

Согласовано:  
директор МБОУ СОШ № 1

  
\_\_\_\_\_ / Волкова Н.В. /

« 16 » 01 \_\_\_\_\_ 2026г.

Утверждаю:  
ИП Розенбах Е.О.



\_\_\_\_\_ /Е.О.Розенбах/

« 16 » 01 \_\_\_\_\_ 2026г.

# **Примерное двухнедельное безмолочное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями в возрасте 7-11 лет**

## **МБОУ СОШ №1**

### **Сезон: Осень-Зима-Весна**

*Разработано согласно сборнику рецептур, на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных  
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,  
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Красноуральск

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe           |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11          | 12                        | 13            | 14           | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |             |                           |               |              |              |
| 143                     | Рагу из овощей_в/у                       | 200          | 3,36                 | 5,27         | 20,44         | 130,76                         | 0,11          | 23,84        | 87,64        |             | 70,79                     | 85,71         | 26,67        | 0,76         |
| 377                     | Чай с лимоном_                           | 200/7        | 0,13                 | 0,02         | 14,69         | 59,9                           |               | 2,73         |              |             | 13,72                     | 4,25          | 2,32         | 0,35         |
| 5                       | Хлеб пшеничный                           | 30           | 3,21                 | 1,38         | 14,28         | 82,2                           |               |              |              |             |                           |               |              |              |
| 6                       | Хлеб ржаной                              | 20           | 1,34                 | 0,62         | 6,8           | 41,42                          |               |              |              |             |                           |               |              | 0,22         |
|                         | Фрукт свежий*                            | 1            | 0,8                  | 0,8          | 19,6          | 94                             |               |              |              | 0,4         |                           | 22            |              | 4,4          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | <b>8,84</b>          | <b>8,09</b>  | <b>75,81</b>  | <b>408,28</b>                  |               |              |              | <b>0,4</b>  | <b>119,93</b>             |               | <b>47,71</b> |              |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |             |                           |               |              |              |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми_в/у          | 200          | 7,81                 | 14,06        | 71,88         | 337,5                          |               |              |              | 0,33        |                           | 133,6         |              | 3,13         |
| 241                     | Мясо отварное (свин.)_                   | 10           | 0,02                 | 0,01         |               | 0,21                           |               |              | 0,01         |             | 0,03                      | 0,15          | 0,05         |              |
| 371                     | Гренки_                                  | 20           | 0,18                 | 0,02         | 1,1           | 5,18                           |               |              |              |             |                           |               |              |              |
| 260                     | Гуляш свинина_                           | 50/50        | 10,37                | 27,41        | 2,83          | 300,37                         |               | 2            |              | 0,07        | 6                         | 5,63          | 16           | 0,1          |
| 44                      | Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у | 150          | 4,6                  | 3,42         | 18,97         | 146,43                         |               | 1,12         |              | 0,32        |                           | 111,62        |              | 2,43         |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов              | 200          | 0,66                 | 0,09         | 32,01         | 132,8                          |               | 1,49         |              | 0,03        | 2,26                      | 1,56          | 1,27         | 0,31         |
| 5                       | Хлеб пшеничный                           | 20           | 2,14                 | 0,92         | 9,52          | 54,8                           |               |              |              |             |                           |               |              |              |
| 6                       | Хлеб ржаной                              | 30           | 2,01                 | 0,93         | 10,2          | 62,13                          |               |              |              |             |                           |               |              | 0,33         |
| <b>Итого за Обед.</b>   |  |              | <b>27,79</b>         | <b>46,86</b> | <b>146,51</b> | <b>1039,42</b>                 | <b>0,58</b>   | <b>21,57</b> |              | <b>0,75</b> | <b>67,27</b>              | <b>157</b>    | <b>130,8</b> | <b>1</b>     |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>36,63</b>         | <b>54,95</b> | <b>222,32</b> | <b>1447,7</b>                  |               | <b>68,14</b> | <b>87,65</b> | <b>1,15</b> | <b>6</b>                  | <b>364,52</b> | <b>16</b>    | <b>12,03</b> |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С           | А             | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe           |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9           | 10            | 11          | 12                        | 13            | 14           | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |             |               |             |                           |               |              |              |
| 44                      | Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у | 200          | 6,13                 | 4,56         | 25,29         | 195,24                         |               | 1,49        |               | 0,42        |                           | 148,82        |              | 3,24         |
| 209                     | Яйца вареные                             | 40           | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63                             | 0,04          |             | 100           |             | 22                        | 76,8          |              |              |
| 376                     | Чай с сахаром                            | 200          | 0,07                 | 0,02         | 15            | 60                             |               | 0,03        |               |             |                           | 2,8           | 1,4          | 0,28         |
| 5                       | Хлеб пшеничный                           | 40           | 4,28                 | 1,84         | 19,04         | 109,6                          |               |             |               |             |                           |               |              |              |
| 6                       | Хлеб ржаной                              | 30           | 2,01                 | 0,93         | 10,2          | 62,13                          |               |             |               |             |                           |               |              | 0,33         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | <b>17,57</b>         | <b>11,95</b> | <b>69,81</b>  | <b>489,97</b>                  | <b>0,2</b>    | <b>1</b>    |               | <b>0,42</b> | <b>42,17</b>              |               | <b>99,97</b> |              |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |               |             |               |             |                           |               |              |              |
| 82                      | Борщ с капустой и картофелем_в/у         | 250          | 2,25                 | 6,34         | 25,1          | 166,14                         | 0,05          | 9,92        |               |             | 46,19                     | 50,7          | 24,25        | 1,14         |
| 19                      | Курица отвар._                           | 30           | 7,08                 | 6,72         | 0,06          | 89,1                           |               | 1           |               | 0,03        | 5                         | 2,67          | 7            | 0,03         |
| 274                     | Зразы рубленые из свинины_               | 120          | 14,96                | 40,55        | 15,28         | 483,32                         | 0,17          | 1,83        | 34,03         |             | 54,79                     | 169,03        | 24,57        | 0,97         |
| 309                     | Макаронные изделия отварные              | 180          | 6,55                 | 6,95         | 36,56         | 234,85                         |               |             |               |             |                           | 37,57         |              |              |
| 54.09                   | Компот из клубники_                      | 200          | 0,2                  | 1            | 7,4           | 39                             |               | 16          | 30            |             | 4                         | 1,6           | 5,2          | 0,26         |
| 5                       | Хлеб пшеничный                           | 40           | 4,28                 | 1,84         | 19,04         | 109,6                          |               |             |               |             |                           |               |              |              |
| 6                       | Хлеб ржаной                              | 30           | 2,01                 | 0,93         | 10,2          | 62,13                          |               |             |               |             |                           |               |              | 0,33         |
|                         | Фрукт свежий*                            | 1            | 0,8                  | 0,8          | 19,6          | 94                             |               |             |               | 0,4         |                           | 22            |              | 4,4          |
| <b>Итого за Обед.</b>   |  |              | <b>38,13</b>         | <b>65,13</b> | <b>133,24</b> | <b>1278,14</b>                 |               | <b>1</b>    |               | <b>0,43</b> | <b>151,33</b>             |               | <b>74,36</b> |              |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>55,7</b>          | <b>77,08</b> | <b>203,05</b> | <b>1768,11</b>                 |               | <b>49,6</b> | <b>164,03</b> | <b>0,85</b> | <b>5</b>                  | <b>511,99</b> | <b>7</b>     | <b>10,98</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 1-4 СОШ№1 Б/м ДОВЗ

