



**МЕНЮ**  
**горячего питания**  
**обучающихся БОУ "Полтавская СШ №2"**  
**2023/2024 учебный год детей ОВЗ учащихся 1 смены начальной школы**

***Меню разработано на основе:***

1. ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора
2. Технологические карты (рецептуры) блюд и питательность. Программный центр "Помощь образованию" электронный ресурс <http://pbprog.ru/databases/index.php>
3. А.И. Здобнов, в.А. Цыганенко. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва Лада 2009.



## Первая неделя - 5 дней

| №                        | Наименование блюда                                                                                                                                                                    | Выход (г) | Белки  | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-------|----------|---------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>       |                                                                                                                                                                                       |           |        |       |          |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |                                                                                                                                                                                       |           |        |       |          |         |
| 1                        | Каша вязкая молочная пшённая 54-6к-2020                                                                                                                                               | 200       | 8,3    | 10,20 | 37,6     | 274,9   |
| 2                        | Чай с сахаром 54-2гн-2020                                                                                                                                                             | 200       | 0,2    | 0     | 6,5      | 26,8    |
| 3                        | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 30        | 1,84   | 0,64  | 12,56    | 64,33   |
| 4                        | Масло сливочное(порциями) 53-19з-2020                                                                                                                                                 | 15        | 0,1    | 7,3   | 0,1      | 66,1    |
| 5                        | Сыр твёрдых сортов в нарезке 54-1з-2020                                                                                                                                               | 30        | 6,96   | 8,85  | 0        | 107,5   |
| 6                        | Фрукты<br>свежие(яблоко,груша,мандарин,апельсин,банан,персик,<br>абрикос и др)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a> | 200       | 1      | 1     | 20       | 95      |
| итого за завтрак         |                                                                                                                                                                                       | 675       | 18,4   | 28,0  | 76,8     | 634,63  |
| <b>ОБЕД</b>              |                                                                                                                                                                                       |           |        |       |          |         |
| 1                        | Суп лапша на курином бульоне № 216 ,3 2009                                                                                                                                            | 250       | 7,73   | 5,53  | 13,98    | 126,00  |
| 2                        | Плов с курицей 54-12м-2020                                                                                                                                                            | 200       | 27,3   | 8,1   | 33,2     | 314,6   |
| 4                        | Компот из плодов или ягод сушеных №867 3,2009                                                                                                                                         | 200       | 1,04   | 0     | 26,96    | 107,44  |
| 5                        | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 60        | 4,58   | 1,97  | 30,37    | 160,00  |
| итого за обед            |                                                                                                                                                                                       | 710       | 40,7   | 15,6  | 104,5    | 708,04  |
| всего за день            |                                                                                                                                                                                       |           | 59,1   | 43,6  | 181,3    |         |
| соотношение ингредиентов |                                                                                                                                                                                       |           | 1,0    | 0,8   | 4,2      |         |
| <b>ВТОРНИК</b>           |                                                                                                                                                                                       |           |        |       |          |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |                                                                                                                                                                                       |           |        |       |          |         |
|                          |                                                                                                                                                                                       | Выход (г) | Белки  | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
| 1                        | Каша рассыпчатая гречневая 54-4г-2020                                                                                                                                                 | 150       | 8,3    | 6,3   | 36       | 233,7   |
| 2                        | Курица тушенная с морковью 54-25м-2020                                                                                                                                                | 100       | 14,120 | 5,78  | 4,46     | 126,40  |
| 3                        | Чай с лимоном 54-3гн-2020                                                                                                                                                             | 200       | 0,30   | 0,00  | 6,70     | 27,90   |
|                          | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 30        | 1,84   | 0,64  | 12,56    | 64,33   |
