

Меню составлено на основании: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.

День: 1

Неделя: Первая

Сезон: _ осень-зима- весна

Возрастная категория: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
230	Каша манная молочная жидкая	200	6,07	6,44	30,48	203,9	0,076	1,35	39,22	0,51	133,46	119,41	19,902	0,451	
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002	
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07	
501	соки овощные, фруктовые	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Итого за прием:	640	10,8	15,96	77,63	497,3	0,1491	5,65	52,72	1,23	207,7	191,51	38,102	3,683	
Обед															
157	овощи консервированные отв.	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64	
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,75	0,067	3,8	2,12	1,95	16	46,75	17	0,815	
375	Плов из отварной птицы	200	15,375	10,25	31	278,75	0,05	0	18,75	0,75	25	108,75	35	0,89	
	Напиток с витаминами	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0,533	
507	"Витошка" для детей	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	
574	Хлеб ржаной	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
573	Хлеб пшеничный														
	Итого за прием:	895	28,235	19,13	109,05	725,7	0,638	25,8	39,99	6,64	81,9	321,7	99,2	4,858	
	Итого за день:	1535	39,035	35,09	186,68	1223	0,7871	31,45	92,71	7,87	289,6	513,21	137,302	8,541	

День: 2

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6												8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
229	Каша "Дружба"	200	5,07	6,44	26,93	185,95	0,086	1,29	38,44	0,136	126,83	136,58	29,85	0,43			
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2			
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36			
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65			
470	кисломолочный напиток	120	3,48	3	4,8	60,6	0,048	0,84	24,06	0	144,48	108,36	16,86	0,12			
	Итого за прием:	570	18,74	19,11	60,95	490,45	0,205	2,97	133,5	0,756	564,51	356,54	79,91	1,76			
Обед																	
157	Овощи консерв.отварные	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64			
	Рассольник																
100	Ленинградский	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86			
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	0,16	8,3	68	0,72	36	229	47	2,6			
459	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87			
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32			
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66			
	Итого за прием:	845	33,885	28,93	85,5	737,7	0,471	18,4	87	4,69	101,55	465,3	124,7	6,95			
	Итого за день:	1415	52,625	48,04	146,45	1228,15	0,676	21,37	220,5	5,446	666,06	821,84	204,61	8,71			

День.: 3

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима-весна

Возрастная категория: 12 и старше

Возрастная категория: 12 и старше																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
279	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	291	0,12	0	78	0,9	229,5	318	33	1,125		
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002		
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
459	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87		
82	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,315		
	Итого за прием:	540	27,08	20,37	62,25	541,4	0,1981	11,5	82	1,74	267,49	363,4	55,4	5,672		
Обед																
148	овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306		
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,102		
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26		
372	Котлеты из птицы припущенные	100	20	18	10,71	284,28	0,1	0,857	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81		
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69		
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
	Итого за прием:	880	36,49	29,455	115,91	873,48	0,3835	11,157	110,66	6,35	152,4	432,44	107,6	7,148		
	Итого за день:	1420	63,57	49,825	178,16	1414,88	0,5816	22,657	192,66	8,09	419,89	795,84	163	12,82		

День: 4

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима-весна

Возрастная категория: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
268	Омлет натуральный	200	17,23	26,15	4,31		320	0,092	0,615	381,54	1,54	153,85	298,46	24,61	3,23		
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8		94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65		
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0		71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2		
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42		78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8		44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21		
	Итого за прием:	550	27,82	36,22	43,33		607,9	0,193	8,455	452,54	2,36	463,15	421,06	66,81	6,65		
Обед																	
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9		11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51		
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8		61,75	0,042	8,5	0	2,325	49,5	35,75	16	0,637		
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44		126	0,144	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99		
373	Котлеты "Нежные"	100	18,6	12,4	6,3		212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55		
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2		60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	8	5,9	1,16		
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03		61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
	Итого за прием:	920	32,92	25,33	78,19		672,95	0,517	20,32	121	4,955	362,7	501,45	130	6,827		
	Итого за день:	1470	60,74	61,55	121,52		1280,85	0,71	28,775	573,54	7,315	825,85	922,51	196,81	13,477		

