Шаповалов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД на осенне- зимний период с 4-11 лет для школьников МБОУ Греково- Степановская СОШ Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Греково- Степановская СОШ

СОШ

Пащенко Елена Геннадьевна

_2022-2023r

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждения Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред. 2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 7-11 лет

Прием пиши	Наименерацию батоло	Bec	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	Цен
Вавтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,17	10,06	31,91	245,72	181	
		200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Какао с молоком	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Масло сливочное (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
	Сыр твердый (порциями)	505	25,88	32,88	105,91	841,98		64-3
Итого за Завтрак		505	25,66	32,00	100,01			
Обед		200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Суп картофельный с вермишелью	200	14,09	21,37	13,76	305,08	294	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	90			35,62	239,72	171	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62			
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-	60	0,24		39	150	70	
	зимний)	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Хлеб ржано-пшеничный	770	32,92	34,79	193,32	1245,57		85-0
Итого за Обед		770	32,92	34,79	190,02	1240,01		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р	4							
20 p	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	_
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	1_
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная катего	рия питающихся (5-11кл) по 26 р	430	5,57	3,17	71,18	365,17		26-0
Итого за день		1 705	64,37	70,84	370,41	2452,72		175
итого за депв						вторник	(лист 2)	
Рацион:		Неделя:			день.	196	1	T
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		жиры	T = x	Энерге- тическая ценность	№ рецептуры	-
	Наименование блюда		Белки	щевые веще Жиры	углеводы Углеводы		1	-
Прием пищи		блюда	Белки	Жиры	T = x	тическая	1	-
	Омлет натуральный.	блюда 180	Белки 17,29	Жиры	Углеводы 3,38	тическая ценность	рецептуры	
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы 3,38 3,71	тическая ценность 188,22 22,86	рецептуры 210 131	
	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный).	блюда 180	Белки 17,29	Жиры	Углеводы 3,38	тическая ценность 188,22 22,86 79,8	рецептуры 210 131 379	
	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток.	блюда 180 60	Белки 17,29	Жиры	Углеводы 3,38 3,71	тическая ценность 188,22 22,86	210 131 379 560	
	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный	блюда 180 60 200	Белки 17,29 1,77	Жиры 31,19 0,11	Углеводы - 3,38 3,71 19,96	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6	210 131 379 560 527	
	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	5люда 180 60 200 30	Белки 17,29 1,77	Жиры 31,19 0,11 0,9	Углеводы - 3,38 3,71 19,96 14,94	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1	210 131 379 560	
Завтрак	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный	180 60 200 30 40	17,29 1,77 2,32 6,48	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72	Углеводы - 3,38 3,71 19,96 14,94 33,76	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6	210 131 379 560 527	64-
Завтрак Итого за Завтрак	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	180 60 200 30 40	17,29 1,77 2,32 6,48 0,08	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25	Углеводы - 3,38 3,71 19,96 14,94 33,76 0,13 75,88	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1 633,78	210 131 379 560 527 14	64-
Завтрак Итого за Завтрак	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	180 60 200 30 40	17,29 1,77 2,32 6,48 0,08	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25	Углеводы - 3,38 3,71 19,96 14,94 33,76 0,13	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1	210 131 379 560 527 14	64-
Завтрак Итого за Завтрак	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями)	180 60 200 30 40 10 520	17,29 1,77 2,32 6,48 0,08 27,94	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25 42,17	Углеводы - 3,38 3,71 19,96 14,94 33,76 0,13 75,88	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1 633,78	210 131 379 560 527 14	64-
Завтрак Итого за Завтрак	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Рыба, тушенная в томате с овощами	180 60 200 30 40 10 520 200	Белки 17,29 1,77 2,32 6,48 0,08 27,94 1,41 8,78	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25 42,17 3,96 4,46	Углеводы - 3,38 - 3,71 - 19,96 - 14,94 - 33,76 - 0,13 - 75,88 - 6,32 - 3,42	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1 633,78	210 131 379 560 527 14	64-
Завтрак Итого за Завтрак	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Рыба, тушенная в томате с овощами Картофельное пюре с маслом	180 60 200 30 40 10 520 200 90	Белки 17,29 1,77 2,32 6,48 0,08 27,94 1,41 8,78 3,23	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25 42,17 3,96 4,46 9,33	Углеводы - 3,38 - 3,71 - 19,96 - 14,94 - 33,76 - 0,13 - 75,88 - 6,32 - 3,42 - 21,67	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1 633,78 71,8 94,5	210 131 379 560 527 14 88 229	64-
Завтрак Итого за Завтрак Обед	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Рыба, тушенная в томате с овощами Картофельное пюре с маслом Икра кабачковая (Осенне-зимний)	180 60 200 30 40 10 520 200 90	5елки 17,29 1,77 2,32 6,48 0,08 27,94 1,41 8,78 3,23 1,14	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25 42,17 3,96 4,46 9,33 5,34	Углеводы - 3,38 - 3,71 - 19,96 - 14,94 - 33,76 - 0,13 - 75,88 - 6,32 - 3,42 - 21,67 - 4,62	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1 633,78 71,8 94,5 187,69	210 131 379 560 527 14 88 229	64
Завтрак Итого за Завтрак	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Рыба, тушенная в томате с овощами Картофельное пюре с маслом Икра кабачковая (Осенне-зимний) Чай с сахаром и лимоном.	180 60 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7	5елки 17,29 1,77 2,32 6,48 0,08 27,94 1,41 8,78 3,23 1,14 0,13	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25 42,17 3,96 4,46 9,33 5,34 0,02	Углеводы - 3,38 3,71 19,96 14,94 33,76 0,13 75,88 6,32 3,42 21,67 4,62 15,2	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1 633,78 71,8 94,5 187,69 71,4 62	210 131 379 560 527 14 88 229 128 57	64-
