Приложение №4 к приказу №162 от 09.08.2021 года

Примерное цикличное 10-ти диевное меню для питания детей в возрасте от 11до 18 лет в осенне-зимний пириод МБОУ " Таборская ООШ"

| Прием | The state of the s | Bec | Пищевые вещества | | | Энергегическ | No. |
|--|--|---|---|--|---|---|--|
| пнти | Наименование блюда | блюда | Белки | Жиры | Углевод ы | ая ценность | рецентуры |
| Тень 1 | | | | | | | |
| 3ABTPAK | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7,75 | 9,33 | 38,58 | 269,25 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,66 | 0,00 | 15,30 | 64,96 | 494 |
| | Хлеб ищеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| | Бутерброды с маслом (1-й вариант) | 40 | 1,76 | 12,88 | 10,62 | 165,6 | 93 |
| ИТОГО ЗА | | 540 | 13,97 | 22,61 | 89,1 | 617,31 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаропными | | , | | _ | | |
| .,,,,, | изделиями | 250 | 5,05 | 3,05 | 18,00 | 147,78 | 147 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 2,50 | 4,08 | 3,58 | 59,38, | |
| | Яйцо варсное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | | 300 |
| | Хлеб столовый (ржано-ишеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.50 | 0,00 | 27,00 | | 508 |
| DESCRIPTION OF THE | ·· | 750 | | | | 488,76 | |
| <u>ИТОГО ЗА</u> | | | 17,11 | 12,45 | 69,28 | | |
| ИТОГО ЗА | день: | 1290 | 31,08 | 35,06 | 158,38 | 1106,07 | |
| День 2 | | | | L | | | |
| Прием | | | Ham | евые веш | ества | | |
| пинци | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углевод | Энергетическ ая ценность | № рецептурь |
| | | | 25.04 | · | N 22.22 | 400.04 | 212 |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 200 | 35,94 | 24,12 | 33,32 | 490,04 | |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,80 | 0,00 | 15,14 | 64,48 | |
| | Хлеб пшеничный | 5() | 3,80 | 0,40 | 24.60 | 117,5 | 108 |
| | Молоко сгущенное | 40 | 2,88 | 3,40 | 22,20 | _131,2 | 481 |
| ИТ <u>ОГО ЗА</u> | 3ABTPAK | 490 | 43,42 | 27,92 | 95,26 | 803,22 | |
| ОБЕД | Плов из отварной птицы | 200 | 15,24 | 15,14 | 36,10 | 341,9 | 406 |
| | Овоши натуральные соленые | - 0.0 | | | | | |
| | (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | 107 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | | | | | | |
| | (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92 | 518 |
| | Суп картофельный с бобовыми (1-й | | | | | | |
| | вариант) | 250 | 7,28 | 5,70 | 21,85 | 168,05 | 144 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20.40 | 108,6 | |
| | Гренки из пшеничного клеба | 30 | 3,38 | 0,34 | 20,92 | 100,26 | |
| итого за | 1 . | 840 | 31,66 | 22,2 | 101,17 | 823,81 | 7.0 |
| ИТОГО ЗА | | 1330 | 75,08 | 50,12 | 196,43 | 1627,03 | |
| День 3 | /(III) | 1200 | 13,00 | 50,112 | 150(12 | 1027,00 | |
| <u>день э</u> Прием | | | - | | | | |
| пищи пищи | | Bec | Пищевые вещества | | Энергетическ | No. | |
| пиши | Наименование блюда | блюда | Белки | Жиры | Углевод ы | - | репситуры |
| 3ABTPAK | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| | Каша гречневая вязкая | 250 | 11,45 | 16,10 | 40,75 | 353,75 | 248 |
| | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144 | 496 |
| | | | | | | | |
| итого за | BARTPAK | 500 | 18.85 | + | | 615.25 | |
| | ЗАВТРАК Сун картофельный с кленками | 50 0 250/25 | 18,85 | 19,8 | 90,35 | 615,25 63,25 | 146 |
| | ЗАВТРАК Сун картофельный с клецками | 50 0 250/25 | 18,85 1,20 | + | | | 146 |