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: среда  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |       |      |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|------|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Са                        | Р      | Mg    | Fe     |       |      |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14    | 15     |       |      |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |       |        |       |      |
| 468                     | Картофель печеный в/у                        | 200          | 5,49                 | 19,03 | 44,05  | 369,6                          |               |       |       |       |                           |        |       |        |       |      |
| 338                     | Фрукт свежий                                 | 1            | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                             | 0,28          | 28,97 |       |       | 30,89                     | 144,48 | 4,25  | 0,08   |       |      |
| 376                     | Чай с сахаром                                | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                             |               |       | 0,03  |       |                           |        |       | 4,4    |       |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                               | 30           | 3,21                 | 1,38  | 14,28  | 82,2                           |               |       |       |       |                           | 2,8    | 1,4   | 0,28   |       |      |
| 6                       | Хлеб ржаной                                  | 25           | 1,68                 | 0,78  | 8,5    | 51,78                          |               |       |       |       |                           |        |       |        |       |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 11,25                | 22,01 | 101,43 | 657,58                         |               |       |       |       |                           |        |       | 0,28   |       |      |
| <b>Обед.</b>            |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |       |        |       |      |
| 103                     | Суп картофельный с макаронными изделиями в/у | 250          | 3,18                 | 3,34  | 29,08  | 206,4                          | 0,13          | 19,8  |       | 0,18  | 15,96                     | 65,76  | 26,94 | 1      |       |      |
| 19                      | Курица отвар.                                | 10           | 2,36                 | 2,24  | 0,02   | 29,7                           |               |       |       | 0,01  | 2                         | 0,89   | 2     | 0,01   |       |      |
| 291                     | Плов из бройлер-цыплят в/у                   | 280          | 10,74                | 12,5  | 34,37  | 276,99                         | 0,07          | 3,3   | 10,74 |       | 25,66                     | 96,98  |       |        |       |      |
| 377                     | Чай с лимоном                                | 200/7        | 0,13                 | 0,02  | 14,69  | 59,9                           |               |       | 2,73  |       | 13,72                     | 4,25   | 2,32  | 0,35   |       |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                               | 40           | 4,28                 | 1,84  | 19,04  | 109,6                          |               |       |       |       |                           |        |       |        |       |      |
| 6                       | Хлеб ржаной                                  | 30           | 2,01                 | 0,93  | 10,2   | 62,13                          |               |       |       |       |                           |        |       |        |       |      |
| <b>Итого за Обед.</b>   |  |              | 22,7                 | 20,87 | 107,4  | 744,72                         |               |       |       |       |                           |        |       | 0,33   |       |      |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 33,95                | 42,88 | 208,83 | 1402,3                         |               |       |       |       | 25,94                     | 10,74  | 0,19  | 61,58  | 30,76 |      |
|                         |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       | 74,94 | 10,74                     | 0,19   | 2     | 315,16 | 2     | 6,73 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 1-4 СОШ№1 Б/м ДОВЗ