Завтрак Итого за Завтрак Обед	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Рыба, тушенная в томате с овощами Картофельное пюре с маслом Икра кабачковая (Осенне-зимний) Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный	180 60 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30	5елки 17,29 1,77 2,32 6,48 0,08 27,94 1,41 8,78 3,23 1,14 0,13 2,32	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25 42,17 3,96 4,46 9,33 5,34 0,02 0,9	Углеводы - 3,38 3,71 19,96 14,94 33,76 0,13 75,88 6,32 3,42 21,67 4,62 15,2 14,94	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1 633,78 71,8 94,5 187,69 71,4 62 91,2	210 131 379 560 527 14 88 229 128 57 377 560	64-
Завтрак Итого за Завтрак Обед	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Рыба, тушенная в томате с овощами Картофельное пюре с маслом Икра кабачковая (Осенне-зимний) Чай с сахаром и лимоном.	180 60 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30 40	Белки 17,29 1,77 2,32 6,48 0,08 27,94 1,41 8,78 3,23 1,14 0,13 2,32 6,48	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25 42,17 3,96 4,46 9,33 5,34 0,02 0,9 2,72	Углеводы - 3,38 3,71 19,96 14,94 33,76 0,13 75,88 6,32 3,42 21,67 4,62 15,2 14,94 33,76	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1 633,78 71,8 94,5 187,69 71,4 62 91,2 185,6	210 131 379 560 527 14 88 229 128 57 377	
Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Рыба, тушенная в томате с овощами Картофельное пюре с маслом Икра кабачковая (Осенне-зимний) Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный	180 60 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30	5елки 17,29 1,77 2,32 6,48 0,08 27,94 1,41 8,78 3,23 1,14 0,13 2,32	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25 42,17 3,96 4,46 9,33 5,34 0,02 0,9	Углеводы - 3,38 3,71 19,96 14,94 33,76 0,13 75,88 6,32 3,42 21,67 4,62 15,2 14,94	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1 633,78 71,8 94,5 187,69 71,4 62 91,2	210 131 379 560 527 14 88 229 128 57 377 560	
Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Рыба, тушенная в томате с овощами Картофельное пюре с маслом Икра кабачковая (Осенне-зимний) Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный	180 60 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30 40	Белки 17,29 1,77 2,32 6,48 0,08 27,94 1,41 8,78 3,23 1,14 0,13 2,32 6,48	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25 42,17 3,96 4,46 9,33 5,34 0,02 0,9 2,72	Углеводы - 3,38 3,71 19,96 14,94 33,76 0,13 75,88 6,32 3,42 21,67 4,62 15,2 14,94 33,76	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1 633,78 71,8 94,5 187,69 71,4 62 91,2 185,6	210 131 379 560 527 14 88 229 128 57 377 560	64-
Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Рыба, тушенная в томате с овощами Картофельное пюре с маслом Икра кабачковая (Осенне-зимний) Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	180 60 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30 40 792	Белки 17,29 1,77 2,32 6,48 0,08 27,94 1,41 8,78 3,23 1,14 0,13 2,32 6,48 23,49	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25 42,17 3,96 4,46 9,33 5,34 0,02 0,9 2,72 26,73	Углеводы - 3,38 3,71 19,96 14,94 33,76 0,13 75,88 6,32 3,42 21,67 4,62 15,2 14,94 33,76 99,93	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1 633,78 71,8 94,5 187,69 71,4 62 91,2 185,6 764,19	210 131 379 560 527 14 88 229 128 57 377 560 527	
Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Рыба, тушенная в томате с овощами Картофельное пюре с маслом Икра кабачковая (Осенне-зимний) Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Щи из свежей капусты с картофелем.	5люда 180 60 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30 40 792 200 30	Белки 17,29 1,77 2,32 6,48 0,08 27,94 1,41 8,78 3,23 1,14 0,13 2,32 6,48 23,49 1,41 2,32	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25 42,17 3,96 4,46 9,33 5,34 0,02 0,9 2,72 26,73 3,96 0,9	Углеводы - 3,38 3,71 19,96 14,94 33,76 0,13 75,88 6,32 3,42 21,67 4,62 15,2 14,94 33,76 99,93	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1 633,78 71,8 94,5 187,69 71,4 62 91,2 185,6 764,19	210 131 379 560 527 14 88 229 128 57 377 560 527	
Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Рыба, тушенная в томате с овощами Картофельное пюре с маслом Икра кабачковая (Осенне-зимний) Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Щи из свежей капусты с картофелем. Жлеб пшеничный Чай с сахаром и лимоном.	5люда 180 60 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30 40 792 200 30 200/15/7	Белки 17,29 1,77 2,32 6,48 0,08 27,94 1,41 8,78 3,23 1,14 0,13 2,32 6,48 23,49 1,41 2,32 0,13	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25 42,17 3,96 4,46 9,33 5,34 0,02 0,9 2,72 26,73 3,96 0,9 0,02	Углеводы - 3,38 3,71 19,96 14,94 33,76 0,13 75,88 6,32 3,42 21,67 4,62 15,2 14,94 33,76 99,93 6,32	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1 633,78 71,8 94,5 187,69 71,4 62 91,2 185,6 764,19 71,8	210 131 379 560 527 14 88 229 128 57 377 560 527	
Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р	Омлет натуральный. Горошек овощной (консервированный). Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Рыба, тушенная в томате с овощами Картофельное пюре с маслом Икра кабачковая (Осенне-зимний) Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Щи из свежей капусты с картофелем.	5люда 180 60 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30 40 792 200 30	Белки 17,29 1,77 2,32 6,48 0,08 27,94 1,41 8,78 3,23 1,14 0,13 2,32 6,48 23,49 1,41 2,32	Жиры 31,19 0,11 0,9 2,72 7,25 42,17 3,96 4,46 9,33 5,34 0,02 0,9 2,72 26,73 3,96 0,9	Углеводы - 3,38 3,71 19,96 14,94 33,76 0,13 75,88 6,32 3,42 21,67 4,62 15,2 14,94 33,76 99,93	тическая ценность 188,22 22,86 79,8 91,2 185,6 66,1 633,78 71,8 94,5 187,69 71,4 62 91,2 185,6 764,19	210 131 379 560 527 14 88 229 128 57 377 560 527	