| | ЗАВТРАК Сун картофельный с клецками Компот из плодов или ягод сушеных | | | 19,8 | 90,35 8,77 20,10 | 63,25 | 146 |
| | Сун картофельный с клецками Компот из плодов или ягод сушеных | 250/25 | 1,20 0,30 | 19,8 2,60 0,00 | 90,35 8,77 20,10 | 63,25 81 | 512 |
| | Сун картофельный с клецками Компот из плодов или ягод сушеных Рагу из птины | 250/25 200 200 | 0,30 16,42 | 19,8 2,60 0,00 22,24 | 90,35 8,77 20,10 10,52 | 63,25 81 307,98 | 512 407 |
| обед | Сун картофельный с клецками Компот из плодов или ягод сушеных Рагу из птины Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 250/25 200 200 60 | 0,30 16,42 3,96 | 19,8 2,60 0,00 22,24 0,72 | 90,35 8,77 20,10 10,52 20,40 | 63,25 81 307,98 108,6 | 512 407 |
| ОБЕД ИТОГО ЗА | Сун картофельный с клецками Компот из плодов или ягод сушеных Рагу из птины Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ОБЕД | 250/25 200 200 60 735 | 1,20 0,30 16,42 3,96 21,88 | 19,8 2,60 0,00 22,24 0,72 25,56 | 90,35 8,77 20,10 10,52 20,40 59,79 | 63,25 81 307,98 108,6 560,83 | 512 407 |
| ОБЕД ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА | Сун картофельный с клецками Компот из плодов или ягод сушеных Рагу из птины Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ОБЕД | 250/25 200 200 60 | 0,30 16,42 3,96 | 19,8 2,60 0,00 22,24 0,72 | 90,35 8,77 20,10 10,52 20,40 | 63,25 81 307,98 108,6 | 512 407 |
| ОБЕД ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА День 4 | Сун картофельный с клецками Компот из плодов или ягод сушеных Рагу из птины Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ОБЕД | 250/25 200 200 60 735 | 0,30 16,42 3,96 21,88 40,73 | 19,8 2,60 0,00 22,24 0,72 25,56 45,36 | 90,35 8,77 20,10 10,52 20,40 59,79 150,14 | 63,25 81 307,98 108,6 560,83 | 512 407 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА День 4 Прием пищи | Сун картофельный с клецками Композ из плодов или ягод сушеных Рагу из птины Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ОБЕД ЛЕНЬ: | 250/25 200 200 60 735 1235 Bec | 0,30 16,42 3,96 21,88 40,73 | 19,8 2,60 0,00 22,24 0,72 25,56 | 90,35 8,77 20,10 10,52 20,40 59,79 150,14 | 63,25 81 307,98 108,6 560,83 1176,08 | 512 407 110 |
| ОБЕД ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА День 4 Прием | Сун картофельный с клецками Компот из плодов или ягод сушеных Рагу из птицы Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ОБЕД ЛЕНЬ: Паименование блюда | 250/25 200 200 60 735 1235 Вес блюда | 1,20 0,30 16,42 3,96 21,88 40,73 | 19,8 2,60 0,00 22,24 0,72 25,56 45,36 | 90,35 8,77 20,10 10,52 20,40 59,79 150,14 Veneror | 63,25 81 307,98 108,6 560,83 1176,08 Энергетическ ая ценность | 512 407 110 Ny penenrypa |
| ОБЕД ИТОГО <u>ЗА</u> ИТОГО <u>ЗА</u> День <u>4</u> Прием пищи | Сун картофельный с клецками Композ из плодов или ягод сушеных Рагу из птины Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ОБЕД ЛЕНЬ: | 250/25 200 200 60 735 1235 Bec | 1,20 0,30 16,42 3,96 21,88 40,73 | 19,8 2,60 0,00 22,24 0,72 25,56 45,36 | 90,35 8,77 20,10 10,52 20,40 59,79 150,14 | 63,25 81 307,98 108,6 560,83 1176,08 Энергетическ ая ценность | 512 407 110 № рецентуры 268 |
| ОБЕД ИТОГО <u>ЗА</u> ИТОГО <u>ЗА</u> День <u>4</u> Прием пищи | Сун картофельный с клецками Компот из плодов или ягод сушеных Рагу из птицы Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ОБЕД ЛЕНЬ: Паименование блюда | 250/25 200 200 60 735 1235 Вес блюда | 1,20 0,30 16,42 3,96 21,88 40,73 | 19,8 2,60 0,00 22,24 0,72 25,56 45,36 | 90,35 8,77 20,10 10,52 20,40 59,79 150,14 Veneror | 63,25 81 307,98 108,6 560,83 1176,08 Энергетическ ая ценность | 512 407 110 № рецентуры 268 |