День: 5

Неделя: Первая

Сезон: Осень-зима-весна

Возрастная категория: 12 и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03	6,26	31,39	202,93	0,058	1,307	38,83	0,156		125,07	136,39	28,88	0,133	
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1		176,2	1	7	0,2	
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51		5,7	19,5	3,9	0,36	
459	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02		7,9	9,1	5	0,87	
581	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35		5,5	25	4,5	0,4	
	Итого за прием:	500	15,17	15,48	93,81	575,83	0,139	2,447	93,83	3,136		320,37	190,99	49,28	1,963	
Обед																
149	овощи консерв.(порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	0	0,1		23,2	24,2	14,1	0,6	
118	Суп Крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,075	4,35	0	2,475		28,75	64,25	24,5	0,902	
328	Жаркое по-домашнему	230	21,62	16,445	29,67	353,05	0,207	17,25	27,6	0,69		35,65	240,35	62,1	3,864	
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2		14	14	8	2,8	
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69		9,9	70,2	19,8	1,32	
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66		12	39	8,4	0,66	
	Итого за прием:	870	32,78	22,675	101,62	740,75	0,463	28,1	27,6	4,815		123,5	452	136,9	10,146	
	Итого за день:	1370	47,95	38,155	195,43	1316,58	0,602	30,547	121,43	7,951		443,87	642,99	186,18	12,109	

День: 6

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима-весна

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые		вещества		Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Ж										У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
235	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,28	7,26	34,85	233,76	0,183	1,27	38,05	0,156	128,58	178,34	45,66	1,17			
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002			
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36			
464	кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07			
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8			
Итого за прием:		640	12,01	16,78	82	527,16	0,2561	5,57	51,55	0,876	202,82	250,44	63,86	4,402			
Обед																	
157	овощи консерв. отварные	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306			
117	Суп из овощей с фасолью	250	4	4,9	9,2	97,25	0,075	6,125	0	1,75	52,25	108,25	28,25	1,29			
386	рис припущенный	180	4,32	6,48	35,28	217,44	0,029	0	30,78	0,324	7,2	75,42	23,4	0,151			
367	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	0,04	0,5	74	0,6	25	69	18	1,16			
	Напиток с витаминами	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0			
507	"Витошка" для детей	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32			
574	Хлеб ржаной	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66			
573	Хлеб пшеничный																
	Итого за прием:	920	29	27,87	109,27	808,49	0,603	28,725	104,9	6,424	117,03	380,05	106,31	4,887			
	Итого за день:	1560	41,01	44,65	191,27	1335,65	0,8591	34,295	156,45	7,3	319,85	630,49	170,17	9,289			

День: 7

Неделя: [Вторая

Сезон: осень-зима-весна

Возрастная категория: 12 и старше

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,076	0,9	46,6	0,28	163,4	137,2	20,6	0,51		
139																
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002		
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
460	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87		
470	кисломолочный напиток	120	3,48	3	4,8	60,6	0,048	0,84	24,06	2	144,48	108,36	16,86	0,12		
	Итого за прием:	560	13,17	18,9	51,55	429,2	0,1771	2,04	84,16	2,8	372,92	311,26	51,86	1,862		
Обед																
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,075	5,75	15	0,225	30,5	146,5	32,25	1,017		
372	Котлета куриная	100	20	18	10,71	284,28	0,1	0,857	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81		
377	Картофельное пюре	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99		
459	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87		
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32		
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
	Итого за прием:	820	41,42	37,63	82,25	832,48	0,46	11,927	123,86	3,065	153,87	535,86	118,54	6,667		
	Итого за день:	1380	54,59	56,53	133,8	1261,68	0,6371	13,967	208,02	5,865	526,79	847,12	170,4	8,529		