(лист 3)

175-30

88,62 350,17

94,35

1 640

Итого за день

Danner		Неделя:	1		День:	среда		
Рацион:		Bec	Пищевые вещества Энерге-					
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	
Вавтрак		T ======	2.00	44.65	10,55	202,73	279	
	Тефтели мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	6,74	339,19	171	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	0,74	339,19	111	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак	Aleo paaro naoni mon	520	16,51	52,4	80,99	878,72		64-30
Обед							400	
Э бед	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Макаронник с мясом .	180	23,71	26,45	34,04	471,85	285	
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	60	1,38	1,61	5,87	44,12	321	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	05.00
Итого за Обед		710	39,67	70,25	132,5	1359,8		85-00
Пьготная категория питающихся (5-11кл) по								
26 p	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Кисель из яблок сушеных	200	0.06	0,05	31,4	127,63	354	
Aroro sa Durothad vatero	рия питающихся (5-11кл) по 26 р	430	8,1	39,47	58,83	658,23		00.00
VIIOIO Sa JIBIOTHAN RATELO	pm:							26-00 175-3
Итого за день		1 660	64,28	162,12	272,32	2896,75	(лист 4)	And in case of the last of the
	N-W				Пепг.	четверг	() () ()	
Рацион:		Неделя:					T T	
	2	Bec	IINL	ищевые вещества		Энерге-	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак								
Oub pak	Запеканка из творога	200	38,64	36,72	38,36	637,8	223	-
	Сгущённое молоко	30	11,85	13,05	81,6	480	579	-
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	04.00
14								64-30
итого за завтрак	Notes practic transfer transfer	500	59,29	53,39	188,62	1474,4		-
	7,0100 pilano medini mesin		59,29	53,39			1 00	
		200	59,29 1,38	53,39	9,6	81,72	82	
	Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы	500	59,29 1,38 18,44	53,39 4,14 21,97	9,6 31,42	81,72 400,44	291	
	Борщ с капустой и картофелем	200 180 60	59,29 1,38 18,44 0,74	53,39 4,14 21,97 0,06	9,6 31,42 6,89	81,72 400,44 49,02	291 62	
	Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы	200 180 60 200	59,29 1,38 18,44 0,74 1	53,39 4,14 21,97 0,06 0,2	9,6 31,42 6,89 20,2	81,72 400,44 49,02 84,8	291 62 389	
	Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный	200 180 60 200 30	59,29 1,38 18,44 0,74 1 2,32	53,39 4,14 21,97 0,06 0,2 0,9	9,6 31,42 6,89 20,2 14,94	81,72 400,44 49,02 84,8 91,2	291 62 389 560	
	Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный.	200 180 60 200 30 40	59,29 1,38 18,44 0,74 1 2,32 6,48	53,39 4,14 21,97 0,06 0,2 0,9 2,72	9,6 31,42 6,89 20,2 14,94 33,76	81,72 400,44 49,02 84,8 91,2 185,6	291 62 389	
Обед Итого за Обед Лъготная категория питающихся (5-11кл) по	Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный	200 180 60 200 30	59,29 1,38 18,44 0,74 1 2,32	53,39 4,14 21,97 0,06 0,2 0,9	9,6 31,42 6,89 20,2 14,94	81,72 400,44 49,02 84,8 91,2 185,6 892,78	291 62 389 560 527	
Обед Итого за Обед Лъготная категория питающихся (5-11кл) по	Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	200 180 60 200 30 40 710	59,29 1,38 18,44 0,74 1 2,32 6,48 30,36	53,39 4,14 21,97 0,06 0,2 0,9 2,72 29,99	9,6 31,42 6,89 20,2 14,94 33,76 116,81	81,72 400,44 49,02 84,8 91,2 185,6	291 62 389 560 527	
Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р	Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Борщ с капустой и картофелем	200 180 60 200 30 40 710	59,29 1,38 18,44 0,74 1 2,32 6,48 30,36	53,39 4,14 21,97 0,06 0,2 0,9 2,72	9,6 31,42 6,89 20,2 14,94 33,76	81,72 400,44 49,02 84,8 91,2 185,6 892,78	291 62 389 560 527	
Обед Итого за Обед Лъготная категория питающихся (5-11кл) по	Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	200 180 60 200 30 40 710	59,29 1,38 18,44 0,74 1 2,32 6,48 30,36	53,39 4,14 21,97 0,06 0,2 0,9 2,72 29,99	9,6 31,42 6,89 20,2 14,94 33,76 116,81	81,72 400,44 49,02 84,8 91,2 185,6 892,78	291 62 389 560 527	85-00

(лист 5)