| ОБЕД ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА День 4 Прием | Сун картофельный с клецками Компот из плодов или ягод сушеных Рагу из птицы Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ОБЕД ЛЕНЬ: Паименование блюда Каша рисовая молочиая жилкая | 250/25 200 200 60 735 1235 Вес блюда | 1,20 0,30 16,42 3,96 21,88 40,73 Пип Белки | 19,8 2,60 0,00 22,24 0,72 25,56 45,36 жиры 10,77 | 90,35 8,77 20,10 10,52 20,40 59,79 150,14 Углевод 61 40,50 | 63,25 81 307,98 108,6 560,83 1176,08 Энергетическ ая ценность | 512 407 110 № рецентуры 268 |
| ОБЕД ИТОГО ЗА ИТОГО ЗА День 4 Прием пищи | Сун картофельный с клецками Композ из плодов или ягод сушеных Рагу из птицы Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ОБЕД ЛЕНЬ: Паименование блюда Каша рисовая молочная жилкая Хлеб пшеничный | 250/25 200 200 60 735 1235 Вес блюда | 1,20 0,30 16,42 3,96 21,88 40,73 Пип Белки | 19,8 2,60 0,00 22,24 0,72 25,56 45,36 жиры 10,77 | 90,35 8,77 20,10 10,52 20,40 59,79 150,14 Углевод 61 40,50 | 63,25 81 307,98 108,6 560,83 1176,08 Энергетическая ценность 286,75 117,5 | 512 407 110 № рецентуры 268 |

| 11 | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|---|
| обед | Курица в соусе томатном | 120 | 13,60 | 13,50 | 4,10 | 192 | |
| | Картофельное пюре | 200 | 5,22 | 8,12 | 30,36 | 216,3 | |
| | Компот из яблок с лимонами | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 103 | |
| | Рассольник лепинградский | 250 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,25 | 134 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | 110 |
| ИГОГО ЗА | | 830 | 25,13 | 27,79 | 96,21 | 741,15 | |
| ИТОГО ЗА | | 1330 | 37,25 | 38,96 | 190,31 | 1267,4 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Прием | | | т | | | | |
| пищи | | Bec | 11600 | евые нещ | ества ј | Эпергетическ | JNè |
| инщи | Наименование блюда | блюда | | | Углевод | ая пенность | рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | ы | | |
| 3ABTPAK | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,80 | 0,00 | 15,14 | 64,48 | 493 |
| | Хлеб пцісничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| | Суп молочный с макаронными | | | | | | |
| | изделиями | 250 | 9,28 | 7,57 | 11,07 | 261,53 | 165 |
| | Сыр сычужный твердый порциями | 100 | 25,60 | 26,10 | 0,00 | 343 | |
| итого за | | 600 | 39,48 | 34,07 | 50,81 | 786,51 | 100 |
| обед | Рыба жареная | 120 | 22,70 | 9,67 | 0,00 | 178,33 | 333 |
| ОВЕД | Компот из емеси сухофруктов | 200 | 0.50 | 0.00 | 27,00 | | 508 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 5,00 | 10,65 | | 128 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | | | | | | |
| | | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | |
| | Картофель отварной | 200 | 3,80 | 9,80 | 25,40 | 204 | 420 |
| ИТОГО ЗА | | 830 | 32,79 | 25,19 | 83,45_ | 695,93 | |
| <u>ИТОГО ЗА</u> | день: | 1430 | 72,27 | 59,26 | 134,26 | 1482,44 | |
| День 6 | | | | | | | |
| Прием | | | Даш | свыс веш | ества | | |
| пијци | Паименование блюда | Bee | | | | Энергетическ | № рецептуры |
| | | блюда | Белки | Жиры | Углевод | ая ценность | |
| _ | | | | ` | ы | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 250 | 6,58 | 14,57 | 31,32 | 282,75 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | | 501 |
