куриным	220	9,45	6,19	22,24	182,5
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114
298,08	Чай с молоком.	190	2,2	1,9	17,9	97,5
108,13	Хлеб пшеничный.	31,3	2,36	0,25	15,35	72,9
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>737,4</b>	<b>17,75</b>	<b>10,2</b>	<b>103,88</b>	<b>578,6</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	60	1,3	3,65	4,76	61,2
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное	10	2,93	2,11	0,07	31
226,02	Каша гречневая с филе куриным	240	10,31	6,75	24,26	199,1
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	190			29,42	117,7
108,13	Хлеб пшеничный.	26,5	2,05	0,22	13,37	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29,3	1,91	0,35	9,86	52,5
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Обед</b>		<b>991,9</b>	<b>20,88</b>	<b>17,7</b>	<b>119,64</b>	<b>726,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,63</b>	<b>27,9</b>	<b>223,52</b>	<b>1305,2</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>						
545,09	Котлета рыбная из минтая	80	11,3	7,65	7,3	149,6
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,26	12,1
225,08	Рис припущенный	160	4,66	6	41,54	238,8
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
286,08	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	2,5	20,89	118,5
108,13	Хлеб пшеничный.	33,6	2,58	0,27	16,83	79,9
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>761,6</b>	<b>26,86</b>	<b>23,75</b>	<b>138,22</b>	<b>882,5</b>
<b>Обед</b>						
87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,96	4,8	6,1	71,4
108,05	Суп картофельный с клецками	200	1,87	2,62	13,36	84,5
357,13	Мясо отварное	10	2,93	2,11	0,07	31
545,09	Котлета рыбная из минтая	80	11,3	7,65	7,3	149,6
265,08	Соус томатный	20	0,11	0,73	1,26	12,1
225,08	Рис припущенный	180	5,24	6,75	46,74	268,6
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31,9	2,11	0,38	10,88	57,9
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 082,9</b>	<b>32,59</b>	<b>30,41</b>	<b>176,03</b>	<b>1118,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,45</b>	<b>54,16</b>	<b>314,25</b>	<b>2000,8</b>



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

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (январь 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>						
377,08	Бутерброд с сыром (батон)	5/10/20	3,94	7,16	10,26	121,2
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	190	6,43	6,48	40,19	244,8
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
382,07	Какао с молоком	200	3,05	2,39	19,26	110,7
108,13	Хлеб пшеничный.	31,5	2,43	0,26	15,84	75,2
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>792,6</b>	<b>16,6</b>	<b>16,65</b>	<b>122,65</b>	<b>705,5</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6	6,14	82,5
153,22	Суп рыбный	200	2,43	0,5	15,74	95,4
202,08	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,1
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,88	3,75	32,06	181,4
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,2
382,1	Бутерброд с повидлом	36,1	0,35	0,36	10,8	46,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Обед</b>		<b>962,1</b>	<b>21,08</b>	<b>24,57</b>	<b>119,6</b>	<b>803,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,68</b>	<b>41,22</b>	<b>242,25</b>	<b>1509,2</b>

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Категория: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

Неделя: 2

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

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

**Завтрак**

217,08	Фрикадельки из кур	75	12,31	12,08	0,01	185,6
331,07	Соус сметанный с томатом	25	0,42	0,96	1,85	17,7
510,04	Каша гречневая (вязкая)	190	5,04	3,91	27,97	167,3
294,08	Чай с лимоном	197	0,05	0,01	14,56	58,5
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>758</b>	<b>23,17</b>	<b>22,07</b>	<b>92,09</b>	<b>688,8</b>

**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	75	12,31	12,08	0,01	185,6
331,07	Соус сметанный с томатом	25	0,42	0,96	1,85	17,7
510,04	Каша гречневая (вязкая)	150	3,98	3,09	22,08	132
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,4
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Обед</b>		<b>976</b>	<b>26,69</b>	<b>26,84</b>	<b>110,1</b>	<b>843,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,86</b>	<b>48,91</b>	<b>202,19</b>	<b>1532</b>

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

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (янв 2025)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (янв 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>						
523,22	Бифштекс по домашнему	70	9,62	12,48	8,28	181,9
129,03	Гороховое пюре	170	19,58	4,96	45,11	303,4
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	47,4	3,57	0,38	23,27	110,5
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>712,4</b>	<b>36,99</b>	<b>18,75</b>	<b>128,62</b>	<b>828,6</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,4
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,08	5,27	13,32	100,1
523,22	Бифштекс по домашнему	70	9,62	12,48	8,28	181,9
331,07	Соус сметанный с томатом	20	0,33	0,77	1,48	14,2
129,03	Гороховое пюре	170	19,58	4,96	45,11	303,4
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40,3	2,64	0,48	13,6	72,4
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 005,3</b>	<b>40,77</b>	<b>30,85</b>	<b>165,5</b>	<b>1094,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>77,76</b>	<b>49,6</b>	<b>294,12</b>	<b>1923,4</b>

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 11)

акцион: Меню СОШ ОВЗ (январь 2025)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (январь 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>						
210,05	Гуляш из филе кур	90	9,15	6,27	3,2	105,9
227,08	Макароньы отварные с маслом.	200	4,67	5,07	46,67	250,9
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	34,3	2,58	0,27	16,83	79,9
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>775,3</b>	<b>20,25</b>	<b>16,58</b>	<b>119,99</b>	<b>711,8</b>
<b>Обед</b>						
2,08	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,06	6,56	83,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	1,99	1,82	13,44	84,3
210,05	Гуляш из филе кур	90	9,15	6,27	3,2	105,9
227,08	Макароньы отварные с маслом	170	3,97	4,31	39,67	213,3
702,04	Напиток из варенья	180			22,14	88,6
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26,1	1,72	0,31	8,84	47,1
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 002,1</b>	<b>23,24</b>	<b>23,92</b>	<b>144,03</b>	<b>894,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,49</b>	<b>40,5</b>	<b>264,02</b>	<b>1606,3</b>

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

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (янв 2025)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (янв 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>						
491,22	Азу по-татарски	100	9,67	7,24	7,08	132,2
242,13	Каша перловая (вязкая)	150	3,14	5,77	20,39	146
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	1,65	12,6	70,9
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	35,7	2,74	0,29	17,82	84,6
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>707,7</b>	<b>18,83</b>	<b>15,48</b>	<b>103,29</b>	<b>628,1</b>
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с черносливом.	60	1,03	3,65	5,51	74,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	4,17	10,39	87,2
491,22	Азу по-татарски	100	9,67	7,24	7,08	132,2
242,13	Каша перловая (вязкая)	150	3,14	5,77	20,39	146
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	190			29,42	117,7
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,4	49,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20,7	1,39	0,25	7,14	38
590,13	Сушки	12	1,32	0,24	8,4	40,8
289,06	Напиток из шиповника	193	0,68	0,29	22	93,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>946,7</b>	<b>20,88</b>	<b>21,78</b>	<b>120,73</b>	<b>779,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,71</b>	<b>37,26</b>	<b>224,02</b>	<b>1407,5</b>

Σго за период		563,22	532,24	8099,01	19682,2
Среднее значение за период		40,2	38	221,4	1405,9
<b>Уточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)</b>					
Завтрак		18,2	16	100,6	626,4
Завтрак2					
Обед		22	22,1	120,7	779,5
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил \_\_\_\_\_ Москалева ТН

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.