Рацион:		Неделя:			День:	пятница		
		Bec	7.00	јевне веще	ства	Энерге-	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак						110.01	004	
	Печень, тушенная в соусе	60/20	10,98	7,66	7,18	142,34	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-	60	0,24		39	150	70	
	зимний)	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Чай с сахаром. Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
14	Улео пшеничный	530	22,85	17,87	122,56	758,89		64-30
Итого за Завтрак Обед								
ООЕД	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
		150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Картофельное пюре с маслом	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75	
	Икра свекольная	200	1,1	4,00	42,28	179,37	349	
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Хлеб ржано-пшеничный	770	26,84	45,5	141,55	1112,06		85-00
Итого за Обед	T	770	20,04	45,5	141,00	1112,00		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по								
26 p	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная катего	рия питающихся (5-11кл) по 26 р	430	5	3,07	66,91	339,17		26-00
	Mark Co.	1 730	54,69	66,44	331,02	2210,12		175-3
Итого за день		1730	34,09	00,44	331,02	2210,12	(лист 6)	
Рацион:		Неделя: 2	2		День:	понедельник		
1 aquom	 	T						
		l l	Пип	тевые веще	ства	Энерге-	No	l
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пиц Белки	жиры Жиры	ства Углеводы	Энерге- тическая ценность	№ рецептуры	
	Наименование блюда			· · · · ·		тическая		
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
	Суп молочный с вермишелью.	блюда 210		· · · · ·	Углеводы 15,08	тическая ценность 126	рецептуры	
	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток	блюда 210 200	Белки 4,59	Жиры	Углеводы 15,08 19,96	тическая ценность 126 79,8	рецептуры 120 379	
	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный	блюда 210 200 30	Белки 4,59 2,32	Жиры 3,99 0,9	Углеводы 15,08 19,96 14,94	тическая ценность 126 79,8 91,2	рецептуры 120 379 560	
Прием пищи Завтрак	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	блюда 210 200 30 40	5елки 4,59 2,32 6,48	Жиры 3,99 0,9 2,72	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6	120 379 560 527	
	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями)	5люда 210 200 30 40 10	5елки 4,59 2,32 6,48 0,08	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25	Углеводы 15,08 19,96 14,94	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1	120 379 560 527	
Завтрак	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	5люда 210 200 30 40 10	5елки 4,59 2,32 6,48 0,08 6,96	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25 8,85	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76 0,13	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1 108	120 379 560 527	64-3(
Завтрак Итого за Завтрак	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями)	5люда 210 200 30 40 10	5елки 4,59 2,32 6,48 0,08	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1	120 379 560 527	64-30
Завтрак Итого за Завтрак Обед	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями)	5люда 210 200 30 40 10	5елки 4,59 2,32 6,48 0,08 6,96	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25 8,85	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76 0,13	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1 108	120 379 560 527	64-30
Завтрак Итого за Завтрак	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Сыр твердый (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем.	210 200 30 40 10 15 505	5 елки 4,59 2,32 6,48 0,08 6,96 20,43	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25 8,85 23,71 3,96	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76 0,13 83,87	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1 108 656,7	120 379 560 527 14 15	64-30
Завтрак Итого за Завтрак Обед	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Сыр твердый (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Жаркое по-домашнему	210 200 30 40 10 15 505	5елки 4,59 2,32 6,48 0,08 6,96 20,43 1,41 13,08	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25 8,85 23,71 3,96 31,95	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76 0,13 83,87 6,32 17,7	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1 108 656,7 71,8 413,71	120 379 560 527 14 15	64-30
Завтрак Итого за Завтрак Обед	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Сыр твердый (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем.	210 200 30 40 10 15 505	5 елки 4,59 2,32 6,48 0,08 6,96 20,43	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25 8,85 23,71 3,96	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76 0,13 83,87	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1 108 656,7	120 379 560 527 14 15	64-30
Завтрак Итого за Завтрак Обед	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Сыр твердый (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Жаркое по-домашнему Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	210 200 30 40 10 15 505 200 180 60	5елки 4,59 2,32 6,48 0,08 6,96 20,43 1,41 13,08 1,77	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25 8,85 23,71 3,96 31,95 0,11	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76 0,13 83,87 6,32 17,7 3,71	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1 108 656,7 71,8 413,71 22,86	120 379 560 527 14 15	64-30
Завтрак Итого за Завтрак Обед	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Сыр твердый (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Жаркое по-домашнему Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний) Кисель из яблок сушеных	210 200 30 40 10 15 505 200 180 60	5елки 4,59 2,32 6,48 0,08 6,96 20,43 1,41 13,08 1,77	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25 8,85 23,71 3,96 31,95 0,11	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76 0,13 83,87 6,32 17,7 3,71 31,4	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1 108 656,7 71,8 413,71	120 379 560 527 14 15 88 259 131	64-30
Завтрак Итого за Завтрак Обед	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Сыр твердый (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Жаркое по-домашнему Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний) Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный	210 200 30 40 10 15 505 200 180 60	5елки 4,59 2,32 6,48 0,08 6,96 20,43 1,41 13,08 1,77 0,06 2,32	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25 8,85 23,71 3,96 31,95 0,11 0,05 0,9	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76 0,13 83,87 6,32 17,7 3,71 31,4 14,94	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1 108 656,7 71,8 413,71 22,86	рецептуры 120 379 560 527 14 15 88 259 131	64-30
Завтрак Итого за Завтрак Обед	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Сыр твердый (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Жаркое по-домашнему Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний) Кисель из яблок сушеных	210 200 30 40 10 15 505 200 180 60	5елки 4,59 2,32 6,48 0,08 6,96 20,43 1,41 13,08 1,77 0,06 2,32 6,48	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25 8,85 23,71 3,96 31,95 0,11 0,05 0,9 2,72	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76 0,13 83,87 6,32 17,7 3,71 31,4 14,94 33,76	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1 108 656,7 71,8 413,71 22,86 127,63 91,2 185,6	рецептуры 120 379 560 527 14 15 88 259 131 354 560	
Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Сыр твердый (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Жаркое по-домашнему Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний) Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный	210 200 30 40 10 15 505 200 180 60	5елки 4,59 2,32 6,48 0,08 6,96 20,43 1,41 13,08 1,77 0,06 2,32	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25 8,85 23,71 3,96 31,95 0,11 0,05 0,9	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76 0,13 83,87 6,32 17,7 3,71 31,4 14,94	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1 108 656,7 71,8 413,71 22,86	рецептуры 120 379 560 527 14 15 88 259 131 354 560	
Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Сыр твердый (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Жаркое по-домашнему Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний) Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный	210 200 30 40 10 15 505 200 180 60	5елки 4,59 2,32 6,48 0,08 6,96 20,43 1,41 13,08 1,77 0,06 2,32 6,48	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25 8,85 23,71 3,96 31,95 0,11 0,05 0,9 2,72	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76 0,13 83,87 6,32 17,7 3,71 31,4 14,94 33,76	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1 108 656,7 71,8 413,71 22,86 127,63 91,2 185,6	рецептуры 120 379 560 527 14 15 88 259 131 354 560	
Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Пьготная категория питающихся (5-11кл) по	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Сыр твердый (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Жаркое по-домашнему Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний) Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	210 200 30 40 10 15 505 200 180 60 200 30 40 710	Белки 4,59 2,32 6,48 0,08 6,96 20,43 1,41 13,08 1,77 0,06 2,32 6,48 25,12	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25 8,85 23,71 3,96 31,95 0,11 0,05 0,9 2,72 39,69	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76 0,13 83,87 6,32 17,7 3,71 31,4 14,94 33,76 107,83	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1 108 656,7 71,8 413,71 22,86 127,63 91,2 185,6 912,8	рецептуры 120 379 560 527 14 15 88 259 131 354 560 527	
Завтрак Итого за Завтрак Обед	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Сыр твердый (порциями) Щи из свежей капусты с картофелем. Жаркое по-домашнему Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний) Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	210 200 30 40 10 15 505 200 180 60 200 30 40 710	5елки 4,59 2,32 6,48 0,08 6,96 20,43 1,41 13,08 1,77 0,06 2,32 6,48 25,12	Жиры 3,99 0,9 2,72 7,25 8,85 23,71 3,96 31,95 0,11 0,05 0,9 2,72 39,69	Углеводы 15,08 19,96 14,94 33,76 0,13 83,87 6,32 17,7 3,71 31,4 14,94 33,76 107,83	тическая ценность 126 79,8 91,2 185,6 66,1 108 656,7 71,8 413,71 22,86 127,63 91,2 185,6 912,8	рецептуры 120 379 560 527 14 15 88 259 131 354 560 527	64-30 85-00