| | Хлеб писшичный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| ИТОГО ЗА | 3ABTPAK | 500 | 13,58 | 17,67 | 71,82 | 479,25 | |
| ОБЕД | Макаронные изделия отварные | 250 | 2,50 | 4,08 | 3,58 | 59,38 | 291 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | 300 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | | | | | | |
| | (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92 | 518 |
| | Суп с рыбными консервами | 250 | 2,13 | 4,12 | 16,97 | 113,85 | |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | |
| итого за | | 800 | 14,69 | 13,72 | 41,45 | 436,83 | -70 |
| ИТОГО ЗА | | 1300 | 28,27 | 31,39 | 113,27 | 916,08 | |
| День 7 | Ділів | 1241 | 20,2 | 31,03 | 110,27 | 210,00 | |
| <u> Прием</u> | | | | | L | | |
| _ | 200 | Bec | Инщевые вещества | | | Энергетическ | N₂ |
| пжиця | Наименование блюда | блюда | | 1 | Virtanor | ан цеппость | рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | | ан цеппость | |
| ЗАВТРАК | Зацеканка из творога | 200 | 35.94 | 24,12 | 33,32 | 490,04 | 717 |
| SABIPAK | Чай с лимоном | 200 | | | | | |
| | | | 0,66 | 0,00 | 15,30 | 64,96 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | |
| | Молоко сгушенное | 40 | 2,88 | 3,40 | 22,20 | 131,2 | 481 |
| | 3ABTPAK | 490 | 43,28 | 27,92 | 95,42 | 803,7 | |
| ОБЕД | При из свежей капусты | 250 | 1,60 | 4,80 | 6,23 | 75,75 | 140 |
| | Фрикадельки из говядины паровые | _ 100 | 14,20 | 12,60 | 6,80 | | 391 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | _ | | | | | |
| | (из плодов) | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96 | 507 |
| | Картофельное шоре | 200 | 5,22 | 8,12 | 30,36 | 216,3 | |
| | Хлеб етоловый (ржано-шпеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | |
| ИТОГО ЗА | | 810 | 25,48 | 26,44 | 86,89 | 693,65 | |
| | | 1300 | 68,76 | 54,36 | 182,31 | 1497,35 | |
| 144 4 4 4 4 4 4 4 | | 1.500 | 00,70 | 271,20 | 102,01 | 1777,55 | |
| HAUL S | . ДЕНЬ: | | | | | | l . |
| День 8 | LEURE: | | | 1 | | | |
| День 8 Прием | . ALH b: | Rea | Пип | евые вец | ества | Энерготинеск | No |
| День 8 | . день: | Bec | Пип | (свые вец | | Энергетичеек | |
| День 8 Прием | | Вес блюда | - Ниш - Белки | Жиры | Углевод | 1 . | № репептуры |
| День 8 Прием пищи | Наимекование блюда | блюда | Белки | Жиры | Утлевод ы | ая ценностъ | рецептуры |
| День 8 Прием | Наименование блюда Какао с молоком (1-й вариант) | 5 люда 200 | Белки 3,60 | Жиры 3,30 | Углевод ы 25,00 | ая ценность 144 | реце птуры 496 |
| День 8 Прием пищи | Наименование блюда Какао с молоком (1-й вариант) Хлеб пшеничный | б люда 200 50 | Белки 3,60 3,80 | Жиры 3,30 0,40 | Углевод ы 25,00 24,60 | ая ценность 144 117,5 | рецептуры 496 108 |
| День 8 Прием пищи ЗАВТРАК | Наименование блюда Какяо с молоком (1-й вариант) Хлеб пшеничный Каша рисовая молочная жидкая | 5люда 200 50 250 | Белки 3,60 3,80 6,92 | Жиры 3,30 0,40 10,77 | ы 25,00 24,60 40,50 | ая ценность 144 117,5 286,75 | рецептуры 496 108 |
| День 8 Прием пищи ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Наименование блюда Какао с молоком (1-й вариант) Хлеб пшеничный Каша рисовая молочиая жидкая | 5люда 200 50 250 500 | Белки 3,60 3,80 6,92 14,32 | Жиры 3,30 0,40 10,77 14,47 | ы 25,00 24,60 40,50 90,1 | ая ценность 144 117,5 286,75 548,25 | рецептуры 496 108 268 |
| День 8 Прием пищи ЗАВТРАК | Наименование блюда Какао с молоком (1-й вариант) Хлеб пшеничный Каша рисовая молочиая жидкая ЗАВТРАК Птица отварная | 5люда 200 50 250 500 120 | Белки 3,60 3,80 6,92 14,32 28,28 | Жиры 3,30 0,40 10,77 14,47 19,55 | ы 25,00 24,60 40,50 90,1 0,68 | 144 117,5 286,75 548,25 291,43 | рецентуры 496 108 268 |