| 4                        | Фрукты<br>свежие(яблоко,груша,мандарин,апельсин,банан,персик,<br>абрикос и др)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a> | 200       | 1      | 1     | 20       | 95      |
| итого за завтрак         |                                                                                                                                                                                       | 680       | 25,6   | 13,7  | 79,7     | 547,33  |
| <b>ОБЕД</b>              |                                                                                                                                                                                       |           |        |       |          |         |
| 1                        | Свекольник (со сметаной) 54-18с-202                                                                                                                                                   | 250       | 2,25   | 5,35  | 13,325   | 110,375 |
| 3                        | Жаркое по-домашнему с курицей 54-28м-2020                                                                                                                                             | 200       | 24,80  | 6,20  | 17,60    | 225,70  |
| 4                        | Компот из плодов или ягод сушеных №867 3,2009                                                                                                                                         | 200       | 1,04   | 0     | 26,96    | 107,44  |
|                          | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 60        | 4,58   | 1,97  | 30,37    | 160,00  |
| итого за обед            |                                                                                                                                                                                       | 710       | 32,7   | 13,5  | 88,3     | 603,52  |
| всего за день            |                                                                                                                                                                                       |           | 58,2   | 27,2  | 168,0    |         |
| соотношение ингредиентов |                                                                                                                                                                                       |           | 1,1    | 0,5   | 4,2      |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |                                                                                                                                                                                       |           |        |       |          |         |
| <b>СРЕДА</b>             |                                                                                                                                                                                       |           |        |       |          |         |
|                          |                                                                                                                                                                                       | Выход (г) | Белки  | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
| 1                        | Макароны отварные 54-1г-2021                                                                                                                                                          | 200       | 7,20   | 6,50  | 43,70    | 262,40  |
| 2                        | Котлета из курицы 54-5м-2021                                                                                                                                                          | 100       | 19,1   | 4,3   | 13,4     | 168,6   |
| 3                        | Соус сметанный 54-1соус-2020                                                                                                                                                          | 50        | 0,75   | 4,1   | 1,6      | 46,45   |
| 4                        | Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020                                                                                                                                               | 200       | 3,8    | 2,9   | 11,3     | 86      |
|                          | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 30        | 1,84   | 0,64  | 12,56    | 64,33   |
| итого за завтрак         |                                                                                                                                                                                       | 580       | 32,7   | 18,4  | 82,6     | 627,78  |
| <b>ОБЕД</b>              |                                                                                                                                                                                       |           |        |       |          |         |
| 1                        | Расольник ленинградский 54-3с-2020                                                                                                                                                    | 250       | 5,925  | 7,25  | 17,025   | 156,9   |
|                          | Капуста тушённая с мясом 54-10м-2020                                                                                                                                                  | 200       | 22     | 22    | 13,3     | 339,4   |
| 2                        | Компот из плодов или ягод сушеных №867 3,2009                                                                                                                                         | 200       | 1,04   | 0     | 26,96    | 107,44  |
| 3                        | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 60        | 4,58   | 1,97  | 30,37    | 160,00  |
| 4                        | итого за обед                                                                                                                                                                         | 710       | 33,5   | 31,2  | 87,7     | 763,74  |
| всего за день            |                                                                                                                                                                                       |           | 66,2   | 49,7  | 170,2    |         |
| соотношение ингредиентов |                                                                                                                                                                                       |           | 1,2    | 0,9   | 4,0      |         |