1 645

Итого за день

50,38

255,24

		Неделя:	2		День:	вторник		
Рацион:		Bec	Пиц	евые веще	ства	Энерге-	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
		60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.					62	377	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2 19,92	121,6	560	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	The state of the s	573,5		64-3
Итого за Завтрак		562	19,38	16,82	79,12	575,5	L	0.0
Обед		200	5.70	20.52	12,49	439,4	102	
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52		137,7	290	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	284,95	171	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46			
900	Салат из квашеной капусты (Осенне-	60	1,02	3	5,07	51,42	47	
	Зимний)	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	770	35,86	63,24	153,16	1369,64		85-0
Пьготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р	,				T 40.40	439,4	102	
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49		560	_
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	354	-
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	┝
Итого за Льготная катего	рия питающихся (5-11кл) по 26 р	430	8,1	39,47	58,83	658,23		26-
Итого за день		1 762	63,34	119,53	291,11	2601,37		175
							(лист 8)	
	*	Uanangi	2		Лень:	спела	(31861-0)	
Рацион:		Неделя:		певые веше	День:	среда Энерге-		
	Наименование блюда	Неделя: Вес блюда		щевые веще Жиры			№ рецептуры	
Рацион:	Наименование блюда	Bec	Пис		ества Углеводы	Энерге- тическая	№ рецептуры	
Рацион:	Пудинг из творога (запеченный) с соусом	Вес блюда	Пис		ества	Энерге- тическая	№ рецептуры	
Рацион:	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	Вес блюда 220/20	Пи . Белки	Жиры	углеводы 42,72	Энерге- тическая ценность	№ рецептуры	
Рацион:	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток .	Вес блюда 220/20 200	Пиц Белки 24,72	Жиры 20,88	Углеводы 42,72 19,96	Энерге- тическая ценность 459	№ рецептуры 222 379 560	
Рацион:	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный	Вес блюда 220/20 200 30	Пиц Белки 24,72 2,32	Жиры 20,88	Углеводы 42,72 19,96 14,94	Энерге- тическая ценность 459 79,8 91,2	№ рецептуры 222 379	
Рацион:	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	Вес блюда 220/20 200 30 40	Пиц Белки 24,72 2,32 6,48	Жиры 20,88 0,9 2,72	Углеводы 42,72 19,96	Энерге- тическая ценность 459 79,8	№ рецептуры 222 379 560	
Рацион: Прием пищи Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный	Вес блюда 220/20 200 30 40 10	Пиц Белки 24,72 2,32 6,48 0,08	Жиры 20,88 0,9 2,72 7,25	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76 0,13	Энерге- тическая ценность 459 79,8 91,2 185,6	№ рецептуры 222 379 560 527	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	Вес блюда 220/20 200 30 40	Пиц Белки 24,72 2,32 6,48	Жиры 20,88 0,9 2,72	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76	Энерге- тическая ценность 459 79,8 91,2 185,6 66,1	№ рецептуры 222 379 560 527	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями)	Вес блюда 220/20 200 30 40 10 520	Пиц Белки 24,72 2,32 6,48 0,08 33,6	Жиры 20,88 0,9 2,72 7,25 31,75	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76 0,13 111,51	Энерге- тическая ценность 459 79,8 91,2 185,6 66,1	№ рецептуры 222 379 560 527	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Суп картофельный с клецками.	Вес блюда 220/20 200 30 40 10 520	Пиц Белки 24,72 2,32 6,48 0,08 33,6 2,85	Жиры 20,88 0,9 2,72 7,25 31,75 3,67	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76 0,13 111,51 15,03	Энергетическая ценность 459 79,8 91,2 185,6 66,1 881,7	№ рецептуры 222 379 560 527 14	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями)	Вес блюда 220/20 200 30 40 10 520	Пиц Белки 24,72 2,32 6,48 0,08 33,6	Жиры 20,88 0,9 2,72 7,25 31,75	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76 0,13 111,51	Энергетическая ценность 459 79,8 91,2 185,6 66,1 881,7	№ рецептуры 222 379 560 527 14	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Суп картофельный с клецками. Тефтели мясные с соусом Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	Вес блюда 220/20 200 30 40 10 520 200 90 150	Пиц Белки 24,72 2,32 6,48 0,08 33,6 2,85 5,69 1,31	Жиры 20,88 0,9 2,72 7,25 31,75 3,67 13,18 34,11	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76 0,13 111,51 15,03 9,5 6,74	Энергетическая ценность 459 79,8 91,2 185,6 66,1 881,7 115,4 182,45 339,19	№ рецептуры 222 379 560 527 14 108 279	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Суп картофельный с клецками. Тефтели мясные с соусом Каша рассыпчатая ячневая с маслом. Винегрет овощной .	Вес блюда 220/20 200 30 40 10 520 200 90 150	Пиц Белки 24,72 2,32 6,48 0,08 33,6 2,85 5,69 1,31 0,84	Жиры 20,88 0,9 2,72 7,25 31,75 3,67 13,18 34,11 6,02	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76 0,13 111,51 15,03 9,5 6,74 4,37	Энергетическая ценность 459 79,8 91,2 185,6 66,1 881,7	№ рецептуры 222 379 560 527 14 108 279 171	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Суп картофельный с клецками. Тефтели мясные с соусом Каша рассыпчатая ячневая с маслом. Винегрет овощной . Чай с сахаром и лимоном.	