



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»

Н.А. Грошева

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет

29.08.2025г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ ООШ с.Абашево
м.р. Хворостянский Самарской
области



Г.В. Суворова

Десятидневное основное (организованное) меню

Осенне-зимний период 2025-2026 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	16,26	11,59	56,32	355,39	0,52	0,06	0,14	0,06	0,15	173	2011	
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ	40	3,09	3,28	29,99	137,35	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00		2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	14	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	510	22,65	23,47	121,46	722,27	0,52	0,13	0,19	0,13	0,30			
Обед													
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80	0,02	0,01	0,00	0,00	12	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,94	7,61	38,87	176,05	4,74	0,20	0,09	0,26	0,00	102	2011	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,79	18,11	13,63	232,82	2,37	0,06	0,10	0,07	0,00	260	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (150/10)	160	8,73	10,27	39,40	284,68	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171,1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,88	0,25	12,04	57,92	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	812	36,19	36,63	140,27	913,96	7,91	0,62	0,37	0,37	0,15			
Всего за день:		58,84	60,10	261,73	1 636,23	8,43	0,75	0,56	0,50	0,45			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50)	110	12,42	17,47	14,51	299,79	1,20	0,09	0,07	0,18	0,00	243	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	4,40	5,80	22,82	157,53	11,07	0,13	0,13	0,04	0,08	312	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,55	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,13	0,28	13,65	65,68	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011	
Итого за прием пищи:	545	22,66	23,96	98,08	728,86	13,87	0,35	0,26	0,22	0,08			
Обед													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,90	12,14	5,52	135,17	3,89	0,03	0,02	0,00	0,00	123	2022	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	14,57	11,16	39,78	159,11	12,61	0,09	0,08	0,29	0,00	88	2011	
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,81	12,44	288,34	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (155/5)	160	5,69	5,87	36,30	220,93	0,00	0,07	0,03	0,03	0,10	309	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,42	0,32	15,47	74,45	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	877	35,26	52,55	148,94	1 050,14	17,50	0,52	0,24	0,47	0,10			
Всего за день:		57,92	76,51	247,02	1 779,00	31,37	0,87	0,50	0,69	0,18			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,92	54,28	515,24	3,20	0,13	0,15	0,40	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,79	0,50	24,29	116,87	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	577	26,85	25,80	123,60	835,76	4,34	0,33	0,24	0,40	0,00		
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,69	2,54	4,30	43,19	7,11	0,01	0,02	0,00	0,00	45	2011
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	10,69	9,41	56,76	371,02	6,80	0,10	0,08	0,22	0,00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (КУРИНОЕ ФИЛЕ) (50/150)	200	15,90	20,67	31,25	335,15	11,91	0,17	0,17	0,07	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,69	0,23	10,85	52,21	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	787	32,22	33,20	138,23	956,30	25,82	0,39	0,31	0,29	0,00		
Всего за день:			59,07	59,00	261,83	1 792,06	30,16	0,72	0,55	0,69	0,00	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,74	6,10	4,28	75,39	3,32	0,02	0,01	0,12	0,00	67	2011	
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,07	0,08	0,18	0,00	268	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (160)	160	6,05	4,87	27,54	178,11	0,45	0,16	0,10	0,23	0,06	658	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,26	0,35	28,00	132,15	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342,1	2011	
Итого за прием пищи:	625	24,17	28,21	116,25	815,45	6,69	0,42	0,26	0,53	0,06			
Обед													
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННО	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80	0,02	0,01	0,00	0,00	10	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	15,01	7,11	30,17	346,86	6,69	0,12	0,07	0,21	0,00	103	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,28	21,29	32,16	279,97	2,03	0,18	0,06	0,04	0,02	279	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,75	4,35	25,80	119,98	32,86	0,05	0,09	0,11	0,08	321	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,71	0,22	17,81	84,07	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	807	31,54	33,37	134,92	959,83	42,38	0,48	0,27	0,36	0,10			
Всего за день:		55,71	61,58	251,17	1 775,28	49,07	0,90	0,53	0,89	0,16			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	7,93	11,73	43,46	303,97	0,52	0,10	0,14	0,06	0,15	175	2011
СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	50	11,60	14,75	20,05	232,00	0,35	0,02	0,15	0,16	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	510	22,69	26,82	97,98	687,86	0,87	0,18	0,31	0,22	0,15		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	14,80	12,10	23,75	284,41	8,92	0,09	0,10	0,31	0,00	82	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50)	110	8,42	17,47	24,51	299,79	1,20	0,09	0,07	0,18	0,00	243	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,47	31,40	148,07	10,38	0,12	0,12	0,04	0,08	312	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	25,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,37	0,32	15,18	73,02	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	827	32,19	35,73	135,25	962,62	21,50	0,42	0,34	0,53	0,08		
Всего за день:		54,88	62,55	233,23	1 650,48	22,37	0,60	0,65	0,75	0,23		