| ЧЕТВЕРГ         |                                                                                                                                                                                       |           |       |       |          |        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|--------|
| ЗАВТРАК         |                                                                                                                                                                                       |           |       |       |          |        |
|                 |                                                                                                                                                                                       | Выход (г) | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| 1               | Курица отварная 54-21м-2020                                                                                                                                                           | 100       | 32,10 | 2,40  | 1,10     | 154,80 |
| 2               | Картофельное пюре 54-11г-2020                                                                                                                                                         | 200       | 4,30  | 6,90  | 26,40    | 185,90 |
| 3               | Чай с сахаром 54-2гн-2020                                                                                                                                                             | 200       | 0,2   | 0     | 6,5      | 26,8   |
| 4               | Фрукты<br>свежие(яблоко,груша,мандарин,апельсин,банан,персик,<br>абрикос и др)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a> | 200       | 1     | 1     | 20       | 95     |
| 5               | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 30        | 1,84  | 0,64  | 12,56    | 64,33  |
|                 | итого за завтрак                                                                                                                                                                      | 730       | 39,4  | 10,9  | 66,6     | 526,83 |
| ОБЕД            |                                                                                                                                                                                       |           |       |       |          |        |
| 1               | Щи из свежей капусты со сметаной 54-1с-2020                                                                                                                                           | 250       | 5,78  | 7,03  | 7,15     | 115,25 |
| 2               | Каша перловая рассыпчатая 54-5г-2020                                                                                                                                                  | 200       | 5,9   | 7     | 40,6     | 249,5  |
| 3               | Рыба запечённая в сметанном соусе (минтай) 54-9р-2020                                                                                                                                 | 100       | 19,00 | 22,00 | 5,50     | 295,60 |
| 4               | Компот из плодов или ягод сушеных №867 3,2009                                                                                                                                         | 200       | 1,04  | 0     | 26,96    | 107,44 |
| 5               | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 60        | 4,58  | 1,97  | 30,37    | 160,00 |
|                 | итого за обед                                                                                                                                                                         | 810       | 36,3  | 38,0  | 110,6    | 927,79 |
|                 | всего за день                                                                                                                                                                         |           | 75,7  | 48,9  | 177,1    |        |
|                 | соотношение ингредиентов                                                                                                                                                              |           | 1,0   | 0,5   | 3,5      |        |
| ПЯТНИЦА,ЗАВТРАК |                                                                                                                                                                                       |           |       |       |          |        |
|                 |                                                                                                                                                                                       | Выход (г) | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| 1               | Запеканка из творога 54-1т-2020                                                                                                                                                       | 200       | 39,5  | 14,2  | 29,6     | 405    |
| 3               | Чай с сахаром 54-2гн-2020                                                                                                                                                             | 200       | 0,2   | 0     | 6,5      | 26,8   |
| 4               | Булочка (пром.производства)                                                                                                                                                           | 100       | 7,90  | 9,40  | 55,50    | 339,00 |
|                 | итого за завтрак                                                                                                                                                                      | 500       | 47,6  | 23,6  | 91,6     | 770,80 |
| ОБЕД            |                                                                                                                                                                                       |           |       |       |          |        |
| 1               | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)54-10с-2020                                                                                                                                  | 250       | 6,18  | 7,23  | 14,08    | 146,10 |
|                 | Каша рассыпчатая гречневая 54-4г-2020                                                                                                                                                 | 150       | 8,3   | 6,3   | 36       | 233,7  |
| 2               | Котлета из курицы 54-5м-2020                                                                                                                                                          | 100       | 19,1  | 4,3   | 13,4     | 168,6  |
| 4               | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных<br>экстрактах №883 3,2009                                                                                                               | 200       | 0     | 0     | 19,6     | 80     |
| 5               | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 60        | 4,58  | 1,97  | 30,37    | 160,00 |
|                 | итого за обед                                                                                                                                                                         | 760       | 38,2  | 19,8  | 113,5    | 788,40 |
|                 | всего за день                                                                                                                                                                         |           | 85,8  | 43,4  | 205,1    |        |
|                 | соотношение ингредиентов                                                                                                                                                              |           | 1,3   | 0,6   | 4,0      |        |