| День 8 Прием пищи ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Наименование блюда Какао с молоком (1-й вариант) Хлеб пшеничный Каша рисовая молочная жидкая ЗАВТРАК Птица отварная Макаронные изделия отварные | 5люда 200 50 250 500 | Белки 3,60 3,80 6,92 14,32 | Жиры 3,30 0,40 10,77 14,47 | ы 25,00 24,60 40,50 90,1 | 144 117,5 286,75 548,25 291,43 | рецептуры 496 108 268 404 291 |
| День 8 Прием аищи ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Наименование блюда Какао с молоком (1-й вариант) Хлеб пшеничный Каша рисовая молочная жидкая ЗАВТРАК Птица отварная Макаронные изделия отварные | 5люда 200 50 250 500 120 | Белки 3,60 3,80 6,92 14,32 28,28 | Жиры 3,30 0,40 10,77 14,47 19,55 | ы 25,00 24,60 40,50 90,1 0,68 | 144 117,5 286,75 548,25 291,43 | рецентуры 496 108 268 |
| День 8 Прием пищи ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Наименование блюда Какао с молоком (1-й вариант) Хлеб пшеничный Каша рисовая молочиая жидкая ЗАВТРАК Птица отварная | 5люда 200 50 250 500 120 200 | 3,60 3,80 6,92 14,32 28,28 2,50 | Жиры 3,30 0,40 10,77 14,47 19,55 4,08 | Углевод | 144 117,5 286,75 548,25 291,43 | рецептуры 496 108 268 404 291 509 |

| | Суп картофельный с клецками | 250/25 | 1,20 | 2,60 | 8,77 | 63,25 | 146 |
|-----------------------------|---|--|---|---|---|---|---|
| ИТОГО ЗА | | 855 | 36,24 | 27,15 | 58,53 | 625,66 | |
| ИТОГО ЗА | | 1355 | 50,56 | 41,62 | 148,63 | 1173,91 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Прием | | | Harm | ADE LO DALID | OATRI | | |
| циин | Наименование блюда | Вес блюда | | | | Энертетическ | N̂2 |
| , | павменование однода | | Белки | Жиры | Углевод ы | яя ценность | рецентуры |
| ЗАВТРАК | Омлет с сыром | 200 | 27,14 | 40,86 | 4,28 | 494,28 | 309 |
| | Кисель из концентрата плодового | _ | | | | 400 | |
| | или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 108 |
| ИТОГО ЗА | ABTPAK | 450 | 32,34 | 41,26 | 57,88 | 733,78 | |
| ОБЕД | Бори с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 5,00 | 10,65 | 95 | 128 |
| | Компот из плодов или ягод сущеных | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81 | 512 |
| | Плов из отнарной птицы | 200 | 15,24 | 15,14 | 36,10 | 341,9 | 406 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,6 | 110 |
| | Овощи натуральные соленые | | | | | | |
| | (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | 107 |
| | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 112 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 810 | 22,13 | 20,96 | 88,95 | 639,5 | |
| ИТОГО ЗА | лень: | 1260 | 54,47 | 62,22 | 146,83 | 1373,28 | |
| День 10 | | | | | | | |
| | | Bec | Пищевые вещества | | | Энергетическ | |
| Прием | | Bec | Пиш | евые веш | ества | Энергетическ | Na |
| Прием пицц | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | жиры | углевод ы | Энергетическ ая ценность | № репситуры |
| • | Наименование блюда Каша пшенная молочная жидкая | | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | Углевод | 1 - | репситуры |
| пипін | | блюда | Белки | Жиры | Углевод ы | ая ценность 283,6 79 | репситуры 267 501 |
| пиппи | Каша пшенная молочная жидкая | б люда 200 | Белки 7,80 | Жиры 9,46 | Углевод ы 35,80 | ая ценность 283,6 79 | репситуры 267 501 |