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,23	3,60	251,59	1,54	0,05	0,09	0,21	0,00	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (190/10)	200	7,04	6,50	44,92	266,60	0,00	0,08	0,04	0,03	0,11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,60	0,29	23,68	111,78	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	597	27,59	27,38	104,08	773,11	2,68	0,28	0,19	0,24	0,11		
Обед												
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	40	1,20	0,08	2,52	15,52	1,60	0,03	0,02	0,00	0,00	12	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	14,62	5,08	20,51	196,37	6,69	0,11	0,07	0,21	0,00	101	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,81	22,44	288,34	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	268	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (160)	160	6,05	4,87	27,54	178,11	0,45	0,16	0,10	0,23	0,06	658	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,54	0,37	29,86	140,91	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	879	37,85	33,57	134,75	962,39	10,88	0,67	0,32	0,59	0,06		
Всего за день:		65,44	60,95	238,83	1 735,50	13,56	0,95	0,51	0,83	0,17		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,90	20,67	31,25	395,15	11,91	0,17	0,17	0,07	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	2,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,26	0,43	20,90	100,55	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	517	23,90	23,48	97,18	699,35	13,05	0,36	0,25	0,07	0,00		
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,82	3,05	5,15	51,81	8,53	0,01	0,02	0,00	0,00	45	2011
РАССОЛЫВКА ПО-ПЕРНИ РАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И САЛАТОМ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	272	4,69	9,41	20,76	171,02	6,80	0,10	0,08	0,22	0,00	96	2011
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,90	1,10	0,17	0,08	0,16	0,00	269	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ (150/10)	160	16,31	7,21	34,07	266,57	0,00	0,44	0,10	0,04	0,11	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,34	0,35	28,55	134,75	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	897	38,30	41,10	135,98	1 051,04	16,43	0,88	0,34	0,42	0,11		
Всего за день:		62,20	64,58	233,16	1 750,39	29,48	1,24	0,59	0,49	0,11		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША вязкая молочная из риса и пшена "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	9,93	11,73	43,46	343,97	0,52	0,10	0,14	0,06	0,15	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	45	10,44	13,28	20,05	203,80	0,32	0,02	0,14	0,15	0,00	15	2011
ХЛЕБ пшЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	512	23,58	25,27	98,50	704,06	1,98	0,18	0,31	0,21	0,15		
Обед												
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	1,08	3,16	7,57	63,09	3,77	0,04	0,04	0,24	0,00	142	2022
ЩИ из свежей КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	14,57	11,16	9,78	159,11	12,61	0,09	0,08	0,29	0,00	88	2011
КОТЛЕТА из свиНИНЬСО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,81	12,44	288,34	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (155/5)	160	5,70	5,87	36,43	221,59	0,00	0,07	0,03	0,03	0,10	309	2011
ХЛЕБ пшЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ рж.-пшЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ из свежих ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342,1	2011
Итого за прием пищи:	902	37,23	43,87	139,41	1 062,67	18,98	0,57	0,28	0,71	0,10		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,48	19,79	14,55	275,10	1,20	0,09	0,08	0,18	0,00	243	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	5,40	5,80	22,82	157,53	11,07	0,13	0,13	0,04	0,08	312	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,30	0,35	28,25	133,33	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	572	22,99	26,30	97,50	709,10	13,41	0,38	0,28	0,22	0,08			
Обед													
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННО	25	0,76	0,05	1,58	9,70	1,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	15,01	15,11	30,17	246,86	6,69	0,12	0,07	0,21	0,00	103	2011	
РЫБА (МИНТАЙ) ЖАРЕНАЯ С МАСЛОМ (50/5)	55	9,59	13,42	22,08	231,50	0,12	0,06	0,07	0,03	0,08	230	2011	
РИС С ОВОЩАМИ (160)	160	3,48	4,33	35,06	253,30	0,64	0,04	0,03	0,34	0,07	665	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,35	0,31	15,05	72,41	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	784	34,40	33,48	138,93	970,06	9,59	0,36	0,24	0,58	0,15			
Всего за день:		57,39	59,78	236,43	1 679,16	23,00	0,74	0,52	0,80	0,23			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,90	22,40	40,55	431,79	2,39	0,10	0,13	0,31	0,00	291	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,14	0,34	27,20	128,36	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,53	0,34	16,19	77,91	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011	
Итого за прием пищи:	495	23,73	23,24	110,97	749,19	3,99	0,27	0,20	0,31	0,00			
Обед													
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	14,80	12,10	23,75	204,41	8,92	0,09	0,10	0,31	0,00	82	2011	
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,74	14,48	10,97	207,74	1,27	0,06	0,06	0,17	0,00	268	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ТРЕХНЕВАЯ С МАСЛОМ (145/5)	150	8,19	9,66	36,97	267,18	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	171.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,89	0,32	25,59	120,78	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	842	38,51	36,94	134,11	963,00	11,69	0,53	0,35	0,52	0,14			
Всего за день:			62,24	60,18	245,08	1 712,19	15,68	0,80	0,55	0,83	0,14		