Вторая неделя - 5 дней

|   | Наименование блюда,<br>данные в справочнике                                                                                                                                           | Выход (г) | Белки  | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-------|----------|--------|
|   | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                                                                                                                                                    |           |        |       |          |        |
|   | <b>ЗАВТРАК</b>                                                                                                                                                                        |           |        |       |          |        |
| 1 | Каша жидкая молочная рисовая 54-25.1к-2020                                                                                                                                            | 200       | 5,3    | 5,4   | 58,7     | 184,5  |
| 2 | Чай с сахаром 54-2гн-2020                                                                                                                                                             | 200       | 0,2    | 0     | 6,5      | 26,8   |
| 3 | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 30        | 1,84   | 0,64  | 12,56    | 64,33  |
| 4 | Масло сливочное(порциями) 53-19з-2020                                                                                                                                                 | 15        | 0,1    | 7,3   | 0,1      | 66,1   |
|   | Сыр твёрдых сортов в нарезке 54-1з-2020                                                                                                                                               | 30        | 6,96   | 8,85  | 0        | 107,5  |
|   | Фрукты<br>свежие(яблоко,груша,мандарин,апельсин,банан,персик,а<br>брикос и др)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a> | 200       | 1      | 1     | 20       | 95     |
|   | <i>итого за завтрак</i>                                                                                                                                                               | 675       | 15,4   | 23,2  | 97,9     | 544,23 |
|   | <b>ОБЕД</b>                                                                                                                                                                           |           |        |       |          |        |
|   | Щи из свежей капусты со сметаной 54-1с-2020                                                                                                                                           | 250       | 5,78   | 7,03  | 7,15     | 115,25 |
| 1 | Плов с курицей 54-12м-2020                                                                                                                                                            | 200       | 27,3   | 8,1   | 33,2     | 314,6  |
| 2 | Компот из плодов или ягод сушеных №867 3,2009                                                                                                                                         | 200       | 1,04   | 0     | 26,96    | 107,44 |
| 3 | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 60        | 4,58   | 1,97  | 30,37    | 160,00 |
|   | <i>итого за обед</i>                                                                                                                                                                  | 710       | 38,7   | 17,1  | 97,7     | 697,29 |
|   | <i>всего за день</i>                                                                                                                                                                  |           | 54,1   | 40,3  | 195,5    |        |
|   | <i>соотношение ингредиентов</i>                                                                                                                                                       |           | 0,9    | 0,7   | 4,4      |        |
|   | <b>ВТОРНИК</b>                                                                                                                                                                        |           |        |       |          |        |
|   | <b>ЗАВТРАК</b>                                                                                                                                                                        | Выход (г) | Белки  | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| 1 | Каша рассыпчатая гречневая 54-4г-2020                                                                                                                                                 | 150       | 8,3    | 6,3   | 36       | 233,7  |
|   | Курица тушеная с морковью 54-25м-2020                                                                                                                                                 | 100       | 14,120 | 5,78  | 4,46     | 126,40 |
| 2 | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 30        | 1,84   | 0,64  | 12,56    | 64,33  |
| 3 | Чай с лимоном 54-3гн-2020                                                                                                                                                             | 200       | 0,30   | 0,00  | 6,70     | 27,90  |
|   | Фрукты<br>свежие(яблоко,груша,мандарин,апельсин,банан,персик,а<br>брикос и др)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a> | 200       | 1      | 1     | 20       | 95     |
|   | <i>итого за завтрак</i>                                                                                                                                                               | 680       | 25,6   | 13,7  | 79,7     | 547,33 |
|   | <b>ОБЕД</b>                                                                                                                                                                           |           |        |       |          |        |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями 54-7с-2020                                                                                                                                   | 250       | 6,45   | 3,475 | 23,125   | 149,5  |
| 2 | Курица отварная 54-21м-2020                                                                                                                                                           | 100       | 32,1   | 2,40  | 1,1      | 154,8  |
|   | Каша перловая рассыпчатая 54-5г-2020                                                                                                                                                  | 200       | 5,9    | 7     | 40,6     | 249,5  |
| 3 | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 60        | 4,58   | 1,97  | 30,37    | 160,00 |
|   | Компот из плодов или ягод сушеных №867 3,2009                                                                                                                                         | 200       | 1,04   | 0     | 26,96    | 107,44 |
|   | <i>итого за обед</i>                                                                                                                                                                  | 810       | 50,1   | 14,8  | 122,2    | 821,24 |
|   | <i>всего за день</i>                                                                                                                                                                  |           | 75,6   | 28,6  | 201,9    |        |
|   | <i>соотношение ингредиентов</i>                                                                                                                                                       |           | 1,2    | 0,5   | 4,3      |        |
|   | <b>СРЕДА</b>                                                                                                                                                                          |           |        |       |          |        |
|   | <b>ЗАВТРАК</b>                                                                                                                                                                        | Выход (г) | Белки  | Жиры  | Углеводы | Ккал   |
| 1 | Макароны отварные 54-1г-2021                                                                                                                                                          | 200       | 7,20   | 6,50  | 43,70    | 262,40 |
| 2 | Какао с молоком 54-24гн-2020                                                                                                                                                          | 200       | 4,6    | 3,6   | 12,6     | 100,4  |
| 3 | Гуляш из говядины 54-2м-2020                                                                                                                                                          | 100       | 16,9   | 16,4  | 4        | 232    |
| 4 | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 30        | 1,84   | 0,64  | 12,56    | 64,33  |
|   | <i>итого за завтрак</i>                                                                                                                                                               | 530       | 30,5   | 27,1  | 72,9     | 659,13 |
|   | <b>ОБЕД</b>                                                                                                                                                                           |           |        |       |          |        |
| 1 | Расольник ленинградский 54-3с-2020                                                                                                                                                    | 250       | 5,925  | 7,25  | 17,025   | 156,9  |
| 2 | Капуста тушённая с мясом 54-10м-2020                                                                                                                                                  | 200       | 22     | 22    | 13,3     | 339,4  |