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe     |       |
| 1                       | 2                                       | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15     |       |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |       |
| 139                     | Капуста тушенная                        | 200          | 4,13                 | 6,51  | 18,91  | 150,24                         | 0,11          | 34,4  |       |       | 118,4                     | 82     | 42     | 1,71   |       |
| 15                      | Сыр (порциями)                          | 20           | 1                    | 1     |        | 13,16                          | 0,04          | 0,04  | 7,88  |       | 37,52                     | 22,52  | 2,08   | 0,04   |       |
| 377                     | Чай с лимоном                           | 200/7        | 0,13                 | 0,02  | 14,69  | 59,9                           |               |       | 2,73  |       | 13,72                     | 4,25   | 2,32   | 0,35   |       |
| 5                       | Хлеб пшеничный                          | 40           | 4,28                 | 1,84  | 19,04  | 109,6                          |               |       |       |       |                           |        |        |        |       |
| 6                       | Хлеб ржаной                             | 30           | 2,01                 | 0,93  | 10,2   | 62,13                          |               |       |       |       |                           |        |        |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 11,55                | 10,3  | 62,84  | 395,03                         |               |       |       |       |                           |        |        | 0,33   |       |
| <b>Обед.</b>            |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |        |       |
| 96,04                   | Рассольник ленинградский в/у            | 200          | 4,48                 | 4,08  | 38,34  | 175,19                         | 0,09          | 12,8  |       | 0,15  | 10,93                     | 54,44  | 19     | 0,7    |       |
| 19                      | Курица отвар.                           | 10           | 2,36                 | 2,24  | 0,02   | 29,7                           |               |       |       | 0,01  | 2                         | 0,89   | 2      | 0,01   |       |
| 226                     | Рыба отварная                           | 110          | 21,52                | 9,26  | 0,9    | 174                            | 0,07          | 0,9   | 56,63 |       | 78,89                     | 206,43 | 22,66  | 0,97   |       |
| 125                     | Картофель отварной (без слив.масла) в/у | 180          | 3,43                 | 5,18  | 27,61  | 170,82                         | 0,2           | 24,73 | 34,3  |       | 23,42                     | 95,65  | 34,81  | 1,4    |       |
| 376                     | Чай с сахаром                           | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                             |               |       | 0,03  |       |                           |        |        |        |       |
| 5                       | Хлеб пшеничный                          | 40           | 4,28                 | 1,84  | 19,04  | 109,6                          |               |       |       |       |                           | 2,8    | 1,4    | 0,28   |       |
| 6                       | Хлеб ржаной                             | 40           | 2,68                 | 1,24  | 13,6   | 82,84                          |               |       |       |       |                           |        |        |        |       |
| <b>Итого за Обед.</b>   |   |              | 38,82                | 23,86 | 114,51 | 802,15                         |               |       |       |       |                           |        |        | 0,44   |       |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 50,37                | 34,16 | 177,35 | 1197,18                        |               |       |       |       | 38,57                     | 90,93  | 0,16   | 121,19 | 79,73 |
|                         |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       | 98,81 | 0,16                      | 2      | 468,98 | 2      | 6,23  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 143                     | Рагу из овощей_в/у                    | 250          | 4,2                  | 6,59  | 25,55  | 163,45                         | 0,14          | 29,8  | 109,55 |      | 88,49                     | 107,14 | 33,34 | 0,95 |
| 376                     | Чай с сахаром                         | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                             |               | 0,03  |        |      |                           | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                        | 40           | 4,28                 | 1,84  | 19,04  | 109,6                          |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 6                       | Хлеб ржаной                           | 30           | 2,01                 | 0,93  | 10,2   | 62,13                          |               |       |        |      |                           |        |       | 0,33 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       |              | 10,56                | 9,38  | 69,79  | 395,18                         |               |       |        |      | 93,62                     |        | 35,82 |      |
| <b>Обед.</b>            |                                       |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем_в/у | 250          | 7,6                  | 4,93  | 21,51  | 138                            | 0,05          | 7,5   |        | 0,09 | 8,8                       | 28,7   | 12,1  | 0,43 |