Вес блюда 220/20 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7	Пиц Белки 24,72 2,32 6,48 0,08 33,6 2,85 5,69 1,31 0,84 0,13	Жиры 20,88 0,9 2,72 7,25 31,75 3,67 13,18 34,11 6,02 0,02	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76 0,13 111,51 15,03 9,5 6,74 4,37 15,2	Энергетическая ценность 459 79,8 91,2 185,6 66,1 881,7 115,4 182,45 339,19 75,06 62	№ рецептуры 222 379 560 527 14 108 279 171 67	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изомом. Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Суп картофельный с клецками. Тефтели мясные с соусом Каша рассыпчатая ячневая с маслом. Винегрет овощной. Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный	Вес блюда 220/20 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30	Белки 24,72 2,32 6,48 0,08 33,6 2,85 5,69 1,31 0,84 0,13 2,32	Жиры 20,88 0,9 2,72 7,25 31,75 3,67 13,18 34,11 6,02 0,02 0,9	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76 0,13 111,51 15,03 9,5 6,74 4,37 15,2 14,94	Энергетическая ценность 459 79,8 91,2 185,6 66,1 881,7 115,4 182,45 339,19 75,06 62 91,2	№ рецептуры 222 379 560 527 14 108 279 171 67 377	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Суп картофельный с клецками. Тефтели мясные с соусом Каша рассыпчатая ячневая с маслом. Винегрет овощной . Чай с сахаром и лимоном.	Вес блюда 220/20 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30 40	Пиц Белки 24,72 2,32 6,48 0,08 33,6 2,85 5,69 1,31 0,84 0,13 2,32 6,48	Жиры 20,88 0,9 2,72 7,25 31,75 3,67 13,18 34,11 6,02 0,02 0,9 2,72	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76 0,13 111,51 15,03 9,5 6,74 4,37 15,2 14,94 33,76	Энергетическая ценность 459 79,8 91,2 185,6 66,1 881,7 115,4 182,45 339,19 75,06 62 91,2 185,6	№ рецептуры 222 379 560 527 14 108 279 171 67 377 560	64-
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изомом. Кофейный напиток. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Суп картофельный с клецками. Тефтели мясные с соусом Каша рассыпчатая ячневая с маслом. Винегрет овощной. Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный	Вес блюда 220/20 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30	Белки 24,72 2,32 6,48 0,08 33,6 2,85 5,69 1,31 0,84 0,13 2,32	Жиры 20,88 0,9 2,72 7,25 31,75 3,67 13,18 34,11 6,02 0,02 0,9	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76 0,13 111,51 15,03 9,5 6,74 4,37 15,2 14,94	Энергетическая ценность 459 79,8 91,2 185,6 66,1 881,7 115,4 182,45 339,19 75,06 62 91,2	№ рецептуры 222 379 560 527 14 108 279 171 67 377 560	64-
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Суп картофельный с клецками. Тефтели мясные с соусом Каша рассыпчатая ячневая с маслом. Винегрет овощной . Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	Вес блюда 220/20 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30 40 792	Пиц Белки 24,72 2,32 6,48 0,08 33,6 2,85 5,69 1,31 0,84 0,13 2,32 6,48 19,62	Жиры 20,88 0,9 2,72 7,25 31,75 3,67 13,18 34,11 6,02 0,02 0,9 2,72 60,62	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76 0,13 111,51 15,03 9,5 6,74 4,37 15,2 14,94 33,76 99,54	Энергетическая ценность 459 79,8 91,2 185,6 66,1 881,7 115,4 182,45 339,19 75,06 62 91,2 185,6	№ рецептуры 222 379 560 527 14 108 279 171 67 377 560	64-
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Суп картофельный с клецками. Тефтели мясные с соусом Каша рассыпчатая ячневая с маслом. Винегрет овощной . Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Суп картофельный с клецками.	Вес блюда 220/20 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30 40 792	Пиц Белки 24,72 2,32 6,48 0,08 33,6 2,85 5,69 1,31 0,84 0,13 2,32 6,48 19,62	Жиры 20,88 0,9 2,72 7,25 31,75 3,67 13,18 34,11 6,02 0,02 0,9 2,72 60,62	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76 0,13 111,51 15,03 9,5 6,74 4,37 15,2 14,94 33,76 99,54	Энергетическая ценность 459 79,8 91,2 185,6 66,1 881,7 115,4 182,45 339,19 75,06 62 91,2 185,6 1050,9	№ рецептуры 222 379 560 527 14 108 279 171 67 377 560 527	64-
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Суп картофельный с клецками. Тефтели мясные с соусом Каша рассыпчатая ячневая с маслом. Винегрет овощной . Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Суп картофельный с клецками.	Вес блюда 220/20 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30 40 792	Пиц Белки 24,72 2,32 6,48 0,08 33,6 2,85 5,69 1,31 0,84 0,13 2,32 6,48 19,62	Жиры 20,88 0,9 2,72 7,25 31,75 3,67 13,18 34,11 6,02 0,02 0,9 2,72 60,62 3,67 0,9	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76 0,13 111,51 15,03 9,5 6,74 4,37 15,2 14,94 33,76 99,54	Энергетическая ценность 459 79,8 91,2 185,6 66,1 881,7 115,4 182,45 339,19 75,06 62 91,2 185,6 1050,9	№ рецептуры 222 379 560 527 14 108 279 171 67 377 560 527	64-
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями) Суп картофельный с клецками. Тефтели мясные с соусом Каша рассыпчатая ячневая с маслом. Винегрет овощной . Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Суп картофельный с клецками.	Вес блюда 220/20 200 30 40 10 520 200 90 150 60 200/15/7 30 40 792	Пиц Белки 24,72 2,32 6,48 0,08 33,6 2,85 5,69 1,31 0,84 0,13 2,32 6,48 19,62	Жиры 20,88 0,9 2,72 7,25 31,75 3,67 13,18 34,11 6,02 0,02 0,9 2,72 60,62	Углеводы 42,72 19,96 14,94 33,76 0,13 111,51 15,03 9,5 6,74 4,37 15,2 14,94 33,76 99,54	Энергетическая ценность 459 79,8 91,2 185,6 66,1 881,7 115,4 182,45 339,19 75,06 62 91,2 185,6 1050,9	№ рецептуры 222 379 560 527 14 108 279 171 67 377 560 527	64-