| пищи ЗАВТРАК | Каша пшенная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК | 6 люда 200 200 | Белки 7,80 3,20 | Жиры 9,46 2,70 | Углевод <u>ы</u> 35,80 15,90 | ая ценность 283,6 | репситуры 267 501 |
| пищи ЗАВТРАК | Каша пшенная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком | 6 люда 200 200 50 | Белки 7,80 3,20 3,80 | Жиры 9,46 2,70 0,40 | Углевод ві 35,80 15,90 24,60 | ая ценность 283,6 79 117,5 | репситуры 267 501 |
| лищи ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Каша пшенная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК | 6 люда 200 200 50 | Белки 7,80 3,20 3,80 | Жиры 9,46 2,70 0,40 | Углевод ві 35,80 15,90 24,60 | 283,6 79 117,5 480,1 | рецентуры 267 501 108 |
| лищи ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Каша пшенная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Котреты, биточки, шницели припушенные Картофельное пюре | 200 200 200 50 450 | Белки 7,80 3,20 3,80 14,8 | Жиры 9,46 2,70 0,40 12,56 14,70 8,12 | Углевод 51 35,80 15,90 24,60 76,3 | ая ценность 283,6 79 117,5 | реиситуры 267 501 108 412 |
| лищи ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Каша пшенная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Котлеты, биточки, шницели припущенные | 200 200 200 50 450 100 200 60 | Белки 7,80 3,20 3,80 14,8 | Жиры 9,46 2,70 0,40 12,56 | Углевод 51 35,80 15,90 24,60 76,3 11,12 | 283,6 79 117,5 480,1 | рецентуры 267 501 108 412 429 |
| лищи ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Каша пшенная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Котлеты, биточки, шницели припушенные Картофельное пюре Хлеб столовый (ржано-пшеничный) Овопци патуральные (помидоры) | 200 200 50 450 100 200 | Белки 7,80 3,20 3,80 14,8 15,89 5,22 | Жиры 9,46 2,70 0,40 12,56 14,70 8,12 | Услевол 51 35,80 15,90 24,60 76,3 11,12 30,36 20,40 3,80 | 283,6 79 117,5 480,1 236,62 216,3 108,6 | рецентуры 267 501 108 412 429 |
| пищи ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Каша пшенная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Котреты, биточки, шницели припушенные Картофельное пюре Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 5люда 200 200 50 450 100 200 60 100 250 | Белки 7,80 3,20 3,80 14,8 15,89 5,22 3,96 | Жиры 9,46 2,70 0,40 12,56 14,70 8,12 0,72 0,20 4,98 | Veneral 35,80 15,90 24,60 76,3 11,12 30,36 20,40 3,80 7,77 | 283,6 79 117,5 480,1 236,62 216,3 108,6 24 8,25 | 267 501 108 412 429 110 106 |
| лищи ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Каша пшенная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Котлеты, биточки, шницели припушенные Картофельное пюре Хлеб столовый (ржано-пшеничный) Овопци патуральные (помидоры) | 200 200 200 50 450 100 200 60 100 | Белки 7,80 3,20 3,80 14,8 15,89 5,22 3,96 1,10 | Жиры 9,46 2,70 0,40 12,56 14,70 8,12 0,72 0,20 | Услевол 51 35,80 15,90 24,60 76,3 11,12 30,36 20,40 3,80 | 283,6 79 117,5 480,1 236,62 216,3 108,6 24 8,25 | 267 501 108 412 429 110 |
| лищи ЗАВТРАК ИТОГО ЗА | Каша пшенная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный ЗАВТРАК Котреты, биточки, шницели припушенные Картофельное пюре Хлеб столовый (ржано-пшеничный) Овощи патуральные (помидоры) Щи из свежей капусты с картофелем Компот из апельсинов с яблоками | 5люда 200 200 50 450 100 200 60 100 250 | Белки 7,80 3,20 3,80 14,8 15,89 5,22 3,96 1,10 1,75 | Жиры 9,46 2,70 0,40 12,56 14,70 8,12 0,72 0,20 4,98 | Veneral 35,80 15,90 24,60 76,3 11,12 30,36 20,40 3,80 7,77 | 283,6 79 117,5 480,1 236,62 216,3 108,6 24 8,25 | 267 501 108 412 429 110 106 |