День: 8

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима-весна

Возрастная категория: 12 и старше

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Y											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
279	запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	291	0,12	0	78	0,9	229,5	318	33	1,125			
79	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004			
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36			
464	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07			
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21			
	Итого за прием:	500	28,06	28,52	59,38	608,5	0,2032	7,3	95,5	1,63	306,08	387,4	52,2	3,769			
Обед																	
148	овощи свежие(порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306			
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,102			
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	290,59	0,24	0	27,69	0,73	19,21	242,83	161,48	5,43			
422	Соус красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,007	0,804	3,42	0,084	4,11	9,78	4,41	0,201			
347	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	136	21	2,07			
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69			
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32			
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66			
	Итого за прием:	910	35,94	24,928	130,14	888,28	0,5985	11,104	61,11	6,374	162,75	584,19	261,2	11,779			
	Итого за день:	1410	64	53,448	189,52	1496,8	0,8017	18,404	156,61	8,004	468,83	971,59	313,4	15,548			

День: 2

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима-весна

Возрастная категория: 12 и старше

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества		Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	г	г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
234	каша из хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,98	8,27	28,43	216,19	0,16	1,48	41,56	0,53	154,34	201,56	54,24	1,22				
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2				
576	Багон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36				
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65				
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21				
	Итого за прием:	550	17,57	18,34	67,45	504,09	0,261	9,32	112,56	1,35	463,64	324,16	96,44	4,64				
Обед																		
149	овощи консерв. порциями	100	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6				
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,12	108	0,195	8,675	0,04	0,22	19	65,75	25,5	0,92				
334	Запеканка картофельная с мясом	200	22,8	15,7	17	300	0,2	11	26	1,1	30	223	44	3,44				
486	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46				
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32				
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66				
	Итого за прием:	840	32,96	21,08	86,47	667,2	0,566	22,775	26,04	2,81	97,5	424,25	113,5	7,4				
	Итого за день:	1390	50,53	39,42	153,92	1171,29	0,827	32,095	138,6	4,16	561,14	748,41	209,94	12,04				

Сезон: **осень-зима-весна**

Возрастная категория: 12 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые			вещества (г)		Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5												8	9	10
1	2	3	4	5	6	7												
Завтрак																		
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88	0,14	1,66	38,05	0,74	136	189,66	36,88			1,85		
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0			0,002		
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9			0,36		
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5			0,87		
581	Пирожки	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	25	4,5			0,4		
	Итого за прием:	490	14,16	18,25	99,93	620,28	0,2331	1,96	54,55	3,61	206,54	280,36	55,78			3,482		
Обед																		
157	овощи консерв. отварные	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19			0,64		
131	Суп-пюре из картофеля	250	5,8	5,95	17,15	145,25	0,13	8,15	37,5	0,22	119,5	139,5	36,75			1,09		
143	Гренки из пшеничного хлеба	60	4,47	0,47	27,46	131,94	0,06	0	0	0,66	11,64	41,7	7,98			0,64		
256	макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9			1,26		
373	котлета нежная	100	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37			1,55		
491	компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1			0,29		
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8			1,32		
	Итого за прием:	925	41,13	29,11	114,4	883,39	0,565	27,35	179,3	3,72	396,94	598,8	135,63			6,79		
	Итого за день:	1415	55,29	47,36	214,33	1503,67	0,7981	29,31	233,85	7,33	603,48	879,16	191,41			10,272		

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью _____

(_____) страниц.

Директор
МАОУ «Манчажская СОШ»
_____ Н.И. Кузнецова/

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ «Манчажская СОШ»

Н. И. Кузнецова

от 26.08.2025 г. № 308-ОД

**Примерное рекомендуемое 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий на 2025-2026 учебный год**

ОВЗ. Сезон: осень-зима

(Завтрак, обед)

2025 г.