(лист 9)

		Неделя: 2	!		День: ч	четверг		
ацион:		Bec		евые веще	тва	Энерге- тическая	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	
автрак				47.54	27.52	367,84	204	
	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	145,36	382	
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17		560	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	527	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	-	
	Масло сливочное (порциями)	10	80,0	7,25	0,13	66,1	14	64-30
	IVIACIO CIMBO INCO (HOP-I-	500	27,64	31,48	111,52	856,1		04-30
того за Завтрак								
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Paccollenik Hennii pagosisi	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
	Печень, тушенная в соусе	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Картофельное пюре с маслом	60	0,24		39	150	70	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-	00	0,24					
	зимний)	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб пшеничный		6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Хлеб ржано-пшеничный	40		25,63	169,31	1039,79		85-00
Итого за Обед		770	27,34	25,63	109,51	1000,70		
ТЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ								
питающихся (5-11кл) по	*							
26 p				4.07	9,58	85,8	96	
F	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07		91,2	560	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94		349	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	-
Manage Of Tarting Karaca	рия питающихся (5-11кл) по 26 р	430	5,03	4,97	66,8	356,37		26-00
NITOTO 38 TIPLOTHEN KELETO	PNN IIII die aquixen (e 1112) in 21							175-3
		1 700	60,01	62,08	347,63	2252,26		
Mare on nous		1700						
Итого за день						_	(лист 10)	
	. S	Неделя:			День:	пятница	(лист 10)	
Итого за день Рацион:			2	јевые веше		пятница Энерге-	1	<u> </u>
	5-11-5		2	тевне веще			Nº	
	Наименование блюда	Неделя:	2		ства	Энерге- тическая	1	
Рацион:	Наименование блюда	Неделя: Вес	2	цевые веще Жиры		Энерге-	Nº	
Рацион:	Наименование блюда	Неделя: Вес	2	Жиры	углеводы	Энерге- тическая ценность	№ рецептуры	
Рацион:		Неделя: Вес	2		углеводы 1,36	Энерге- тическая ценность 340,17	№ рецептуры 288	
Рацион:	Птица отварная с соусом.	Неделя: Вес блюда	2 Пиц Белки	Жиры	углеводы	Энерге- тическая ценность 340,17 199,95	№ рецептуры 288 305	
Рацион:	Птица отварная с соусом. Рис припущенный	Неделя: Вес блюда 90 150	2 Пиц Белки 21,62 3,64	Жиры 27,62 4,3	углеводы 1,36	Энерге- тическая ценность 340,17	№ рецептуры 288 305 377	
Рацион:	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном.	Неделя: Вес блюда 90 150 200/15/7	2 Белки 21,62 3,64 0,13	Жиры 27,62 4,3 0,02	Углеводы 1,36 36,67	Энерге- тическая ценность 340,17 199,95	№ рецептуры 288 305	
Рацион:	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный	Вес блюда 90 150 200/15/7	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92	Энерге- тическая ценность 340,17 199,95 62	№ рецептуры 288 305 377	
Рацион:	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном.	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13	Энерге- тическая ценность 340,17 199,95 62 121,6	№ рецептуры 288 305 377 560	
Рацион:	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный	Вес блюда 90 150 200/15/7	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92	Энерге- тическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1	№ рецептуры 288 305 377 560	64-30
Рацион: Прием пищи Завтрак	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями)	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 73,28	Энерге- тическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82	№ рецептуры 288 305 377 560	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 1,38	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 -73,28	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82	№ рецептуры 288 305 377 560 14	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные.	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 1,38 11,31	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 -73,28 9,6 13,58	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями)	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 1,38	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82 34,11	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 -73,28 9,6 13,58 6,74	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07 339,19	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268 171	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные. Каша рассыпчатая перловая с маслом. Салат из свеклы отварной с	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 1,38 11,31	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 -73,28 9,6 13,58	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные. Каша рассыпчатая перловая с маслом. Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90 150 60	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 1,38 11,31 1,31	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82 34,11 3,61	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 -73,28 9,6 13,58 6,74 4,96	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07 339,19 55,68	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268 171 52	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные. Каша рассыпчатая перловая с маслом. Салат из свеклы отварной с	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90 150 60	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 11,31 1,31 0,84	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82 34,11 3,61 0,2	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 -73,28 9,6 13,58 6,74 4,96 20,2	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07 339,19 55,68 84,8	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268 171 52 389	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные. Каша рассыпчатая перловая с маслом. Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90 150 60 200 30	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 11,31 1,31 0,84	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82 34,11 3,61 0,2 0,9	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 -73,28 9,6 13,58 6,74 4,96 20,2 14,94	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07 339,19 55,68 84,8 91,2	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268 171 52 389 560	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные. Каша рассыпчатая перловая с маслом. Салат из свеклы отварной с растительным маслом. Сок фруктовый или ягодный.	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90 150 60 200 30 40	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 11,31 1,31 0,84 1 2,32 6,48	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82 34,11 3,61 0,2 0,9 2,72	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 -73,28 9,6 13,58 6,74 4,96 20,2 14,94 33,76	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07 339,19 55,68 84,8 91,2 185,6	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268 171 52 389	64-3