| 19                      | Курица отвар._                        | 40           | 9,44                 | 8,96  | 0,08   | 118,8                          |               | 1     |        | 0,04 | 7                         | 3,56   | 9     | 0,04 |
| 6                       | Бедро куриное запечённое_             | 110          | 18,17                | 17,28 | 15,61  | 258,27                         | 0,07          | 2     | 68,17  |      | 14                        | 93,87  | 19    | 1,13 |
| 309                     | Макаронные изделия отварные           | 180          | 6,55                 | 6,95  | 36,56  | 234,85                         |               |       |        |      |                           | 37,57  |       |      |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов           | 200          | 0,66                 | 0,09  | 32,01  | 132,8                          |               | 1,49  |        | 0,03 | 2,26                      | 1,56   | 1,27  | 0,31 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                        | 40           | 4,28                 | 1,84  | 19,04  | 109,6                          |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 6                       | Хлеб ржаной                           | 30           | 2,01                 | 0,93  | 10,2   | 62,13                          |               |       |        |      |                           |        |       | 0,33 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                       |              | 48,71                | 40,98 | 135,01 | 1054,45                        |               | 3     | 68,17  | 0,16 | 69,61                     |        | 20,16 | 3    |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |              | 59,27                | 50,36 | 204,8  | 1449,63                        |               | 42,78 | 177,72 | 0,16 | 21                        | 275,2  | 28    | 3,8  |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 468                     | Картофель печеный_в/у                    | 200          | 5,49                 | 19,03 | 44,05  | 369,6                          | 0,28          | 28,97 |        |      | 30,89                     | 144,48 | 4,25   | 0,08 |
| 209                     | Яйца вареные                             | 40           | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 63                             | 0,04          |       | 100    |      | 22                        | 76,8   |        |      |
| 376                     | Чай с сахаром                            | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                             |               | 0,03  |        |      |                           | 2,8    | 1,4    | 0,28 |
| 5                       | Хлеб пшеничный                           | 30           | 3,21                 | 1,38  | 14,28  | 82,2                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 6                       | Хлеб ржаной                              | 20           | 1,34                 | 0,62  | 6,8    | 41,42                          |               |       |        |      |                           |        |        | 0,22 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 15,19                | 25,65 | 80,41  | 616,22                         |               |       |        |      | 56,31                     |        | 6,37   |      |
| <b>Обед.</b>            |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми_в/у          | 200          | 7,81                 | 14,06 | 71,88  | 337,5                          |               |       |        | 0,33 |                           | 133,6  |        | 3,13 |
| 241                     | Мясо отварное (свин.)_                   | 10           | 0,02                 | 0,01  |        | 0,21                           |               |       | 0,01   |      | 0,03                      | 0,15   | 0,05   |      |
| 371                     | Гренки_                                  | 20           | 0,18                 | 0,02  | 1,1    | 5,18                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 260                     | Гуляш свинина_                           | 50/50        | 10,37                | 27,41 | 2,83   | 300,37                         |               | 2     |        | 0,07 | 6                         | 5,63   | 16     | 0,1  |
| 44                      | Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у | 150          | 4,6                  | 3,42  | 18,97  | 146,43                         |               | 1,12  |        | 0,32 |                           | 111,62 |        | 2,43 |
| 32,04                   | Напиток "Витошка Лайт"_                  | 200          |                      |       | 16     | 65                             | 0,4           | 21,4  | 152,35 | 3,82 |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                           | 20           | 2,14                 | 0,92  | 9,52   | 54,8                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 6                       | Хлеб ржаной                              | 20           | 1,34                 | 0,62  | 6,8    | 41,42                          |               |       |        |      |                           |        |        | 0,22 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |  |              | 26,46                | 46,46 | 127,1  | 950,91                         | 0,98          | 41,48 |        | 4,54 | 63,3                      | 157    | 129,17 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 41,65                | 72,11 | 207,51 | 1567,13                        |               | 70,48 | 252,36 | 4,54 | 6                         | 475,08 | 16     | 6,46 |