|   |                                                                                                                                                                                       |                  |              |             |                 |             |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| 3 | Чай с сахаром 54-2гн-2020                                                                                                                                                             | 200              | 0,2          | 0           | 6,5             | 26,8        |
| 4 | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 60               | 4,58         | 1,97        | 30,37           | 160,00      |
|   | <i>итого за обед</i>                                                                                                                                                                  | 710              | 32,7         | 31,2        | 67,2            | 683,10      |
|   | <i>всего за день</i>                                                                                                                                                                  |                  | 63,2         | 58,4        | 140,1           |             |
|   | <i>соотношение ингредиентов</i>                                                                                                                                                       |                  | 1,4          | 0,9         | 3,6             |             |
|   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                                                                                                                                                        |                  |              |             |                 |             |
|   | <b>ЗАВТРАК</b>                                                                                                                                                                        | <b>Выход (г)</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Ккал</b> |
| 1 | Рыба запечённая в сметанном соусе (минтай) 54-9р-2020                                                                                                                                 | 100              | 19,00        | 22,00       | 5,50            | 295,60      |
| 2 | Рис отварной 54-6г-2020                                                                                                                                                               | 150              | 3,7          | 4,8         | 36,5            | 203,5       |
| 3 | Кукурузная сахарная 54-21з-2020                                                                                                                                                       | 30               | 0,62         | 0,105       | 3,06            | 15,65       |
|   | Чай с сахаром 54-2гн-2020                                                                                                                                                             | 200              | 0,2          | 0           | 6,5             | 26,8        |
| 4 | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 30               | 1,84         | 0,64        | 12,56           | 64,33       |
|   | Фрукты<br>свежие(яблоко,груша,мандарин,апельсин,банан,персик,а<br>брикос и др)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a> | 200              | 1            | 1           | 20              | 95          |
|   | <i>итого за завтрак</i>                                                                                                                                                               | 710              | 26,4         | 28,5        | 84,1            | 700,88      |
|   | <b>ОБЕД</b>                                                                                                                                                                           |                  |              |             |                 |             |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 54-2с-2020                                                                                                                                   | 250              | 5,875        | 6,2         | 12,65           | 137,95      |
| 2 | Макароны отварные 54-1г-2020                                                                                                                                                          | 200              | 7,2          | 6,5         | 43,7            | 262,4       |
|   | Курица тушенная с морковью 54-25м-2020                                                                                                                                                | 100              | 14,10        | 5,80        | 4,40            | 126,40      |
| 3 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных<br>экстрактах №883 3,2009                                                                                                               | 200              | 0            | 0           | 19,6            | 80          |
| 4 | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 60               | 4,58         | 1,97        | 30,37           | 160,00      |
|   | <i>итого за обед</i>                                                                                                                                                                  | 810              | 31,8         | 20,5        | 110,7           | 766,75      |
|   | <i>всего за день</i>                                                                                                                                                                  |                  | 58,1         | 49,0        | 194,8           |             |
|   | <i>соотношение ингредиентов</i>                                                                                                                                                       |                  | 1,0          | 0,8         | 4,2             |             |
|   | <b>ПЯТНИЦА</b>                                                                                                                                                                        |                  |              |             |                 |             |
|   | <b>ЗАВТРАК</b>                                                                                                                                                                        | <b>Выход (г)</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Ккал</b> |
| 1 | Картофельное пюре 54-11г-2020                                                                                                                                                         | 200              | 4,3          | 6,9         | 26,4            | 185,9       |
| 2 | Котлета из курицы 54-5м-2020                                                                                                                                                          | 100              | 19,1         | 4,3         | 13,4            | 168,6       |
| 3 | Чай с сахаром 54-2гн-2020                                                                                                                                                             | 200              | 0,2          | 0           | 6,5             | 26,8        |
| 4 | Соус сметанный 54-1соус-2020                                                                                                                                                          | 50               | 0,75         | 4,1         | 1,6             | 46,45       |
| 5 | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 30               | 1,84         | 0,64        | 12,56           | 64,33       |
|   | <i>итого за завтрак</i>                                                                                                                                                               | 580              | 26,2         | 15,9        | 60,5            | 492,08      |
|   | <b>ОБЕД</b>                                                                                                                                                                           |                  |              |             |                 |             |
| 1 | Суп гороховый 54-8с-2020                                                                                                                                                              | 250              | 8,35         | 5,75        | 20,35           | 5,14        |
| 2 | Плов с курицей 54-12м-2020                                                                                                                                                            | 200              | 27,3         | 8,1         | 33,2            | 60          |
| 3 | Компот из плодов или ягод сушеных №867 3,2009                                                                                                                                         | 200              | 1,04         | 0           | 26,96           | 6,28        |
| 4 | Хлеб пшеничный (пром.производства)<br><a href="http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php">http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php</a>                                             | 60               | 4,58         | 1,97        | 30,37           | 5,16        |
|   | <i>итого за обед</i>                                                                                                                                                                  | 710              | 41,3         | 15,8        | 110,9           | 76,58       |
|   | <i>всего за день</i>                                                                                                                                                                  |                  | 67,5         | 31,8        | 171,3           |             |
|   | <i>соотношение ингредиентов</i>                                                                                                                                                       |                  | 1,2          | 0,6         | 4,1             |             |