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные. Каша рассыпчатая перловая с маслом. Салат из свеклы отварной с растительным маслом. Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90 150 60 200 30	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 11,31 1,31 0,84	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82 34,11 3,61 0,2 0,9	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 -73,28 9,6 13,58 6,74 4,96 20,2 14,94	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07 339,19 55,68 84,8 91,2	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268 171 52 389 560	
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные. Каша рассыпчатая перловая с маслом. Салат из свеклы отварной с растительным маслом. Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90 150 60 200 30 40	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 11,31 1,31 0,84 1 2,32 6,48	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82 34,11 3,61 0,2 0,9 2,72	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 -73,28 9,6 13,58 6,74 4,96 20,2 14,94 33,76	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07 339,19 55,68 84,8 91,2 185,6	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268 171 52 389 560	64-3
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные. Каша рассыпчатая перловая с маслом. Салат из свеклы отварной с растительным маслом. Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90 150 60 200 30 40	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 11,31 1,31 0,84 1 2,32 6,48	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82 34,11 3,61 0,2 0,9 2,72	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 -73,28 9,6 13,58 6,74 4,96 20,2 14,94 33,76	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07 339,19 55,68 84,8 91,2 185,6	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268 171 52 389 560	64-3
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные. Каша рассыпчатая перловая с маслом. Салат из свеклы отварной с растительным маслом. Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90 150 60 200 30 40	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 11,31 1,31 0,84 1 2,32 6,48	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82 34,11 3,61 0,2 0,9 2,72	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 -73,28 9,6 13,58 6,74 4,96 20,2 14,94 33,76	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07 339,19 55,68 84,8 91,2 185,6	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268 171 52 389 560 527	64-3
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные. Каша рассыпчатая перловая с маслом. Салат из свеклы отварной с растительным маслом. Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90 150 60 200 30 40 770	2 Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 1,38 11,31 1,31 0,84 1 2,32 6,48 24,64	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82 34,11 3,61 0,2 0,9 2,72 71,5	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 -73,28 9,6 13,58 6,74 4,96 20,2 14,94 33,76	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07 339,19 55,68 84,8 91,2 185,6	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268 171 52 389 560 527	64-3
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные. Каша рассыпчатая перловая с маслом. Салат из свеклы отварной с растительным маслом. Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90 150 60 200 30 40 770	2 Пиц Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 1,38 11,31 1,31 0,84 1 2,32 6,48 24,64	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82 34,11 3,61 0,2 0,9 2,72 71,5	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 73,28 9,6 13,58 6,74 4,96 20,2 14,94 33,76 103,78	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07 339,19 55,68 84,8 91,2 185,6 1171,26	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268 171 52 389 560 527	64-3
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные. Каша рассыпчатая перловая с маслом. Салат из свеклы отварной с растительным маслом. Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90 150 60 200 30 40 770	2 Пиц Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 1,38 11,31 1,31 0,84 1 2,32 6,48 24,64	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82 34,11 3,61 0,2 0,9 2,72 71,5	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 73,28 9,6 13,58 6,74 4,96 20,2 14,94 33,76 103,78	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07 339,19 55,68 84,8 91,2 185,6 1171,26	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268 171 52 389 560 527	64-3
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные. Каша рассыпчатая перловая с маслом. Салат из свеклы отварной с растительным маслом. Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Борщ с капустой и картофелем Хлеб пшеничный Сок фруктовый или ягодный .	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90 150 60 200 30 40 770	2 Пиц Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 1,38 11,31 1,31 0,84 1 2,32 6,48 24,64	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82 34,11 3,61 0,2 0,9 2,72 71,5 4,14 0,9 0,2	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 73,28 9,6 13,58 6,74 4,96 20,2 14,94 33,76 103,78	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07 339,19 55,68 84,8 91,2 185,6 1171,26	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268 171 52 389 560 527	64-3
Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Борщ с капустой и картофелем Котлеты ,биточки мясные. Каша рассыпчатая перловая с маслом. Салат из свеклы отварной с растительным маслом. Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	Вес блюда 90 150 200/15/7 40 10 512 200 90 150 60 200 30 40 770	2 Пиц Белки 21,62 3,64 0,13 3,09 0,08 28,56 1,38 11,31 1,31 0,84 1 2,32 6,48 24,64	Жиры 27,62 4,3 0,02 1,2 7,25 40,39 4,14 25,82 34,11 3,61 0,2 0,9 2,72 71,5	Углеводы 1,36 36,67 15,2 19,92 0,13 73,28 9,6 13,58 6,74 4,96 20,2 14,94 33,76 103,78	Энергетическая ценность 340,17 199,95 62 121,6 66,1 789,82 81,72 333,07 339,19 55,68 84,8 91,2 185,6 1171,26	№ рецептуры 288 305 377 560 14 82 268 171 52 389 560 527	64-3

Итого за день

925,76 92,6 2908,19 290,8 623,13 62,3 Итого за период Среднее значение за период Администратор 2 Составил

Утвердил

Шаповалов Николай Николаевич